ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ
МІЖНАРОДНИЙ НАУКОВО-ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ АКАДЕМІКА ЮРІЯ БУГАЯ
Кафедра психології та суспільно-гуманітарних наук

Андросович К.А., Засєкін А.А.

ПСИХОЛОГІЯ : ВСТУП ДО ФАХУ

Навчальний посібник

978-617-8268-32-9

Київ - 2024

УДК 159.9

Андросович К.А., Засєкін А.А. Психологія: вступ до фаху; навч.посібн. для здобув. закл. вищої освіти. Київ : ТОВ «ТРОПЕА», 2024. 196 с.

Рекомендовано до друку Вченою Радою
Закладу вищої освіти «Міжнародний науково-технічний університет імені академіка Юрія Бугая» (протокол №10/2324 від 27 червня 2024 р.)

Рецензенти:

Шевчук В.В. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки Національного університету «Полтавська Політехніка імені Юрія Кондратюка

Гальченко В.М. - кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології та суспільно-гуманітарних наук Закладу вищої освіти «Міжнародний науково-технічний університет імені академіка Юрія Бугая»

ISBN 978-617-8268-33-6

Психологія: вступ до фаху; навчальний посібник для здобувачів закладів вищої освіти. Укл.: К.А. Андросович, А.А. Засєкін. Київ : ТОВ «СІК ГРУП УКРАЇНА», 2024. 196 с.

В навчальному посібнику викладено основні теоретичні матеріали з курсу «Вступ до фаху» за спеціальністю психологія у вигляді конспектів лекцій, який містить теми, що дозволяють сформувати уявлення в здобувачів освіти щодо специфіки їхньої майбутньої професійної діяльності. У посібнику висвітлено теоретичні і прикладні засади за основними видами психологічної роботи в різних установах та організаціях: діагностика, консультування, психотерапія, психокорекція, проведення тренінгів, профілактична робота, тощо. До кожної теми розроблено завдання до практичних занять, що допоможе викладачам структурувати практичну роботу, а здобувачам закріпити теоретичні знання на практиці. Запропоновано шляхи професійного зростання психолога.

Посібник призначений для здобувачів і викладачів закладів вищої освіти, практичних психологів і педагогів, соціальних працівників та широкому колу читачів, яких цікавить психологія і психологічна практика.

ISBN 978-617-8268-33-6 **УДК 159.9**

©Автори-укладачі: Ксенія Андросович, Артур Засєкін, 2024 р.
©ЗВО «Міжнародний науково-технічний університет», 2024 р.

ЗМІСТ

ВСТУП…..…….……. 4
КОНСПЕКТИ ЛЕКЦІЙ…….. 6
Лекція 1. Професійна діяльність психолога……... 6
Лекція 2. Фундаментальна та прикладна психологія……. 15
Лекція 3. Наукові напрямки та підходи у психології……. 29
Лекція 4. Види психологічної роботи……..... 42
Лекція 5. Методологічні основи психологічного пізнання……..…. 46
Лекція 6. Професійна етика практичних психологів……..... 56
Лекція 7. Психологічне консультування……..... 71
Лекція 8. Психологічна діагностика……...…. 82
Лекція 9. Тренінгові технології в роботі психолога……...…… 94
Лекція 10. Психотерапія та психокорекція……..... 104
Лекція 11. Профілактика професійних деформацій……. 123
Лекція 12. Шляхи професійного зростання психолога…… 133
Завдання для підготовки до практичних занять…….……..... 157
Інформаційні джерела……..... 162
ДОДАТКИ …….. 164

ВСТУП

Метою вивчення навчальної дисципліни є формування знань в здобувачів освіти про ключові аспекти професійної діяльності психолога-дослідника і психолога-практика, знайомство з завданнями психологічної практики у різних галузях.

Завдання навчальної дисципліни: ознайомити здобувачів вищої освіти із специфікою діяльності психолога в різних сферах соціальної практики (система освіти, військова сфера, спорт, правоохоронні органи, мистецтво, наука, культура, медицина, бізнес і економіка тощо), її завдань, функцій та цілей; вивчити основні етичні принципи діяльності, права і обов'язки психолога; форми професійної взаємодії психологів; допомогти усвідомити вимоги до особистості психолога та знання шляхів вдосконалення професійних якостей та здібностей психолога; сформувати в здобувачів вищої освіти внутрішню професійну мотивацію до саморозвитку.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен *знати:*

– кваліфікаційні вимоги до психолога, предмет психології, сутність професійної діяльності психолога, особливості реалізації професійного шляху;

- теоретико-методологічні основи психології як науки та професії;
- проблематику загальної та спеціальної психології;
- проблематику професійного становлення психолога в різних напрямках;
- зміст та специфіку професійної діяльності психолога;
- основні положення етичного кодексу психолога.

вміти:

- вільно орієнтуватися в сучасному світі професій;
- застосовувати та пояснювати основні поняття та категорії психології;
- аргументовано висловлювати і відстоювати власну думку у обговорюванні дискусійних питань щодо актуальних проблем психолога в сучасному суспільстві;
- складати професіограму психолога;
- складати резюме на першоджерела.

Навчальна дисципліна спрямована на формування наступних програмних компетентностей та програмних результатів навчання:

загальні компетентності (ЗК):

ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК2. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

ЗК3. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.

ЗК4. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

ЗК5. Здатність до адаптації та дії у новій ситуації, бути критичним і самокритичним.

ЗК6. Здатність приймати обґрунтовані рішення.

ЗК9. Здатність працювати в команді.

ЗК11. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця в загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

фахові (спеціальні) компетентності (СК):

СК2. Здатність до ретроспективного аналізу вітчизняного та зарубіжного досвіду розуміння природи виникнення, функціонування та розвитку психічних явищ.

СК10. Здатність дотримуватися норм професійної етики.

СК11. Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.

програмні результати навчання:

ПРН 10. Формулювати думку логічно, доступно, дискутувати, обстоювати власну позицію, модифікувати висловлювання відповідно до культуральних особливостей співрозмовника.

ПРН 15. Відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.

ПРН 16. Знати, розуміти та дотримуватися етичних принципів професійної діяльності психолога.

ПРН 17. Демонструвати соціально відповідальну та свідому поведінку, слідувати гуманістичним та демократичним цінностям у професійній та громадській діяльності.

Пререквізити: базові знання повної загальної середньої освіти.

КОНСПЕКТИ ЛЕКЦІЙ

ЛЕКЦІЯ 1.
ТЕМА: «ПРОФЕСІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ ПСИХОЛОГА»

План

1. Міфи щодо професійної діяльності психолога.
2. Сфери застосування професії – психолог.
3. Вимоги до професійних якостей психолога.

Стислий конспект лекції

1. Міфи щодо професійної діяльності психолога

Відомо, що у будь-якій професійній діяльності перед її виконавцем (*суб'єктом*) з'являються соціальні, моральні та духовні проблеми. Особливо гостро вони постають у діяльності практичного психолога. Адже він відповідає за наслідки своєї діяльності, насамперед перед тим, кому він надає професійну послугу (клієнту). Тому в даному курсі ви проаналізуєте в т.ч. основні соціальні, моральні та духовні проблеми діяльності психолога.

У практичній діяльності проявляються особистість практичного психолога (життєвий досвід, ідеали, цінності, спрямованість, моральна свідомість та самосвідомість, стан психічного здоров'я та ін.). Тому у курсі розглядаються вимоги до особистості практичного психолога.

Отже, *предметом вивчення курсу "Вступ до фаху «Психологія» є* наукові уявлення про практичну психологію, головні напрями та особливості діяльності психолога-дослідника і психолога-практика, проблеми професійного становлення студента-психолога і майбутньої самостійності професійної діяльності, її соціальні, моральні та духовні проблеми, а також вимоги до особистості психолога та шляхи його професійного становлення.

Як показують спеціальні дослідження і практика, уявлення більшості студентів-першокурсників психологічних факультетів про психологію та майбутню професійну діяльність часто мають у своїй основі різноманітні міфи, що ґрунтуються на побутових думках, чутках, відомостях з телепередач і псевдопсихологічних книг. Звичайно, за кожним з цих міфів є певна реальність, вони мають під собою якусь підставу. Які ж ці міфи?

Міф перший. *Часто вважається, що психологія – наука, яка все знає про людину, її душу, а психолог-професіонал, що оволодів цією наукою, «бачить людей наскрізь»*. Справді сам, термін «психологія» означає «наука про душу», «вчення про душу». Проте абсолютно повне знання про душу (як, і про об'єкти і предмети інших наук) принципово неможливе – можливий лише рух до глибшого знання. Між тим душа, яку – на відміну від об'єктів і явищ природи – неможливо безпосередньо "побачити", доторкнутися, виміряти. Вона є особливо складним об'єктом для вивчення. Так, видатний фізик Альберт Ейнштейн після розмови з великим швейцарським психологом Жаном Піаже вигукнув: *«Наскільки просте те, чим займаюся я в порівнянні з тим, чим займаєтеся Ви!»,*

«Теоретична фізика - це дитяча гра в порівнянні з таємницями дитячої гри!», «Господи, наскільки психологія складніша за фізику!».

Знання, накопичені психологією, багаті і різноманітні, але далеко не вичерпні і часто суперечливі. Існує безліч психологічних теорій, тому не слід очікувати від психології «істини в останній інстанції». Вас неминуче очікують сумніви та пошук, що, у принципі, зовсім непогано, якщо прагнути не до пасивного засвоєння, а до творчого пошуку і розвитку.

Що стосується всепроникливості психолога, то не варто її перебільшувати. Проте багато чого він справді може бачити у людській душі краще, ніж ті, хто психологією не займається, оскільки психолог спеціально про це роздумує, досліджує і з цим працює. Він може краще розповісти про психічні явища, оскільки володіє психологічними термінами, з допомогою яких можна описати ті чи інші феномени, що стосуються душевного світу людини. Психолог, який безапеляційно стверджує, що йому "все зрозуміло" щодо тієї чи іншої людини чи психологічного явища, непрофесіонал або нерозумний, або «працює на публіку».

Міф другий. *Психолог – людина, що від природи наділена особливими здібностями до спілкування з іншими людьми, добре їх розуміє.* Питання про те, хто чим наділений від природи, а що здобувається протягом життя (виховується) – досить складне. Справді, ми можемо стверджувати про природні (вроджені) задатки багатьох індивідуальних особливостей людини, наприклад, про властивості нервової системи, які безпосередньо виявляються у швидкості рухів, стомлюваності і ін. Проте стверджувати про природні основи здібностей до ефективного спілкування і співпереживання (емпатії), як мінімум, непросто, якщо не сказати, що важко. В усякому разі, серед практичних психологів – у тому числі видатних, визнаних у світі – люди найрізноманітніші за своїми природними даними. Інша річ, що практичному психологу справді важливо володіти певними здібностями, про що йтиметься нижче. Здібності до спілкування та розуміння інших (іноді це називають «компетентність у спілкуванні») можна і потрібно розвивати, і не тільки психологу (для чого, до речі, використовуються відповідні психологічні методи).

Міф третій. *Психолог – людина, яка вміє керувати поведінкою, відчуттями, думками інших, спеціально цьому навчена та володіє відповідними психологічними техніками* (наприклад, гіпнозом). Справді, практичний психолог володіє способами впливу на поведінку інших. Тут власне не йдеться про гіпноз в широкому його розумінні (занурення у глибокий транс з навіюванням певних образів і поведінки) – це прерогатива медиків-психіатрів. У психології були напрацьовані певні способи, що дозволяють створити ситуацію довіри і доброзичливості, попередження і зм'якшення конфліктів між людьми. Одночасно побоювання з приводу маніпулятивних можливостей психологів, що володіють певними знаннями про закономірності поведінки, також мають свої підстави, наприклад, робота психологів у виборчих компаніях чи у рекламних

агенствах, де вони застосовують психологічні знання для маніпулювання виборцями і покупцями. Але будь-яке знання може бути використане і на благо, і на шкоду. Управління поведінкою іншої людини – не самоціль. Гірший варіант, коли психолог насолоджується владою над іншим. Спокуса владою – ще один варіант спокуси. Неприємні ситуації, коли вплив психолога на іншу людину використовується в корисливих і прагматичних цілях.

Міф четвертий. *Психолог – людина, що досконало знає саму себе та володіє собою за будь-яких обставин, у складних чи надзвичайних ситуаціях.* Знати себе «до кінця» неможливо. Людина, що стверджує, що пізнала себе повністю, помиляється або вдає. Але прагнення до самопізнання, прагнення дійти «до суті, до коренів, до серцевини» для психологів справді часто притаманно (але, зауважимо, не для всіх психологів і не тільки для психологів). В усякому разі, часто справедливо стверджують, що практичний психолог повинен знати власні прагнення, цінності, можливості тощо, щоб в роботі з іншою людиною не вирішувати свої неусвідомлені особистісні проблеми, а саме допомагати іншому (клієнту), тобто він повинен бути гармонійною, цілісною особистістю.

Психолог, що не признається сам собі у тих своїх потаємних прагненнях, які вважає негідними (наприклад, у прихованій потребі влади чи егоїстичного ствердження, агресії тощо), буде, сам того не зауважуючи, прагнути їх задовольняти, а жертвою цього буде клієнт. Що ж до володіння собою в будь-якій ситуації – це вже зі сфери надлюдського. Правда, у психології розробляються методи саморегуляції поведінки, володіючи якими людина (не обов'язково тільки психолог) справді поводиться впевненіше у складних ситуаціях. Крім того, психолог, володіючи професійними знаннями, наприклад, про суть конфліктів різного роду і способи їх попередження і продуктивного вирішення, виявляється більш підготовленим до адекватної (оптимальної) поведінки в таких випадках.

Міф п’ятий. *Психолог – мудрець, що знає про життя більше за інших, і його місія – вказувати на істинний шлях порадами і повчаннями людям, які страждають чи збилися на життєвому шляху.* Як і серед решти людей, серед психологів бувають мудрі і не дуже мудрі, але мова не про це. Йдеться про ще одну спокусу «надлюдяності» – спокуса роллю “великого вчителя”, месії, пастиря, гуру. Ця спокуса стає привабливішою, коли клієнти готові визнати цю роль. Зрозуміло, є психологи, які на таку роль претендують, вважаючи, що саме вони знають головні істини життя та мають право вести за собою, що саме вони «знають, як потрібно жити». Психолог – не священик і не має права говорити від Божого імені. Він не має права нав'язувати свій шлях і своє світобачення, бо воно може бути помилковим, а може лише допомогти іншому побачити власне Я і знайти вихід із складної життєвої ситуації.

Таким чином, *в основі практичної діяльності психолога повинні бути наукові знання, а не міфи*.

2. Сфери застосування професії – психолог

Професія психолога є досить популярною. Що ж в ній приваблює молодих людей? Навіщо йдуть у психологи?

Задумайтесь, яким мотивом Ви керувалися при виборі професії?

Розглянемо основні причини, за якими молоді люди починають вивчати психологію.

Перш за все, психологія здається дуже захоплюючою та цікавою. Можна почути наступну аргументацію: «*Хочу розбиратися в людях», «Хочу навчитися впливати на інших», «Хочу краще зрозуміти себе».* Наведена точка зору базується, переважним чином, на популярній літературі, у якій психологія представлена як своєрідний набір секретів та прийомів, знання яких здатне зробити людину успішною та щасливою. Студенти-першокурсники вважають, що буквально з перших занять вони отримають «таємне знання», яке дозволить їм бути мудрими психологами. Саме з цієї причини дуже часто студенти бажають навчитись гіпнозу (знов таки, щоб впливати на людей). Коли студенти починають вивчати «Загальну психологію», «Психофізіологію» та інші спеціальні дисципліни, стикаються з новою термінологією, дізнаються про незвичайну складність психології людини, вони можуть відчути розчарування. Але справа у тому, що «простих рецептів» впливу на людину просто не існує. Це по-перше. А по-друге, психолог допомагає людині, а не «впливає» на неї.

Висновок: психологія – серйозна, змістовна наука. Щоб навчитись розуміти людину та працювати з нею – необхідні дуже глибокі та систематизовані знання, а це означає – серйозне та напружене навчання.

Ще одна поширена мотивація для вступу на спеціальність «Психологія» – бажання розібратися у собі. Цей мотив може бути усвідомлений не одразу, а навіть вже після закінчення навчання. Безумовно, майбутньому психологу дуже важливо, перш за все, розібратись зі своїм внутрішнім світом, зрозуміти самого себе – це допоможе у майбутній професійній діяльності. Але слід мати на увазі, що психолог у своїй роботі, перш за все, повинен орієнтуватись на потреби клієнта або замовника, а не намагатись вирішувати власні внутрішні проблеми.

Наступний популярний мотив вибору даної спеціальності абітурієнти формулюють як «бажання допомагати людям». І психолог – справді одна з тих професій, що надає можливість реалізувати цей мотив. Тільки потрібно розуміти, що для того, щоб навчитися професійно надавати психологічну допомогу, потрібно багато чому вчитися і наполегливо працювати над собою. Адже основний інструмент психолога-консультанта – це його власна особистість. Причому треба бути готовим до того, що навчання у ЗВО виявиться недостатнім. Вища психологічна освіта дає необхідну базу, а для того, щоб бути професіоналом, необхідно постійно підвищувати власну кваліфікацію.

Де можуть працювати психологи?

Більшість абітурієнтів сприймають роботу психолога за враженнями з фільмів. Виглядає це приблизно так: психолог сидить у власному кабінеті і

одного за одним приймає клієнтів, допомагаючи їм справлятися з різними психологічними проблемами.

Насправді, сфера застосування професії значно ширша. Мало того, приватною практикою у чистому вигляді займаються дуже мало психологів. Зазвичай це вже «розкручені» фахівці, які мають велику базу клієнтури.

Багато студентів-психологів мріють після навчання відкрити власний психологічний кабінет. На жаль, нікому не відомий фахівець буде у такому випадкові, швидше за все, працювати собі у збиток. Так що більшість психологів, якщо і займаються приватною практикою, то тільки на додаток до діяльності за основним місцем роботи.

Яким воно може бути?

Перш за все, можна назвати сфери, пов’язані з **охороною здоров’я.** Основними напрямками професійної діяльності клінічного психолога є:

- психологічна робота з людиною, що має труднощі адаптації та самореалізації, пов'язані з її фізичним, психологічним, соціальним або духовним станом;
- психологічна діагностика, спрямована на вирішення діагностичних і лікувальних завдань клінічної практики;
- психологічне консультування у межах профілактичного, лікувального і реабілітаційного процесів, у кризових і екстремальних ситуаціях, а також для розвитку та адаптації особистості;
- охорона і відновлення здоров'я, профілактика хвороби;
- психологічна експертиза у зв'язку з завданнями медико- соціальної (трудової), педагогічної, судової і військової експертизи.

Сфера освіти. Психологи працюють у школах, дитячих садках, коледжах, вузах, освітніх центрах тощо. Психолог у цих установах може займатись психодіагностикою – вивченням здібностей та особистісних якостей учнів та вихованців, на підставі чого надавати рекомендації щодо індивідуального підходу до навчання з урахуванням їх психологічних особливостей. Психолог займається також корекційної та розвиваючої роботою: допомагає дітям справлятися з тими чи іншими труднощами, формувати необхідні навички та якості. Психолог також може проводити експертизу освітніх програм, навчальних посібників, тощо. Крім того, психолог допомагає вчителю знаходити більш ефективні методи навчання та виховання.

Слід зазначити, що у роботі психолога присутня досить велика частка роботи з документами, що часто дивує «новачків». Психологічні характеристики, звіти, обробка діагностичних даних – все це займає щонайменше третину реального робочого часу.

Ще одна поширена сфера застосування професії – *кадрові служби організацій* або, як їх інакше називають, служби по персоналу або HR-підрозділи. Психолог у якості менеджера з персоналу може виконувати цілий ряд завдань. Це підбір персоналу на основі оцінки особистісних і професійних якостей

кандидатів. Це допомога у адаптації нових співробітників. Це розвиток персоналу за допомогою проведення різних навчальних програм та тренінгів. Це забезпечення грамотної розстановки кадрів на основі психодіагностики та оцінки психологічної сумісності фахівців. Психолог в організації також може сприяти розвитку управлінських технологій. Все це, у кінцевому підсумку, повинно привести до підвищення ефективності роботи, так що психолог на підприємстві відіграє дуже важливу роль. Схожі функції виконують також психологи кадрових та консалтингових агентств.

Психологічні знання та вміння необхідні також в рекламі, PR і політиці при складанні грамотної стратегії впливу на споживача або виборця.

Психологи, що працюють у *сфері юридичної психології,* можуть спеціалізуватись у кримінальному, судовому та пенітенціарному напрямках.

Кримінальна психологія вивчає психологічні проблеми поведінки та умови формування особистості злочинця, мотивами скоєння злочину.

Судова психологія досліджує психологічні особливості поведінки учасників кримінального процесу, зокрема психологію показань свідків, особливості поведінки обвинуваченого, психологічні чинники допиту. У сфері судової діяльності до професійних психологів часто звертаються при проведення психологічної експертизи.

Пенітенціарна психологія вивчає психологію ув'язненого. Фахівці у сфері пенітенціарної психології займаються психологічною корекцією поведінки та особистості засуджених, проводять психологічні тести. Психологи також допомагають персоналу виправних установ у їх роботі із засудженими, у подоланні стресів, у ситуаціях із заручниками.

Відносно молодою сферою є *спортивна психологія.* Об'єктами вивчення та практичної роботи спортивного психолога є спортсмени, тренери та процес їх взаємодії. Сфери діяльності психолога у спортивній психології: вивчення впливу спортивної діяльності на психіку спортсменів; розробка психологічних умов для підвищення ефективності спортивних тренувань; психологічна підготовка спортсменів до участі в змаганнях; вивчення особливостей функціонування спортивних колективів.

Нарешті, психолог може займатися науковими та прикладними дослідженнями у своїй області, працюючи в науково-дослідних інститутах, лабораторіях, агентствах соціологічних досліджень тощо.

Таким чином, область застосування психологічних знань є досить широкою:

- соціальні організації (дитячі будинки, притулки, будинки для людей похилого віку тощо);
- освітні установи (школи, дитячі садки, виші);
- установи з підбору та оцінки персоналу (кадрові агентства, центри зайнятості, центри профорієнтації);

- медичні установи (лікарні, поліклініки, наркологічні та реабілітаційні центри);
- психотерапевтичні, психологічні консультативні служби;
- підприємства і фірми (HR-підрозділи);
- правоохоронні органи;
- служби порятунку;
- недержавні громадські організації;
- телефон довіри тощо.

3. Вимоги до професійних якостей психолога

Яким повинен бути психолог? Які якості є ефективними з професійної точки зору?

Це досить складні питання і тому розглянемо їх з різних сторін. Ось, наприклад, які якості вважають професійно важливими для психолога спеціалісти, що безпосередньо працюють у сфері практичної психології.

Психологи прийшли до висновку, що однією з найважливіших особливостей успішного психолога, незалежно від обраної спеціалізації, є інтерес і повага до Людини. Так, саме до Людини з великої літери. Тут мається на увазі зацікавленість у внутрішньому світі Іншого, щире бажання розібратися у хитросплетіннях людської психіки. Така собі здорова цікавість: а як же вона влаштована, ця людина?

Ще одна важлива якість – толерантність. Це терпимість до іншого, готовність приймати різні прояви людей без агресії та роздратування. Адже психолог працює з досить різними людьми, і для його ефективної роботи дуже важливо без оціночне прийняття людини.

Третім була названа така якість, **як гнучкість та відкритість змінам.** Якщо ви легко пристосовуєтеся до нових умов, якщо ви вмієте визнавати свої помилки і швидко змінювати свою поведінку у залежності від ситуації, то ви володієте однією з професійно важливих для психолога якостей.

Майбутньому психологу необхідна **емпатія та сензитивність**, інакше кажучи, чутливість. Якщо ви добре відчуваєте настрій іншої людини, розумієте її потреби, відчуваєте біль і радість, то це означає, що ви маєте ще одну важливу особистісну передумову для оволодіння професією психолога.

Серед інших якостей, потрібних для професійного психолога, були також названі: уміння ясно висловлювати свої думки і вміння почути та зрозуміти іншого.

Названо було також вміння управляти власними емоціями. Дійсно, складно собі уявити нестриманого, вибухового, вкрай імпульсивного психолога. Всі ці вміння, в принципі, піддаються розвитку, формуванню або корекції.

Таким чином, основними професійно важливими якостями виступають наступні: розвинені комунікативні навички (вміння чути і розуміти іншого, вміння задавати питання, підтримувати розмову, викладати та аргументувати точку зору), вміння керувати своїми емоціями, здатність до емпатії (співпережи-

-вання); вміння зберігати таємницю,

високий рівень розвитку словесно-логічного, образного та абстрактно-логічного мислення,

гарна словесна та емоційна пам'ять, стійка увага,

здатність швидко переключатись, спілкуючись з клієнтом, висока інтелектуальна працездатність.

Також можна додати такі якості як гнучкість, об'єктивність, доброзичливість, впевненість у собі, відповідальність, спостережливість, терплячість, тактовність, широкий кругозір, ерудованість, схильність до роботи з людьми.

Додаткові особливості професії, а також чим відрізняється психолог від психіатра і психотерапевта?

Важливо розуміти, що психолог, на відміну від психотерапевта і, особливо – психіатра, не має медичної освіти і працює тільки з психічно здоровими людьми, проводячи психопрофілактику та надаючи допомогу у вирішенні психологічних проблем.

Дуже часто люди взагалі не розуміють різниці між психологом, психіатром і психотерапевтом, змішують всі ці поняття у щось туманне або містичне. Деякі взагалі плутають психотерапевтів з магами, чаклунами, цілителями, провісниками тощо. Тим більше, що всі перераховані часто у своїх оголошеннях додають слово «психотерапевт».

Отже, хто такий психотерапевт? Психотерапевт – це лікар, людина, яка здобула вищу медичну освіту та пройшла спеціалізацію з психотерапії. Практикуючий психолог не є лікарем, отже, він не може призначити пацієнту (при необхідності) ліки (ті ж антидепресанти у випадках вираженої клінічної депресії або заспокійливі засоби при панічних атаках або фобіях).

Психіатр – це теж лікар, однак лікар, який працює з більш серйозними психічними відхиленнями.

Відмінність лікаря-психотерапевта від психіатра полягає у тому, що лікар-психотерапевт володіє (зобов'язаний володіти) методами психотерапевтичної взаємодії з пацієнтом.

Психотерапевтична взаємодія – це лікувальна взаємодія, у ході якої людина має можливість більш об'єктивно розглянути свою душевну проблему, звернутися до своїх внутрішніх ресурсів, пережити «забуті» переживання, отримати підтримку. На жаль, це не завжди можливо на прийомі у лікаря-психотерапевта в поліклініці, тому що у поліклініці лікар не має достатньо часу не тільки на проведення індивідуального сеансу психотерапії, але й часто на те, щоб просто уважно вислухати пацієнта.

Психолог – це фахівець, який допомагає знаходити виходи з кризових ситуацій, повірити у свої сили, використати внутрішні резерви.

Причини звернення до психолога можуть бути найрізноманітнішими:

- Незадоволеність собою.
- Депресія.
- Відсутність взаєморозуміння з близькими людьми.
- Розставання або розлучення.
- Конфліктна ситуація на роботі та багато інших.

Психолог допоможе розібратися у плюсах та мінусах того чи іншого вибору, відповість на багато питань:

- Як набути впевненості в собі?
- Як вести себе в тій чи іншій ситуації?
- Як знайти спільну мову з близькою людиною?
- Як подолати пригнічений настрій?

Звернення до психолога у таких випадках – один з оптимальних варіантів дії.

Відповідно до спеціалізації (вікова, клінічна, соціальна, сімейна психологія тощо) психолог допомагає людині у вирішенні особистих проблем, використовуючи індивідуальні та групові форми роботи, різні технології, а також ресурси своєї особистості.

Таким чином, можна окреслити досить широке коло видів діяльності, якими займаються психологи різних сфер та спеціалізацій:

- дослідження розвитку психіки та закономірностей психічних процесів:
- вивчення особливостей внутрішнього світу та поведінки;
- вивчення поведінки людей у малих та великих групах;
- вивчення загальних закономірностей розвитку дітей різного віку;
- вивчення діяльності людини та особливостей її діяльності;
- дослідницько-аналітична робота (адаптація психодіагностичних методик до умов реальної практики, аналіз отриманої інформації, висування гіпотез про причини певних явищ, вироблення рекомендацій);
- розробка та реалізація розвиваючих та коригуючих програм;
- профілактика і корекція небажаних психологічних проявів (агресивність, тривожність, дезадаптація тощо);
- проведення групових тренінгів та семінарів, лекцій на психологічну тематику;
- індивідуальне та сімейне психологічне консультування;
- допомога людині у професійному самовизначенні;
- професійний підбір кадрів;
- робота з персоналом в організації (допомога в адаптації, робота з мотивацією, проведення атестації, вироблення рекомендацій щодо ефективного використання людських ресурсів);
- • вивчення особливостей судового процесу, мотивів поведінки злочинців, розробка заходів профілактики злочинності.

Запитання для самоконтролю

1.Охарактеризуйте предмет курсу «Вступ до спеціальності».

2.Назвіть поширені основні міфи, що стосуються діяльності практичного психолога.

3.Яких людей можна назвати психологами за професією?

4.Сформулюйте основну мету практичної психології.

5.Охарактеризуйте особливості знань практичної психології.

6. Які сфери застосування психології ви знаєте?

7. Окреслити види діяльності психолога.

8. Назвіть професійно важливі якості психолога.

Рекомендована література

1. Бочелюк В.Й., Психологія: вступ до спеціальності: навч. посібник /Бочелюк В.Й., Зарицька В.В. Київ: Центр учбової літератури, 2007. 288 с.

2. Іванова О. В. Психологія: вступ до спеціальності. [текст] : навч. посіб. / О. В. Іванова, Л. М. Москалюк, С.І. Корсун. Київ. : Центр учбової літератури, 2013. С.5-28.

3. Москальова А. С., Брюховецька О. В.. Психологія: вступ до спеціальності: навч.-метод. посіб. - К.: ДП «Вид. дім «Персонал», 2011. 216 с.

4. Подшивайлова Л. І. Вступ до спеціальності: психологія: навч. посібник для студентів вищих навчальних закладів. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький, 2011. 311 с.

5. Пророк Н. В. Практичний психолог: професійно-важливі якості / Н. В. Пророк // Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. праць ін-ту ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. Київ., 2001. Т. ІІІ. Ч. 8. – С. 190–194.

6. Приходько Ю. О. Практична психологія: введення у професію: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / [Ю. О. Приходько]. Київ.: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2008. 180 с.

ЛЕКЦІЯ 2.
ТЕМА: «ФУНДАМЕНТАЛЬНА ТА ПРИКЛАДНА ПСИХОЛОГІЯ»

План

1. Предмет вивчення психології.
2. Фундаментальна психологія.
3. Практична та прикладна психологія.

Стислий конспект лекції

1. Предмет вивчення психології.

Задаймося запитанням: «Що вивчає психологія?»

Іноді її називають наукою про свідомість, іноді – наукою про поведінку, ще одне визначення психології – наука, що вивчає психіку. В цілому ж можна сказати, що психологія вивчає те, яким чином поводять себе живі організми та

чому вони себе так поводять. Наприклад, чому досить часто чоловіки та жінки не розуміють один одного; чому конфліктують діти та батьки; чому метелики летять на вогонь; чому люди бачать сновидіння; чому ми забуваємо про важливі справи; чому ми легко пригадуємо, яким чином їздити на велосипеді, хоч до цього не їздили на ньому кілька років, але дуже швидко забуваємо іншу мову, якщо постійно не тренуємо наші вміння. Все це – дуже різні явища, але психологія – саме та наука, що намагається пояснити причини подібної поведінки.

Спектр явищ, що вивчає психологія, є дуже широким. Деякі з них відносяться до біології, інші в більшій мірі пов'язані соціальними науками, наприклад, з політологією або соціологією. В одних випадках психологи вивчають суб'єктивний досвід людини, тобто її думки та погляди, в інших – людську поведінку.

Психологія може вивчати людину як таку, незалежно від суспільства, у якому вона проживає. І в таких випадках психологи описують психологічні особливості, що присутні у всіх людей. Наприклад, це здатність до спілкування або однаковий об'єм короткотривалої пам'яті у представників різних культур.

З іншого боку, психологи вивчають особливості поведінки людей у великих або малих групах. І в результаті приходять до висновку, що психічні процеси людини досить сильно змінюються під впливом соціальних умов. Наприклад, як вже зазначалось, всі люди відчувають емоції, але форма вираження емоцій відрізняється у різних культурах та суспільствах. Наприклад, для італійців характерною є емоційна експресія, а для японців – стриманість.

При вивченні психології ви неодноразово зустрінетесь з психологічними закономірностями, що, на перший погляд, знаходяться у певному протиріччі один з одним. Наприклад, людина може бути, з одного боку, привітною та доброзичливою, з іншого – мати риси психопата, відповідальність та схильність до самоконтролю може супроводжуватись спалахами агресії. Справа у тому, що психіка людини є дуже складним утворенням, що включає різноманітні елементи та має власну логіку розвитку та існування. До речі, саме тому психологія є досить складною наукою, що знаходиться у постійному пошуку та розвитку.

Розглянемо деякі експериментальні дослідження психічних закономірностей, що доповнюють один одного.

Досвід чи вроджена пам'ять?

Зверніть увагу на малюнок 2.1.

Мал.2.1

На ньому ми можемо побачити як молоду дівчину, так і стару жінку. Якщо перед тим, як переглянути дану картинку, ми будемо розмовляти про дівчат або переглядати їх зображення, то з більшою вірогідністю у зображенні, про яке йде мова, можемо побачити молоду дівчину, і навпаки, після споглядання фотографій старих жінок, наше сприйняття даного зображення дещо зміниться.

Указана закономірність відображає вплив досвіду на наше сприйняття дійсності. Наприклад, якщо маленька дитина вперше бачить собаку, вона буде посміхатись, намагатись до неї доторкнутись, тощо. Якщо ж дитину батьки будуть застерігати від контактування з собакою, то у подальшому дитина віднесеться до незнайомої тварини з пересторогою, навіть може заплакати або намагатиметься сховатися від неї.

Дійсно, досвід, який ми переживаємо, у значній мірі впливає на нашу поведінку. Але це не означає, що всі психічні явища є результатом досвіду. Деякі психічні особливості є вродженими. Розглянемо експеримент, у якому вивчалось сприйняття дитиною висоти. У 1960 р психологи Е. Дж. Гібсон та Р. Д. Вок провели експеримент під назвою «візуальний обрив», у ході якого немовлята і дитинчата різних тварин повинні були перетнути поповзом платформу з товстого прозорого скла з видимістю різкого обриву під нею. На одній половині столу знаходилася панель з малюнком з червоних і білих квадратів, розташованих у шаховому порядку. На другій половині столу - ця панель лежала на підлозі, так що посередині столу виникала видимість обриву *(мал 2.2).*

У дослідженні брали участь 36 дітей у віці від 6 до 14 місяців, а також дитинчата різних тварин - курчата, пацюки, ягнята, кошенята та інші. Немовлят по черзі поміщали на середину столу, після чого їх матері звали їх в сторону «обриву».

Мал. 2. 2

Лише три дитини невпевнено рухалися у бік обриву на поклик матері, всі інші або плакали від того, що не могли дістатись до матері, або перелякані повзли в протилежний від обриву бік. Той факт, що діти, опинившись перед обривом, були у стані усвідомити небезпеку, не викликав у вчених сумнівів.

Часто діти спочатку вдивлялися вниз через скло, а потім розверталися і повзли геть від краю обриву. Інші спочатку обмацували скло руками, але, не дивлячись на те, що відчували його твердість, відмовлялися повзти по ньому.

Разючими виявилися результати дослідження дитинчат тварин. Подібну поведінку, тобто небажання знаходитись над «обривом», демонстрували кошенята, курчата та інші тварини.

Результати спостережень та експериментів показують, таким чином, що одні психічні властивості є вродженими, інші – набутими.

Як вже вище зазначалось, на поведінку людини впливає суспільство, в якому вона живе. Соціальна поведінка людини у значній мірі залежить від раціонального мислення, здатності зрозуміти іншого, від того, яким чином людина прогнозує поведінку іншого: «Якщо я зроблю таким чином…, то він подумає, що… і тоді я зроблю так…».

Дійсно, соціальна поведінка людини є раціональною, але, з іншого боку, досить часто людина при взаємодії з іншими користується зовсім не розумом. Приклад цьому – поведінка людини у натовпі, панічні настрої. Класичним прикладом масової паніки є подія, що сталася у США восени 1938 року.

30 жовтня 1938 р відбулась радіотрансляція постанови за романом Г. Уеллса «Війна світів», у якому марсіани прилетіли на Землю і почали винищувати людство. Передача була оформлена таким чином, що у слухача складалося враження прямого репортажу. Майстерно було сплановано і нагнітання тривоги, згадувалося про те, що паніку переживає уряд США, тощо. В результаті ефект був досягнутий приголомшливий. Паніка охопила жителів Нью-Йорка і десятків міст узбережжя. Кидаючи все і давлячи один одного, люди рятувалися втечею. Знадобилося кілька днів для того, щоб їх заспокоїти, кілька тижнів, щоб повернути додому, і кілька місяців, щоб ліквідувати завдані цією панікою матеріальні збитки.

Наведені приклади – лише невелика частина того спектру проблем, які вивчає психологія. Дійсно, можна стверджувати, що психологія – багатопланова та багаторівнева наука, що охоплює дуже широке коло найрізноманітніших перспектив.

Отже,

Психологія – наука, що вивчає внутрішній світ і причини поведінки людини. Психологія шукає наукові пояснення, чому людина поводиться так чи інакше. За визначенням П. Я. Гальперина, психологія – об'єктивна наука про суб'єктивний світ людини і тварин. В академічному визначенні, **психологія– наука про закономірності розвитку і функціонування психіки і психічної діяльності людини.**

До числа *психічних явищ, які вивчає психологія* відносяться *пізнавальні процеси, психічні стани та психічні властивості.*

Відчуття, сприйняття, пам'ять, уява, мислення, мова – **це пізнавальні психічні процеси.** У перебіг цих процесів включаються образи, поняття, судження, умовиводи. За допомогою них людина пізнає світ.

До сфери емоційних явищ відносяться афекти, стреси, тривожність, почуття, пристрасті, настрої тощо. З їх допомогою людина переживає своє ставлення до тих чи інших предметів і подій світу.

До психічних явищ відносяться мотивація, увага, інтерес, рівень домагань, прагнення, прийняття рішень, вольове зусилля, самоконтроль, самовладання. За їх допомогою людина регулює свою діяльність, свій вплив на навколишній світ і на саму себе.

Різноманітні стани, такі як натхнення, втома, адаптація, напруженість, фрустрація змінюють перебіг психічних процесів протягом певного проміжку часу, активізують або гальмують їх, надають їм особливий якісний відтінок. Темперамент, характер, здібності, обдарованість, наполегливість, фанатизм, егоїзм надають своєрідність психічному життю кожної людини.

До психічних властивостей людини належать її рівень домагань, ставлення до собі, самооцінка та самоповага. Багато психічних явищ характеризують міжособистісні стосунки людини, такі як сумісність, сугестивність, конформність, симпатія, дружба, любов, конфлікти.

Психічні явища бувають усвідомлені та неусвідомлені.

Свідомість – це сукупність психічних явищ, у яких людина може дати собі звіт. Коли людина знаходиться в свідомості, вона усвідомлює себе, свої думки і почуття, тобто може дати звіт у тому, що з нею відбувається. Існує також велика група неусвідомлюваних психічних явищ.

Психологія межує з рядом наук і сфер життя людини. Академічна і практична психологія. Академічна психологія – наука, що вивчає і пояснює поведінку людини. Її продукт – система теорій, методів і досліджень, відповідно, академічні психологи – фахівці, що володіють цими теоріями та методами. Психологія, орієнтована на практику – прикладна та практична психологія.

2. Фундаментальна психологія

Психологи, як і представники інших професій, поділяються на дві категорії: одні у більшій мірі орієнтовані на пошук нових знань, інші – на використання цих знань у теоретичній діяльності. Першу категорію цікавлять теоретичні аспекти науки, вони спостерігають за явищами у природних або лабораторних умовах, проводять експериментальні дослідження, намагаються пояснити отримані знання та систематизувати їх з метою пояснення людської поведінки.

Психологів другої категорії значно більше. Це саме до них звертаються інші люди у випадку переживання життєвих труднощів або внутрішніх психологічних проблем. Крім того, серед даної групи психологів є такі, що працюють у різноманітних організаціях та установах, допомагаючи людям ефективно виконувати свої професійні обов’язки. У своїй діяльності психологи практичної спрямованості спираються на накопичені теоретичні знання і в своїй повсякденній діяльності їх перевіряють.

Таким чином, перш за все, психологію можна поділити на фундаментальну та прикладну.

Фундаментальна психологія вивчає психічні явища, характерні для людини (або тварин) в цілому, загальні психологічні закономірності, які мають місце у всіх сферах психічного життя.

До числа галузей фундаментальної психології відносяться:

- загальна психологія,
- психологія особистості,
- диференціальна психологія,
- психофізіологія,
- нейропсихологія,
- клінічна психологія;
- патопсихологія,
- соціальна психологія,
- історична психологія,
- психологія розвитку,

- психологія аномального розвитку (або спеціальна психологія),
- порівняльна і зоопсихологія.

Загальна психологія вивчає основні властивості та закономірності функціонування психіки дорослої людини. У загальній психології досліджуються характеристики пізнавальних та емоційних процесів, психічні стани людини. Найчастіше вона розуміється як галузь психології, що теоретично та експериментально вивчає закономірності виникнення, розвитку і функціонування психіки. Як фундаментальна дисципліна загальна психологія орієнтована на вивчення найзагальніших питань психологічної науки, а саме визначенням її об'єкта і предмета, розробку методологічного інструментарію, включаючи принципи психологічного пізнання, визначення системи психологічних категорій, пізнання найзагальніших законів функціонування і розвитку психіки (нормального і аномального) тощо. Для цієї мети служать як власне теоретико-методологічні, так і експериментальні та інші емпіричні дослідження окремих аспектів досліджуваної у психології реальності, покликані підтвердити або спростувати ті чи інші теоретичні припущення. Результати загальнопсихологічних розробок, вироблених на певному рівні абстракції, необхідні для кожної конкретної галузі психологічної науки – будь то патопсихологія або вікова психологія; і, навпаки, результати досліджень у конкретних галузях психології узагальнюються в загальній психології.

Психологія особистості орієнтована на вивчення соціально- обумовлених якостей людини, загальних закономірностей характеру, темпераменту, мотивації, свідомості та самосвідомості.

Диференційна психологія (психологія індивідуальних відмінностей) – галузь психологічної науки, що вивчає відмінності як між індивідами, так і між групами, а також причини та наслідки цих відмінностей. Початок розробки даної галузі психології поклав Ф. Гальтон, який створив різноманітні техніки та способи для вивчення індивідуальних відмінностей, а також розробив методи статистичного аналізу даних. Термін «диференційна психологія» був запропонований у 1900 р В. Штерном. Основними методами диференційної психології стали тести. Спочатку це були індивідуальні тести, потім з'явилися групові, а пізніше і проективні.

Психофізіологія вивчає взаємозв'язок психічних явищ з роботою організму, з діяльністю нервової система. Особливий науковий інтерес в психофізіології представляє дослідження фізіологічних механізмів діяльності мозку, в результаті яких виникають психічні процеси, стани та властивості людини.

Нейропсихологія займається вивченням анатомо-фізіологічних основ вищих психічних функцій. Фахівці з нейропсихології досліджують процеси, що лежать в основі відчуття, сприйняття, пам'яті, уяви, мислення, уваги, емоцій.

ПРИКЛАДИ.

Нейропсихологія вивчає специфічні «вклади», які ті чи інші мозкові структури вносять у перебіг психічної діяльності, а також займається діагностикою і корекцією відповідних порушень при найрізноманітніших локальних ураженнях мозку. Таким чином, нейропсихологія (так само, як і патопсихологія) вирішує як фундаментальні, так і прикладні завдання.

Приклад роботи нейропсихолога. При пошкодженні різних відділів мозку спостерігаються певні психологічні порушення. Так, масивні поразки «первинних» (проекційних) зон зорової кори обох півкуль головного мозку (17-го поля, по К.Бродману) викликають «центральну» сліпоту (тобто сліпоту, обумовлену руйнуванням кори головного мозку, а не ока або зорових нервів). На щастя, повна втрата зору трапляється зрідка; частіше зустрічаються менш масивні ураження первинної кори, що викликають лише появу «сліпих плям» в окремих ділянках зорового поля, які можуть бути компенсовані (рухами очей і іншими способами).

Поразки «вторинних» («гностичних») відділів потиличної кори (18 - 19-го полів, по Бродману) викликають порушення впізнавання видимих людиною предметів (ці порушення називаються зоровими агнозіями). Так, при розгляді зображення очок хворий ніяк не може їх впізнати і починає гадати, що ж це за предмет: «Коло, ще коло і поперечини – напевно, велосипед?». Однак той же хворий може правильно назвати цей же предмет (окуляри), якщо пред'явити його не візуально, а в іншої модальності (наприклад, він обмацає його руками). При ураженні «теоретичних» зон кори, що розташовані між корковими представництвами зорового, слухового, вестибулярного і шкірно-кінестетичного аналізаторів (39, 40, 37-го поля), у хворих спостерігаються більш складні порушення в області «просторового синтезу», тобто ці люди втрачають можливість орієнтуватися в системі просторових відносин (плутають «право» і «ліво», не можуть розташувати об'єкти в тривимірному просторі за зразком, тощо). Таким чином, це вже не власне зорове порушення, а складний сплав зорових, просторово-слухових і рухових розладів. Цікаво, що у тих же хворих наступають одночасно і розлади розуміння деяких логічних відносин у мові. Так, наприклад, вони не розуміють виразів «коло під квадратом» та «коло над квадратом», не можуть зрозуміти різниці в значенні виразів «батько брата» і «брат батька».

Нарешті, хворі з ураженнями лобових часток головного мозку втрачають здатність програмувати свою поведінку, виявляючи так звану «польову поведінку» (різко виражену реактивність на те, що відбуваються навколо них).

Клінічна психологія – (від грец. Kline – лікарняне ліжко) – область психології, що займається діагностикою інтелектуальних та особистісних відхилень, корекцією поведінки, а також реабілітацією і корекцією психопатичних, психосоматичних та граничних розладів.

Патопсихологія займається дослідженням, діагностикою, корекцією та профілактикою різних психологічних порушень в основному при психічних (рідше – при соматичних) захворюваннях як у дорослих, так і у дітей.

ПРИКЛАДИ. Як це відбувається, пояснимо на кількох прикладах. Існують патопсихологічні методики, за допомогою яких можна встановити порушення тих чи інших психічних процесів. За допомогою методики класифікації, наприклад, можна вивчити особливості процесів узагальнення у різних категорій психічно хворих, які відрізняються від способів узагальнення у практично здорових людей. Хворому пред'являється кілька десятків карток, на яких намальовані різні предмети домашнього вжитку, рослини, тварини тощо, і пропонується розкласти їх в купки (згрупувати) за принципом «що до чого підходить».

Це означає, що піддослідний повинен виділити загальну для певної групи предметів ознаку, тобто провести узагальнення. Практично здорова людина зазвичай не вагається з виділенням таких груп, наприклад, як «рослини» або «тварини» (всередині яких можуть бути підгрупи «культурних» і «дикорослих» рослин, «домашніх» і «диких» тварин, тощо). Люди з певними психічними порушеннями мають інші форми та стратегії групування предметів. Наприклад, при ранній епілепсії виявляється узагальнення за конкретно-ситуативним принципом (що вважається «зниженням» рівня узагальнюючої діяльності мислення). Це фактично, навіть, не узагальнення, а поєднання різних предметів за принципом їх одночасного використання у тій чи іншій ситуації. Наприклад, в одну групу кладуться картинки із зображеннями столу, стільця, настільної лампи, чашки, ложки, хліба, сиру – всім цим хворий користувався вранці. Навпаки, хворі на шизофренію дають відповіді, протилежні вищеописаним, оскільки в їх основі лежать досить абстрактні узагальнення, відірвані від конкретних предметних зв'язків, і це виглядає, як правило, незвично і дивно для практично здорової людини. Картки «гусак» і «порося» кладуться разом не тому, що це зображення різних домашніх тварин, а тому, що вони об'єднані у прислів'ї «Гусак свині не товариш». Годинник та велосипед об'єднані в одну групу, оскільки вони «вимірюють» (годинник – час, а велосипед, коли їде – простір).

Патопсихолог у клініці допомагає лікареві поставити більш точний діагноз і бере участь у роботі по корекції психічних та особистісних порушень у різних груп хворих. Вирішуючи практичні завдання, патопсихологія також вносить вклад і в розробку фундаментальних проблем психології, оскільки вивчення патології допомагає краще зрозуміти норму: механізми психічних процесів, які буває дуже важко виявити при нормальному їх протіканні, «оголюються» при їх порушенні.

Соціальна психологія вивчає психічні явища, що виникають у процесі взаємодії людей, міжособистісні відносини, розуміння людьми один одного, та вплив людей один на одного. Тривалий час соціально- психологічні погляди

розроблялися в рамках філософії, і лише у кінці XIX в. з'явилися перші самостійні соціально-психологічні концепції, такі як «психологія народів» (М. Лацарус, Х. Штейпгаль, В. Вундт), «психологія мас» (С. Сігле, Г. Лебон), теорія «інстинктів соціальної поведінки» (У. Макдугалл). Сучасна соціальна психологія як самостійна наука включає в себе наступні основні розділи: закономірності спілкування і взаємодії людей (тут досліджується, зокрема, роль спілкування у системі суспільних і міжособистісних відносин); психологічні характеристики соціальних груп, як великих (класи, нації), так і малих (де вивчаються такі явища, як згуртованість, лідерство, тощо); психологія особистості (сюди відносяться проблеми соціальної установки, соціалізації та ін.).

ПРИКЛАДИ. В останні роки зв'язки психології з науками, що вивчають суспільство, особливо посилилися. Так, соціальна психологія у тісному союзі з соціологією вивчає конкретні особливості психології людей, зумовлені їх включенням у різні (великі і малі) соціальні групи, а також психологічні характеристики цих груп. Значну увагу психологи приділяють вивченню функціонування малих груп (родина, трудовий колектив, студентська група). Дослідження міжособистісних стосунків у малій групі відбуваються за допомогою різних методів, одним з яких є так званий соціометричний метод. Він був розроблений американським психологом Дж. Морено і у застосуванні здається дуже простим (насправді проведення соціометрії в групі – особливе мистецтво, якому спеціально навчають майбутніх професійних психологів). Коротко зупинимося на деяких моментах соціометрії. Психолог пропонує кожному з членів реальної малої групи (наприклад, колективу працівників проектної організації, театральної трупи, групи співробітників кафедри навчального закладу, тощо) відповісти на декілька (3 - 4) запитань. Одне з цих питань може звучати так: «З ким із членів вашого колективу Ви хотіли б разом працювати над вирішенням певного конкретного завдання)?». Респондент (людина, що відповідає на запитання) повинен назвати прізвища кількох членів колективу, яких він вибрав би для вирішення даного завдання, і вибудувати їх у порядку переваги (поставити їх відповідно на перше, друге і третє місця). Далі можуть слідувати запитання такого роду: «З ким Ви хотіли (або – не хотіли) б поїхати на пікнік? У круїз?». З отриманих відповідей на питання психолог отримує дуже багато інформації, використовуючи спеціальні способи кількісної та якісної обробки отриманих даних. Зокрема, можна визначити, хто з членів групи є «популярним», «непопулярним», «аутсайдером», зробити припущення про те, хто у групі є лідером при виконанні того чи іншого завдання (як правило, при вирішенні різних завдань виділяються різні лідери), підрахувати так звані соціометричні індекси, що дають уявлення про ступінь групової згуртованості, інтенсивності групової взаємодії, тощо. Отримані результати можуть використовуватись у практичній роботі соціального психолога з оптимізації психологічного клімату в колективі.

Історична психологія – це наука, яка вивчає психологічні особливості людини в залежності від історичної епохи, в якій вона проживала або проживає. Основне завдання історичної психології – уявити психологічну картину минулого, ґрунтуючись на фактах та уникаючи розбіжностей, тобто не приписуючи певному поколінню, історичному періоду не властивих йому рис.

ПРИКЛАДИ. Предмет історичної психології – конкретні історичні особливості поведінкових, мотиваційно-ціннісних та пізнавальних процесів людей різних історичних епох. У тісному контакті з історією та іншими дисциплінами вона намагається реконструювати образ світу людей, від яких залишилися лише рукописи, твори мистецтва, зброя, предмети побуту тощо. Це дуже складне завдання. Відомий голландський історик культури І. Хёйзінга, намагаючись реконструювати форми мислення середньовічної людини в її повсякденному житті, виявив наступні особливості. Одна з них – рідкісний формалізм середньовічного мислення. Як смертні, так і повсякденні гріхи підрозділяються відповідно до жорстких правил; правове почуття є непохитним, немов стіна: при винесенні вироку надають вирішальне значення формальному складу злочину – судять злочин, а не злочинця. Віра у неухильний вплив сказаного слова (благословення, змови, прокльони, тощо) величезна. Як серйозний доказ вважається посилання на тексти (цитують Біблію, твори стародавніх авторів), мова, при цьому, насичена прислів'ями як сентенціями, зрозумілими всім. І. Хёйзінга відзначає також надзвичайну чутливість середньовічної людини до наруги честі. Процедура відновлення зганьбленої честі включає особливий церемоніал. Правильним вважається все, що усталене, тому неухильно дотримуються всі правила придворного етикету, різні церемонії, тощо. Формалізм мислення поєднується з відсутністю критицизму і легковір'ям, неможливістю відрізнити істотне від поверхневого.

Психологія розвитку (або вікова психологія) вивчає загальні закономірності розвитку різних психічних процесів та якостей людини. У психології розвитку виділяють дитячу психологію, психологію підлітка, психологію юності, психологію дорослої людини, геронтопсихологію (психологію старості).

Психологія аномального розвитку (або **спеціальна психологія**) вивчає психологічні проблеми, пов'язані з відхиленнями від нормального розвитку. Психологія аномального розвитку включає в себе кілька розділів. Олігофренопсихологія вивчає патологію психічного розвитку, пов'язану з вродженими дефектами мозку. Сурдопсихологія вивчає психологію розвитку дитини при серйозних дефектах слуху. Тифлопсихологія вивчає психологію розвитку дітей, що мають слабкий зір та незрячих дітей.

Зоопсихологія вивчає психіку тварин, вроджені та набуті форми їхньої поведінки.

Порівняльна психологія займається зіставленням особливостей психіки тварин та людини.

3. Практична та прикладна психологія

Предметом практичної психології є індивідуальність, неповторність людини і конкретних обставин її життя.

Основними формами впливу, що здійснюється психологом на іншу людину, є: психологічна допомога, психологічне сприяння, психологічна підтримка та психологічний супровід.

Психологічна допомога передбачає реалізацію психологом профілактичної, корекційно-розвивальної, терапевтичної функції щодо клієнта, який звертається за допомогою. Останній, усвідомлюючи труднощі життєвої ситуації, самостійно не може справитися з нею і вдається за допомогою до фахівця-психолога. Він стає активним учасником процесу взаємодії з психологом, поділяє з ним відповідальність за хід і результат надання психологічної допомоги. Залежно від індивідуальних особливостей клієнта і рівня складності його проблеми психологічна допомога може носити різний за тривалістю і глибиною впливу характер, за результатами діагностики здійснюватися у формі психологічного консультування чи психотерапії. Але в будь-якому випадку психологічна допомога поширюється переважно на того, хто за нею звернувся.

Психологічне сприяння не прямий вплив на клієнта, а організація умов, у яких він може почувати себе комфортніше. Наприклад, у випадку роботи шкільного психолога з учнем у план психологічного сприяння входить взаємодія з батьками та педагогами, їхня діагностика і консультування з метою збереження психічного здоров'я школярів, створення умов для їх розвитку. Цей підхід є більш системним та дозволяє враховувати і впливати на соціальний контекст розвитку особистості, допомагає їй конструктивно перетворювати стосунки з реально значущими людьми.

Психологічна підтримка полягає у підтримці психологом існуючого рівня стосунків у групі (навчальній чи професійній) та готовності психолога в разі потреби надати психологічну допомогу. Від практичного психолога не вимагається високої активності та ініціативності, бо перед ним не ставиться завдання перетворення середовища.

Психологічний супровід передбачає гуманістичні стосунки психолога і клієнта, віру в можливості останнього до самоперетворень, в його потенціал особистісного росту. Це вимагає від психолога глибшого вивчення індивідуальних особливостей людини, його розуміння, орієнтації не так на формальні показники нормативного розвитку, а посилення уваги до психологічної своєрідності конкретної людини. У цій ситуації важливими якостями особистості психолога є тактовність, терплячість, коректність, уміння довіряти і підтримувати.

Структура та основні розділи практичної психології.

Психолог у своїй діяльності може виконувати основні **п'ять напрямів цієї діяльності:**

1) *психопрофілактика*, що передбачає роботу психолога з попередження дезадаптації (порушень процесу пристосування до умов) персоналу організації або дітей в освітній установі, просвітницьку діяльність, створення сприятливого психологічного клімату в установі, здійснення заходів з попередження і зняття психологічного перевантаження людей тощо;

2) *психодіагностика,* найважливішою метою якої є отримання психологічної інформації, конкретних знань про конкретну людину або групу, отриманих на основі узагальненої наукової теорії;

3) *психологічна корекція,* як цілеспрямований вплив на ті чи інші сфери психіки та особистості клієнта, зорієнтована на приведення її показників у відповідність з віковими, професійними чи іншими нормами;

4) *психологічне консультування*, метою якого є забезпечення людини необхідною психологічною інформацією і створення умов - в результаті спілкування з психологом - для подолання життєвих труднощів і продуктивного життя у конкретних обставинах;

5) *психотерапія* в межах психологічної моделі, спрямована на надання допомоги клієнту у продуктивній зміні особистості у випадках серйозних психологічних проблем, що не є проявами психічних захворювань.

Прикладна психологія вивчає загальні психологічні проблеми, характерні для конкретних сфер професійної діяльності людей.

До галузей прикладної психології відносяться:

- педагогічна психологія;
- юридична психологія;
- економічна психологія;
- політична психологія,
- психологія релігії;
- психологія спорту,
- психологія мистецтва,
- психологія праці..

Педагогічна психологія вивчає закономірності навчання і виховання людини. До розділів педагогічної психології відносяться психологія навчання і виховання, психологія вчителя, а також психологія навчально-виховної роботи з аномальними дітьми. У педагогічній психології розглядаються проблеми управління процесом засвоєння знань, прийомів і навичок інтелектуальної діяльності, з'ясовуються психологічні чинники, що впливають на успішність процесу навчання, формування мислення учнів, вивчаються проблеми взаємовідносин учнів один з одним, а також з педагогами та батьками, досліджуються індивідуально-психологічні відмінності учнів, особливості навчально-виховної роботи з дітьми, що мають відхилення в психічному розвитку.

Юридична психологія займається вивченням психологічних питань, що виникають у судовій та виправних сферах діяльності. Підрозділяється на судову, кримінологічну та пенітенціарну (або виправну) психологію.

Економічна психологія вивчає питання, пов'язані з економічними відносинами між людьми. Фахівці з економічної психології досліджують проблеми ринку, попиту і пропозиції, психологію реклами. Важливе місце в економічній психології займає психологія торгівлі, яка вивчає психологічні проблеми взаємодії продавця і покупця, обслуговування клієнтів.

Політична психологія вивчає психологічні фактори політичних процесів, що відбуваються в суспільстві. До важливих проблем відносяться: психологія пропаганди та агітації, проблеми іміджу політичного діяча та влади, вивчення масових соціально- психологічних процесів.

Психологія релігії вивчає психологічні проблеми релігійної свідомості, уявлення та почуття віруючих.

Психологія спорту розглядає психологічні особливості особистості та діяльності спортсменів, умови ефективного тренувального процесу, а також психологічні проблеми, пов'язані зі змаганнями.

Психологія мистецтва – галузь психологічної науки, предметом якої є властивості і стани особистості або групи осіб, що зумовлюють створення і сприйняття художніх цінностей, а також вплив цих цінностей на життєдіяльність окремої особистості і суспільства в цілому.

Психологія праці – це знання про психологічні особливості трудової діяльності людини, психологічні основи наукової організації праці. У завдання психології праці входить вивчення психологічних особливостей людей у зв'язку з їх професійною діяльністю, закономірності формування трудових умінь та навичок, з'ясування впливу виробничої обстановки на стан та ефективність діяльності людини.

Запитання для самоконтролю знань здобувачів освіти

1. Психологія як наука вивчає…Дайте розгорнуту відповідь.
2. Наведіть приклади галузей психології, які можна віднести до фундаментальних.
3. Що є предметом вивчення соціальної психології?
4. Назвіть основні форми впливу, що здійснюється психологом на іншу людину.
5. Як Ви розумієте поняття «психологічна підтримка»?
6. Які основні напрями діяльності практичного психолога ви знаєте? Схарактеризуйте їх.
7. Назвіть основні галузі прикладної психології.
8. Які розділи досліджує педагогічна психологія?
9. Схарактеризуйте предмет вивчення юридичної, політичної та економічної психології.
10. Назвіть предмет вивчення психології мистецтва.

ЛЕКЦІЯ 3.
ТЕМА: «НАУКОВІ НАПРЯМКИ ТА ПІДХОДИ У ПСИХОЛОГІЇ»

План

1. Структуралізм та функціоналізм
2. Біологічний підхід
3. Біхевіоризм
4. Гештальт-психологія
5. Психоаналітичний підхід
6. Аналітична психологія
7. Когнітивний напрямок
8. Гуманістична психологія
9. Крос-культурний підхід

Стислий конспект лекції

1. Структуралізм та функціоналізм

Початком наукової психології вважається 1879 рік, коли Вільгельм Вундт відкрив першу психологічну лабораторію при університеті міста Лейпциг. Він вважав, що людську поведінку та свідомість можна вивчати так само об’єктивно та неупереджено, як, наприклад, хімічні сполуки або природні явища, Вундт вивчав, переважним чином, органи відчуття, зокрема, психічну діяльність, пов’язану з зоровими відчуттями, але також він та його колеги – співробітники лабораторії, вивчали увагу, емоції та пам'ять.

У якості основного методу дослідження Вундт використовував інтроспекцію. Сутність методу інтроспекції полягає у тому, що дослідник вивчає особливості власних психічних процесів, зокрема, спостерігає за процесами сприйняття навколишнього світу, а також фіксує власні думки та переживання, які виникають при взаємодії з певною ситуацією (наприклад, яскравий спалах не тільки приводить до суто фізіологічного реагування (звуження зіниць), але й викликає певні емоції, думки, почуття.

Інтроспекція як метод дослідження досить часто використовується у філософії, але Вундт доповнив та розширив даний метод.

Використання тільки самоспостереження було не достатньо інформативним для вивчення людської поведінки, тому вчений поряд з інтроспекцією широко використовував ще один метод для вивчення психічних явищ – експеримент. У своїх дослідженнях вчений використовував досить простий прибор – метроном, пряме призначення якого - задавати ритм при грі на музичних інструментах. В лабораторії Вундта він став практично першим психологічним прибором для дослідження психічних процесів і, зокрема, свідомості. На основі звітів досліджуваних Вундт виявив, що свідомість має ритмічну організацію, визначив об’єм свідомості та виявив її здатність до організації інформації у більш складні блоки.

Втім, інтроспекція виявилась досить ненадійним методом дослідження. Навіть при достатньо довгому навчанні люди, що приймали участь у експериментах, так і не змогли біль-менш об'єктивно описати власні враження – їх інтроспективні звіти були настільки різними (навіть якщо справа йшла про найпростіші сенсорні враження), що такі звіти не давали можливості зробити якісь узагальнення.

Під впливом ідей Вундта, Е. Тітченер, який проходив у нього стажування, сформулював основні ідеї структуралізму.

Тітченер вважав, що предметом психології має бути зміст свідомості, упорядкований у певну структуру. Головними завданнями структуралізму вчений вважав максимально точне визначення змісту психіки, виділення її основних елементів та законів, на основі яких ці елементи об'єднуються у структури. Свідомість Тітченер розумів як людський досвід, що складається с простих елементів – відчуттів, образів та почуттів. Кожен з елементів, у свою чергу, може бути описаним за допомогою чотирьох характеристик: якість, інтенсивність, тривалість та виразність. Тітченер дуже сумлінно підійшов до того, щоб описати найпростіші елементи, що лежать в основі психічної діяльності. Наприклад, він склав список елементарних відчуттів, що включав біля 44 тисяч сенсорних якостей, більшість з яких були зоровими (32820) та слуховими (11600).

Не всі психологи погоджувались з аналітичним підходом структуралізму до аналізу людської психіки. Вільям Джеймс, відомий психолог, що працював у Гарвардському університеті, вважав, що слід надавати менше значення аналізу елементів свідомості і приділити більшу увагу плинній природі людської свідомості. Розроблений ним підхід отримав назву функціоналізму, що означає вивчення психічної діяльності як постійного процесу взаємодії з навколишнім середовищем. Джеймс запропонував ідею «потоку свідомості», вважаючи його не тільки неперервним, але й динамічним, що постійно змінюється, відкриваючи нові аспекти буття. Крім того, функціоналісти одними з перших звернули увагу на те, що свідомість орієнтована на постійну адаптацію людини до навколишнього середовища, що проявляється у змінах поведінки та формуванні необхідних реакцій для більш ефективного функціонування.

Функціоналісти стверджували, що для того, щоб з'ясувати, яким чином організм адаптується до середовища, необхідно спостерігати за його фактичною поведінкою. Тим самим функціоналізм розширив кордони психології, включивши в число об'єктів її вивчення поведінку. Проте, як структуралізм, так і функціоналізм продовжували розглядати психологію як науку про досвід свідомості.

2. Біологічний підхід

Мозок людини складається більш ніж з 10 мільярдів нервових клітин і практично нескінченного числа взаємозв'язків між ними. Можливо, що це найскладніша структура у всесвіті. Біологічний підхід до вивчення людини та

різних видів тварин намагається встановити взаємозв'язок між зовнішніми проявами поведінки, електричними та хімічними процесами, що відбуваються всередині тіла, зокрема у мозку і нервовій системі. Прихильники такого підходу прагнуть визначити, які нейробіологічні процеси лежать в основі поведінки та психічної активності. У випадку з депресією, наприклад, це захворювання намагаються представити у вигляді патологічних змін в концентрації нейромедіаторів (хімічних речовин, які продукуються в мозку і забезпечують комунікацію між нейронами, або нервовими клітинами).

Біологічний підхід можна проілюструвати наступними прикладами. Вивчення процесу впізнавання оточуючих у пацієнтів з пошкодженням мозку показало, що за цю функцію відповідає певна ділянка мозку. Мозок людини ділиться на ліву і праву півкулі, і ділянки, що спеціалізуються на впізнавання осіб, розташовуються переважно в правій півкулі. Виходить, що півкулі мозку людини є високоспеціалізованими; наприклад, у більшості правшів ліва півкуля відповідає за розуміння мови, а права – за інтерпретацію просторових відносин. Біологічний підхід має здобутки також у вивченні пам'яті. Особливу увагу в цьому підході приділяється певним структурам мозку, включаючи гіпокамп, який бере участь в консолідації слідів пам'яті. Можливо, амнезія дитинства частково пояснюється незрілістю гіпокампу, оскільки ця мозкова структура повністю розвивається тільки до кінця першого-другого року життя.

3. Біхевіоризм

[Біхевіоризм - від англ. behavior - поведінка]/

Структуралізм і функціоналізм зіграли важливу роль на ранньому етапі розвитку психології. Але на початку XX століття почали зароджуватись такі потужні наукові напрямки як біхевіоризм, гештальт- психологія та психоаналіз.

Засновником біхевіоризму був **Джон Уотсон,** який дуже критично оцінював точку зору відносно того, що тільки свідомість має бути предметом вивчення психології. Уотсон вважав, що для того, щоб психологія могла вважатися наукою, психологічні факти повинні бути доступні зовнішньому спостереженню, як і дані будь-якої іншої науки. Зовнішньою (об'єктивною) є поведінка, а свідомість є внутрішньою (суб’єктивною) сферою. Наука повинна мати справу тільки з доступними фактами.

Оскільки психологів все менше задовольняв метод інтроспекції, новий напрямок – біхевіоризм, швидко набув популярності. Дж.Уотсон стверджував, що практично всі форми поведінки є результатом обумовлення (впливу), тобто середовище формує відповідну поведінку за допомогою підкріплення необхідних поведінкових реакцій.

Наприклад, якщо давати дитині цукерки, коли вона починає вередувати, то ми цими цукерками будемо підкріплювати негативну поведінку дитини – вередування. Іншими словами, дитина буде розуміти, що вона може отримати ласощі, коли буде плакати та верещати.

Елементарними частинами поведінки вважались умовні рефлекси, з яких можуть складатись вже більш складні форми поведінки. Тобто, будь-які типи поведінки, що формуються завдяки навчання чи виховання, з точки зору біхевіористів – це тільки сукупність взаємопов'язаних між собою реакцій.

Будь-які психологічні феномени біхевіористи розглядали у термінах стимулу та реакції (S-R-психологія).

У 30-х роках XX століття, у відповідь на зауваження критиків щодо надмірно механістичного підходу до людської поведінки, з'являється необіхевіорізм, який вводить у загальну схему поведінки (S-R) «проміжну змінну» – сполучну ланку між «стимулом» та «реакцією» (S - O - R). «Проміжна змінна» (O), у даному випадкові – це пізнавальні та мотиваційні компоненти поведінки. Прихильники необіхевіоризму вважали, що середня ланка (O) не піддається аналізу за допомогою об'єктивних методів.

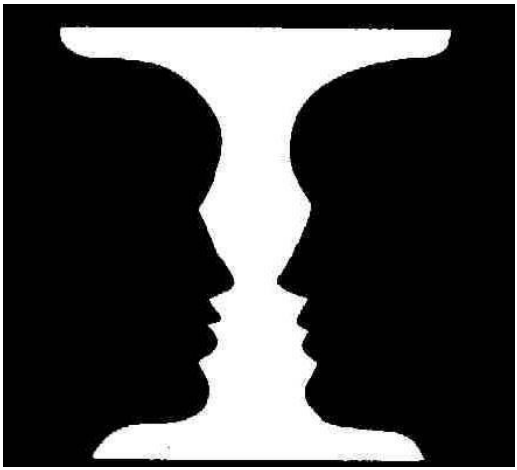
Один з представників необіхевіоризму – американський психолог Беррес Фредерік Скіннер (1904-1990), експериментально вивчав різноманітні способи контролю над людською поведінкою.

Біхевіоризм став засновником поведінкового підходу у практичній психології, тобто центром уваги психолога вперше людська поведінка, а конкретніше: «що є характерним для даної поведінки», «що ми в цій поведінці хотіли б змінити» і «що для цього необхідно зробити».

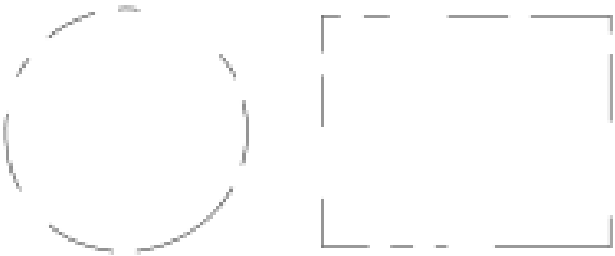
4. Гештальт-психологія

У 1912 році, приблизно у той же час, коли у Сполучених Штатах набував популярності біхевіоризм, у Німеччині з'явилась гештальт- психологія. Німецьке слово «гештальт», що означає «форма» або «конфігурацію», було використане як назва нового підходу. Засновниками цього напрямку були Макс Вертгеймер, Курт Левін, Курт Коффка та Вольфганг Келер; у подальшому всі вони емігрували у США. Гештальт-психологія зародилася в Німеччині і стала своєрідним запереченням по відношенню до програми, розробленої Вундтом.

Гештальт-психологія виникла з досліджень сприйняття. В центрі її уваги - характерна тенденція психіки до організації досвіду в доступне розумінню ціле. Наприклад, при сприйнятті літер з «дірками» (відсутніми частинами) свідомість прагне заповнити пропуск, і ми дізнаємося цілу букву.



Що Ви бачите: вазу або дві особи?



Принцип замкнутості.
Малюнок сприймається не як окремі відрізки, а як коло і квадрат.

Гештальт-психологія виступила проти висунутого структурної психологією принципу розчленування свідомості на елементи і побудови з них за законами асоціації або творчого синтезу, складних психічних феноменів. Представники гештальт-психології підкреслювали, що сприйняття не зводиться до суми відчуттів, а властивості фігури не описуються через властивості частин. У свідомості людини частини складаються в ціле, організовують гештальт.

Гештальт (ньому. Gestalt - форма, образ, структура) - центральне поняття гештальт-психології. Гештальт - якість форми, функціональна структура, яка

впорядковує різноманіття окремих явищ. Гештальт - просторово-наглядна форма сприйманих предметів, чиї істотні властивості не можна зрозуміти шляхом підсумовування властивостей їх частин. Одним з яскравих тому прикладів, по Келеру, є мелодія, яка впізнається навіть у випадку, якщо вона трансформується в інші тональності. Коли ми чуємо мелодію удруге, то, завдяки пам'яті, взнаємо її. Але якщо її тональність зміниться, ми все одно дізнаємося мелодію, як ту ж саму.

"Якщо схожість двох явищ (або фізіологічних процесів) обумовлена числом ідентичних елементів і пропорційно йому, то ми маємо справу з сумами. Якщо кореляція між числом ідентичних елементів і ступенем схожості відсутня, а схожість обумовлена функціональними структурами двох цілісних явищ як таких, то ми маємо гештальт", - писав Карл Дункер.

Представники гештальт-психології припустили, що всі різноманітні прояви психіки підкоряються законам гештальта. Частини тяжіють до утворення симетричного цілого, частини групуються у напрямку максимальної простоти, близькості, рівноваги. Тенденція кожного психічного феномену - прийняти певну завершену форму.

Почавши з дослідження процесів сприйняття, гештальт-психологія досить швидко розширила свою тематику, включивши в неї проблеми розвитку психіки, аналіз інтелектуального поведінки вищих приматів, розгляду пам'яті, творчого мислення, динаміки потреб особистості.

Гештальт-психологи вивчали, переважним чином, процеси сприйняття; вони вважали, що психіка має вроджену здатність до організації досвіду та інформації у певну доступну для розуміння цілісність. Гештальт-психологи також цікавились сприйняттям руху; оцінкою людиною розмірів об’єкту, вивчали сприйняття кольору при різному освітленні. Їх експериментальні дослідження збагатили психологію інформацією про такі процеси як навчання, пам'ять, вирішення проблем, заснувавши, таким чином, фундамент у сфері когнітивної психології.

5. Психоаналітичний підхід

Психоаналіз є одночасно теорією та методом психотерапії. Психоаналітичну концепцію поведінки людини створив Зигмунд Фрейд приблизно тоді ж, коли в Сполучених Штатах розвивався біхевіоризм.

Центральним поняттям теорії Фрейда є концепція неусвідомленого – думок, переконань, мотивів, потягів та бажань, що не усвідомлюються людиною, але впливають на її поведінку. Неусвідомлені думки та потреби знаходять різні способи вираження, зокрема, у сновидіннях, обмовках та поведінкових проявах.

Згідно основному положенню фрейдівської теорії, в людській поведінці багато що виникає з несвідомих процесів, під якими Фрейд припускав переконання, страхи і бажання, не усвідомлювані людиною, проте які впливають на її поведінку. Він вважав, що багато з тих мотивів, які в дитинстві нам забороняються дорослими, суспільством і є карними, насправді походять від

вроджених інстинктів. Їхня заборона тільки переводить їх зі свідомості в несвідоме, де вони продовжують впливати на сни, застереження мови, манери і зрештою виявляються в емоційних конфліктах, симптомах психічних хвороб або, з іншого боку, у соціально прийнятній поведінці, наприклад в художній чи літературній творчості. Скажімо, якщо ви відчуваєте сильну неприязнь до людини, яку ви можете ізолювати від себе, ваш гнів може стати несвідомим і, можливо, побічно позначиться на змісті сну про цю людину.

Фрейд вважав, що в основі людських дій завжди є певна причина, але вона дуже часто є неусвідомленою і тому її важко раціоналізувати чи пояснити. На думку вченого, наша поведінка залежить, у першу чергу, від сукупності певних інстинктів (перш за все, сексуального та інстинкту агресії), і тому людина знаходиться у постійному протиріччі та конфлікті з суспільством, яке змушує регулювати ці імпульси.

Хоча більшість психологів не завжди поділяють фрейдівський погляд на неусвідомлене, але вони погоджуються, що люди часто не знають про деякі важливі риси власної особистості, а також з тим, що характер людини розвивається у ранньому дитинстві та у взаємодії з сім'єю.

6. Аналітична психологія

Засновником аналітичної психології є швейцарський психолог, психіатр і культуролог, Карл Густав Юнг. Аналітична психологія спирається на уявлення про існування неусвідомленої сфери особистості, що є джерелом цілющих сил та розвитку індивідуальності.

На відміну від Фрейда, який описував тільки неусвідомлене окремої людини, Юнг виділяє індивідуальне (приватне) і колективне неусвідомлене. Колективне неусвідомлене є загальним для великих груп людей і не залежить від індивідуального досвіду окремого індивіда. Колективне неусвідомлене складається з архетипів та ідей. Найбільш явно і повно архетипи можна побачити в образах героїв казок, міфів, легенд. Крім того, кожна людина має досвід переживання архетипів у сновидіннях. Кількість архетипів обмежена, при цьому той чи інший архетип проявляється у всіх культурах та у всі історичні епохи в більшій чи меншій мірі.

На відміну від Фрейда, Юнг вважав, що найбільш інтенсивний розвиток особистості відбувається не у ранньому дитинстві, а в зрілому віці. Відповідно на перший план в його схемі виступає не взаємодія дитини з батьками, а багатопланова система соціальних відносин дорослої особистості у всій її різноманітності. При цьому метою повноцінного розвитку Юнг вважав набуття цілісності особистості в процесі індивідуації – подолання розколу між свідомістю і неусвідомленим.

Розкол в особистісній структурі, на думку Юнга, значною мірою обумовлений впливом соціального середовища. Зокрема, вступаючи у шкільний вік і прагнучи зайняти максимально комфортну позицію в середовищі однолітків, дитина свідомо обирає ті особистісні якості та поведінкові стратегії,

які викликають бажану реакцію з боку його соціального оточення. Таким чином, формується «Персона» – та складова особистості, яка повністю усвідомлюється, суб'єктивно приймається і цілеспрямовано пред'являється світу. При цьому ті аспекти особистості, які не відповідають критерію соціальної бажаності, не просто приховуються, але активно гальмуються на внутрішньоособистісному рівні і витісняються у неусвідомлене. Таким чином формується «Тінь» – структура, несумісна з самоприйняттям та самооцінкою «Его». Тінь – це як неусвідомдений комплекс, у якому містяться всі витіснені або відчужені частини свідомої особистості.

Людина, яка не усвідомлює та заперечує власну «Тінь», як правило, демонструє вкрай ригідні форми поведінки, погано адаптується до командної роботи, нездатна до повноцінної творчої діяльності, сприйняття інноваційних ідей та альтернативних точок зору.

К. Юнг ввів поняття «комплекс» – сукупність взаємопов'язаних, емоційно заряджених ідей. У психоаналізі комплекс розуміється як неусвідомлене психічне утворення, що виникає внаслідок витіснення зі свідомості ідей, пов'язаних з важливими для індивіда переживаннями. Це поняття набуло досить широкої популярності; навіть у повсякденному житті ми часто кажемо: «комплекс неповноцінності», «комплекс переваги».

7. Когнітивний напрямок

Слово «когнітивний» походить від латинського cognitio («знання»). Психологи, які працюють у межах когнітивного підходу, вважають, що сутність людини полягає у здатності аналізувати, порівнювати інформацію та приймати рішення. Таким чином, когнітивний підхід розглядає поведінку як результат взаємодії пізнавальних (когнітивних) чинників. Найбільш відомі представники когнітивної психології: Джордж Міллер, Джером Брунер, Ульрик Найссер.

Предмет когнітивної психології – моделі пізнавальних процесів. Термін – "когнітивне" (когнітивні процеси, когнітивна психологія і когнітивна психотерапія, тощо) набув поширення у 60-і роки XX століття, під час захоплення кібернетикою та електронним моделюванням інтелектуальних процесів, що втілилось у орієнтацію представляти людини як складний біокомп'ютер. Дослідники намагались моделювати всі психічні процеси людини. Цікаво, те, що вийшло змоделювати, було назване когнітивними процесами. Що не вийшло – афективними. На практиці «когнітивними» називають психічні процеси, які можливо описати як логічну та осмислену послідовність дій по переробці інформації.

Одним з засновників даного підходу є Джордж Келлі (1905-1966), який вважав, що будь-яка людина – це своєрідний дослідник, що прагне зрозуміти, інтерпретувати, передбачати та контролювати світ своїх особистих переживань, може робити висновки на основі власного досвіду та формує припущення щодо майбутнього. І хоча об'єктивна реальність існує, але різні люди усвідомлюють її по-різному, оскільки будь-яку подію можна розглядати з різних сторін. Кожен з

нас сприймає дійсність шляхом власних моделей або конструктів, необхідних для створення несуперечливої картини світу. Якщо конструкт допомагає точно прогнозувати події, людина, імовірно, збереже його. І навпаки, якщо прогноз не підтвердиться, конструкт, на підставі якого він був зроблений, буде переглянутий або навіть взагалі виключений. Кожна людина має унікальну систему конструктів, яку вона використовує для інтерпретації життєвого досвіду.

До когнітивних процесів зазвичай відносять пам'ять, увагу, сприйняття, мислення, прийняття рішень, різноманітні компетентності, знання, вміння та навички.

У даного напрямку можна відзначити теорії Жана Піаже та Л.С. Виготського, які вивчали особливості когнітивного розвитку дитини.

Жан Піаже – творець школи генетичної психології, швейцарський учений та філософ. Генетична психологія вивчає дитячу логіку, особливості мислення дитини, механізми пізнавальної діяльності, перехід форм мислення від простих до складних.

Піаже створив концепцію когнітивного розвитку дітей, який він описував як динамічний процес, що проходить у своєму розвитку кілька стадій. Умовою розвитку психіки є інтелект, який дає можливість дитині адаптуватись до навколишнього світу. При цьому адаптація є не пасивним процесом, а активною взаємодією організму з середовищем. У процесі адаптації використовуються дві схеми – асиміляція (жорстка схема, коли дитина повинна засвоїти певну інформацію всупереч власним потребам чи бажанням) і акомодація (зміна поведінки чи схеми мислення з метою пристосування до ситуації).

Одна з важливих ідей Піаже – відкриття егоцентризму дитини як центральної особливості мислення, прихованої розумової позиції, і як наслідок – своєрідність дитячої логіки, дитячої мови, дитячих уявлень про світ.

Ж.Піаже виділяє три головні періоди розвитку інтелекту:

1. Сенсорний інтелект (від народження до 1,5 років).
2. Конкретно - операціональний (репрезентативний) інтелект (від 1,5-2 років до 11 років).
3. Формально- операціональний інтелект (з 11-12 до 14- 15 років).

Ще один відомий психолог, який вплинув на розвиток генетичної психології – Колберг. Він вивчав стадії морального розвитку дитини. Виділив 3 три рівня розвитку моральних суджень:

1. Допонятийний рівень (дії оцінюються за їх наслідками),
2. Традиційні судження (цінності суспільні вважаються більш значущими порівняно з цінностями дитини),
3. Посттрадіційні судження (вміння обгрунтувати та пояснити структуру власних цінностей).

Представники генетичної психології, крім інтелекту, також вивчали пам'ять, сприйняття, уяву та емоції. Втім, інтелект вони вважали найголовнішою структурою.

Значний інтерес генетичних психологів також викликали питання, пов'язані з навчанням дітей в умовах різних культур, а також проблеми діагностики розумового розвитку та патології мислення.

Вивчаючи розвиток інтелекту дитини, Піаже не приділяв особливої уваги соціальному та культурному контексту. Ці моменти знайшли відображення у роботах іншого видатного психолога – Л. С. Виготського, який сформулював та розвинув культурно-історичну теорію формування психіки та розвитку особистості.

Виготський пропонує розглядати соціальне середовище не як один з факторів, а як головне джерело формування особистості. У розвитку дитини, зауважує він, існує дві взаємопов'язані лінії. Перша – це шлях природного дозрівання, друга полягає в оволодінні культурою, способами поведінки і мислення. За теорією Виготського, розвиток мислення та інших психічних функцій відбувається в першу чергу не через їх саморозвиток, а через використання дитиною «психологічних знарядь», шляхом оволодіння системою знаків-символів, серед яких – усне та письмове мовлення, арифметичні дії.

Розвиток мислення, сприйняття, пам'яті та інших психічних функцій відбувається, таким чином, через зовнішню діяльність, навчання. На першому етапі свого розвитку психічні функції мають зовнішній, розгорнутий (інтерпсихічний) характер. Поступово психічні функції згортається (інтеріоризуються), переходять із зовнішнього плану у внутрішній, набувають интрапсихічного характеру.

На першому етапі зовнішньої діяльності все, що робить дитина, вона робить у співпраці, разом з дорослими.

Саме співпраця з іншими людьми є головним джерелом розвитку особистості дитини, а найважливішою рисою свідомості є діалогічність, тобто свідомість розвивається через діалог: діалог дитини з дорослим або діалог дорослого з дорослим.

Виготський вводить поняття «зона найближчого розвитку» – це той простір дій, які дитина поки не може виконати самостійно, але може здійснити разом з дорослими і завдяки їм. На думку Виготського, ефективним буде тільки те навчання, яке випереджає розвиток дитини.

Розвиток Виготський розумів як ступеневий процес, де періоди рівномірного накопичення нових можливостей змінюються етапами кризи. Криза, для Виготського, це бурхливий, іноді драматичний етап зламу (або переосмислення) старих знань та формування нового способу життя.

Ще один важливий момент, де Виготський виявився першовідкривачем, це теза про активність дитини. Про що йде мова? Зазвичай дитина розглядалась як деякий об'єкт, що піддається активності дорослого – впливу навіювань,

позитивних або негативних підкріплень. Виготський вперше звернув увагу на те, що у взаємодії з дорослим дитина активно впливає на нього, нерідко керуючи їм у більшою мірою, ніж дорослий керує дитиною.

Таким чином, сучасна когнітивна психологія складається з багатьох розділів: психологія сприйняття та розпізнавання образів, психологія уваги, пам'яті, уяви, мовлення, психологія розвитку, мислення та прийняття рішення, природний інтелект та соціальний інтелект.

Когнітивний підхід до психічної діяльності базується на певних передумовах:

- Поняття про поетапну переробку інформації, тобто про те, що стимули зовнішнього світу у межах психічної діяльності проходять ряд послідовних перетворень.
- Допущення про обмежену місткість системи переробки інформації. Саме обмеженість здатності людини освоювати нову інформацію і перетворювати вже існуючу змушує шукати найбільш ефективні та адекватні способи роботи з нею.
- Вводиться постулат про кодування інформації в психіці. Даний постулат фіксує припущення про те, що фізичний світ відбивається у психіці в особливій формі, яку не можна звести до властивостей стимуляції.

У теперішній час когнітивна психологія все ще перебуває в стадії становлення, але вже стала одним з найбільш впливових напрямків світової психологічної думки.

8. Гуманістична психологія

Особистість в гуманістичної психології – не тільки предмет дослідження, а й особлива цінність, до якої потрібно ставитися з увагою і повагою. Самореалізація, прагнення до пізнання, психічне здоров'я, борг, особистий вибір і відповідальність за нього – найважливіші елементи повноцінної особистості в гуманістичній психології.

У цьому напрямку психології, основними предметами аналізу виступають: вищі цінності, самоактуалізація особистості, творчість, любов, свобода, відповідальність, автономія, психічне здоров'я, міжособистісне спілкування.

Гуманістична психологія виникла у 50-і роки XX століття, а сформувалась як науковий напрямок на початку 60-х років.

Основні представники гуманістичної психології: Шарлотта Бюлер, Абрахам Маслоу, Гордон Олпорт, Карл Роджерс, Ролло Мей.

Основні філософські положення гуманістичної психології пов'язані з екзистенціалізмом (або філософією існування), а конкретніше – з вченням Мартіна Хайдеггерра, Жана Поль Сартра, Карла Ясперса, Альбера Камю.

Основні положення гуманістичної психології:

1. Хоча людське буття має межу, людина завжди має свободу та необхідну для реалізації цієї свободи незалежність.

2. Найважливішим джерелом інформації є екзистенційний стан людини, її суб'єктивно отриманий досвід.

3. Природа людини ніколи не може бути визначена повністю, тому що вона завжди прагне до безперервного розвитку.

4. Людина єдина і цілісна індивідуальність. У її психіці неможливо розділити органічне та психічне, усвідомлене та неусвідомлюване, раціональність та емоційність.

5. Самореалізація – це невід'ємна частина природи людини.

6. Людина спрямована у майбутнє, вона є активною творчою особистістю.

З цих положень гуманістичної психології випливають моральні життєві принципи:

- відповідальність людини за свої вчинки;

вона не є знаряддя неусвідомленого або рабом сформованих звичок;

- відношення між людьми повинні ґрунтуватися на взаємному визнанні та повазі до досвіду переживань іншої людини;
- кожна людина має відчувати себе у сьогоденні, «тут та тепер».

Сильні сторони гуманістичної психології

Одне з головних достоїнств гуманістичної психології полягає в тому, що вона відводить людині велику роль в управління і визначенні стану власного психічного здоров'я, в порівнянні з іншими школами. Вона також бере до уваги вплив навколишнього світу. Замість того, щоб зосередитися виключно на наших думках і бажаннях, гуманістична психологія підкреслює також важливість впливу на наш досвід навколишнього середовища. Гуманістична психологія продовжує впливати як на терапію, так і на освіту, охорону здоров'я та інші сфери нашого життя. Вона допомогла подолати деякі з стереотипів про психотерапії і зробила її прийнятним варіантом для звичайних здорових людей, які бажають досліджувати свої здібності та потенціал.

Головні засади гуманістичного підходу до людини

В наші дні трактування гуманізму робить акцент на гармонійний розвиток інтелектуальних здібностей особистості, а також на її духовно-моральної і естетичної складової. Для це важливо розгледіти в людині її потенційні дані. Мета гуманізму – повноцінний суб'єкт діяльності, пізнання і спілкування, який є вільним, самодостатнім і відповідальним за те, що відбувається в соціумі. Міра, яку при цьому передбачає гуманістичний підхід, визначається передумовами для самореалізації людини і наданими для цього можливостями. Головне – дати розкритися особистості, допомогти їй стати вільною і відповідальною у творчості.

9. Крос-культурний підхід

Крос-культурна психологія – досить новий підхід, активний розвиток якого розпочався наприкінці XX століття. Цей напрямок аналізує людську поведінку через призму різних культур.

У межах крос-культурної психології існує два напрямки досліджень. Перший напрямок – етнографічне дослідження, яке орієнтоване на глибинне вивчення певної культури та передбачає занурення дослідника у цю культуру на протязі тривалого часу. Етнографічні дослідження проводяться, переважним чином, антропологами, які часто живуть серед представників іншої культури. Дослідники спостерігають та вивчають звичаї, ритуали, традиції, вірування і спосіб життя представників іншої культури. Порівняння з іншими культурами проводиться на основі власних знань та досвіду науковців, а також на основі досліджень інших культур. Етнічна психологія тісно пов'язана з етнографічним підходом, оскільки концентрує свою увагу на вивченні психологічних особливостей людей, що належать до однієї культурної спільноти.

Другий напрямок – крос-культурне порівняння, що передбачає аналіз і співставлення поведінкових та психологічних особливостей індивідів з двох або більше культурних груп.

Крос-культурні дослідження бувають трьох видів. По-перше, вони проводяться з метою перевірки гіпотез про вплив культури на певні психологічні особливості. Прикладом може бути вивчення переживання та прояву емоцій у різних культурах. Наприклад, у Японії не прийнято демонструвати негативні емоції оточуючим, а у країнах пострадянського простору на жаль, навпаки, часто відкрита посмішка оцінюється з недовірою.

Другий вид крос-культурного дослідження спрямований на встановлення причин виникнення культурних відмінностей. Дослідники не просто шукають відмінності за певними характеристикам, але і проводять вимірювання інших змінних, які можуть виступати причиною таких відмінностей.

Третій вид дослідженнь орієнтований на визначення типу культури (наприклад, виявлення різниці між культурами за такими маркерами як індивідуалізм - колективізм, фемінінність - маскулінність тощо).

Запитання до самоконтролю знань

1. Назвіть представників біхевіоризму.
2. В чому полягає напрямок гештальт-психології?
3. Поясніть як ви розумієте біологічний підхід в психології?
4. Розкрийте основні положення гуманістичної психології.
5. Які види кросс-культурних досліджень ви знаєте?
6. В чому полягає теорія Виготського в рамках когнітивного напрямку в психології?
7. Розкрийте погляди Ж.Піаже на розвиток інтелекту дітей.
8. Чим відрізняються погляди К.Юнга від поглядів З.Фрейда в рамках аналітичної психології?
9. Наведіть основні методи дослідження особистості в рамках структурного функціоналізму.
10. В чому полягає сутність методу гештальт-психології?

ЛЕКЦІЯ 4.
ТЕМА: «ВИДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РОБОТИ»

План

1. Психодіагностика.
2. Психологічне консультування.
3. Психопрофілактика або просвіта.
4. Корекційно-розвиваюча робота.

Стислий конспект лекції

1. Психодіагностика

Різноманітні види діяльності практичного психолога витікають із числа основних завдань:

1) виявлення психологічних характеристик конкретної людини або групи;
2) виявлення психологічних причин, що викликають труднощі у повсякденній життєдіяльності;
3) надання психологічної допомоги у подоланні цих труднощів, допомога клієнту у вирішенні психологічних проблем;
4) сприяння державним, громадським, підприємницьким організаціям у ефективному використанні психологічного чинника при вирішенні практичних завдань;
5) соціально-психологічний супровід клієнтів;
6) оптимізація системи психологічної допомоги та підвищення власної професійної компетентності.

До основних видів діяльності в практичній психології відносяться:

- психологічна діагностика;
- психологічне консультування;
- психологічне просвітництво;
- корекційна робота;
- розвиваюча робота.

Розглянемо коротко кожен вид діяльності ПП.

На даний час ***психодіагностика*** визначається як діяльність психолога, спрямована на кількісну (вимір) та якісну оцінку психічних функцій і психологічних особливостей людини. У своїй роботі психолог-діагност орієнтується на певні норми (вікові, патопсихологічні або індивідуально-психологічні) у прояві психічних функцій людини.

Психодіагностика здійснюється на основі:

1) об'єктивних показників діяльності (реальної або модельованої в експерименті, тесті);
2) суб'єктивних показників (відомостей, які повідомляються про себе самою людиною).

Для оцінювання психолог-діагност використовує професійне психологічне спостереження, бесіди, психологічні тести. У ході спостереження або бесіди психолог констатує наявність або відсутність певних психологічних якостей,

емоційних реакцій, поведінкових проявів та їх відповідність накопиченим у професійній психології нормам.

У психологічному тестуванні можуть використовуватися *тести-опитувальники, проєктивні тести і тести, що вимагають виконання будь-яких практичних завдань.*

У **тестах-опитувальниках** людину просять відповісти на ряд прямих або непрямих питань. Достовірність одержуваної при цьому інформації залежить від щирості опитуваного та його здатності до самоаналізу у запропонованій ситуації. Тому професійні психологи не надто довіряють результатам таких опитувань і використовують їх як засіб для отримання первинної інформації.

Велику достовірність одержаної інформації забезпечують **проєктивні тести**. При проведенні проєктивного тесту людина, так би мовити, «переносить» свої психологічні якості на певну невизначену ситуацію, запропоновану у тесті. Одним з найбільш відомих проективних тестів можна вважати, зокрема, «Тест чорнильних плям» (тест Роршаха), у якому людина повинна сказати, що вона бачить у запропонованих симетричних чорнильних плямах (рис. 1.). Невизначеність мети обстеження недозволяє випробуваному навмисно спотворювати результат.

Нарешті, існують **тести-завдання практичного характеру,** в яких по тому, як виконала людина завдання, судять про її психологічні якості.

2. Психологічне консультування.

Найбільш поширений вид діяльності практичного психолога – ***консультування*** – використовується у різних сферах життя і професійної діяльності людей: у педагогічній, промисловості, бізнесі, медицині, спорті тощо.

Основний засіб консультування – це бесіда, побудована певним чином. У процесі консультації практичний психолог надає психологічну допомогу, що дає можливість клієнту подивитися під різними кутами на труднощі, з якими він зустрівся, і оцінити власні способи вирішення ситуації. Психолог допомагає людині подолати психологічні бар'єри, спонукає до розвитку у собі певних якостей.

Мета психологічного консультування – допомогти людині досягнути відчуття благополуччя, полегшити переживання стресу, вирішити життєві кризи, підвищити здатність знаходити вихід зі складних ситуацій і самостійно приймати рішення.

За психологічної консультацією звертаються у випадках міжособистісних конфліктів, зокрема, подружніх, сексуальних.

Дуже часто до психолога- консультанта звертаються батьки, які не в змозі знайти спільну мову здітьми.

Психологічна консультація також може проводитися щодо виробничих проблем, проблем психології управління, взаємин людей у сфері суспільного життя тощо.

Психологи-консультанти працюють з окремими людьми, парами, сім'ями і

групами. Консультації можуть бути *індивідуальними* і *груповими.*

Групове консультування може проводитися з сім'єю, виробничої групою або групою людей, що не пов'язані один з одним у повсякденному житті, але мають спільні проблеми.

Найбільш частими варіантами роботи при груповому консультуванні можуть бути сімейне консультування, робота з вирішення міжособистісних конфліктів і проблемних ситуацій у колективах.

З метою вирішення міжособистісних конфліктів у трудових чи інших колективах може застосовуватись так звана посередницька консультація, коли психолог виступає у ролі посередника у переговорах.

В останні десятиліття досить поширеним став *телефон довіри* як форма анонімної психологічної допомоги та консультування. Консультація по телефону довіри забезпечує оперативність спілкування, анонімність і пов'язану з цим особливу довірливість. Телефонне консультування дає клієнтові можливість звертатися з будь-якого місця, у зручний для нього час. Психолог при консультуванні по телефону часом видається абоненту більш компетентним, чуйним, здатним допомогти, чим це могло б виявитися при особистому контакті. Це підвищує ефективність психологічної взаємодії.

3. Психопрофілактика або просвіта.

Важливим завданням ***психологічної просвіти*** є поширення психологічних знань та підвищення психологічної культури людей.

Такі знання особливо необхідні спеціалістам, які у своїй повсякденній професійній діяльності постійно вступають у контакти з людьми: керівникам, педагогам, лікарям, працівникам культури, сфери обслуговування та торгівлі, працівникам реклами, бізнесменам.

Для багатьох людей психологічні знання корисні також як основа для саморозвитку і саморегуляції своєї особистості, для поліпшення міжособистісних відносин, наприклад, для школярів, батьків, пенсіонерів.

У процесі психологічної просвіти психолог у популярній формі знайомить клієнтів з основами психології, результатами новітніх психологічних досліджень, формує у них потребу в психологічних знаннях та бажання використовувати їх у повсякденному житті та у практичній діяльності. При цьому найважливішими вимогами до психологічної просвіти повинні бути: ясність, доступність викладу інформації, її практична орієнтованість. Необхідно уникати професійного жаргону і надмірного вживання спеціальних термінів.

Для психологічної просвіти можуть використовуватися лекції, бесіди, семінари, виставки психологічної літератури, інформаційні стенди, перегляд та обговорення художніх фільмів, психологічний аналіз поведінки героїв. Психолог може також допомогти окремим фахівцям у підборі психологічної літератури для їх самоосвіти. Формування прагнення до надбання психологічних знань та бажання використовувати їх в житті й практичній діяльності – найважливіша основа для психологічної просвіти.

4. Корекційно-розвиваюча робота

Корекційна робота – це вплив психолога на певні психічні функції, якості або форми поведінки особистості, спрямований на подолання цього відхилення. Такий вплив завжди здійснюється на основі знань про вікову норму психічного розвитку (наприклад, норму у розвитку пізнавальних, емоційних, вольових процесів, норму поведінки і особистісних якостей). Виходячи з цього, психолог будує програму корекційної роботи.

Корекційні заняття проводяться індивідуально або у групі протягом тривалого часу. *Метою таких занять* може бути, наприклад:

- подолання дефіциту уваги;
- допомога у подоланні труднощів розумового розвитку;
- корекція неадекватних емоційних реакцій на ті чи інші події;
- зміцнення самовладання;
- розвиток емоційного самоконтролю;
- корекція особистісних якостей, форм поведінки, норм соціальної взаємодії людини.

Оскільки відхилення від психологічної норми можуть поєднуватися з серйозними відхиленнями у психічному здоров'ї і в сфері соціальної поведінки, то практичний психолог свою корекційну роботу повинен будувати в тісній взаємодії з нейропсихологом, психіатром, соціальним педагогом.

Безпосередньою причиною для організації корекційної роботи стають зазвичай труднощі у навчальній діяльності, порушення поведінки та дезадаптація здобувачів освіти, проблеми у професійній або повсякденній діяльності, в емоційно-вольових переживаннях дорослої людини, тощо.

Групова психокорекція часто буває спрямована на розвиток комунікативних здібностей, формування вміння аналізувати поведінку та стан інших людей, вміння адекватно сприймати себе і оточуючих. При цьому коригуються норми міжособистісної взаємодії, розвивається здатність гнучко реагувати на ситуацію, швидко перебудовуватися у різних умовах та різних групах.

У *якості методів психокорекції* використовуються різні види інтелектуального тренінгу, методи навчання саморегуляції, соціально-психологічні тренінги, рольові ігри, групові дискусії.

Ті ж самі методи практичної психологічної роботи можуть використовуватися і на розвиваючих заняттях. На відміну від корекційної, ***розвиваюча робота*** спрямована на подальший розвиток якостей, здібностей, умінь людини. Чіткого поділу корекційних та розвиваючих занять на практиці часто не існує, оскільки межі норми у психічному розвитку бувають недостатньо чіткими, обумовлені теоретичною концепцією або конкретною методикою. Тому нерідко даний вид роботи називають корекційно-розвиваючим.

Практичний психолог у реальній професійній діяльності може виконувати як всі перераховані види робіт, так і спеціалізуватися в якомусь певному вигляді.

У той же час важливо знати, що кожен з цих видів практичної психологічної діяльності має точну специфіку, і конкретний психолог в залежності від особистісних якостей і професійної підготовки може успішно справлятися з одним із них. Крім того, практичному психологу важливо виділяти найактуальніші проблеми відповідно до завдань, поставлених замовником, і зосереджувати зусилля на їх вирішенні.

Запитання для самоконтролю знань

1. Які основні завдання ставить перед собою психолог?
2. Назвіть основну мету психодіагностичної діяльності психолога.
3. Поясніть поняття психологічної консультації.
4. Розкрийте сутність групового консультування.
5. Які види корекційної роботи Ви знаєте?
6. З якою метою проводять психокорекційні заняття?
7. Чи є різниця між такими видами діяльності психолога як «корекція» та «розвиток»? Обґрунтуйте свою думку.
8. Як Ви вважаєте, практичний психолог виконує всі перераховані види діяльності або певний вид? Від чого це залежить?
9. Поясніть основні завдання психотерапії.

ЛЕКЦІЯ 5.
ТЕМА 5: «МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ПІЗНАННЯ»

Вивчення понять:

рівні методології; діалектико-матеріалістичний підхід до розуміння навколишнього світу; світогляд, теорія, переконання, наукові принципи (детермінізму, єдності свідомості і діяльності, розвитку, особистісного підходу), науковий підхід, стратегія, концепція, парадигма, метод, процедура, методика; функції психіки; фізичне, фізіологічне та психічне відображення; загальна, спеціальна та приватна методологія; дескриптивна та нормативна методологія.

Стислий конспект лекції

Слово «методологія» є похідним від двох старогрецьких слів: methodos – шлях пізнання або дослідження – і logos – слово, наука, вчення, тобто буквально воно означає «вчення про метод», який, у свою чергу, трактується різними авторами по-різному: або в широкому, або у вузькому розумінні.

У широкому значенні слова метод розглядається як шлях пізнання, що спирається на деяку сукупність раніше отриманих знань.

У вузькому значенні, метод – це спосіб (прийом) наукового пізнання або практичної діяльності. Наприклад, у психології говорять про метод тестів, метод формуючого експерименту, тощо.

Під методом у такому разі розуміють цілу групу методик дослідження або

практичної діяльності, що мають загальні значущі ознаки. Широке і вузьке розуміння методу робить можливими різні трактування поняття «методологія»: або як філософсько-світоглядних підвалин пізнання, або як сукупності прийомів, засобів і процедур дослідження.

М. В. Мостепаненк запропонував визначення, в якому спробував зняти крайнощі цих двох трактувань понять «метод» і «методологія»:

метод – шлях пізнання, що спирається на деяку сукупність раніше отриманих загальних знань (принципів);

методологія – вчення про методи і принципи пізнання.

Для того щоб продуктивно розвиватися кожна наука повинна спиратися на визначені вихідні положення, повинна дати вірне представлення про феномени, що вона вивчає. У ролі таких положень виступають методологія і теорія.

Методологія - це вчення про ідейні позиції науки, логіки і методи дослідження. У свою чергу, теорія - це сукупність поглядів, що представляють собою результат пізнання й осмислення практики життя, і дозволяють будувати конкретні міркування про досліджувані явища і процеси.

Зазвичай розрізняють три рівні методології будь-якої науки.

1. Загальна методологія забезпечує правильні і точні уявлення про найбільш загальні закони розвитку об'єктивного світу, його своєрідності і складових компонентах, а також місце і роль в ньому тих явищ, які вивчає дана наука.

2. Спеціальна методологія, або методологія конкретної науки, дозволяє формулювати свої власні (внутрішньонаукові) закони та закономірності, що відносяться до своєрідності формування, розвитку і функціонування тих феноменів, що вона досліджує.

3. Приватна методологія являє собою сукупність методів, способів, прийомів і методик дослідження конкретною наукою різних явищ, які становлять предмет і об'єкт її аналізу.

Психологічна наука має свою методологію, в якості якої виступає діалектико-матеріалістичний підхід до розуміння навколишнього світу, ролі і місце психіки і психічного в ньому. Основні положення даного підходу зводяться до наступного:

- Матерія первинна, а свідомість вторинна;
- Матерія знаходиться в безперервному русі, розвитку і підкоряється законам єдності і боротьби протилежностей; переходу кількісних змін у якісні; заперечення заперечення;
- Рух і взаємодія матерії визначає собою якісні характеристики всіх явищ об'єктивної реальності і власне психіки;
- Психіка є властивість високоорганізованої матерії, функція головного мозку;
- Сутність психіки полягає у відображенні дій предметів і явищ навколишньої дійсності;

- Свідомість - вищий етап розвитку психіки;
- Психіка і свідомість соціально обумовлені;
- Навколишній світ і психіка пройшли тривалий шлях еволюції і розвитку.

Оскільки метод пов'язаний із попередніми знаннями, методологія, природно, поділяється на дві частини: вчення про початкові основи (принципи) пізнання і вчення про способи і прийоми дослідження, що спираються на ці основи. У вченні про початкові основи пізнання аналізуються і оцінюються ті філософські уявлення і погляди, на які дослідник спирається в процесі пізнання.

Отже, ця частина методології безпосередньо пов'язана з філософією і світоглядом. У вченні про способи і прийоми дослідження розглядаються загальні аспекти приватних методів пізнання, що становлять загальну методику дослідження.

Зміст методології як основи наукового пізнання розкривається через систему відповідних понять.

Початковим у цій системі зі зростанням узагальненості слід визнати поняття світогляд - це вищий рівень усвідомлення дійсності, що являє собою досить стійку і цілісну систему поглядів (знань, думок, стосунків) людини на світ і на себе. Формується світогляд унаслідок узагальнення індивідуальних і громадських знань і досвіду в усіх сферах буття під впливом життєвих умов (природних і соціальних, макро-і мікросередовищних). Світогляд визначає позиції людини щодо усіх явищ дійсності у вигляді її ціннісної орієнтації і принципів діяльності (зокрема пізнавальної).

Переконання – це вища форма прояву світогляду, що полягає в усвідомленні правоти своєї позиції як єдності ціннісної орієнтації та відповідних принципів діяльності, аж до потреби в систематичній реалізації цієї позиції. Переконання оформляються в принципах.

Принцип – це зумовлені переконаннями правила дій і норма поведінки в якій-небудь сфері буття і відповідному виді діяльності. Категорія «принцип» може вживатися не лише відносно суб'єкта діяльності, але й об'єкта, зокрема і неживого. Наприклад, можна говорити про принцип роботи технічного пристрою. Однак і тоді йдеться про віддзеркалення у свідомості суб'єкта засадничих, за його переконанням, правил взаємодії як частин цього механізму між собою, так і пристрою в цілому із середовищем.

Науковий принцип – це конкретизація світоглядних позицій, переконань і загальних принципів у процесі наукового пізнання. Наукові принципи зазвичай мають строге мовне оформлення у вигляді визначень і розгорнутих пояснень, що сприяють їх однозначному розумінню.

Так, у вітчизняній психології було сформульовано декілька основних принципів:

- Принцип детермінізму, тобто причинного обумовленості психічних явищ, означає, що останні опосередковуються природними і соціальними умовами і змінюються зі зміною цих умов;

- Принцип єдності свідомості і діяльності означає, що свідомість і діяльність не протилежні один одному, але й не тотожні, а утворюють нерозривну єдність (свідомість виникає, розвивається і проявляється в діяльності; діяльність виступає як форма активності свідомості, а сама свідомість забезпечує активний характер діяльності);

- Принцип розвитку має на увазі, що психіка може бути правильно зрозуміла і адекватно пояснена, якщо вона розглядається як продукт розвитку і в процесі цього розвитку;

- Принцип особистісного підходу передбачає орієнтацію дослідників на індивідуально і соціально-психологічні особливості людини.

Наукові принципи є, з одного боку, початковими умовами, що визначають напрям і характер наукового пошуку, а з іншого – пояснювальним уявленням і моделями для наукових фактів, що здобуваються. Сукупність тих або інших принципів, що поділяються дослідником, постає як його наукова концепція.

Приватна методологія психологічної науки - це її методи (спостереження, експеримент, узагальнення незалежних характеристик, аналіз результатів діяльності, опитування, тести) і методики дослідження конкретних психологічних явищ.

Застосування конкретних методів і методик психологічної науки регулюється наступними правилами:

- Сутність прояву психічних явищ і процесів визначається їх конкретними особливостями і властивостями;

- Існують спеціальні методики, способи і прийоми дослідження конкретних класів і видів психологічних явищ і процесів;

- Результати застосування методик психологічного дослідження піддаються конкретній статистичній обробці та узагальненню;

- Всі наукові психологічні дослідження повинні проводитися відповідно до розроблених програм та планів.

Крім того, природно-науковою основою психології є фізіологія вищої нервової діяльності - вчення про закономірності вищих, найбільш складних форм функціонування нервової системи, особливо тих, які пов'язані з психічним відображенням дійсності і роботою організму, поведінкою людини.

Згідно з методологією психологічної науки психіка (психічне) виконує наступні функції:

1. Відображення впливів навколишньої дійсності. Психічне відображення дійсності має свої особливості:

- Це не мертве, дзеркальне, одноактне відображення, а процес, що постійно розвивається і удосконалюється, створює і переборює свої протиріччя;

- При психічному відображенні об'єктивної дійсності будь-який зовнішній вплив (тобто вплив об'єктивної дійсності) завжди переломлюється через раніше сформовані особливості психіки, через конкретні стани людини, тому один й той самий зовнішній вплив може неоднаково відбиватися різними людьми і навіть

одною і тою ж людиною в різний час і за різних умов;

- Психічне відображення - це правильне, вірне відображення дійсності (яке виникає як образи матеріального світу і є знімками, зліпками, копіями існуючих предметів, явищ, подій).

Для людини характерне суб'єктивність психічного відображення, активне перетворення відображення ні в якій мірі не заперечує об'єктивну можливість правильного відображення навколишнього світу. У реальному житті людина за допомогою психіки, відображаючи вплив реальної дійсності, фіксує і осмислює її, формуючи у своїй свідомості реальну картину світу, відповідно до якої вона діє. Далі, психічні процеси, стани, освіта та властивості особистості - володіють певною гнучкістю і дозволяють їй адаптуватися до умов життя і діяльності, перетворювати ці явища у відповідність до своїх потреб та інтересів.

2. Регуляція поведінки та діяльності. Психіка, свідомість людини, з одного боку, відображають вплив зовнішнього середовища, адаптуються до неї, а з іншого - регулюють цей процес, складаючи внутрішній зміст діяльності та поведінки. Останні опосредковані психікою, оскільки саме людина з її допомогою усвідомлює мотиви і потреби, ставить перед собою цілі і завдання діяльності, виробляє способи і прийоми досягнення результатів. При цьому поведінка виступає зовнішньою формою прояву психіки.

3. Усвідомлення людиною свого місця у навколишньому світі. Ця функція психіки, з одного боку, забезпечує кращу адаптацію та орієнтацію людини в об'єктивному світі, гарантуючи їй ефективне осмислення всіх реалій цього світу і адекватне ставлення до них. З іншого боку, за допомогою психіки, свідомості людина усвідомлює себе як особистість, наділену певними індивідуальними і соціально-психологічними особливостями, як представника конкретного суспільства, соціальної групи, що відрізняється від інших людей і перебуває з ними в своєрідних міжособистісних відносинах. Вірне усвідомлення людиною своїх особистісних характеристик в той же час допомагає їй пристосовуватися до інших людей, ефективно вибудовувати спілкування і взаємодію з ними, досягати спільних цілей у спільній діяльності, підтримувати гармонію в суспільстві в цілому.

Психологія в інтересах правильного вивчення та аналізу досліджуваних феноменів має власні погляди на розвиток матеріального світу і виникнення, вдосконалення психічного в ньому. У процесі розвитку об'єктивного світу розвивалася сама матерія і форми її руху.

Поряд з формами руху матерії присутні і різні види відображення:

1. Фізичне відображення - найпростіший вид відображення, в процесі якого відтворюються лише початкові форми руху матерії: елементарна, фізична і хімічна. Іншими словами, фізичне відображення являє собою форму існування і результат взаємодії матерії в неживій природі (наприклад, сильний дощ на вулиці є результатом взаємодії і руху конкретних фізичних і хімічних частинок в атмосферних шарах повітря).

На останній стадії розвитку фізичного відображення в неживій природі виникла елементарна чутливість (тропізм), що починала розвиватися й удосконалюватися у найпростіших живих організмів у вигляді пристосування до впливів зовнішнього середовища на основі властивого їм властивості подразливості (наприклад, якщо капнути в середу найпростіших живих організмів яку- небудь їдку рідину, вони відразу ж будуть розбігатися в різні сторони).

2. Фізіологічне (органічне) відображення - більш складний вид відображення, органічного життя (органічного руху). На нижчий стадії сформувалася найпростіша рефлекторна діяльність тварин, для якої характерно наступне:

- Вона завжди відбувається як відповідь на зовнішнє роздратування;
- При настанні роздратування зміст відповідного руху, його сила і спрямованість знаходяться в повній відповідності з особливостями роздратування.

При цьому саме відображення представляє досить складну реакцію живого організму на різні дії навколишнього середовища (наприклад, коли ми наближаємося до змії, вона починає шипіти і виготовляється до викиду отрути в ймовірного кривдника).

На вищій стадії органічного відображення поступово сформувалися складні умовні рефлекси тварин, що дозволяють здійснювати предметне сприйняття (наприклад, домашні тварини завжди знають місце, в якому їх господар залишає для них їжу).

3. Психічне відображення - найскладніший і найбільш розвинений вид відображення. На нижчих його стадіях психіка тварин досягає найдосконаліших форм розвитку, що носять назву інтелектуального поведінки (наприклад, складні інстинкти тварин).

На вищій стадії психічного відображення в ході тривалої еволюції вже самої людини сформувалися і прийняли сучасну форму свідомість і самосвідомість людей, удосконалювалася специфіка їх прояву в суспільних і економічних відносинах один з одним. На цій вищій стадії віддзеркалення виявляється:

- Як шлях пізнання людиною самого себе, своєї діяльності та поведінки;
- Самоконтроль і самовиховання;
- Шлях пізнання людиною інших людей;
- Шлях пізнання людьми соціального життя і соціальних відносин.

Концепція – це специфічна система аргументованих поглядів, що випливає зі світоглядних позицій і засвоєних принципів, оформляє те чи інше розуміння дослідженої реальності, зумовлює стратегію її вивчення. Специфічність полягає, по-перше, в тому, що в концепції, на відміну від світогляду, відбиваються погляди на окремі «фрагменти» реальності, виносяться судження із приводу

відносно обмежених галузей дійсності, її окремих проявів. По-друге – в більш-менш виразній мовній (усній або письмовій) оформленості позицій і поглядів. Нарешті, судження, що становлять концепцію, мають бути аргументовані, тобто логічно обґрунтовані або забезпечені посиланнями на авторитети (наукові теорії, релігійні догмати, авторитетні особи, традиції, здоровий глузд і т. ін.).

Таким чином, концепція є немовби «вичавкою» зі світогляду, чітко сформульованою системою принципів стосовно тієї або іншої проблеми. Крім того, в науковій концепції відбивається головна дослідницька думка – що і для чого вивчається, тобто предмет і цілі дослідження, можливий спектр способів дослідження (методів). Інакше кажучи, в концепції відображається науковий задум дослідника. Наукова концепція у своїй аргументації спирається переважно на певні наукові теорії.

Теорія – це узагальнене достовірне знання про певну сферу дійсності, оформлене знаковими засобами (словами, символами), що виконує функції опису, пояснення і передбачення фактів і закономірностей в цій галузі. Достовірність цього знання справедлива в межах пануючої в цьому соціумі в певний період парадигми як відносно приватного «фрагмента» реальності, так і загального світогляду.

Парадигма – це система методологічних передумов, що зумовлює наукову діяльність.

Наукова теорія – це, з одного боку, несуперечливе втілення світогляду і відповідних наукових принципів, а з іншого – осмислення і узагальнення практики і безпосереднього досвіду. У процесі формування, висунення і зміни теорій відображається магістральний шлях наукового пізнання – нескінченне просування в освоєнні відносних істин до принципово недосяжної всеосяжної абсолютної істини. Кожна теорія має свою межу застосовності і згідно з принципом відповідності може містити більш приватні теорії або входити складовою частиною в більш загальні теорії.

Концептуальні основи і теоретичні пристрасті дослідника, а також завдання дослідження зумовлюють вибір того або іншого підходу до вивчення наміченого об’єкта і предмета.

Науковий підхід в широкому значенні – це уособлення певних концептуальних позицій і принципів, а у вузькому – процедурна стратегія дослідження. Ця стратегія вибудовується залежно від уже визначених предмета і завдань дослідження. Проте саме від неї залежить хід виконання дослідницького процесу, зокрема вибір конкретних методів і методик на етапах збору, обробки і інтерпретації даних про об’єкт, що вивчається. Таким чином, за широкого тлумачення науковий підхід розуміється переважно як методологічний зміст дослідження, висхідний до світоглядних настанов, а за вузького – переважно як його методологічна форма, що конкретизується в тих або інших методах і процедурах. Підхід слугує і відправною базою у виявленні фактів і закономірностей, і їх пояснювальним принципом. Не випадково наукові

підходи в психологічній літературі іноді підносяться як принципи. Проте все ж таки видається, що принципи – поняття початкові, базові для наукового підходу.

У межах тієї або іншої концепції можуть застосовуватися різні підходи, що зумовлено варіативністю завдань у межах єдиної концепції. Так, для цілого ряду психологічних напрямів минулого, що об'єднуються концепцією «психології свідомості», допустимі генетичний, структурний, функціональний і, можливо, системний підходи. Але неприйнятні особистісний і діяльнісний підходи. Біхевіористській концепції відповідає об'єктивістський підхід; можливе використання функціонального і, в спрощеному вигляді, діяльнісного підходів. Однак в рамках цієї концепції важко реалізувати генетичний підхід, а суб'єктивістський і особистісний підходи абсолютно неприйнятні.

Категорія «методологія» тісно пов'язана з деякою множинністю понять, що розкривають зміст пізнавального процесу. Найближчими з цих понять є «метод» і «методика». Методологія щодо них є поняттям ширшим і загальнішим. Нагадаємо її визначення: методологія – це застосування принципів світогляду до процесу пізнання.

Метод – це конкретизація методології. У ньому зафіксоване можливе коло об'єктів і предметів дослідження, основні процедурні вимоги до роботи з об'єктом, передбачувані результати.

Метод – це спосіб досягнення результатів в пізнанні об'єкта і предмета вивчення. За ступенем спільності методи поділяються на загальні, загальнонаукові і приватні.

Загальні методи – це пізнавальні прийоми, які можуть бути використані в будь-якій галузі знань і будь-якою наукою. Вони дозволяють розкрити найбільш загальні відносини, закономірності і властивості об'єктів, що вивчаються, або предметів. Існують, наприклад, такі методи: наукового аналізу і синтезу, моделювання, класифікації, діалектичний, базисний.

Загальнонаукові – це методи, які можуть застосовуватися в різних, але не в усіх галузях знання і використовуватися багатьма, але не всіма науками. Це стосується таких методів, як спостереження, експеримент, математичні методи.

Приватні (чи спеціальні, конкретно-наукові) – це методи, вживані в окремих галузях знання. Вони характерні для якої-небудь конкретної науки або для групи суміжних наук. Наприклад, специфічно психологічними методами слід уважати інтроспекцію, психофізичні методи, психодіагностичне тестування, соціометрію, психологічний тренінг тощо.

Як правило, конкретні умови застосування методу накладають додаткові обмеження, які вимагають методичних уточнень. І тоді метод розгалужується на ряд варіантів. Деякі з них, якщо міра конкретизації незначна, продовжують самостійне життя в ранзі методу. Однак частіше ці уточнення призводять до перетворення методу в конкретну методику.

У психологічних методиках вказуються конкретні приватні завдання, які можуть бути вирішені за допомогою цього методу; міститься детальний опис

дослідницьких процедур, стимульного матеріалу, вимог до конкретного контингенту випробовуваних, до зовнішніх (фізичних) і внутрішніх (психологічних) умов дослідження; наводяться правила реєстрації відповідей і в цілому фіксації дослідницького процесу, алгоритм обробки даних, а іноді і рекомендації щодо тлумачення результатів. Таким чином, методику можна охарактеризувати як сукупність відомостей про доцільне застосування методу в конкретних умовах.

Важливим компонентом методики, що головним чином і визначає її специфіку, виступає процедура.

Процедура – це певна послідовність певних дій. У психологічних дослідженнях у першу чергу мають на увазі дії на етапі збору даних про об'єкт, тобто емпіричні дії, що безпосередньо стосуються об'єкту, який вивчається. Хоч, звичайно, і методи обробки, і інтерпретації теж включають процедурний момент, який алгоритмізує обчислення і пояснення. Процедура у складі методики зазвичай чітко оформлюється у вигляді відповідних описів і приписів. І в цьому сенсі її можна визначити як офіційно встановлений порядок дослідницьких дій.

Отже, у сукупності розглянутих категорій відбивається багаторівневість пізнавального процесу. У цій системі методологія втілює:

стратегічний рівень (найвищий за всеосяжністю, узагальненістю рівень організації пізнавального процесу, на якому визначаються загальний задум і кінцева мета усієї акції).

У методі реалізується проміжний, тактичний рівень пізнання (середній за всеосяжністю, узагальненістю рівень організації пізнавальних дій, на якому розробляються вказівки щодо оперативного виконання стратегічних задумів).

Методика втілює собою оперативний рівень пізнання (найбільш низький за всеосяжністю, узагальненістю рівень організації пізнавального процесу через практичне виконання акцій і заходів, визначених на стратегічному і тактичному рівнях, шляхом виконання конкретних дій та конкретних операцій).

Для науки основне призначення методологічного знання полягає в тому, що воно виконує функцію рефлексії, тобто функцію інтелектуального засобу, що дозволяє вченому або практику вийти в позицію рефлексії і усвідомити свої пізнавальні засоби і адекватність їх застосування.

Прийнято виділяти два види методологічного знання – дескриптивну і нормативну методологію.

Дескриптивною методологією називають дослідження, що мають характер ретроспективного аналізу вже здійснених процесів наукового пізнання. Навіть у тому випадку, коли ми здійснюємо вибір і обґрунтування напряму наукового дослідження, ми спираємося на рефлексію раніше пройденого шляху до знання. Методологічний аналіз раніше пройдених етапів розвитку науки здійснює цілий ряд функцій для розвитку наукового пізнання. Це такі:

1. Каталізація, стимулювання процесу наукового пізнання. Ця функція методологічного знання здійснюється за рахунок критичного осмислення ідей,

наявних у культурі, аналізу існуючих наукових теорій і концепцій.

2. Організація і структуризація наукового знання як цілісного за рахунок його інтеграції і синтезу, за рахунок розробки загальнонаукових засобів і форм пізнання загальнонаукових понять, категорій, методів, підходів, а також за рахунок виділення філософсько-світоглядних принципів пізнання.

3. Вироблення стратегії розвитку науки, оцінка перспективності того або іншого наукового напряму. Ця функція методологічного знання стає особливо важливою під час планування міждисциплінарних досліджень.

Нормативна методологія відіграє в науці роль приписів і норм, спрямованих на вирішення ряду організаційних проблем науково-дослідної діяльності. Вона виконує три основні функції: забезпечує правильність постановки проблеми (за формою і за змістом), дає засоби для вирішення вже поставлених завдань і покращує організаційний бік досліджень.

Значення методологічного знання для психології важко переоцінити. Передусім, причиною цього є особливості психології як науки. Як відомо, психологія – наука, в якій зливаються суб'єкт і об'єкт пізнання. Ці обставини роблять психологію наукою, що займає особливе місце в системі наукового знання. У запропонованій Б. М. Кедровим схемі психологія посідає центральне місце в трикутнику, утвореному природничо-науковими і гуманітарними дисциплінами, які поділяються на соціальні і філософські. Особливе місце психології в системі знань вимагає особливої уваги до методологічних проблем цієї науки і методологічних аспектів діяльності вченого і практика.

Психологія як наука має ще одну особливість, що помітно відрізняє її від інших наук. М. К. Мамардашвілі вважав, що наука взаємозв'язана з культурою тією мірою, якою вона сприйнята людиною як феномен культури. І в цьому сенсі психологія як наука більшою мірою є феномен культури, ніж більшість інших наук, оскільки психологічне знання в принципі має набагато більший людиноутворюючий потенціал. Стаючи явищем культури, психологічне знання починає визначати уявлення людини про себе, свій внутрішній світ, мотиви, вчинки. Методологія дозволяє оцінити, наскільки правильним шляхом отримані висновки про людину і наскільки адекватно вони передані в культурі. Саме тому методологічне знання має велике значення в процесі перетворення тих або інших напрямів психології на явища культури.

Є й обставини історичного характеру, через які методологічне знання набуває для психології особливого значення. Психологія – досить молода наука. Очевидно: якщо наукова психологія – молода наука, вона особливо потребує засобів, що дозволяють оцінити, наскільки адекватні її методи і наскільки в принципі правильні шляхи її розвитку.

Вивчення методології психологічної науки для будь-якого психолога є дуже актуальним і вкрай необхідним. Сучасна психологія є строкатою картиною різноманітних, інколи важко сумісних, а часто й взаємозаперечних теорій і підходів. Методологічне знання потрібне для проведення змістовного аналізу різнорідних теорій і концепцій, пошуку ідей, якими одна теорія або концепція

може вдало доповнити іншу, для зіставлення понятійних систем, що використовуються різними теоріями.

Запитання до самоперевірки знань здобувачів освіти

1. Поясніть поняття метод у широкому та вузькому значенні.
2. Дайте визначення наукового принципу.
3. Назвіть принципи в психології.
4. Розтлумачте поняття «переконання».
5. Як ви розумієте поняття концепція.
6. Поясніть сутність термінів теорія та наукова теорія.
7. Розкрийте поняття наукового підходу в психологічних дослідженнях
8. Розкрийте загальні, загальнонаукові та приватні методи.
9. Поясніть поняття «процедура» в психології.
10. Дайте визначення дескриптивної методології.
11. Обґрунтуйте значення методологічного знання в психології.

ЛЕКЦІЯ 6.
ТЕМА: «ПРОФЕСІЙНА ЕТИКА ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ»

План

1. Етика як вчення про мораль і моральність.
2. Професійна етика практичних психологів.
3. Етичні принципи та правила діяльності психолога.
4. Етичні проблеми в роботі психолога.
5. Професійно-важливі якості психолога.

Стислий конспект лекції

Етика як вчення про мораль і моральність

Етика (від грец. Ethos - звичай) - це вчення про моральність. Прийнято вважати, що термін "етика" для позначення вчення про моральність ввів у науковий обіг Аристотель.

Світоглядна сторона етики полягає в тому, що цілі практичної діяльності людини формулюються в ній у формі ідей про належне і моральне у вигляді ідеалів, моральних принципів і норм поведінки, у вченні про призначення людини і сенс її життя.

Етика покликана обговорювати і вирішувати практичні моральні проблеми, які виникають (або можуть виникнути) перед людиною в житті, в тому числі й професійною: як слід чинити, яке рішення краще прийняти, що вважати добром, а що злом, що шкідливим і неприпустимим, а що корисним і бажаним і т.п.

Для вирішення даних питань в етиці розрізняють два основних напрямки: *нормативна етика* (як слід чинити людині в тій чи іншій ситуації) і *теоретична етика* (вирішення питань про походження і сутність моральності та моралі).

Сучасна нормативна етика - це ті моральні відносини, які визначаються умовами розвитку постіндустріального суспільства.

Її *головними цілями* є обґрунтування моделі суспільного життя, заснованої па принципах справедливості в рамках інформаційної формації, і гуманізація всієї системи суспільних відносин, заснованих на творчої самореалізації особистості.

У зв'язку з цим з'являються нові види етики: екологічна етика, біоетика і т.п.

Професійна етика розуміється як прикладна етика, яка є практичним втіленням норм моралі та зобов’язань в діяльності представників певної професії.

Особливість практичної етики полягає в тому, що вона не є юридичним законом, суспільство не має спеціальних законодавчих актів, у ньому немає інститутів, спеціально створених для її збереження. Прикладна етика ґрунтується на уявленнях про можливості прояву людської автономності, індивідуальності.

Важливим напрямком професійної етики є її звернення до питань професійної моралі. Часто професійна мораль підміняється поняттям "трудова мораль". Однак, незважаючи на загальні заповіді (сумлінність, працьовитість, відповідальність у виконанні професійного обов'язку, дисциплінованість, креативність), професійна мораль не тотожна трудовій. Це пояснюється тим, що в ряді професій існують специфічні проблеми морального характеру (наприклад, медичні, психологічні, педагогічні і т.п.). Всі ці професії об'єднує одне - об'єктом їхньої праці є людина. І ця обставина істотно ускладнює моральне життя представників даних професій, підвищує їх моральну відповідальність перед суспільством. Відповідно, і суспільство висуває підвищені вимоги до представників даних професій.

До працівників деяких професій суспільство висуває підвищені морально-етичні вимоги. Це фахівці, від яких залежать життя і здоров'я людей (наприклад, працюючі у сферах медицини, поліції, транспорту) і які мають права втручання у внутрішній світ людини (наприклад, психологи, педагоги, психіатри). Для даних професій моральні якості людини є одним з найважливіших умов поряд з професійними знаннями та вміннями професійної придатності.

Особливістю сучасної професійної етики є тісне зрощення професійних знань, умінь і навичок працівника з моральними сторонами його особистості. Професійні рішення в справжні час вимагають від особистості слідування моральним зобов'язанням перед собою і перед суспільством.

Універсальна етика відноситься до норм поведінки, які є обов'язковими для всіх людей, незалежно від їх гендерної, соціальної, національної, професійної приналежності. Професійна діяльність ставить перед працівником ряд специфічних питань, які вирішити в рамках універсальної етики є вкрай складним чи взагалі не представляється можливим. У зв'язку з цим виникає

потреба у розвитку професійної етики, яка відображає професійну мораль як конкретизацію загальних моральних принципів, норм стосовно до різних видів професійної діяльності.

Моральний вибір - акт моральної внутрішньої діяльності, що виражається у свідомій перевазі певної лінії поведінки або конкретного варіанту вчинку, коли людина самостійно повинна прийняти моральне рішення на користь однієї з них і нерідко всупереч іншим.

Суб'єктом морального вибору може бути сама людина, що приймає рішення про вчинок, група, яка прагне зберегти або змінити щось в суспільстві, а також саме суспільство в цілому.

Моральний вибір - найскладніший для людини. Вибір необхідно співвіднести з обставинами, доцільно пов'язати з моральної принциповістю і гуманністю, необхідно вибрати адекватні засоби здійснення рішення, що забезпечують єдності мотиву і наслідків, а також досяжність цілей. Особливо гостро проблема вибору проявляється в ситуації конфлікту, при зіткненні особистих і суспільних інтересів (наприклад, особиста вигода і професійний обов'язок), власних і чужих пріоритетів (наприклад, міркування егоїзму і альтруїзму).

При виконанні професійної діяльності в постіндустріальному суспільстві - ситуації, в яких необхідно зробити вибір, виникають досить часто. Загальна трудність дозволу подібних ситуацій пов'язана в запереченням і небажанням приймати старі етичні норми, які здаються застарілими, коли ще не розроблені нові.

У професійній діяльності необхідність у моральному виборі періодично виникає в ситуаціях, що виникають:

- у випадках протиріч між різними моральними вимогами (зокрема, коли виконання професійної діяльності може завдати шкоди в тій чи іншій формі іншим людям або групі, наприклад, звільненню);
- при зіткненні різних цінностей і норм, обумовлених культурними та соціальними протиріччями;
- при неузгодженості різних обов'язків, що випливають з участі в неформальній групі, виконання посадових функцій, тощо;
- в результаті необачних, непродуманих, спонтанних дій окремих осіб;
- у ситуаціях, що здаються випадковими обставинами.

При прийнятті рішень в процесі своєї діяльності особливе значення надається свободі волі як здатності людини самостійно, у відповідності з її світоглядом, приймати рішення і робити вчинки.

Як етична категорія свобода волі означає те, що здійснюючи вчинок, людина здійснює моральний вибір між добром і злом, моральним і аморальним. Людина при цьому володіє моральною відповідальністю: її дії можуть бути поставлені їй в заслугу або, навпаки, поставлені в провину.

Перш ніж прийняти те чи інше рішення у своєму житті, в тому числі і професійному, особистість повинна повністю взяти відповідальність за це рішення на себе. *Усвідомлення власної відповідальності* - це питання про свободу у прийнятті рішень, заснованої на власній світоглядній платформі, морально-етичних цінностях особистості.

Позитивна форма переживання відповідальності - почуття значимості, власного реального благотворного впливу на стан справ, задоволення від виконаної роботи, позитивний результат.

Негативна форма переживання відповідальності - тривожність, невпевненість, відчуття недостатності знань, досвіду, боязнь "нашкодити", зробити все тільки гірше.

Відповідальній поведінці протистоїть безвідповідальна поведінка. *Безвідповідальність пов'язана* з байдужістю і (або) легковажністю або ж з самовпевненістю, а часто і з тим і іншим. При безвідповідальній поведінці людина не відчуває почуття тривоги, напруги, не замислюється про наслідки, не враховує ці наслідки як для себе, так і для інших, для всього суспільства в цілому.

Бути відповідальним означає розуміти потреби - як свої, так і інших людей, чинити згідно логікою подій, усвідомлюючи, як ті чи інші дії, вчинки відіб'ються на всіх учасниках.

Знайомство з професійною етикою, усвідомлення професійно-етичних проблем поряд із знаннями, вміннями та навичками виступає найважливішим чинником, що визначає професійну автономію фахівця і незалежність його позиції. У етичних принципах закладені *основи ціннісної професійної позиції*. У зв'язку з цим вища професійна освіта повинна формувати розуміння того, що професійна діяльність полягає не тільки у виконанні (найчастіше, механічному) професійних обов'язків, а забезпечує суспільно значущу поведінку в рамках певної професії, зокрема в психології.

Але існує ряд проблем.

Так, Сучасна психологія, що займається професійними етичними проблемами, нерідко демонструє свою *етичну незрілість*. Ми можемо спостерігати, як багато психотехнік використовують у відверто маніпулятивних цілях, при цьому прикриваючись науковою термінологією і висловлюваннями про необхідність і корисність даної роботи (наприклад, всілякі піар-компанії).

У сучасному суспільстві виникло розуміння, що саме професійна совість, розуміння цілей, для яких потрібні ці знання, є сутністю підготовки майбутнього професіонала.

Неможливо недооцінити важливість формування професійної совісті в сучасній освіті. Совість являє собою найважливіший механізм саморегуляції поведінки людини; професійна совість орієнтує фахівця на виконання і досягнення досконалості у професійній діяльності, висловлює моральну відповідальність фахівця перед самим собою як суб'єктом вищих професійних цінностей. В якості морального регулятива совість підноситься над різного роду

розсудливими або кон'юнктурними самовиправданнями і являє собою автономний спосіб самоконтролю особистістю власної відповідності або невідповідності суспільним моральним очікуванням.

Для успішного функціонування особистості в рамках своєї професії необхідно з'єднання високого професіоналізму зі здатністю до глибокого усвідомлення відповідальності за результати своєї праці, готовністю бездоганно виконувати свій професійний обов'язок.

В основі професійної відповідальності лежить реально існуюча залежність між результатом професійної діяльності і тими наслідками, які вона може мати для суспільства і конкретних людей.

Одним з найважливіших регуляторів професійної діяльності та критерієм оцінки ступеня розвиненості професійної свідомості стають професійна совість і професійний обов'язок. І якраз на розвиток професійної свідомості, з одного боку, і формування професійних знань, умінь і навичок - з іншого, повинно бути спрямована сучасна вища освіта.

Проблема відповідальності охоплює безліч питань, з яких найбільш часто зустрічаються в будь-якій професійній діяльності, незалежно від посади та кваліфікації працівника наступні:

- Чи здатна людина виконувати запропоновані йому професійні та морально-етичні вимоги;
- Якою мірою людина їх правильно тлумачить;
- Наскільки далеко простягаються його можливості в даній діяльності;
- Чи повинна людина відповідати за досягнення необхідного результату і за ті наслідки своїх дій, на які роблять вплив і зовнішні обставини;
- Чи здатна вона передбачити всі наслідки від своєї діяльності.

Професійна етика - сукупність моральних норм, що визначають ставлення людини до свого професійного обов'язку, а отже, і до людей, з якими вона пов'язана в силу характеру своєї професії, і до суспільства в цілому. Таким чином, професійна етика являє собою застосування етичних норм до професійної сфери.

Під *професійною етикою* зазвичай розуміється певний моральний кодекс людей певної професії. Найбільш відомий звід етичних правил - Клятва Гіппократа, яка являє собою сукупність моральних правил медичних працівників. Існують також різні ділові моральні кодекси, етика керівництва компанією, адміністративна етика, юридична етика тощо.

Професійна етика вивчає:

- Якості особистості фахівця, необхідні для виконання професійного обов'язку;
- Моральні взаємини фахівців і об'єктів їх діяльності (лікар і пацієнт, педагог і учень, психолог і клієнт та ін.);
- Взаємини фахівця з суспільством;

- Взаємини людей всередині трудового колективу і норми, які їх регулюють;
- Цілі і методи професійного навчання і виховання. Теоретичне обґрунтування моральних відносин у сфері праці передбачає:
- Визначення мети і мотивів трудової діяльності;
- Визначення засобів реалізації наміченої мети;
- Оцінку результатів праці, їх суспільної значущості.

Важливим базисом для професійної етики є поняття професійного обов'язку. Специфіка професійного обов'язку визначається характером обов'язків, покладених на представника тієї чи іншої професії.

Професійний обов'язок усвідомлюється як моральна необхідність і виконується усвідомлено і відповідально. Прийнято вважати, що гарантією виконання громадського обов'язку є совість, честь, професійна і суспільна репутація людини.

Через поняття професійного обов'язку можна визначити *професійну етику* як сукупність моральних норм, що визначають ставлення людини до людей, з якими вона пов'язана в силу специфіки своєї професії.

Формуючий вплив на професійну етику людини здійснюють:
- Індивідуальна (персональна) етика людини;
- Етика професії;
- Корпоративна етика організації, в якій людина працює.

Персональна (індивідуальна) етика людини визначається її моральними якостями, життєвим і професійним досвідом. Важливим моментом у поведінці людини є безпосереднє прагнення до етичної поведінки.

Етика професії відображає проходження закону, попередження можливих негативних наслідків діяльності, повага прав інших людей. Вибудовування структури професійної діяльності формується в період навчання у вищому навчальному закладі, коли студенти знайомляться з азами обраної спеціальності, намагаються виробити свій стиль професійної діяльності, стикаються з першими етичними проблемами в обраній професії. Ті етичні принципи і норми, які засвоєні під час навчання, багато в чому визначатимуть цінності в майбутній професійній діяльності.

Корпоративна етика організації стосується як взаємовідносин між колегами, так і взаємодії організацій між собою або сторонніми людьми, а також взаємодії держави та організації. Безпосередньо з корпоративною етикою фахівець знайомиться, починаючи займатися професійною діяльністю. У багатьох організаціях є спеціальні "етичні зводи законів", "спосіб життя компанії", з яким знайомлять всіх хто прийшов на нову роботу. Також у ряді компаній проводяться курси етики, метою яких є підвищення культури професійної поведінки і етичності вчинків. Навіть на деяких компаніях створюються комітети з етики, які виконують роль мирового судді, "совісті

організації", виносячи авторитетні моральні судження щодо спірних етичних питань.

Важливу роль у професійній діяльності відіграє *діловий етикет*.

Етикет являє собою порядок поведінки в певній соціальній сфері, дотримання певних правил. Правила етикету засновані на моральних категоріях (ввічливість, тактовність, повагу до оточуючих і т.п.). Засвоєння стереотипів поведінки, пропонованих етикетом, дає можливість встановити сприятливий психологічний клімат при будь-якій взаємодії. В організації етикет багато в чому визначається культурою взаємин, традиціями і стилем керівництва.

Етичні принципи діяльності психолога

Професійна діяльність психолога – це робота з внутрішнім світом людини, з людською особистістю. А цей об'єкт роботи вимагає дотримання особливих принципів і правил етики. Психологія має у своєму розпорядженні такі інструменти, користування якими вимагає особливої обережності.

Виділяють наступні етичні принципи діяльності психолога:

Принцип професійної компетентності.

Принцип об'єктивності.

Принцип поваги клієнта.

Принцип ненанесення збитку людині.

Дотримання професійної конфіденційності.

Розглянемо деякі з цих принципів.

Принцип професійної компетентності. Психологові важливо знати свої права і обов'язки, можливості і обмеження. Він має чітко усвідомлювати свої професійні можливості і діяти тільки в межах рівня професійної підготовленості. При застосуванні психодіагностичної методики, корекційної, розвиваючої, консультаційної програми психолог повинен знати їх теоретичні основи і добре засвоїти технологію їх проведення. Для організації цілісної і компетентної психологічної допомоги він повинен уміти встановлювати контакти і проводити спільну роботу з колегами і представниками суміжних спеціальностей - психіатрами, лікарями-психотерапевтами, психоневрологіями, нейропсихологами.

Принцип не нанесення збитку людині. Слід дотримуватися принципу ненанесення збитку клієнту. Важливо мати на увазі безповоротність багатьох психічних процесів. Тому головний етичний принцип психолога – «не зашкодь». Процес і результати діяльності психолога не повинні завдавати шкоди здоров'ю, стану, соціальному положенню, інтересам людини. Психолог повинен використати безпечні і найбільш прийнятні методики, прийоми, технології роботи. Він має проявляти особливу турботу про те, щоб клієнтові не завдали шкоди люди, обізнані про отримані результати, попереджати неправильні дії замовника. Для цього психолог формулює свої рекомендації, організовує зберігання, використання і публікацію результатів дослідження так, щоб вони застосовувалися тільки у рамках поставлених ним завдань.

Принцип об'єктивності. Психолог не повинен допускати упередженого відношення до будь-якої людини. Необхідно займати об'єктивну позицію, незалежну від суб'єктивної думки або вимог третіх осіб.

Неприпустимо формулювання висновків і виконання психологічної роботи на основі суб'єктивного враження від випробовуваного, його юридичного або соціального положення, позитивного або негативного відношення до клієнта. Для цього психолог має застосовувати методики, адекватні цілям і умовам дослідження, що проводиться, віку, підлозі, освіті, стану випробовуваного. Методики мають бути стандартизованими, нормалізованими, надійними, валідними, адаптованими. Психолог повинен застосовувати методи обробки і інтерпретації даних, що отримали наукове визнання.

Результати роботи не повинні залежати від особових якостей і особистих симпатій психолога. Отримані результати завжди мають бути науково обґрунтовані, вивірені і усебічно зважені.

Небажані тісні особисті відносини між психологом і клієнтом. Важливо, щоб психолог міг зберегти об'єктивну і відсторонену позицію, необхідну для ефективного вирішення проблем клієнта.

Принцип поваги клієнта. Психолог повинен поважати гідність клієнта і проявляти чесність в спілкуванні з ним. В процесі психологічної роботи психолог повинен прагнути до підтримки у клієнта почуття симпатії і довіри, задоволення від спілкування з психологом.

При проведенні діагностики необхідно повідомляти про її мету (у досить загальній і доступній формі), своєчасно попереджати клієнта про те, як використовуватиметься отримана інформація. Оптимальним стилем стосунків практичного психолога і клієнта є взаємодія на рівних. Клієнт повинен почувати себе повноправним партнером психолога.

Дотримання професійної конфіденційності.

Психолог повинен зберігати конфіденційність психодіагностичних методик. Це означає, що професійні методики не повинні потрапляти до рук непрофесіоналів. Секрети, що обумовлюють їх придатність, повинні зберігатися в таємниці. Справа професійної честі психолога - перешкоджати спробам некоректного і неетичного застосування психодіагностичних методик.

Психолог повинен зберігати і конфіденційність результатів психодіагностичного дослідження, уникати свідомого або випадкового поширення матеріалу, отриманого від випробовуваного(чи клієнта), щоб уникнути його компрометації. При цьому важливо звістці строгий облік отриманої інформації (аж до застосування системи кодування), обмежувати доступ до неї замовника, клієнта або інших третіх осіб, коректо використати отримані відомості.

В Україні існує документ - Положення Етичного кодексу психологів України, яке містить такі принципи: *(самостійно ознайомитися)*

відповідальність,

компетентність,
захист інтересів клієнта,
конфіденційність,
етичність психологічних досліджень,
кваліфікована пропаганда психології,
професійна кооперація.

Правила застосування етичних принципів психолога у науковій діяльності (дослідженні).

Психологія як професія керується принципами, спільними для всіх професійних етик: повага до особистості, захист людських прав, чесність і щирість по відношенню до клієнта, обачність у застосуванні інструментів і процедур.

Професійна діяльність психолога спрямована на досягнення психічної адаптації людини, розвиток індивідів і груп у різних формаціях індивідуальної та соціального життя. Оскільки психолог є не єдиним професіоналом, чия діяльність спрямована на досягнення даних цілей, вміння співпрацювати з представниками інших професій вкрай бажано, а в деяких випадках просто необхідно (наприклад, співпраця з органами соціальних служб).

Отже, розглянемо основні правила що регламентують відносини психолога із замовником, випробуваним, результатами дослідження.

Правило конфіденційності. Означає, що матеріал, отриманий психологом в процесі його роботи з випробуваним на основі довірчих відносин, заборонена свідомому чи випадковому розголошенню поза узгоджених умов і повинен бути представлений таким чином, щоб він не міг скомпрометувати ні випробуваного, ні замовника, ні психолога, ні психологічну науку. Принцип виконується в тому випадку, якщо відповідними правилами регламентується процес обміну інформацією психологічного характеру між замовником і психологом, між замовником і випробуваним. Психолог повинен дотримуватися правила кодування відомостей психологічного характеру. Він зобов'язаний на всіх матеріалах психологічного характеру, починаючи від протоколів і кінчаючи підсумковим звітом, вказувати не прізвища, імена, по батькові досліджуваних, а присвоєний їм код, що складається з деякого числа цифр і букв. Документ, в якому зазначаються прізвище, ім'я, по батькові випробуваного, і відповідний йому код, відомий тільки психолога, оформляється в єдиному екземплярі, зберігається окремо від експериментальних матеріалів в недоступному для сторонніх місці і передається замовнику за актом, якщо це необхідно за умовами роботи. Психолог повинен заздалегідь узгодити із замовником список осіб, які отримують доступ до матеріалів, що характеризує випробуваного, місце та умови їх зберігання, мети їх використання і терміни знищення.

Правило взаємоповаги психолога і випробуваного. Психолог виходить з поваги особистої гідності, прав, свобод, проголошених і гарантованих

Конституцією України. Робота з випробуваним допускається тільки після отримання згоди випробуваного в ній брати участь, після сповіщення його про мету дослідження, про застосовувані методи і способи використання отриманої інформації. Психолог не може обманом, певними маніпуляціями змушувати людину співпрацювати з ним.

Правило безпеки для випробуваного застосовуваних методик. Психолог застосовує тільки такі методи і (або) методики дослідження, які не є небезпечними для здоров'я, стану випробуваного, не уявляють його в результатах дослідження в хибному, викривленому світлі, не дають відомостей про ті його психологічних властивостях і особливостях, які не мають відношення до конкретних, погодженим завданням психологічного дослідження. Всі методики повинні відповідати психометричним вимогам. Психолог повинен застосовувати методики, які адекватні цілям проведеного дослідження, віком, статтю, освітою, станом випробуваного, умовами експерименту.

Правило професійного спілкування психолога і випробуваного. Психолог повинен володіти методами психодіагностичної бесіди, спостереження, психолого-педагогічного впливу на такому рівні, який дозволяв би, з одного боку, максимально ефективно вирішувати поставлену задачу, а з іншого - підтримувати у випробуваного почуття симпатії та довіри, задоволення від спілкування з психологом. Якщо випробуваний хворий, то застосування будь-яких методів дослідження і профілактики допустимо тільки з дозволу лікаря або за згодою інших осіб, що представляють інтереси випробуваного.

Правило обґрунтованості результатів дослідження психолога. Психолог формулює результати дослідження в термінах і поняттях, прийнятих у психологічній науці, підтверджуючи свої висновки пред'явленням первинних матеріалів дослідження, їх математико-статистичною обробкою. При вирішенні будь-яких психологічних завдань проводиться дослідження, завжди спирається на попередній аналіз наукових даних з поставленого питання.

Правило неупередженості психолога не допускає упередженого ставлення до випробуваного, формулювання висновків та здійснення дій психологічного характеру, що суперечать науковим даним, яке б суб'єктивне враження випробуваний ні робив своїм виглядом, юридичним та соціальним становищем, яким би позитивним чи негативним не було ставлення замовника до випробуваному. Принцип виконується, якщо виконуються правила, що регламентують вплив на результати дослідження особистості самого випробуваного, психолога і замовника.

Правило науковості результатів дослідження психолога. Психолог повинен застосовувати методи обробки та інтерпретації даних, які отримали наукове визнання і не залежні від його наукових пристрастей, громадських захоплень, особистих симпатій до піддослідним певного типу, соціального стану, професійної діяльності. У результатах дослідження повинно бути тільки те, що неодмінно отримає будь-який інший дослідник такий же спеціалізації і

такої ж кваліфікації, якщо він повторно зробить інтерпретацію первинних даних, які пред'являє психолог.

Правило попередження неправильних дій замовника щодо випробуваного. Психолог організовує зберігання, формулює свої рекомендації, використовує (публікує) результати дослідження таким чином, щоб виключити їх застосування поза тих завдань, які були узгоджені між психологом, випробуваним і замовником і які могли б погіршити стан випробуваного. Психолог інформує випробуваного про характер переданої замовникові інформації і передає інформацію тільки після отримання на це згоди випробуваного.

Правило співпраці психолога і замовника. Психолог зобов'язаний повідомити замовника про можливості сучасної психологічної науки в галузі поставлених замовником питань, межі своєї компетентності і межі своїх можливостей. Психолог повинен повідомити замовнику про принципи і правила психологічної діяльності та отримати згоду замовника керуватися ними при використанні методів і матеріалів психологічного характеру.

Правило виваженості відомостей психологічного характеру, переданих замовнику психологом. Психолог передає замовнику результати дослідження в термінах і поняттях, відомих замовнику, у формі конкретних рекомендацій, які не дозволяють і не розташовують до їх Домислювання, розгляду особистості випробуваного поза тих завдань, які були поставлені перед психологом. Психолог керується тільки інтересами справи і не передає ніяких відомостей, які могли б погіршити стан випробуваного, замовника, колективу, де відбувається співпраця.

Правило коректного використання відомостей психологічного характеру. Психолог повинен досягти угоди із замовником про виключення випадкового або навмисного повідомлення випробуваному результатів його дослідження, які можуть його травмувати, і створити умови для виконання цієї угоди. Відомості психологічного характеру про випробуваному ні в якому разі не повинні підлягати відкритого обговорення, передачі чи повідомленню комусь поза форм і цілей, рекомендованих психологом.

Правило обізнаної згоди вимагає, щоб психолог, замовник і випробуваний були сповіщені про етичні принципи і правила психологічної діяльності, цілях, засобах і передбачувані результати психологічної діяльності і брали в ній добровільну участь.

Етичні проблеми в роботі психолога

Професійний обов'язок вимагає від психолога дії, практична етика визначає глибину впливу на іншу людину, а професія диктує прийняття обмежень на власні дії.

Відповідно до цього, можна сформулювати такі основні етичні проблеми в роботі психолога.

Неправильне застосування психологічних знань. Слід пам'ятати, що психологічні знання не можна використовувати для маніпулювання як окремою

людиною, так і групою людей. Психологу слід запобігати або намагатися зменшити небажані наслідки від своєї професійної діяльності.

Вплив особистих проблем на професійну діяльність. Слід уникати тих областей у власній діяльності, в яких ці проблеми можуть відбитися особливо гостро і завдати шкоди включеним в цю діяльність клієнтам.

Позапрофесійні відносини з клієнтами. Не слід надавати професійні відносини родичам, близьким друзям. Також не рекомендується встановлювати позапрофесійні відносини з клієнтами. Необхідно розмежовувати особисті та професійні відносини. Існує категорична заборона на сексуальні відносини з клієнтами.

Врахування власної кваліфікації. Психолог повинен віддавати звіт кордонів своєї кваліфікації, своєму досвіду роботи і відповідально підходити у зв'язку з цим до вибору своєї діяльності, ґрунтуючись на власній компетентності.

Невірне використання результатів роботи психолога. Слід уникати роботи, яка може призвести до дискримінації окремої людини або групи, зміцнення контролю (фінансового, соціального чи політичного) однієї людини (організації) над іншим (іншими).

Фінансова винагорода. Питання оплати вирішуються до початку психологічної діяльності, не допускається маніпулятивний бартер з клієнтами. Не допускається застосування маніпуляцій для збільшення фінансової винагороди або продовження роботи, коли за об'єктивними показниками вона може бути закінчена.

Використання отриманої інформації в ході професійної діяльності. Психолог не має права поширювати отриману інформацію в публічних виступах або публікаціях, не отримавши попередньої згоди осіб, чиї імена або місця роботи будуть зачеплені.

Здійснення роботи з клієнтами, які одночасно є клієнтом іншого психологу. Необхідно з'ясувати, якою мірою потрібне виконання професійної діяльності та чи не суперечить ця діяльність роботі колег. Не слід жорстко критикувати роботу колег, повинен бути присутнім професійний такт. Необхідно розуміти, що і думка психолога не може бути остаточної істиною.

Переривання професійної діяльності. Психолог заздалегідь повідомляє клієнтів про терміни своїх відпусток або інших причинах припинення роботи. Якщо мова йде про консультування, то слід запропонувати клієнт продовжити роботу з кимось із колег.

Рівноправні відносини із замовниками і клієнтами. У разі рівності позицій з психологом у професійній діяльності замовник відчуває себе повноправним партнером і тому активно і продуктивно працює нарівні з психологом, не перекладаючи відповідальність тільки на психолога або самостійно обираючи методи, способи роботи (нерівноправне становище). Основне завдання психолога-консультанта - сформувати почуття відповідальності за свої рішення у клієнта.

Особливе місце займає проблема рівноправних відносини з замовниками. Існує кілька можливих форм, коли психологу намагаються нав'язати підлегле становище і фахівцеві доводиться приймати своє власне ставлення до даних форм:

1) фінансова залежність. Психолог просто змушений відпрацьовувати свій гонорар і погоджуватися йти на багато поступок, яких вимагає замовник;

2) моральна залежність. Психолог проводить дослідження, результати яких будуть використані для обмеження прав персоналу;

3) адміністративна залежність. Психолог працює в компанії (установі) і на нього чиниться адміністративний тиск безпосереднім його начальником;

4) різні види позапрофесійної взаємодії з "багатими" замовниками, наприклад обов'язкова участь у банкетах.

Прагнення давати поради. Психологу слід утримуватися від бажання дати пораду, так як це буде пряме втручання в життя клієнта, потурання позиції неприйняття відповідальності за своє життя на себе. Психолог має можливість коректо висловити свою думку до ситуації, не нав'язуючи свого рішення.

Самоствердження за рахунок замовника або клієнта. Бажання психолога самоствердитися або "покрасуватися" своїми талантами не тільки не допомагає, але і всіляко шкодить професійної діяльності, перетворюючись на основну мету.

Категоричне неприйняття цінностей клієнта. Неможливо продуктивно працювати, якщо взаємодія із замовником викликає роздратування, агресію у зв'язку з неприйняттям його способу життя, цінностей.

Участь у суспільно-політичних проєктах. Часто суспільно-політичні проекти безпосередньо пов'язані з маніпуляціями, наприклад при проведенні передвиборних компаній. Усвідомлення своєї ролі в подібних проектах, розуміння сумнівності подібної роботи дає можливість психологу прийняти правильне рішення по продовженню і переривання даної діяльності.

Успішне вирішення етичних ситуацій багато в чому залежить від моральних якостей особистості. Спосіб і характер дозволу психологом подібних ситуацій мають вельми довготривалі наслідки і визначають відповідне (негативне) ставлення з боку колег і клієнтів.

Професійна компетентність психолога. Найважливіший показник здатності психолога до здійснення професійної діяльності – професійна компетентність, яка включає професійні знання, уміння, навички.

Спеціаліст у галузі психології повинен:

- знати і розуміти мету, методологію та методи професійної діяльності;
- володіти інструментарієм, методами організації і прведення психологічних досліджень;
- розуміти специфіку предмета психології, її зв’язки з іншими дисциплінами;
- знати основні галузі психології і можливість застосовувати психологічні знання у різних сферах життя;

- знати закономірності еволюції психіки людини та тварин, схожість та розбіжності психічної діяльності людини та тварин;
- розуміти мозкові механізми психічної діяльності, психічних процесів та станів;
- знати закономірності функціонування пізнавальних процесів;
- знати механізми уваги та, процесів вольової регуляції;
- знати закономірності формування та функціонування мотиваційної та емоційної сфери особистості;
- мати поняття про особистість та індивідуальність, про структуру особистості і рушійні сили її розвитку;
- знати та використовувати психологічні закономірності спілкування та взаємовідносин людей у групах, між групових відносин;
- знати закономірності психічного розвитку людини на кожному віковому етапі;
- знати основні закономірності психологічної освіти;
- знати критерії та причини психічної норми та патології, засоби компенсації та відновлення повноцінного психічного функціонування;
- мати уявлення про психологічні проблеми трудової діяльності взагалі та в її конкретних галузях зокрема;
- знати основні сфери і види діяльності психолога;
- знати основи психодіагностики та психологічного консультування;
- знати основи психотерапії, корекційної та розвиваючої роботи;
- володіти методами психологічної освіти та викладання психології

Професійно важливі якості психолога. Стани людини при взаємодії з навколишнім світом проявляються як людські якості. Основними людськими станами і якостями є: адекватність ситуації, активність, доцільність, духовність, сприйнятливість.

Для професійної діяльності визначне значення мають професійно важливі якості. Саме ці якості дозволяють успішно реалізовувати необхідну діяльність. У процесі своєї діяльності психолог неминуче проектує свої переживання, свій внутрішній світ па виникаючі ситуації. Також на його роботу впливає ставлення як до світу, так і соціально-економічних та політичних проблем.

До найбільш важливих професійних якостей психолога (крім якостей, які необхідні в будь-який інший професії: відповідальність, сумлінність, терпимість тощо) можна виділити наступні: емпатія, відкритість, самовладання, рефлексія, конгруентність, інтерес до людей, вміння визнавати помилки, стресостійкість, комунікативність, тощо.

Емпатія - це здатність до співпереживання, здатність ставити себе на місце іншого. Емпатія - спосіб розуміння без осмислення, проникнення в емоційний світ іншої людини.

Відкритість - постійна готовність взаємодіяти з навколишнім світом.

Самовладання - уміння контролювати свої настрій і почуття, збереження спокою і незворушності в будь-якій ситуації. Особливо це складно, коли замовник або клієнт поводиться агресивно, нав'язливо, капризно тощо. Збереження кордонів власного "Я" дозволяє контролювати інформацію, що надходить через органи чуття із зовнішнього реального світу в будь-яких ситуаціях.

Конгруентність (лат. - Співрозмірний, відповідний) - це процес безоціночного прийняття і усвідомлення людиною своїх власних реальних і актуальних відчуттів, переживань і проблем з їх подальшим точним озвучуванням в мові і виразом в поведінці такими способами, що не є травмуючими для інших людей. Даний термін був введений в психологію К. Роджерсом.

Інтерес до людей - емоційно позитивне, доброзичливе ставлення до оточуючих людей, що супроводжується бажанням і прагненням спілкуватися з ними, дізнаватися їх.

Уміння визнавати помилки - це одне з важливих якостей, які дозволяють виправляти помилки і самовдосконалюватися.

Стресостійкість - здатність людини переносити значні інтелектуальні та емоційні навантаження, обумовлені навантаженнями професійної діяльності.

Рефлексія - здатність людини до критичного самоаналізу, здатність до роздумів про сенс людського існування.

Понятійне мислення - здатність адекватно сприймати реальну ситуацію, тобто вміння виділяти суть об'єкта чи явища, вміння бачити причину і прогнозувати наслідки, систематизувати інформацію і будувати цілісну картину світу.

Комунікативність - здатність швидко і легко знаходити спільну мову з людьми. Для психолога необхідно розмовляти зрозумілою для замовника або клієнта мовою. Важливо вміти наближати свою промову до мови співрозмовника для поліпшення контакту при умінні психологічно коректно взаємодіяти із збереженням дистанції.

Важливо пам'ятати, що особистість людини не є механічною сумою психологічних якостей. Ці психологічні якості інтегровані в єдиній особистості. Ядром особистості, що детермінує всі її приватні прояви, служить *мотиваційна сфера*, що представляє собою складну і взаємопов'язану систему прагнень і спонукань людини. Розвиток особистості передбачає формування ієрархічної мотиваційно-потребової структури, де домінують вищі духовні потреби.

Цілі і ціннісні орієнтації професіонала виходять за рамки професії і стосуються не тільки етики (в її філософської традиції), але і зачіпають світогляд в більш широкому сенсі. Професійна самосвідомість фахівця починається з рефлексії проблем своєї професійної діяльності. Таке усвідомлення є відмінною мотиваційною основою і для отримання знань, необхідних для вирішення проблем, а для психолога - необхідних ще й для власного особистісного

зростання. Саме відчуття безперервного процесу власного професійного та особистісного зростання (неминучого через подолання безлічі внутрішніх і зовнішніх проблем) в підсумку забезпечує відчуття справжнього щастя і задоволення професіонала.

Таким чином, практична етика є невід'ємною частиною будь-якої професійної діяльності, що передбачає безпосередній вплив на психічну реальність людини. Сучасне життя людини в суспільстві протікає таким чином, що, по суті, будь-яка сфера суспільного життя має в тій чи іншій мірі на неї певний вплив. Рішення професійно етичних проблем допомагає успішно функціонувати як у своєму професійному середовищі, так і в суспільстві в цілому.

Запитання для самоперевірки знань здобувачів освіти

1. Розмежуйте поняття: нормативна, професійна та універсальна етика.
2. Як ви розумієте поняття моральний вибір. Поміркуйте про роль моралі у вашому житті.
3. Поясніть поняття відповідальності, її прояви.
4. Схарактеризуйте етичні принципи діяльності психолога.
5. Розкрийте основні Положення Етичного кодексу психологів України.
6. В чому полягають правила роботи психолога із досліджуваним. Назвіть та поясніть деякі з них.
7. З якими етичними проблемами може стикатися психолог у своїй діяльності?
8. Назвіть професійно-важливі якості психолога.
9. В чому полягає сутність поняття емпатії?

Завдання для самостійної роботи

1. Ознайомитися з Положенням Етичного кодексу психологів України.
2. Проаналізуйте, в чому полягають етичні проблеми в науково-дослідній діяльності психолога?

ЛЕКЦІЯ 7.
ТЕМА: «ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ»

План

1. Загальна характеристика психологічного консультування.
2. Цілі та завдання психологічного консультування.
3. Психологічне консультування за певною проблемою.
4. Види психологічного консультування.
5. Запит у консультуванні.

Стислий конспект лекції

Загальна характеристика психологічного консультування.

Психологічним консультуванням називається особлива область практичної психології, пов'язана з наданням з боку фахівця- психолога безпосередньої

психологічної допомоги людям, що її потребують, у вигляді порад та рекомендацій. Вони надаються психологом клієнту на основі особистої бесіди та попереднього вивчення проблеми, з якою у житті зіткнувся клієнт. Найчастіше психологічне консультування проводиться у заздалегідь обумовлені години, у спеціально обладнаному для цього приміщенні, як правило, ізольованому від сторонніх людей, і в конфіденційній обстановці. Сеанс психологічного консультування проходить у формі особистої бесіди психолога з клієнтом, що триває у середньому від декількох десятків хвилин до півтори, двох і більше годин. В ході цієї бесіди клієнт розповідає психологу про себе, про свою проблему.

Психолог, у свою чергу, уважно вислуховує клієнта, намагаючись зрозуміти сутність його проблеми, розібратися в ній, прояснити її як для себе, так і для самого клієнта.

Під час консультації оцінюється особистість клієнта і, з урахуванням його індивідуальних особливостей, надаються науково обґрунтовані, аргументовані рекомендації з приводу того, як краще за все вирішити проблему. Поради та рекомендації, запропоновані клієнту психологом-консультантом, у більшості випадків розраховані на те, щоб самостійно скориставшись ними, тобто клієнт зміг впоратися зі своєю проблемою без допомоги з боку психолога-консультанта.

Найчастіше до психолога-консультанта звертаються люди, що представляють собою так званий середній клас та знаходяться за станом їх фізичного та психологічного здоров'я у зоні підвищеного ризику. *Під зоною підвищеного ризику розуміються* життєві ситуації, які можуть спровокувати різноманітні нервові, психічні або фізичні захворювання.

Коли ж людина активно починає шукати допомогу у психолога? Людина приходить до психолога-консультанта тоді, коли не знає, як вчинити у певній ситуації, який вибір потрібно зробити, або коли відчуває, що не має можливості самостійно впоратися з власною проблемою. За консультативною допомогою до психолога людина може звернутися тоді, коли знаходиться у стані душевного розладу, коли їй здається, що з нею або з її близькими відбуваються події, що загрожують неприємними наслідками.

Що ж шукають люди у психолога-консультанта? Навіщо вони звертаються до нього? На ці питання можна відповісти наступним чином. Деякі клієнти у цілому знають, як вирішувати свою проблему, і шукають у психолога-консультанта лише емоційної підтримки.

Інші не знають, як впоратися з проблемою, і йдуть до психолога за порадою.

Треті не дуже впевнені у собі або не знають, що конкретно вибрати з наявних у них можливостей для вирішення власної проблеми.

Четвертим – а це, переважним чином, самотні люди – просто треба з кимось поговорити по душам. У них зазвичай немає серйозних психологічних

проблем, але час від часу вони гостро потребують уважного і доброзичливого співрозмовника.

Серед клієнтів психологічної консультації зустрічаються і такі, кого до психолога- консультанта призводить цікавість або бажання просто кинути йому виклик. Деякі щиро хочуть дізнатися, хто такий психолог-консультант і чим він займається, інші заздалегідь переконані, що він займається несерйозною справою, і намагаються це йому довести, поставивши психолога-консультанта у незручне становище.

Професійна позиція психолога-консультанта така, що він повинен приймати всіх без винятку клієнтів, уважно, доброзичливо і по-людськи ставитися до них незалежно від того, хто вони, з якої причини вони прийшли до нього, як налаштовані і які цілі переслідують. Це не тільки пов'язане з необхідністю для професійного психолога зберегти свій авторитет, але також з тим, що він так само, як і лікар, за нормами своєї професійної етики зобов'язаний надавати допомогу всім, хто до нього звертається і хто в цьому має потребу, у тому числі і тим, хто під час консультації поводиться не цілком етично.

2. Цілі та завдання психологічного консультування

Консультування як основний вид психологічної практики переслідує наступні цілі.

1. Надання оперативної допомоги клієнту у вирішенні його проблем. У людей часто виникають такі проблеми, що вимагають термінового втручання, невідкладного рішення, але, при цьому, на вирішення цих проблем клієнт не має можливості витрачати багато часу, сил і засобів. Подібні проблеми зазвичай називають оперативними, і аналогічна назва закріплюється за відповідними рішеннями. Отримання термінової психологічної допомоги у формі усної консультації при вирішенні оперативних проблем є незамінним. Наприклад, у працівника будь-якої установи може з'явитися дуже серйозна проблема, що вимагає термінового вирішення – йому потрібно налагодити спілкування зі своїм безпосереднім керівником під час короткої зустрічі, призначеної на один з найближчих днів.

2. Надання клієнту допомоги у вирішенні тих питань, з якими він цілком би зміг самостійно впоратися без безпосередньої і постійної участі психолога у його справах, тобто там, де спеціальні професійні психологічні знання, як правило, не потрібні і необхідна лише загальна, життєва, заснована на здоровому глузді порада. Такою, наприклад, проблемою може стати надання клієнту інформації щодо оптимального для себе режиму праці і відпочинку та раціонального розподілу часу між різними видами діяльності.

3. Надання тимчасової допомоги клієнту, який насправді потребує тривалого, більш-менш постійного психотерапевтичного впливу, але в силу тих чи інших причин не в змозі розраховувати на нього у даний момент часу. У цьому випадку психологічне консультування використовується як засіб надання

поточної, оперативної допомоги клієнту та стримує розвиток негативних процесів, і перешкоджає подальшому ускладненню проблеми, з якою зіткнувся клієнт.

4. Коли у клієнта вже є правильне розуміння власної проблеми і він в цілому готовий сам приступити до її вирішення, але не цілком упевнений у своїй правоті. Тоді у процесі проведення психологічного консультування клієнт, спілкуючись з психологом-консультантом, отримує з його боку необхідну професійну та моральну підтримку, і це надає йому впевненість у собі.

5. Надання допомоги клієнту у тому випадку, коли ніякої іншої можливості, крім отримання консультації, у нього немає. У такому випадку, проводячи психологічне консультування, фахівець-психолог повинен роз'яснити клієнтові, що він насправді потребує отримання більш ґрунтовної, досить тривалої психокорекційної або психотерапевтичної допомоги.

6. Коли психологічне консультування застосовується не замість інших засобів надання психологічної допомоги клієнту, а разом з ними, на додаток до них, з розрахунком на те, що не тільки психолог, але й сам клієнт займеться вирішенням власної проблеми.

7. У тих випадках, коли готового рішення у психолога- консультанта немає, оскільки ситуація виходить за рамки його компетенції, він повинен надати клієнту хоча б якусь, нехай навіть мінімальну, допомогу.

У всіх цих та інших подібних випадках психологічне консультування вирішує наступні завдання.

1. Уточнення (прояснення) проблеми, з якою зіткнувся клієнт.
2. Інформування клієнта про сутність його проблеми, про ступень її серйозності.
3. Вивчення психологом-консультантом особистості клієнта з метою з'ясування, чи зможе клієнт самостійно впоратися з власною проблемою.
4. Чітке формулювання порад і рекомендацій клієнту з приводу того, як найкращим чином вирішити його проблему.
5. Надання поточної допомоги клієнту у вигляді додаткових практичних порад, коли він вже приступив до вирішення своєї проблеми.
6. Навчання клієнта тому, яким чином найкраще запобігти виникненню у майбутньому аналогічних проблем.
7. Передача психологом-консультантом клієнту елементарних, життєво необхідних психологічних знань та умінь.

3. Психологічне консультування за певною проблемою

Психологічне консультування – це усталена практика надання дієвої психологічної допомоги людям, заснована на переконаності у тому, що кожна фізично та психічно здорова людина у змозі впоратися майже з усіма виникаючими в її житті психологічними ускладненнями та перепонами.

Перепони перетворюються на проблеми у випадку, коли індивід хоче досягти якоїсь мети, але не може це зробити. Іншими словами, психологічна проблема включає наступні елементи – суб'єкт, суб’єктивне бажання, наявність реальної або уявної мети, реальна або уявна перепона, що не дозволяє досягти мети.

Не всі проблеми є психологічними за своєю суттю. Якщо ми маємо справу із зовнішніми по відношенню до особистості проблемами (економічними, політичними, науковими, соціальними, тощо), то вони вирішуються зовнішніми засобами, спосіб подолання проблем знаходиться поза суб’єктом.

У разі психологічної проблеми, перешкода, так би мовити, знаходиться всередині людини, у межах її суб’єктивного світу. Вся драма вирішення та подолання проблем розігрується всередині особистості і тому може бути вирішена тільки внутрішніми, психологічними способами.

Психологічні проблеми можна розділити в залежності від відношення до них клієнта та безпосереднього впливу самих проблем на клієнта.

Перший тип проблем базується на неможливості реалізувати власні мрії або амбіції внаслідок їх неадекватності або через існування психологічної перепони. *Варіанти проблем першого типу:*

- горе, важка втрата, нерозділене кохання;
- бажання змінити минуле, виправити те, що виправити не можна, повернути пройдене;
- морально заборонені сексуальні, агресивні та інші бажання;
- бажання змінити інших людей у тому чи іншому сенсі;
- ідеалістичні, фантастичні, гіпертрофовані бажання.

Другий тип проблем зумовлений прагненням звільнитися від небажаного впливу середовища або інших людей, від яких немає можливості позбутися, або може існувати психологічна заборона на порятунок. Варіанти проблем другого типу:

- нав'язливі страхи, думки, дії;
- почуття провини за скоєне, суіцидальнітенденції, переживання ганьби, сорому, тощо;
- постстресові переживання (у результаті нападу, катастрофи, теракту, зґвалтування);
- бажання позбутися від недоліків відповідно до нереалістичних принципів або стандартів;
- різного типу залежності (емоційна, алкогольна, наркотична).

Третій тип проблем відображає амбівалентне відношення до інших людей, ситуації, об’єкту, тощо. Варіанти проблем третього типу:

- любов і, одночасно, ненависть до об’єкту;
- бажання досягнення мети, успіху і страх перед успіхом;
- переживання одночасно вдячності та приниження, захоплення та заздрості, радості та горя, задоволення та страху;

- бажання щось зробити і не зробити, сказати і не сказати, висловити почуття і приховати їх;
- бажання перемогти супротивника і страх перед ним;
- прагнення до ризику і самогубства одночасно.

Четвертий тип проблем базується на бажанні мати два несумісних варіанти одночасно або неможливість зробити вибір з двох привабливих варіантів.

Варіанти проблем четвертого типу:

- незрілість особистості, невміння робити вибір і брати відповідальність на себе, страх помилки, нерішучість;
- необхідність зробити ризикований вибір, що може вплинути на подальшу долю;
- постійний вибір між одним та іншим варіантом, коливання між надією і відчаєм, тощо.

П'ятий тип проблем зумовлений необхідністю вибору між двома неприйнятними варіантами. Варіанти проблем п'ятого типу:

- ситуація, коли суб'єкт живе у важкій ситуації, наприклад з домашнім тираном, психопатом або злочинцем, і знаходиться від нього в залежності;
- соціальна дезадаптація, яка веде до аутизму або способу життя бомжа, тощо.;
- моральний вибір між злочином і загибеллю;
- втрата престижу, розорення, інша подія, що призвела до суб'єктивно нестерпного становища, але будь-який вихід пов'язаний ще з більшими втратами;
- вибір між самогубством і ганьбою, насильства та смертельним ризиком;
- вибір між нелюбимим чоловіком та коханою людиною, з якою неможливо жити з економічних причин.

Клієнт, однак, далеко не завжди ясно і точно знає заздалегідь, у чому полягає сутність його проблеми і як її найкраще вирішувати, спираючись на власні сили та можливості. У цьому випадкові йому і повинен надати допомогу професійно підготовлений психолог- консультант. Це і є основна задача психологічного консультування.

Під час консультації психолог зазвичай застосовує спеціальні прийоми та методи роботи з клієнтом і впливу на нього, розраховані на те, щоб за порівняно короткий термін (час проведення консультації) знайти і точно сформулювати спосіб практичного вирішення проблеми клієнта, причому зробити це таким чином, щоб надане консультантом рішення було зрозумілим і доступним клієнту для реалізації.

Кількість зустрічей психолога-консультанта з клієнтом частіше за все не обмежується однією-двома. У більшості випадків потрібно більш тривале консультування, що включає в себе від трьох і більше зустрічей з клієнтом.

Необхідність в такому пролонгованому консультуванні виникає у наступних *типових випадках.*

- Проблема клієнта настільки складна, що розібратися у ній за один-два сеанси практично неможливо.
- У клієнта є не одна, а кілька різних проблем, при цьому, рішення кожної вимагає окремої консультації.
- Запропоноване рішення проблеми не може бути відразу і повністю самостійно реалізоване клієнтом і вимагає додаткової підтримки з боку консультанта.
- У психолога-консультанта немає достатньої впевненості у тому, що клієнт, внаслідок, наприклад, його індивідуальних особливостей, відразу і без додаткової допомоги впорається зі своєю проблемою. Таке трапляється, якщо клієнт не досить впевнений у собі, не може управляти власними емоціями і поведінкою, якщо рівень його інтелектуального розвитку недостатній для того, щоб у скрутних ситуаціях прийняти самостійне, розумне, зважене рішення.

4. Види психологічного консультування. Оскільки психологічної підтримки потребують різні люди, що звертаються за допомогою з різних проблем, то психологічне консультування можна розділити на види в залежності від індивідуальних особливостей клієнтів і тих проблем, з приводу яких вони звертаються за психологічною до психолога.

Виділяють наступні види психологічного консультування:

- Інтимно-особистісне консультування;
- Сімейне консультування;
- Психолого-педагогічне, психолого-управлінське консультування;
- Ділове консультування.

Інтимно-особистісне консультування здійснюється з психологічних проблем або поведінкових недоліків, від яких клієнт хотів би позбутися; при наявності труднощів у взаєминах зі значущими людьми, з приводу різноманітних страхів, невдач, глибокого невдоволення клієнта самим собою.

До сімейного консультування вдаються при виборі супутника життя, з метою попередження або вирішення конфліктів у сімейних відносинах, у стосунках членів сім'ї з родичами, з приводу вирішення поточних внутрішньосімейних проблем (розподіл обов'язків, економічні питання сім'ї тощо), до і після розлучення.

Психолого-педагогічне консультування передбачає обговорення консультантом та клієнтом питань навчання і виховання дітей, підвищення педагогічної кваліфікації дорослих, вдосконалення педагогічного керівництва, управління дитячими і дорослими групами.

Цей вид консультування слід відрізняти від рекомендацій, що надаються вчителям, учням, батькам, адміністрації тощо, сутність яких зводиться до того, що психолог радить чи вдаватися до конкретних дій, змін поведінки, відносин з

метою впливу на інших учасників навчально-виховного процесу.

Діловим називається консультування, пов'язане з вирішенням питань, пов'язаних з вибором професії, вдосконаленням та розвитком здібностей, організацією праці, підвищенням працездатності, проведення ділових переговорів.

За тривалістю співпраці психолога і клієнта розрізняють:

- *Разову консультацію.* Це консультація тривалістю 45-60 хвилин. Вона проводиться у випадках, коли клієнт звернувся до психолога з приводу проблеми, у якій йому, перш за все, потрібна допомога інших фахівців; коли клієнт звертається до психолога за підтримкою рішення, яке він збирається прийняти у відношенні певної життєвої ситуації;
- *Короткострокове консультування.* Триває протягом 3-4 зустрічей. Найчастіше проводиться у випадках, коли клієнт потребує консультації просвітницько-рекомендаційного характеру або з діагностичною метою;
- *Середньострокове консультування*. У даному випадку може бути 10-15 зустрічей психолога з клієнтом;
- *Довготривале консультування*. У даному випадкові консультування може продовжуватись від одного до кількох років.

Проведення психологічного консультування висуває ряд вимог до психолога-консультанта. Так, зокрема, людина, що займається психологічним консультуванням, повинна мати вищу психологічну освіту, достатній практичний досвід роботи у якості психолога- консультанта, підтверджений відповідними сертифікатами.

5. **Запит у консультуванні**

Запитом називається прохання або скарга клієнта, що містить словесне формулювання власних труднощів, на вирішення яких він чекає від психолога.

Класифікація запитів

Запити можна розділити на неконструктивні і конструктивні.

До неконструктивних відносяться:

- нереалістичні запити (або запити з граничним узагальненням),
- невизначені запити,
- запити маніпулятивні.

Конструктивні запити відрізняються тим, що клієнт знає, хоча б приблизно, чого він хоче, і має щирі наміри вирішити проблему. До конструктивних запитів відносяться запит:

- про інформацію,
- про допомогу у самопізнанні,
- про допомогу у саморозвитку,
- про особистісну трансформацію,
- про зняття симптому.

Розглянемо докладніше неконструктивні запити.

Нереалістичні запити. Такі запити (з граничним узагальненням) містять у собі побажання, що фактично неможливо виконати, зазвичай воно передбачає у якості мети певний ідеальний стан. Клієнт використовує слова типу «завжди», наприклад: «Хочу завжди бути спокійним», «Хочу більше ніколи не злитися на чоловіка / дружину», або: «Як зробити, щоб дитина завжди мене слухалася?». Люди з подібними запитами орієнтовані на ідеалізовані вимоги (ця риса називається перфекціонізм) до себе, людей і світу. Насправді їх побажання служать лише засобом захисту від реальних проблем, вирішення яких вони уникають. Їм слід надати допомогу у переформулюванні своїх запитів, для цього необхідно звернути їх увагу на проблеми, які вони не усвідомлюють: «Схоже, що ви постійно сердитесь на чоловіка / дружину?».

Невизначені запити. Клієнт не може конкретно визначити, що ж він хоче. Наприклад, він розповідає довгу історію (іноді багато історій), але не може чи не хоче робити висновків і не формулює своїх побажань. Або формулює проблему абсолютно абстрактним і незрозумілим способом на кшталт: «Хочу здійснитися і належати собі

...», або просто виявляє гнів і обурення з приводу інших людей. Або розповідає про щось для нього емоційно значуще, але не каже, що б він хотів отримати від психолога. Наприклад: «Моя головна проблема в тому, що у мене немає батька…» (Тривала пауза). Такі клієнти або самі не розуміють, що вони хочуть, або просто хочуть виговоритися, або сподіваються на ініціативу психолога, чекають від нього на пораду, хочуть, щоб їх пожаліли, бояться психолога, або хочуть його заплутати безліччю подробиць тощо. Слід ставити навідні запитання і максимально конкретизувати запит.

Маніпулятивні запити. Такий запит містить у собі прохання про зміну не самого клієнта, а третіх осіб. Наприклад, клієнти можуть запитувати, як впливати на друга, чоловіка, батька, щоб він кинув пити або приймати наркотики. У разі маніпулятивного запиту психолог повинен роз'яснити, що ми не можемо вирішувати проблеми третіх осіб заочно, тим більше якщо вони цього не хочуть. Такий запит слід перевести у русло роботи з людиною, що звернулась до психолога. Особливий випадок являє прагнення клієнта маніпулювати власне психологом. Деякі клієнти приходять на консультацію лише для того, щоб «перемогти» психотерапевта або довести, що з ними все одно нічого не можна зробити, або змусити психолога виявляти до них жалість, або для того, щоб той прийняв на себе відповідальність за проблеми клієнта і в кінцевому підсумку повісити на психолога провину.

Конструктивні запити

Запит про інформацію. Клієнт хоче просто отримати психологічну інформацію щодо тих чи інших важливих для нього питань. Такі запити досить часто зустрічаються, тому що у населення є відсутньою психологічна грамотність, брак популярних знань з багатьох найважливіших тем, поширеність

певних помилок. З цього приводу можуть звертатися підлітки і молоді люди, батьки, стурбовані поведінкою своїх дітей, а також ті люди, які побоюються йти до психіатра, але хотіли б з'ясувати природу деяких своїх симптомів. Найчастіше зустрічаються дві форми такого запиту:

- запит про межі норми або причини симптому;
- запит про можливості психологічного зміни і його прогноз.

У першому випадку клієнти цікавляться тим, наскільки серйозно те, що їхні діти, близькі або вони самі виявляють якісь неадекватні способи поведінки або емоційні реакції. Також багатьох батьків хвилює питання про готовність дитини до школи. У другому випадку клієнтів хвилює питання про можливість корекції, прогноз подій, якщо займатися або не займатися корекцією, яка потрібна корекція, яка її тривалість тощо. У ряді випадків необхідна психодіагностика, наприклад, при запиті про готовність дитини до школи або запиті про власний характер.

Запит про допомогу у самопізнанні. Цей запит має багато спільного із запитом про інформацію, але потребує більш глибокого дослідження. Найчастіше з таким запитом звертаються молоді люди, які цікавляться психологією і / або бажають краще зрозуміти самих себе. Запит зустрічається у трьох основних формах:

- про визначення здібностей чи вибору професії;
- про структурування Я-концепції (самопізнання);
- про допомогу у самоприйнятті та саморозумінні.

У першому випадку, перш за все, необхідна психодіагностика, іноді такого клієнта краще переадресувати до фахівця в області профорієнтації. Однак може знадобитися проста співбесіда та розумна пораду, а іноді і психотерапевтична робота. Другий варіант запиту передбачає дослідження особистості. Людина цікавиться, якою вона є насправді, який у неї характер. У третьому випадку клієнт хоче краще зрозуміти самого себе, вирішити певні внутрішні конфлікти, прийняти самого себе. У підґрунті таких запитів може бути почуття провини, батьківські заборони, неадекватні приписи та настанови.

Запит про допомогу в саморозвитку. Такий тип запиту зустрічається в основному у наступних формах:

- про розвиток когнітивних здібностей (пам'яті, уваги, мислення тощо);
- про розвиток комунікативних навичок (спілкування);
- про розвиток навичок саморегуляції (релаксації, управління емоціями тощо). У першому випадку краще перенаправити клієнта в одну з багаточисельних груп, що займаються тренінгами відповідних здібностей (наприклад, розвитком швидкочитання або здібностей винахідництва), або порадити їм відповідну літературу для самостійних занять. Другий варіант запиту вирішується також за рахунок спеціальних тренінгів різного рівня і спрямованості. Існують тренінги міжособистісного спілкування, тренінги

впевненої поведінки, тренінги ділового спілкування, тренінги ведення переговорів тощо. Третій варіант найкраще вирішується на групах тілесної терапії, йоги, релаксації, вільного дихання, аутогенного тренування та інших.

Запит про трансформацію. У цьому випадку клієнт хоче домогтися серйозних змін у своїй особистості або емоційному стані. Існують чотири основні форми цього запиту:

- про особистісне зростання;
- екзистенційний (існування, життя, буття); смисложиттєвий
- про зміну життєвого сценарію;
- про досягнення особистісної цілісності.

Особистісне зростання – це така зміна особистості, при якій досягається її розвиток, перехід на новий інтелектуальний та емоційний рівень. Це якісний перехід, коли проблеми попереднього етапу стають простими, вони сприймаються як «дитячі». У разі такого запиту рекомендуються групи особистісного росту. Напрямки цих груп багаточисельні: це можуть бути і групи зустрічей (роджеріанські групи), групи екзистенційного типу, гештальтгрупи, групи психодрами, і групи психосинтезу або арттерапії, тощо.

Проблема зміни життєвого сценарію може відображатися у висловлюваннях: «Хочу стати іншим», «Хочу звільнитися від вантажу минулого і почати нову сторінку у житті», «Чому у моєму житті повторюються одні і ті ж помилки?», «Мені здається, що я зайшов в глухий кут».

Запит про досягнення особистої цілісності виражається в первинному відчутті внутрішньої суперечливості, відсутності справжності буття: «У мені ніби дві людини, один всередині – справжній, але зовні я інший», або «Хочу віднайти власний внутрішній світ, стати самим собою». Ця тема частково збігається з темою самопізнання. За цим запитом може ховатися проблема особистої ідентичності, конфлікт між бажаннями особистості і вимогами суспільства, наслідки батьківських приписів.

Запит про зняття симптому. Це найбільш поширена форма запиту, коли клієнт хоче позбутися неприємних для нього наслідків своєї психологічної проблеми.

Симптомів, на які скаржаться клієнти, велика кількість, але їх можна об'єднати у наступні основні групи:

- скарги на емоційні порушення;
- психосоматичні порушення;
- комунікативні проблеми;
- когнітивні порушення;
- порушення характеру.

Основне завдання психолога – знайти психологічний сенс того чи іншого симптому, тобто психологічну проблему, яка стоїть за симптомом (частіше за симптомами) і через нього виражається. Після цього необхідно визначити засоби вирішення проблеми і допомогти клієнту застосувати їх.

Скарги на емоційні порушення є лідерами за кількістю звернень. І це зрозуміло – емоції супроводжують наше життя і проявляються у різноманітних ситуаціях.

Психосоматичні порушення надзвичайно різноманітні: це головний біль, деякі хвороби органів дихання (наприклад, хронічний риніт, астма), ряд серцево-судинних захворювань (порушення серцевого ритму, ішемічна хвороба), ожиріння, нервова анорексія, булімія, виразки шлунку і дванадцятипалої кишки, запори, діарея, певні порушення роботи щитовидної залози, нейродерміт, псоріаз, деякі гінекологічні захворювання, ревматоїдний артрит, тощо.

Комунікативні проблеми – це не просто відсутність навичок спілкування, вони базуються на більш глибоких причинах, і їх прояви більш фундаментальні. Крайньою формою таких проявів є аутизм, коли людина повністю замикається у собі і не відгукується на спроби поговорити з ним. Комунікативні труднощі можуть бути наслідком соціофобії, мовні фобії, почуття сорому чи провини, відчуття неповноцінності. Вони можуть бути результатом тих чи інших особливостей характеру, інколи ж наслідком серйозного психічного захворювання. Тож за первинним запитом необхідно розглядати справжні причини скарги, розрізнити «підводну частину айсберга».

Запитання для самостійної перевірки знань

1. Як ви розумієте процес психологічного консультування?
2. Чому люди звертаються за допомогою до психолога-консультанта?
3. Назвіть основні цілі психологічного консультування.
4. Схарактеризуйте основні завдання психологічного консультування.
5. Назвіть типи психологічних проблем клієнтів.
6. Схарактеризуйте види психологічного консультування.
7. Класифікація запитів у консультуванні (конструктивні, неконструктивні).

Завдання для самостійної роботи

1. Проаналізуйте нормативно-правові документи, якими керуються практичний психолог у своїй роботі.

2. Уявіть ситуацію, що Ви опинилися на консультації у психолога. Який запит ви б зробили (що б хотіли вирішити)? Проаналізуйте.

ЛЕКЦІЯ 8.
ТЕМА: «ПСИХОЛОГІЧНА ДІАГНОСТИКА»

План

1. Психодіагностика – застосування та обмеження.
2. Типи діагностичних методик.
3. Формалізовані методики.
4. Малоформалізовані методики.

Стислий конспект лекції

1.Психодіагностика – застосування та обмеження.

Психологічна діагностика – наука про конструювання методів оцінки, виміру, класифікації психологічних і психофізіологічних особливостей людей, а також про використання цих методів у практичних цілях.

Можна виділити дві функції психологічної діагностики – наукову та практичну.

Перша, наукова функція, являє собою діяльність по конструюванню психодіагностичних методик. Оскільки їх використовують у практичних цілях, до них пред'являються особливі вимоги: вони повинні бути точними та об’єктивними.

Психодіагностичні методики – це специфічні психологічні інструменти, призначені для вимірювання та оцінки індивідуально- психологічних особливостей людей.

Друга функція психодіагностики реалізується практичними психологами, які використовують діагностичні методики. Практичні психологи вимірюють, аналізують, оцінюють індивідуальні особливості людини або виявляють відмінності між групами людей, об'єднаних за будь-якою ознакою. Ці види діяльності практичних психологів називаються постановкою діагнозу і здійснюються задля вирішення певних прикладних задач.

Отже, психологічна діагностика – основа діяльності будь-якого практичного психолога, чим би він не займався – індивідуальним консультуванням, професійною орієнтацією, психотерапією і в якій би сфері він не працював – у школі, клініці, на виробництві, в агентстві по підбору кадрів, системі внутрішніх справ або спорті.

Обидві названі функції психодіагностики (створення методик та їх використання на практиці) не здійснюються ізольовано, часто вони представлені в діяльності одних і тих же спеціалістів. Так, творці методик нерідко не тільки перевіряють їх, але й застосовують на практиці, вирішуючи певні прикладні завдання, що виникають у роботі. З іншого боку, практичні психологи не тільки застосовують вже розроблені діагностичні методики; вони у своєї діяльності нерідко стикаються з необхідністю скласти схему спостереження або сформулювати питання діагностичного інтерв'ю, розробити тест досягнень або біографічну анкету та ін. Тому психологи-практики повинні володіти навичками конструювання таких методик.

Ще один фактор об'єднує творців методик та практиків: в якій би сфері не працював психодіагност (у науково-дослідній або прикладній), він не повинен забувати про те, що психодіагностика становить одну з галузей психологічної науки. Тому без глибоких наукових знань, без розуміння принципів та законів психології не можна займатися психодіагностикою.

Розробка діагностичної методики – складний процес, що істотно відрізняється від життєвих уявлень про те, що досить лише створити завдання

або сформулювати кілька запитань і ви вже зможете зрозуміти людину. Помилковою, поверхневою та спрощеною є думка, коли так званим «психологічним тестом» вважається будь-який комплекс завдань, який не має наукового обґрунтування і не пройшов необхідної перевірки. Діагностична методика може принести відчутні корисні результати, якщо вона буде базуватись на певних теоретичних засадах та відповідати встановленим методичним критеріям. Тому створення методик вимагає великої дослідницької та експериментальної роботи.

Однією з гострих проблем сучасної психологічної практики є рівень професійної підготовки фахівців, у тому числі і в області психодіагностики. У зв'язку з цим принципово важливо розуміти, до яких наслідків може призвести використання психодіагностичних методик непрофесіоналами, дилетантами – людьми, далекими від психології та психодіагностики. Використання діагностичних методик нефахівцями призводить, у першу чергу, до невірних оцінок та висновків щодо психологічних можливостей людей і, як наслідок, до втрати довіри до психологічної діагностики та її методів.

Слід зазначити, що один із симптомів непрофесіоналізму – так звана «діагностоманія», що виявляється у прагненні за будь-яких обставин та якомога швидше поставити «діагноз», зробити висновки по невиразним та недостатнім ознаками.

Діагностоманія – це компенсація низької кваліфікації психодіагноста. Вона часто супроводжується надмірним, але недостатньо осмисленим використанням спеціальної психологічної термінології, невмінням просто і доступно пояснити сенс діагностичних показників та зробити на їх основі адекватні висновки.

Ще один прояв непрофесіоналізму – уявлення, що результати та висновки, отримані за допомогою психодіагностики, можна використовувати у якості беззаперечних рекомендацій. Але фахівець розуміє, що результати будь-якої методики повинні бути включені у комплексну оцінку, що включає різнобічну інформацію про індивіда.

Це означає, що оцінка індивідуально-психологічних якостей повинна базуватись ще й на інших параметрах – спостереженні, аналізі біографії, вивченні цінностей тощо.

До непрофесіоналізму можна віднести також неправильне уявлення про можливості застосовуваних психодіагностичних методів, абсолютизація отриманих даних. Некваліфікований користувач розглядає діагностичні показники випробуваного як абсолютно об’єктивні, що остаточно визначають всю його майбутню діяльність, так би мовити, пророкують навчальні та професійні успіхи.

Спеціаліст-психодіагност розуміє можливості і обмеження своїх методик, ті допущення, які були зроблені при їх розробці, можливі помилки при використанні різних типів методів та ймовірність їх здійснення.

Психодіагностичні методи і методики застосовуються в різних сферах практичної діяльності людини. Перерахуємо деякі з них.

1. Однією з основних є сфера освіти і виховання.

Психологічна діагностика виступає як обов'язковий етап та засіб вирішення багатьох практичних завдань, що виникають в освітньо-виховних установах. Серед них слід вказати такі, як:

- контроль за інтелектуальним та особистісним розвитком учнів;
- оцінка шкільної зрілості;
- виявлення причин неуспішності;
- відбір в школи та класу з поглибленим вивченням певних предметів;
- вирішення проблем важких дітей (з поведінкою, що відхиляється, конфліктних, агресивних);
- професійна орієнтація тощо.

2. Психодіагностика активно використовується в області медицини, зокрема в психіатричних, неврологічних, наркологічних клініках. Діагностичні методи дослідження психологічних особливостей пацієнтів розглядаються як допоміжні, спрямовані на уточнення діагнозу, що виставляється лікарем. Ці методи розробляються і розвиваються в рамках спеціальних галузей психології – клінічної психології, патопсихології та нейропсихології. Значну роль у клінічному діагностичному обстеженні відіграють методи спостереження і бесіди, що дозволяють виявляти відтінки психічного і фізичного станів хворого, деякі особливості його особистості, факти симуляції і дисимуляції тощо. Поряд з ними застосовуються і експериментальні методики, спрямовані на виявлення порушень пізнавальної діяльності (сприйняття, пам'яті, мислення), емоційно-вольової сфери та деяких інших особливостей. Психодіагностичне обстеження пацієнтів проводиться, по-перше, для уточнення або встановлення діагнозу захворювання; по-друге, для оцінки ефективності терапії; по-третє, для з метою трудової, військової та судової експертиз.

3. Ще одна область практичного застосування психодіагностики

– психологічне консультування, метою якого є надання допомоги у вирішенні певних психологічних проблем.

Підкреслимо, що у даному випадкові мова йде про допомогу індивідам, які не мають патологічних порушень, тобто перебувають в рамках медико-біологічної норми, але при цьому мають труднощі психологічного характеру. Це можуть бути проблеми дітей (невпевненість у своїх силах, негативізм, страхи тощо), учнів (шкільна дезадаптація, неуспішність, поведінка, що відхиляється), дорослих (втрата сенсу життя, низька самооцінка, конфліктні відносини з оточуючими, порушення дитячо-батьківських відносин). Психологічний діагноз в консультативній практиці ставиться як на основі спостереження і бесіди, так і показників спеціальних методик; його правильність залежить від того, наскільки успішною була взаємодія психолога з клієнтом, і забезпечується розглядом діагностичних результатів в контексті цілісного процесу розвитку індивіда.

4. Психодіагностика широко використовується для вирішення проблем, що належать до сфери трудової діяльності. Це проблеми професійного відбору, професійного консультування, організації професійного навчання, оптимізації професійної діяльності за рахунок раціонального розподілу кадрів, виявлення причин браку, виробничого травматизму тощо. Роль психодіагностики в роботі психолога, пов'язаного з будь-якою професійною сферою, змінюється в залежності від типу професії, але вона повинна бути обов'язковим етапом, який виконує найважливішу функцію – допомогти кожному знайти своє місце у сфері праці і стати у обраній роботі професіоналом високого рівня.

5. Практичне застосування психодіагностики набуло широкого поширення у проведенні судово-психологічних експертиз. Діяльність психолога – судового експерта вимагає не тільки володіння діагностичними методами і методиками, але й знань у галузі судово- психологічної та психіатричної експертизи. Суспільна значущість діяльності психолога – судового експерта, впливає на високі вимоги до його особистості, які в цілому можна позначити як наявність особистісної та культурної зрілості. Від компетентності проведення та використання результатів судово-психологічної експертизи багато у чому залежать якість судочинства, а також дотримання прав та інтересів громадян.

6. Крім перерахованих сфер практичної діяльності людей, які традиційно мають потребу у використанні психодіагностики, її методи все частіше знаходять застосування в армії, поліції, спорті, в комерційних структурах, для підвищення ефективності управлінської і групової діяльності тощо.

2. Типи діагностичних методик.

Засоби, які має сучасна психодіагностика, за своєю якістю можна поділити на дві групи:

1) формалізовані методики;
2) малоформалізовані методики.

До формалізованих методик відносяться:

- тести;
- опитувальники;
- методики проективної техніки;
- психофізіологічні методики.

Для них характерні:

- певна регламентація;
- об'єктивізація процедури обстеження або випробування (точне дотримання інструкцій, строго певні способи пред'явлення стимульного матеріалу, невтручання дослідника в діяльність випробуваного тощо);
- стандартизація (тобто встановлення однаковості проведення обробки та представлення результатів діагностичних експериментів);

- надійність (можливість отримання однакових результатів у одного й того ж випробуваного при повторному тестуванні);
- валідність (здатність тестової методики вимірювати необхідну психологічну характеристику).

Формалізовані методики дозволяють зібрати діагностичну інформацію у відносно короткі терміни і в такому вигляді, який дає можливість кількісно та якісно порівнювати індивідів між собою.

До малоформалізованих методик слід віднести:

- спостереження;
- бесіду;
- аналіз продуктів діяльності.

Ці методики дають дуже цінні відомості про досліджуваного, особливо коли предметом вивчення виступають психічні процеси і явища, що мало піддаються об'єктивізації (наприклад, погано усвідомлювані суб'єктивні переживання, особистісні смисли) або є надзвичайно мінливими за змістом (динаміка цілей, станів, настроїв тощо). Слід мати на увазі, що малоформалізовані методики дуже трудомісткі (наприклад, спостереження за піддослідним здійснюється іноді на протязі декількох місяців) і в більшій мірі засновані на професійному досвіді, психологічній підготовленості самого психодіагноста. Тільки наявність високого рівня культури проведення психологічних спостережень, бесід допомагає уникнути впливу випадкових і побічних факторів на результати обстеження або випробування.

Малоформалізовані діагностичні методики не слід протиставляти формалізованим методикам. Як правило, вони є взаємодоповнюючими. У повноцінному діагностичному обстеженні необхідно гармонійне поєднання різних методик.

Так, збору даних за допомогою тестів повинен передувати період ознайомлення з обстежуваним (наприклад, з фактами його біографії, інтересами, мотивацією, емоційними характеристиками тощо). З цією метою можуть бути використані інтерв'ю, бесіди, спостереження.

3. Формалізовані методики

Психологічні тести (англ. Test – випробування, перевірка, проба) – це стандартизовані і зазвичай короткі та обмежені у часі випробування, призначені для встановлення кількісних і якісних індивідуально-психологічних відмінностей між людьми. Особливість тестів полягає у тому, що вони складаються з завдань, на які випробуваний повинен дати певну відповідь. Тести можна класифікувати за різними критеріями.

Тести можна поділити за формою та за змістом.

За формою тести можуть бути індивідуальні та групові, усні та письмові; бланкові, предметні, апаратурні та комп'ютерні; вербальні (словесні) та невербальні (несловесні).

Індивідуальні тести – це такий вид методик, коли взаємодія експериментатора і випробуваного відбувається один на один. Індивідуальне тестування має свої переваги: можливість спостерігати за випробуваним (за його мімікою, мимовільними реакціями), чути та фіксувати непередбачувані інструкцією висловлювання, що дозволяє оцінити ставлення до обстеження, відзначати функціональний стан випробуваного та ін. Крім того, спираючись на рівень підготовленості випробуваного, можна у процесі взаємодії замінити один тест іншим.

Індивідуальна діагностика необхідна при роботі з дітьми, у клініці – для тестування осіб з соматичними або нервово-психічними порушеннями, людей з фізичними вадами тощо. Необхідна вона і в тих випадках, коли потрібен тісний контакт психолога та клієнта. Однак індивідуальні тести вимагають, як правило, багато часу на їх проведення і тому є менш економічними у порівнянні з груповими.

Групові тести дозволяють одночасно проводити дослідження великої кількісті людей (до декількох сотень осіб). Оскільки інструкції та процедура проведення таких тестів детально розроблені, експериментатор повинен неухильно їх виконувати. При груповому тестуванні потрібно сумлінно дотримуватись технології його проведення. Обробка результатів групових тестів об’єктивізована і не вимагає високої кваліфікації і, як правило, є комп’ютеризованою. Однак слід зазначити і певні недоліки групового тестування. Так, у експериментатора набагато менше можливостей встановити взаєморозуміння з випробуваним, мотивувати та заручитися його орієнтацією на співпрацю. Будь-які випадкові стани випробуваного, такі, як хвороба, стомлення, занепокоєння і тривожність, що можуть впливати на виконання завдань, набагато важче виявити у груповому тестуванні. В цілому, особи, незнайомі з процедурою тестування, швидше за все покажуть більш низькі результати при груповому тестуванні, ніж при індивідуальному. Тому у тих випадках, коли прийняте за результатами тестування рішення є важливим для випробуваного, бажано доповнити результати групового тестування або індивідуальною перевіркою неясних випадків, або інформацією, отриманою з інших джерел.

Усні та письмові тести розрізняються за формою відповіді. Усними найчастіше бувають індивідуальні тести, письмовими – групові. Усні відповіді в одних випадках можуть формулюватися випробуваним самостійно («відкриті» відповіді), у інших – він повинен з декількох запропонованих варіантів відповіді вибрати і назвати ту, яку вважає правильною («закриті» відповіді). У письмових тестах відповіді даються випробуваним або у тестовому зошиті, або на спеціально розробленому бланку відповідей. Письмові відповіді також можуть носити відкритий або закритий характер.

Бланкові, предметні, апаратурні, комп'ютерні тести розрізняються за матеріалом, який використовується при тестуванні.

Бланкові тести (іншою широко відомою назвою є – тести «олівця та паперу») представлені у вигляді окремих бланків або зошитів, брошур, у яких містяться інструкція із застосування, приклади розв'язання, завдання та графи для відповідей. Бланкові тести можуть застосовуватися як при індивідуальному, так і при груповому тестуванні.

У предметних тестах матеріал тестових завдань представлений у вигляді реальних предметів: кубиків, карток, деталей геометричних фігур, конструкцій і вузлів технічних пристроїв тощо. Предметні тести частіше проводяться індивідуально.

Апаратурні тести – це такий тип методик, який вимагає застосування спеціальних технічних засобів або спеціального устаткування для проведення дослідження або реєстрації отриманих даних. Широко відомі прилади для дослідження показників часу реакції (реактометри, рефлексометри), пристрої для вивчення особливостей сприйняття, пам’яті, мислення.

Комп’ютерні тести – це психодіагностичні методики, розроблені (адаптовані) з урахуванням специфіки та можливостей комп’ютера. Після завершення тестування ви можете отримати інтерпретацію ваших результатів, засновану на тестових нормах. За бажанням, можна отримати інформацію у вигляді графіків, таблиць, діаграм, профілів. Використання комп’ютеру дає можливість мати такі дані, які при інших формах проведення тестування отримати практично неможливо: час виконання окремих завдань тесту, час отримання правильних відповідей, кількість відмов від обраної відповіді, час, що витрачається випробуваним на обмірковування відповіді при відмові від рішення, час введення відповіді тощо. Ці особливості випробуваних можна використовувати для поглибленого психологічного аналізу результатів, отриманих у процесі тестування.

Вербальні та невербальні тести. Ці тести розрізняються за характером стимульного матеріалу. У вербальних тестах основним змістом роботи випробуваних є операції з поняттями, розумові дії, що здійснюються у словесно-логічній формі. Слід зазначити, що вербальні тести є дуже чутливими до відмінностей у мовній культурі, рівню освіти, професійним особливостям. Вербальні типи завдань найбільш поширені серед тестів інтелекту, тестів досягнень, при оцінці спеціальних здібностей.

Невербальні тести – це такий тип методик, у яких тестовий матеріал представлений у наочній формі (у вигляді картинок, кольорів, графічних зображень тощо). Невербальні тести зменшують вплив мовних відмінностей на результат випробування. Вони також полегшують процедуру тестування випробуваних з порушенням мови, слуху або з низьким рівнем освіти. Невербальні тести широко використовуються при оцінці просторового і комбінаторного мислення. У якості окремих субтестів вони також можуть бути складовим елементом тестів інтелекту, загальних та спеціальних здібностей, тестів досягнень.

За змістом тести зазвичай діляться на наступні класи, або напрямки:

- тести інтелекту;
- тести здібностей;
- тести особистості;
- тести досягнень.

Опитувальником називають таку групу психодіагностичних методик, де завдання представлені у вигляді запитань і тверджень та призначені для отримання даних зі слів обстежуваного. Опитувальники відносяться до числа найбільш поширених діагностичних інструментів і можуть бути поділені на опитувальники особистості і опитувальники-анкети. Опитувальники лише відображають ставлення людини до тих чи інших висловлювань, міру його згоди або незгоди з певними фактами або твердженнями.

Особистісні опитувальники за формою бувають груповими і індивідуальними, найчастіше письмовими, бланковими або комп'ютерними.

За характером відповідей вони діляться на опитувальники з запропонованими відповідями (закриті опитувальники) і з вільними відповідями (відкриті опитувальники).

У закритих анкетах заздалегідь передбачені варіанти відповідей на поставлене запитання. Випробуваний повинен вибрати один з них. Найбільш поширеним є дво- або трьохальтернативний вибір відповідей (наприклад, «так, ні»; «Так, ні, важко відповісти»). Перевагою закритих питань є простота процедури реєстрації та обробки даних, чітка формалізація оцінювання, що важливо при масовому обстеженні. Разом з тим така форма відповіді «примітивізує» інформацію. Нерідко у випробовуваних виникають труднощі, коли необхідно прийняти категоричне рішення.

Відкриті опитувальники передбачають вільні відповіді без будь- яких особливих обмежень. Випробовувані дають відповідь на свій розсуд. Стандартизація обробки досягається шляхом віднесення довільних відповідей до стандартних категорій. Відкриті опитувальники поряд з достоїнствами (отримання розгорнутої інформації про досліджуваного, проведення якісного аналізу відповідей) мають і певні недоліки: складність формалізації відповідей і їх оцінок, труднощі інтерпретації результатів, громіздкість процедури і великі витрати часу.

Форма відповідей в особистісних анкетах може бути представлена також у вигляді шкали вимірювань. У цьому випадку передбачається оцінка тих чи інших тверджень по вираженості в них якості, представленого шкалою у вигляді відрізка прямої (наприклад, двополюсна шкала: важкий-легкий, хороший-поганий). Зазвичай використовуються шкали з трьома, п'ятьма або сімома підрозділами, позначеними на відрізку прямої. Випробуваний повинен відзначити ступінь вираженості якості, що оцінюється.

За змістом особистісні опитувальники можуть бути поділені на опитувальники рис особистості, опитувальники типологічні, опитувальники

мотивів, опитувальники інтересів, опитувальники цінностей, опитувальники установок.

Опитувальники-анкети служать для отримання інформації про людину, що безпосереднього пов’язана з її психологічними особливостями (наприклад, для отримання даних про історію її життя). Вони передбачають жорстко фіксований порядок, зміст та форму запитань, чітке зазначення форми відповідей. Відповіді можуть даватися опитуваним самостійно або у присутності експериментатора.

Серед опитувальників-анкет у психодіагностичних цілях широко використовуються біографічні анкети, призначені для отримання інформації про історію життя людини. Найчастіше ці питання стосуються віку, стану здоров'я, сімейного стану, рівня та характеру освіти, спеціальних навичок, просування по службі та інших об'єктивних показників. Вони допомагають зібрати інформацію, необхідну для достовірної інтерпретації показників тестів.

Проєктивні тести – це група методик, призначених у більшій мірі для діагностики загальних характеристик особистості, а не виявлення окремих її рис. Найбільш суттєвою ознакою проективних методик є використання в них невизначених стимулів, які випробовуваний повинен сам доповнювати, інтерпретувати, розвивати тощо. Наприклад, випробуваним пропонується інтерпретувати зміст сюжетних картинок, завершувати незакінчені висловлювання, давати тлумачення невизначених об’єктів. У цій групі методик відповіді на завдання також не можуть бути правильними або неправильними; можливий широкий діапазон різноманітних реакцій. При цьому передбачається, що характер відповідей обстежуваного визначається особливостями його особистості, які «проектуються» в його відповідях. Мета проективних методик завжди замаскована, що зменшує можливість випробуваного давати такі відповіді, які дозволяють сформувати бажане про себе враження.

Розрізняють наступні групи проєктивних методик:

- методики структурування: формування стимулів, надання їм сенсу;
- методики конструювання: створення з деталей осмисленого цілого;
- методики інтерпретації: тлумачення якої-небудь події, ситуації;
- методики доповнення: завершення пропозиції, розповіді, історії;
- методики катарсису: здійснення ігрової діяльності в особливо організованих умовах;
- методики вивчення експресії: малювання на вільну або задану тему;
- методики вивчення імпресією: перевагу одних стимулів (як найбільш бажаних) іншим.

Особливий клас психодіагностичних методів складають психофізіологічні методики, що дозволяють діагностувати природні особливості людини, зумовлені основними властивостями її нервової системи. За своєю формою більшість психофізіологічних методик є апаратурними: використовуються як електроенцефалографи, так і спеціальна апаратура.

4. Малоформалізовані методики

До малоформалізованих методик відносяться спостереження, бесіда, аналіз продуктів діяльності.

Метод спостереження. Це найстаріший метод психологічної діагностики. З його допомогою можна отримати значну кількість інформації про людину. При цьому досліднику для проведення спостереження не потрібно згоди з боку спостережуваних і взаємодії з ними.

Спостереження застосовується у випадках, коли втручання психолога може порушити процес взаємодії людини із середовищем. Цей метод є важливим, коли необхідно отримати цілісну картину того, що відбувається і відобразити поведінку індивідів у всій повноті.

Об'єктом спостереження можуть бути різноманітні особливості поведінки, зокрема:

- Вербальна поведінка, в тому числі зміст, тривалість та інтенсивність мовлення;
- Невербальна поведінка – експресія очей, тіла, виразні рухи тощо;
- Переміщення людей – дистанція між людьми, фізичні дії (торкання, поштовхи, удари, тощо).

Таким чином, об'єктом спостереження виступають лише ті особливості, які можливо об'єктивно зареєструвати. Іншими словами, дослідник не спостерігає за властивостями психіки, він реєструє лише доступні для фіксації прояви поведінки.

Бесіда – це метод збору первинних даних на основі вербальної комунікації. Мистецтво використання цього методу полягає у тому, щоб знати, які задавати питання, як переконатися в тому, що можна вірити отриманим відповідям. Одним з найбільш поширених видів бесіди є інтерв'ю.

Інтерв'ю – це проведена за певним планом бесіда, що передбачає прямий контакт інтерв'юера з респондентом. За формою воно буває:

- вільне (бесіда без суворої деталізації питань, але за загальною програмою: є досить чітка стратегія та визначена тема бесіди, тактика, тобто конкретні засоби досягнення визначеної мети, є вільною);
- стандартизоване (з детальною розробкою всієї процедури, включаючи загальний план бесіди, послідовність питань, варіанти можливих відповідей: стійка стратегія і тактика);
- частково стандартизоване (стійка стратегія, а тактика більш вільна).

Діагностичним цілям більшою мірою відповідає стандартизована форма інтерв'ю, оскільки дає можливість отримати інформацію, яку можна порівнювати, обмежує вплив сторонніх впливів, дозволяє у повній мірі і в потрібній послідовності відпрацювати всі питання. Однак слід застосовувати його тільки тоді, коли респондент охоче співпрацює з психологом. У іншому випадку результат може бути незадовільним, оскільки стандартизоване

інтерв'ю багатьма людьми сприймається як ситуація екзаменаційного опитування, що обмежує прояви безпосередності і щирості відповідей.

В залежності від цільового призначення інтерв'ю поділяють на діагностичні та клінічні.

Діагностичне інтерв'ю – це метод отримання інформації загального змісту, воно спрямоване на зондування різних аспектів поведінки, властивостей особистості, характеру, а також життя взагалі: з'ясування інтересів та здібностей, положення в сім'ї, ставлення до батьків, братів і сестер тощо. Воно може бути керованим та некерованим (сповідальним).

Клінічне інтерв'ю – це метод терапевтичної бесіди, який допомагає людині усвідомити свої внутрішні труднощі, конфлікти, приховані мотиви поведінки.

У психодіагностиці існує ще один спосіб отримання інформації про людину – це кількісно-якісний аналіз документальних і матеріальних джерел, що дозволяє вивчати продукти людської діяльності. Під поняттям «документальне джерело» розуміються:

- листи;
- автобіографії;
- щоденники;
- фотографії;
- записи на кіно- і відеоплівці;
- творчі результати в різних видах мистецтва;
- матеріали різних засобів масової інформації (газети, журнали, інтернет тощо).

При вивченні документів часто використовують метод контент-аналізу («аналіз змісту»). Цей метод дозволяє подолати суб'єктивізм дослідника, виявити достовірну інформацію і досить точно її реєструвати. Вперше він почав застосовуватися у 20-х рр. минулого століття для обробки матеріалів засобів масової комунікації. Це більш-менш формалізований метод аналізу документів, коли на основі гіпотези дослідника у документальних матеріалах виділяються спеціальні одиниці інформації, а потім підраховується частота їх вживання. Таким чином, основна процедура контент-аналізу пов'язана з перекладом якісної інформації на мову цифр та підрахунків. З цією метою виділяються два типи одиниць: смислові, або якісні одиниці аналізу і одиниці рахунку, або кількісні.

У психологічній діагностиці контент-аналіз найбільш часто використовується у якості допоміжного методу або процедури обробки даних, отриманих при інших дослідженнях. З його допомогою піддаються аналізу мовні повідомлення випробуваного, які супроводжують практично будь-які діагностичні обстеження, особливо при індивідуальній процедурі. Саме контент-аналіз може застосовуватися при обробці даних, отриманих при використанні проективних методик (наприклад, ТАТ, методика Роршаха, техніка завершення висловлювань); інтерв'ю, змісту бесід, іншої мовної та письмової продукції; відкритих питань анкет тощо.

Запитання для самоперевірки знань здобувачів освіти

1. Назвіть основні функції психодіагностики.
2. Застосування психодіагностики.
3. Назвіть типи діагностичних методик.
4. Схарактеризуйте формалізовані тести.
5. Проаналізуйте проєктивні методики.
6. Схарактеризуйте малофармалізовані методики.
7. В чому полягає різниця методів бесіди та інтерв'ю.

ЛЕКЦІЯ 9.
ТЕМА: «ТРЕНІНГОВІ ТЕХНОЛОГІЇ В РОБОТІ ПСИХОЛОГА»

План

1. Психологічні особливості тренінгової групи.
2. Характеристика основних видів тренінгових груп
3. Основні тренінгові методи.
4. Форми тренінгу

Стислий конспект лекції

1. Психологічні особливості тренінгової групи

Термін «тренінг» має ряд значень – «виховання, навчання, підготовка, тренування». Груповий психологічний тренінг виходить має дещо ширше розуміння, тому що використовується з метою розвитку, психокорекції, навчання та діагностики. В цілому, тренінг можна визначити як багатофункціональний метод цілеспрямованих змін психологічних феноменів людини, групи і організації з метою гармонізації особистісної та професійної життєдіяльності людини.

Під тренінговими групами зазвичай розуміються спеціально створені малі групи, учасники яких за сприянням психолога-тренера мають можливість отримати своєрідний досвід інтенсивного спілкування та взаємодії, орієнтований на рішення різноманітних психологічних проблем учасників, їх самовдосконалення, а також на розвиток групи та вирішення загальногрупових проблем.

Серед усього розмаїття методів практичної психології тренінг виділяється наявністю певних специфічних рис. До них відносяться:

- дотримання принципів групової роботи;
- націленість на психологічну допомогу учасникам групи, при цьому така допомога виходить не тільки (а часом і не стільки) від ведучого, але й від самих учасників;
- наявність більш-менш постійної групи (зазвичай від 7 до 15 осіб), що періодично збирається на зустрічі або працює безперервно протягом двох-п'яти днів (так звані групи-марафони);

- певна просторова організація (найчастіше робота проходить у зручному ізольованому приміщенні, учасники значну частину часу сидять у колі);
- акцент на взаєминах учасників групи, які розвиваються та аналізуються за принципом «тут і тепер»;
- застосування активних методів групової роботи;
- об'єктивація суб'єктивних почуттів та емоцій учасників групи щодо один одного і того, що відбувається у групі;
- атмосфера розкутості і свободи спілкування, клімат психологічної безпеки.

В рамках цих рис існує значна кількість модифікацій конкретних форм тренінгів, що істотно розрізняються між собою за цілою низкою ознак. Наприклад, за тривалістю групи можуть бути від кількох днів до кількох років з щотижневими зустрічами.

Важливою рисою тренінгів є їх стадійність, обумовлена соціально-психологічними закономірностями розвитку малої групи.

Робота у тренінгових групах має певні переваги:

- груповий досвід протидіє відчуженню, допомагає вирішенню міжособистісних проблем: людина уникає непродуктивного замикання у самій собі зі своїми труднощами, починає розуміти, що її проблеми не є унікальними – інші люди також переживають подібні почуття;
- група відображає суспільство у мініатюрі: унаочнює такі фактори, як тиск партнерів, соціальний вплив і конформізм. По суті, у групі яскраво та наочно моделюється система взаємовідносин та взаємозв'язків, характерна для реального життя учасників. Це дає їм можливість побачити і проаналізувати в умовах психологічної безпеки закономірності спілкування і поведінки у різних життєвих ситуаціях;
- групова робота надає можливість отримання зворотного зв'язку та підтримки від людей з аналогічними проблемами: в реальному житті далеко не всі мають шанс почути відверту оцінку власної поведінки від інших людей. Також можна краще зрозуміти сутність чужих переживань, порівняти власні проблеми та труднощі з життєвими ситуаціями інших. Можливість «вдивитись» у цілу галерею «живих дзеркал» є, мабуть, найважливішою перевагою групової психологічної роботи;
- у групі людина може навчитися новим умінням, проекспериментувати з різними стилями відносин серед рівних партнерів: якщо в реальному житті таке експериментування завжди пов'язане з ризиком нерозуміння, неприйняття і навіть покарання, то тренінгові групи виступають у якості своєрідного «психологічного полігону», де можна спробувати вести себе інакше, ніж зазвичай, «приміряти» нові моделі поведінки, повчитися по-новому відноситись до себе та оточуючих – і все це в атмосфері доброзичливості, прийняття та підтримки;

- у групі учасники можуть ідентифікувати себе з іншими, «зіграти» роль іншої людини для того, щоб краще зрозуміти її та самого себе, а також з метою вивчення нових ефективних способів поведінки, що можуть використовуватись іншими людьми. Такий спосіб ідентифікації та емоційний зв'язок, що виникає внаслідок взаємодії з іншими членами групи (співпереживання, емпатія) сприяють особистісному зростанню і розвитку самосвідомості;
- взаємодія у групі створює певне мотиваційне та емоційне напруження, що допомагає прояснити психологічні проблеми кожного. Цей ефект не виникає при індивідуальній психокорекційній роботі. Створюючи додаткові складнощі для ведучого, психологічна напруга у групі може (і повинна) відігравати конструктивну роль, підживлювати енергетику групових процесів. Завдання ведучого – не дати напрузі вийти з-під контролю і зруйнувати продуктивні відносини у групі;
- група полегшує процеси саморозкриття, самодослідження та самопізнання. Ці процеси можливі тільки через групову взаємодію, через оцінки та реакції інших людей. Все це дозволяє зрозуміти себе, посилює намагання змінитись та підвищує впевненість у собі;
- групова форма роботи має переваги і в економічному плані: для учасників робота на тренінгу є дешевшою, ніж індивідуальна терапія (а для багатьох, як вже зазначалось, тренінгова робота є набагато ефективнішою); психолог також отримує економічну вигоду, а також має можливість зекономити власний час.

Виходячи з того, що тренінги є формою практичної психологічної роботи, вони завжди відображають своїм змістом певну парадигму того напрямку, якого дотримується психолог, який проводить тренінгові заняття.

Таких парадигм можна виділити кілька:

1. Тренінг як своєрідна форма дресури, при якій жорсткими маніпулятивними прийомами за допомогою позитивного підкріплення формуються потрібні моделі поведінки, а за допомогою негативного підкріплення «стираються» шкідливі, непотрібні, неефективні.
2. Тренінг як тренування, в результаті якого відбувається формування та напрацювання умінь і навичок ефективної поведінки.
3. Тренінг як форма активного навчання, метою якого є, перш за все, передача психологічних знань, а також розвиток деяких умінь і навичок.
4. Тренінг як метод створення умов для саморозкриття учасників і самостійного пошуку ними способів вирішення власних психологічних проблем.

Парадигми розташовані за ступенем зменшення рівня маніпулятивного впливу ведучого та зростання відповідальності за те, що відбувається на тренінгу і усвідомленості ситуації учасниками групи. «Дресирувальник» повністю бере на себе відповідальність за зміни учасників і абсолютно не цікавиться рівнем усвідомленості групових і внутрішньоособистісних процесів. «Тренер» делегує

учасникам невелику частину відповідальності і займається «натаскуванням» для розвитку необхідних умінь і навичок. «Учитель» здатний здійснювати співробітництво з учасниками, проте займає зазвичай позицію «зверху» і не ризикує повністю віддавати членам групи відповідальність за власну поведінку. «Ведучий» бере на себе відповідальність тільки за створення для учасників сприятливих і безпечних умов, які можуть стати умовою змін особистості.

2. Характеристика основних видів тренінгових груп

На даний час існує велика кількість класифікацій психокорекційних та психотерапевтичних груп. Дамо коротку характеристику основних видів тренінгу, які використовуються різними психологічними школами.

Т-групи (тренінг розвитку особистості у міжособистісному просторі). Цей вид тренінгів своєю появою на світ зобов'язаний відомому соціальному психологу Курту Левіну, який працював над проблемою групової динаміки і соціальної дії. Завдання Т-груп зазвичай містять такі аспекти:

- розвиток самопізнання за рахунок зниження бар'єрів психологічного захисту і усунення нещирості на особистісному рівні;
- розуміння умов, що ускладнюють або полегшують функціонування групи;
- досягнення відкритих міжособистісних відносин у групі для більш ефективної взаємодії з іншими;
- оволодіння вміннями діагностики індивідуальних, групових та організаційних проблем (наприклад, вирішення конфліктних ситуацій у групі і зміцнення групової згуртованості).

У Т-групах при достатній кваліфікації тренера учасники набувають цінних комунікативних вмінь, досвід аналізу міжособистісних взаємин і групової динаміки, починають краще усвідомлювати власні та чужі потреби, розширюють діапазон своїх поведінкових можливостей, стають більш підготовленими до вирішення життєвих проблем, виробляють адекватну самооцінку та стають більш сприйнятливим до почуттів інших людей.

Б-групи – біхевіорально орієнтовані групи (тренінг життєвих вмінь). У найзагальнішому вигляді сутність біхевіорального тренінгу полягає у наступному: якщо свій досвід людина набуває у вигляді навчання, то для виправлення неадекватної поведінки необхідно відучити її від неефективних реакцій та виробити більш адаптивні реакції. Б-групи мають певну схожість з Т-групами у тому, що заняття в цих групах безпосередньо пов'язані з виробленням певних навичок соціальної взаємодії, які проявляється на рівні поведінки, тому що зміна реакцій може здійснюватися тільки у присутності та за допомогою оточуючих людей, тобто, власне – групи тренінгу. Слід зазначити, що поведінкові тренінги не ставлять перед собою глобальних завдань розвитку та зростання особистості або реалізації людського потенціалу, їх цілі більш конкретні. Зазвичай вони називаються тренінгами життєвих умінь (або просто умінь). Їх завдання – навчити учасників справлятися з тими чи іншими

проблемами, виробити вміння пристосовуватися до певних життєвих обставин. Наприклад, існують тренінги комунікативних умінь, прийняття рішення, тощо.

Псі-групи – психодраматичний підхід (тренінг вирішення особистісних проблем). Засновником виникнення психодрами є Джекоб Леві Морено, який також розробив деякі техніки, що широко використовуються сучасними психологами та соціологами, зокрема, це метод соціометрії. Класична психодрама – дуже яскравий та емоційно насичений напрямок групової роботи, що пред'являє високі вимоги до кваліфікації та творчим здібностям ведучого, який виконує одночасно функції режисера, терапевта і аналітика. Сутність цього методу полягає у постановці спектаклів членами групи під керівництвом режисера (ведучого групи) у спеціально організованому просторі та за допомогою спеціальних прийомів. На відміну від традиційних театральних постановок на сцені розігрується не чужий для учасників сценарій, а заснований на їх власному життєвому досвіді, особистих проблемах (психодрама) або відображає їх специфічні соціальні ролі (соціодрама). Свій метод Дж. Морено називав глибокою емоційною хірургією. Учасники психодрами переживають на сцені емоційне потрясіння, що має сильний психотерапевтичний вплив і дозволяє звільнитися від тривоги, подолати неефективні стереотипи поведінки та актуалізувати свій творчий і людський потенціал.

З-групи – гуманістичний підхід (тренінг вільного самовизначення групи). Головним предметом гуманістичної психології є особистість, її унікальність, переживання людиною світу і усвідомлення свого місця у ньому. Особистість наділена здатністю до безперервного розвитку і самореалізації та орієнтована на актуалізацію цих можливостей, зростання та творче розкриття. Саме на основі цих принципів сформувався новий напрямок групової роботи, яка отримала назву «груп зустрічей» (З-групи). Найчастіше з цим напрямком групової роботи, основною рисою якого є максимально недирективний стиль управління групою, пов'язують ім'я Карла Роджерса. При роботі у З-групі ведучий не орієнтований на те, щоб направляти та організовувати діяльність учасників. Навпаки, такі групи орієнтовані на активізацію учасників та прийняття на себе відповідальності за все, що з ними відбувається. Прояв негативних емоцій не гальмується, учасники, що їх виявляють, не засуджуються. Важливим у такій групі є можливість відверто висловлювати будь-які (а не тільки соціально схвалювані) почуття. Згодом досвід прояву негативних емоцій конструктивно переробляється групою, і в ній виникає атмосфера взаємної довіри та відкритості. Ведучий виступає в якості моделі особистості, яка не боїться розкритися, розповідаючи про себе відверто у такій самій мірі, як і інші учасники. Також тренер З-групи повинен бути уважним і турботливим, створюючи в групі обстановку прийняття та емпатичного взаєморозуміння. В результаті створюється клімат, який дозволяє особистості усвідомити та змінити установки до самозахисту, перевірити та вжити оновлені та конструктивні форми

поведінки і згодом в ситуаціях повсякденного життя ставитися до інших більш адекватно і ефективно.

ТА-групи – групи транзактного аналізу (тренінг раціонального самопізнання та саморозвитку). Творцем транзактного аналізу (аналізу взаємодій) як нового напрямку у психології та психотерапії є Ерік Берн. В основі цього напрямку лежить уявлення про те, що кожен індивід існує в одному з трьох основних станів, іменованих станами Его: «батьки», «дорослий», «дитина». Вказані стани Его визначають, таким чином, яким чином людина думає, відчуває і веде себе в конкретний момент. На початку свого виникнення групи трансактного аналізу застосовувались лише в психотерапевтичних цілях, згодом ТА- групи набули широкого поширення в якості психологічного методу, який допомагає людям раціонально підійти до аналізу власної та чужої поведінки, краще усвідомити самого себе і структуру своєї особистості, а також сутність взаємодії з іншими людьми та власний внутрішньо запрограмований життєвий стиль – сценарій. На заняттях ТА-груп учасники навчаються розпізнавати, в які психологічні ігри вони залучені в процесі спілкування і які види маніпуляцій в них використовуються; як при цьому розподіляються ролі у життєвих сценаріях. Прийоми трансактного аналізу, що застосовуються в процесі тренінгової роботи, допомагають учасникам краще усвідомити неконструктивні способи спілкування.

Гештальтпідхід у груповій роботі (Г-групи) – (тренінг самоактуалізації і саморегуляції). Засновником групової гештальт- терапії вважається Фредерік Перлз, який відійшов від психоаналітичних догм і створив новий напрямок у психології, що синтезував ідеї екзистенціальної філософії, біоенергетики, гештальтпсихології, психодрами та деяких інших психологічних концепцій. Головне завдання Г-групи – не навчання, як Т-групи, і не терапія, як Псі-групи, а розширення сфери проявів людини, усвідомлення нею самоідентичності і власної досконалості, прийняття відповідальності за все, що з нею відбувається. На відміну від традиційних підходів до групової роботи, що апелюють до людської свідомості, гештальттерапія проголошує принцип «забудь про свій розум та довіряй почуттям». У цілому гештальтерапія у груповій роботі сприяє самоактуалізації, веде до розширення усвідомлення людиною самої себе, підсилює емпатію, збільшує глибину переживань, розвиває здатність до контакту, зменшує відчуженість між членами групи, а також допомагає особистості перейти від залежності до самостійності і впевненості у собі.

3. Основні тренінгові методи

Незважаючи на різноманітність конкретних вправ, прийомів і технік, що використовуються у тренінговій роботі, прийнято виділяти кілька базових методів тренінгу. До них традиційно відносять групову дискусію і ситуаційно-рольові ігри. Крім того, дослідники – теоретики і практики тренінгів, пропонують додати до числа базових методів тренінг сензитивності, орієнтований на тренування міжособистісної чутливості та вивчення технік

невербальної взаємодії. Також доцільно використовувати в тренінговій роботі медитативні і сугестивні (з метою навчання самонавіювання) техніки.

Коротко охарактеризуємо базові методи.

Групова дискусія у психологічному тренінгу – це спільне обговорення важливих, актуальних питань, що дозволяє прояснити (а, можливо, і змінити) думки, позиції та установки учасників групи у процесі безпосереднього спілкування. У тренінгу групова дискусія може бути використана як в цілях надання можливості учасникам побачити проблему з різних сторін (це дозволяє уточнити взаємні позиції та зменшити опір сприйняттю нової інформації від ведучого та інших членів групи), так і у якості способу групової рефлексії через аналіз індивідуальних переживань (це підсилює згуртованість групи і одночасно полегшує саморозкриття учасників). Класифікувати форми групової дискусії можна за різними підставами. У структурованих дискусіях задається тема для обговорення, а іноді і чітко регламентується порядок її проведення. Неструктуровані дискусії характеризуються пасивною роллю ведучого, їх теми обираються довільно, час дискусій формально не обмежується. Крім того, можна розглядати тематичні дискусії, у яких обговорюються важливі для учасників тренінгу теми: біографічні, орієнтовані на минулий досвід; інтеракціоністські, матеріалом для яких служать структура і зміст взаємовідносин учасників групи. Дискусійні методи застосовуються при аналізі різноманітних ситуацій з практики роботи або життя учасників тренінгу, при обговоренні складних ситуацій міжособистісної взаємодії, в інших випадках.

Ігрові методи включають ситуаційно-рольові, дидактичні, творчі, організаційно-діяльні, імітаційні, ділові ігри. Використання ігрових методів у тренінгу, на думку багатьох дослідників, є вельми продуктивним. На першій стадії групової роботи ігри корисні як спосіб подолання скутості і напруженості учасників, як умова безболісного зняття психологічного захисту. Дуже часто ігри стають інструментом діагностики та самодіагностики, що дозволяє ненав’язливо, м’яко, легко виявити наявність труднощів у спілкуванні і серйозних психологічних проблем. Завдяки грі активізуються процеси оволодіння комунікативними навичками, закріплюються нові поведінкові моделі, знаходяться способи оптимальної взаємодії з іншими людьми.

Методи, спрямовані на розвиток соціальної перцепції, розвивають вміння сприймати, розуміти і оцінювати інших людей, самих себе, свою групу. У ході тренінгових занять за допомогою спеціально розроблених вправ учасники отримують вербальну і невербальну інформацію про те, як їх сприймають інші люди, наскільки точно їх самосприйняття. Вони набувають вміння глибокої рефлексії, смислової і ціннісної інтерпретації об'єкта сприйняття.

Методи тілесно-орієнтованої психотерапії стоять дещо окремо. Їх засновником є В.Райх, і в даний час практичних психологів все більше приваблює цей вид терапії. Тут виділяють три основні підгрупи прийомів:

роботу над структурою тіла, чуттєве усвідомлення і нервово-м'язову релаксацію, східні методи (хатха-йога, айкідо, тайчи).

Медитативні техніки також можуть бути віднесені до тренінгових методів, оскільки вони насамперед використовуються в цілях навчання фізичній та емоційній релаксації, вмінню позбавлятися від зайвого психічного напруження, стресових станів, навичкам аутосуггестии, способам саморегуляції. Але на перших етапах медитативні техніки представлені в формі гетеросуггестії.

4. Форми тренінгу

Комунікативний тренінг.

Комунікативний тренінг – це тренінг спрямований на формування, розвиток і корекцію навичок, що сприяють ефективному спілкуванню. Мета тренінгу: відпрацювання навичок продуктивної комунікації.

Завдання тренінгу:

- розвиток комунікативної компетентності у міжособистісних відносинах;
- за допомогою ігор та вправ розкриття різноманітності форм спілкування і особливостей їх реалізації у комунікативній ситуації;
- формування навички ефективного застосування комунікативних технік.

Тренінг ділового спілкування.

Тренінг ділового спілкування – вид соціально-психологічного тренінгу, спрямований на набуття знань, умінь і навичок, корекцію і формування установок, необхідних для успішного спілкування в умовах професійної діяльності. У групах тренінгу ділового спілкування формуються вміння вести переговори, виступати перед великою аудиторією, проводити наради, правильно поводитися в конфліктних ситуаціях.

Мета тренінгу: підвищення рівня своєї компетентності у ділових комунікаціях.

Завдання тренінгу:

- розширення можливостей встановлення та підтримання необхідних робочих контактів;
- корекція і формування установок, необхідних для успішного ділового спілкування;
- оволодіння навичками конструктивного вирішення конфліктних ситуацій;
- відпрацювання навичок ефективного спілкування у різних статусно-рольових позиціях;
- оволодіння уміннями ефективного слухання;
- відпрацювання прийомів зниження емоційної напруги;
- розширення діапазону творчих здібностей.

Тренінг розвитку навичок активного слухання.

Тренінг активного слухання – це розвиток навичок ведення бесіди у особистих або ділових відносинах, коли людина активно демонструє, що вона чує та розуміє, насамперед, почуття співрозмовника.

Мета тренінгу – підвищення ефективності взаємодії з партнерами по спілкуванню.

Завдання тренінгу:

- відпрацювання навичок вступу у контакт з використанням комунікативних сигналів: вербальних, невербальних, паралінгвістіческіх тощо;
- відпрацювання навичок активного слухання: повторення, перефразування, інтерпретації.

Тренінг сензитивності.

Тренінг сензитивності – це, переважним чином, групова форма роботи, при якій відпрацьовується здатність передбачати думки, почуття та поведінку іншої людини, вміння сприймати, розуміти, запам'ятовувати та структурувати соціально-психологічні характеристики інших людей або групи і на підставі цього прогнозувати їх поведінку та діяльність.

Цілі тренінгу:

- розвиток психологічної спостережливості як здатності фіксувати і запам'ятовувати всю сукупність сигналів, які надходять від іншої людини або групи;
- формування і розвиток здатності прогнозувати стан і поведінку іншої людини, передбачити свій вплив на неї.

Завдання тренінгу:

- підвищення рівня саморозуміння та розуміння інших;
- розвиток сензитивности;
- розвиток ряду поведінкових навичок;
- розвиток психологічної спостережливості;
- подолання стереотипізованих фрагментів свідомості;
- розвиток навичок вербалізації результатів відображення спостережуваних станів та відносин.

Мотиваційний тренінг.

Мотиваційний тренінг орієнтований на підвищення впевненості у собі, вміння ставити реальні цілі та бачити можливості для їх реалізації

Мета тренінгу – оволодіння методами активізації мотивів людини та використання енергії актуально діючих мотивів (оволодіння методами створення і посилення мотивації).

Завдання тренінгу:

- аналіз мотивів учасників тренінгу;

- аналіз структури мотивів та їх виявлення у реальній діяльності;
- формування навичок формування необхідних мотивів.

Тренінг командоутворення.

Тренінг командоутворення спрямований на знайомство учасників певного колективу, вироблення групових норм та цінностей. Мета тренінгу – розвиток навичок ефективної роботи в команді,

формування ефективної міжособистісної взаємодії членів групи, поглиблення процесів саморозкриття, розвиток умінь і навичок самоаналізу та аналізу поведінки інших людей, розвиток вміння приймати спільні рішення.

Завдання тренінгу:

- оволодіння знаннями про способи та техніки ефективної роботи в команді;
- розвиток здібностей та навичок працювати у команді, займати певне місце в групі та ефективно в ній діяти;
- підвищення ціннісно-орієнтаційної єдності групи;
- формування взаєморозуміння членів групи;
- покращення соціально-психологічного клімату в групі;
- підвищення міжособистісної привабливості членів групи.

Танцювально-експресивний тренінг

Танцювально-експресивний тренінг орієнтований на вираження емоцій, зняття психологічної напруги, покращення емоційного стану, стимулювання творчої активності

Мета тренінгу – розвиток і зміна системи відносин та взаємин особистості. Завдання тренінгу:

- усвідомлення учасниками власного танцювально- експресивного репертуару, пов’язаного з певними особливостями міжособистісних відносин та відносин у групі;
- відреагування учасниками групи негативних почуттів і відносин;
- підвищення спонтанності учасників при вираженні різних почуттів та відносин;
- стимулювання активності та ініціативи у встановленні і підтримці відносин;
- формування загальних позитивних почуттів та обмін ними між учасниками групи.

Запитання для самоперевірки знань здобувачів освіти

1. Які специфічні риси притаманні психологічному тренінгу?
2. Подумайте, що лежить в основі проведення тренінгових груп.
3. Проаналізуйте та порівняйте основні завдання Т-груп, З-груп.
4. Чим відрізняються Б-групи, Псі-групи, Г-групи?
5. Назвіть засновника виникнення психодрами.

6. Поясніть переваги роботи у тренінгових групах.
7. Які методи роботи застосовують у тренінгах?
8. Схарактеризуйте метод групової дискусії у психологічному тренінгу.
9. Поясніть продуктивність використання на тренінгу ігрових методів.
10. В чому полягають методи, спрямовані на розвиток соціальної перцепції?
11. Схарактеризуйте методи тілесно-орієнтованої психотерапії.
12. Дайте коротку характеристику комунікативному тренінгу.
13. Розкрийте основні завдання тренінгу ділового спілкування.
14. Схарактеризуйте тренінг розвитку навичок активного слухання.
15. Поясніть сутність: тренінгу сензитивності, тренінгу командоутворення, мотиваційного тренінгу.

ЛЕКЦІЯ 10.
ТЕМА: «ПСИХОТЕРАПІЯ ТА ПСИХОКОРЕКЦІЯ»

План

1. Психотерапія – медичні та психологічні стандарти.
2.Основні психотерапевтичні напрямки.
3. Групова психотерапія.
4. Психологічна корекція та її види.
5. Цілі, завдання та принципи психокорекційної роботи.
6. Методи психологічної корекції відповідно до психол.напряму.

Стислий конспект лекції

1. Психотерапія – медичні та психологічні стандарти.

Психотерапія (від грецької psyche – душа и therapeia – лікування – «зцілення за допомогою бесіди») – є медико-психологічним впливом, направленим на зміну поведінки пацієнта за допомогою вербальних та невербальних засобів.

У вузькому розумінні *психотерапія* – це лікування психічних розладів психологічними засобами. Однак сьогодні поняття психотерапії все більш розширюється, виходячи за межі тільки лікування, зближуючись з поняттям психологічної допомоги.

У сучасної психотерапії виділяють дві основні форми – *клінічна (медична) психотерапія та психологічна психотерапія*. Можна сказати, що це дві зовсім різні області діяльності, об’єднані загальною назвою: «психотерапія». Медична та психологічна допомога мають різні стандарти і вимагають різної професійної підготовки.

В рамках медичних стандартів психотерапевтична допомога надається хворому, пацієнту, за призначенням лікаря. Обов’язок пацієнта відвідати лікаря, пройти обстеження і виконати призначені йому процедури. Якщо пацієнт виконав ці процедури, то відповідальність за результати лікування несе лікар.

Клінічна психотерапія застосовується у межах стандартів медичної допомоги. Як медична спеціальність, вона працює у рамках понять «пацієнт», «діагностика», «клініка», «нозологія», «механізми патології», «лікування», «ефективність», «прогноз», «історія хвороби», «юридична відповідальність за хворого» тощо.

Стандарти психологічної допомоги більш демократичні і менш директивні. Обов'язкових напрямків та приписів тут немає, як немає і відносин «лікар – хворий». Тут є «клієнт», вільна людина, яка може звернутися до психотерапевта із запитом про допомогу та припинити спілкування з психотерапевтом, коли вважатиме за потрібне. Позиція клієнта активна: «Я самостійно вирішую, потрібна мені психотерапія – чи ні, що мені робити, а що мені не підходить», але у цьому випадку і відповідальність за результати психотерапії лежить однаково, як на психотерапевті, так і на клієнті.

Клінічною психотерапією може займатися тільки лікар, що має медичну освіту. Спеціаліст, що працює у сфері психологічної психотерапії, повинен мати психологічну освіту.

Отже, психотерапію теж можна віднести до психологічної професії. На відміну від лікаря-психотерапевта, психолог використовує тільки вербальні та невербальні засоби комунікації, впливаючи на внутрішній світ людини.

Головна мета психотерапевтичного впливу полягає у тому, щоб допомогти пацієнту певним чином змінити власне життя. Психотерапевтичний вплив, не створюючи в особистості нових якостей, призводить вже наявні у відповідність до життєвої ситуацією.

При роботі з клієнтами ця мета диференціюється на ряд завдань, а саме:

1) допомога клієнту краще зрозуміти свої проблеми;
2) усунення емоційного дискомфорту;
3) заохочення вільного вираження почуттів;
4) забезпечення клієнта новими ідеями або інформацією про те, яким чином вирішувати проблеми;
5) формування у клієнта нових способів мислення і поведінки за межами терапевтичної ситуації.

Розрізняють клінічно-орієнтовану психотерапію, спрямовану переважно на пом’якшення або ліквідацію наявної симптоматики, і особистісно-орієнтовану, що прагне допомогти людині змінити своє відношення до соціального оточення і до власної особистості.

У клінічно-орієнтованій психотерапії традиційно використовуються такі методи, як гіпноз, аутогенне тренування, різні види навіювання та самонавіювання.

Особистісно-орієнтована психотерапія має значну кількість методів та прийомів, заснованих на концептуальних моделях безлічі шкіл і течій.

Метод психотерапії – конкретний спосіб реалізації загального принципу лікування, який випливає з розуміння сутності психічного розладу у межах певної психологічної концепції.

Всього на теперішній час налічується більше 400 самостійних методів психотерапії. Діапазон їх дуже широкий: розмовна психотерапія та інші психотерапевтичні підходи гуманістичної орієнтації, велика кількість поведінкових прийомів, психодрама, різноманітні школи психоаналітичного напрямку тощо. Вибір конкретного методу психотерапії визначається, виходячи з конкретних клінічних показників пацієнта та його психологічних розладів, особливостей його особистості, інших психологічних характеристик, рівня соціально-психологічної адаптації, а також структурно- організаційною формою проведення психотерапії.

Наприклад, розуміння неврозу як помилкового мислення сформувало метод раціональної психотерапії. Уявлення про невроз як про розлад, що викликається проблемами, пережитими у дитинстві, викликало до життя метод катарсису.

З усього різноманіття методів психотерапії найбільш поширеними є наступні:

1) сугестивна психотерапія (навіювання в стані неспання, природного сну, гіпнозу, емоційно-стресова психотерапія, наркопсихотерапія);
2) самонавіювання (аутогенне тренування);
3) раціональна психотерапія;
4) групова психотерапія;
5) ігрова психотерапія;
6) сімейна психотерапія;
7) умовно-рефлекторна психотерапія.

Все частіше застосовується психоаналіз, трансактний аналіз, гештальттерапія тощо.

Вибір методу психотерапії залежить від конкретного психологічного порушення:

- при гострій істеричної симптоматиці застосовується сугестія;
- при вегетативних порушеннях – аутогенне тренування;
- при життєвих труднощах – «розмовна» терапія;
- при фобіях – поведінкова терапія;
- при характерологічних порушеннях – гештальттерапія, психодрама;
- при розладах, пов'язаних із сімейними проблемами – сімейна психотерапія.

Спосіб застосування того чи іншого методу психотерапії називається формою психотерапевтичного впливу. Форма психотерапії – це спосіб організації і структура взаємодії психолога та пацієнта у процесі реалізації того чи іншого методу психотерапії.

Наприклад, метод раціональної психотерапії може застосовуватися у формі індивідуальної бесіди з клієнтом, у формі бесіди з групою або у формі лекції. Метод навіювання може застосовуватися у стані бадьорості або у гіпнозі. Психоаналіз застосовується у формі спостереження за потоком вільних асоціацій, дослідження асоціацій, аналізу сновидінь, у формі асоціативного експерименту тощо. Одна і та ж форма психологічного впливу може служити різним методичним установкам. Так, гіпноз може бути використаний і з метою навіювання, і з метою катарсису.

2.Основні психотерапевтичні напрями

Найбільший розвиток та визнання отримали три психотерапевтичні напрямки, а також методи, що виникли на їх основі:

1) психоаналітичний (психодинамічний, динамічний);
2) біхевіористський (поведінкова психотерапія);
3) когнітивний підхід;
4) гуманістичний (екзистенційно-гуманістичний, гештальттерапия).

У межах психодинамічного підходу у якості основної детермінанти особистісного розвитку та поведінки розглядаються неусвідомлені психічні процеси. Невроз (особистісні розлади) розуміється як наслідок конфлікту між несвідомим та свідомістю, психотерапія буде спрямована на досягнення усвідомлення конфлікту.

Сутність психодинамічного підходу у психотерапії можна сформулювати так: це підхід, який підкреслює важливість для розуміння емоційних розладів інтрапсіхічних (внутрішніх) конфліктів, які є результатом динамічної і часто несвідомої боротьби суперечливих мотивів особистості.

Психоаналіз (і будь-який інший метод у межах психодинамічного підходу) ставить перед собою два основні завдання:

1. Домогтися у пацієнта усвідомлення (інсайту) інтрапсихічного (психодинамічного) конфлікту.
2. Опрацювати конфлікт, тобто простежити, як він впливає на актуальну поведінку і на интерперсональні відносини.

До психодинамічного підходу відноситься також індивідуальна психологія Альфреда Адлера, який підкреслював роль вроджених соціальних мотивів у формуванні особистості. Адлер припустив, що кожна людина народжується у безпорадному, залежному стані, який може сформувати відчуття неповноцінності. Втім, це негативне почуття може стати стимулом для розвитку особистості. Якщо відчуття неповноцінності є дуже сильним, то воно призводить до компенсації, навіть гіперкомпенсації неповноцінності – до «комплексу неповноцінності». Невроз розвивається у тому випадку, коли людина зазнає невдачі при подоланні комплексу неповноцінності; невроз дозволяє пацієнтові зберегти почуття власної гідності, відносячи свою слабкість на рахунок хвороби.

Іншим різновидом психоаналізу є егопсіхологія (Анна Фрейд, Хартман, Клейн). Егопсихологи розглядали «Ego» не просто як посередника у конфліктах між «Id», «Super-Ego» і середовищем, а як творчу, адаптивну силу.

Теоретики неофрейдизму, такі як Карен Хорні, Еріх Фромм, Гаррі Саллівен, слідували шляхом Адлера, зосередившись на вивченні того, яким чином соціальне середовище бере участь у формуванні особистості. Вони вважали, що найбільш значущим для формування особистості є задоволення соціальних потреб – потреб у захищеності, безпеці, у визнанні (прийнятті). Коли ці потреби не задовольняються, люди відчувають сильний дискомфорт і прагнуть вирішити проблему, використовуючи інших людей, щоб отримати від них те, чого вони потребують. У сучасному психодинамічному підході лінію неофрейдистов продовжують теоретики об'єктних відносин, зокрема, Мелані Клейн, Отто Кернберг, Гейнц Кохут.

Теорії об'єктних відносин підкреслюють важливість для особистісного розвитку дуже ранніх відносин між дітьми та їх об'єктами любові, звичайно матір'ю і первинними фігурами, що забезпечують дитині догляд. Особливо критичним у житті людини є те, яким чином первинні фігури забезпечують підтримку, захист, прийняття і схвалення або, іншими словами, задовольняють фізичні і психологічні потреби дитини. Природа цих об'єктних відносин створює важливий імпульс для розвитку особистості. У своєму розвитку здорова особистість проходить шлях від надійної ранньої прихильності до матері або її замінників через поступове віддалення від об'єкта прихильності до здатності будувати відносини з іншими людьми з позицій незалежної та самодостатньої особистості. Дисгармонійні об'єктні відносини можуть створювати проблеми, що впливають на особистісний розвиток та формують неадекватну самооцінку, приводять до труднощів у міжособистісних відносинах або навіть можуть викликати серйозні психічні розлади.

Теоретичною основою поведінкової терапії є біхевіоризм. Біхевіоризм – напрям у психології, що приймає в якості об'єкта наукового психологічного дослідження лише поведінкові акти, доступні спостереженню і достовірній реєстрації. Поведінка розуміється тут як сукупність реакцій організму на вплив середовища у вигляді фіксованих стимулів. На розвиток поведінкової психотерапії вплинули умовно-рефлекторна теорія (І.П. Павлов), теорія оперантного обумовлення (Е. Торндайк, Б. Скінер), теорія научіння (А. Бандура).

Консультанти у сфері поведінкової терапії у більшій мірі фокусуються на поведінці людини. Всі психічні і емоційні розлади, на думку прихильників даного напрямку, виникають через порушення процесів адаптації людини до навколишнього середовища, які, в свою чергу, виникають через неправильні поведінкові стереотипи. Метою поведінкової терапії, таким чином, є усунення неадекватної поведінки (наприклад, надмірної тривоги) та навчання новій, адаптивній поведінці (навичкам соціальної взаємодії, виходу з конфліктів тощо). Яким чином подолати страх виступу перед аудиторією, змінити поведінку

агресивної дитини, відучити себе переїдати, захистити себе в конфліктній ситуації і навчитися взаємодіяти з протилежною статтю типові завдання, які вирішуються у поведінковій терапії.

У поведінкової психотерапії підкреслюється наявність взаємозв'язку поведінки та середовища. Відхилення від нормального функціонування, вибір неправильної поведінки найчастіше підкріплюється конкретними впливами з боку зовнішнього середовища. Наприклад, дитина вередує і просить матір дати їй цукерку. У якийсь момент матері набридає слухати капризи, і вона виконує прохання дитини. Що відбувається у цьому випадку? Мати сама підкріплює небажану поведінку дитини. І таких прикладів в нашому житті більше, ніж здається на перший погляд.

У поведінкової психотерапії *сформульовані наступні правила підкріплення, які можуть бути корисні при вихованні дитини, побудові взаємин з близькими людьми тощо.*

1. Система підкріплень не повинна бути суперечливою. Не слід підкріплювати небажану поведінку, а потім її карати.
2. Підкріплення повинно орієнтуватись на потреби суб'єкта.
3. Підкріплення має бути своєчасним і орієнтуватись на найменший прогрес.
4. Позитивні підкріплення повинні переважати над покараннями. Основною причиною неефективності покарань є те, що вони не інформують, що потрібно робити, щоб змінити ситуацію, тобто не дають інформації про те, яка поведінка у певній ситуації є прийнятною.

Методи поведінкової психотерапії у теперішній час застосовуються у спортивній психології, комп'ютерних навчальних програмах, різноманітних тренінгах тощо. Поведінкова психотерапія на протязі багатьох років продовжує залишатися одним з найпопулярніших методів психотерапії.

Когнітивна терапія

Когнітивна психотерапія – психотерапевтичний метод, спрямований на поліпшення особистісної та соціальної адаптації клієнта через усвідомлення та корекцію неадаптивних думок та переконань. Когнітивні психотерапевти використовують у своїй роботі наступний принцип: *зрозумівши те, яким чином людина сприймає та обробляє інформацію, можна зрозуміти, чому вона стикається з конкретними психологічними проблемами.* Таким чином, якщо змінити звичний образ думок, то можна вирішити власні проблеми. Творець методу Арон Бек вважав: психологічні проблеми виникають через те, що ми робимо невірні висновки, які можуть сильно спотворювати розуміння реальних подій. При цьому людина не тільки сприймає і оцінює ситуацію, але і в думках постійно коментує те, про що думає, що відчуває. Такі коментарі Бек називав «автоматичними думками» і вважав, що вони також можуть бути джерелом наших переживань і неадекватної поведінки.

На сеансі когнітивної психотерапії пацієнт разом з терапевтом досліджує, за яких обставин виявляється проблема, як виникають «автоматичні думки» і як вони впливають на його уявлення, переживання і поведінку. Він вчиться пом'якшувати свої переконання, бачити різні грані проблемної ситуації. Таким чином, мета когнітивної психотерапії – допомогти людині звільнитися від стереотипів мислення, що заважають його адекватній адаптації. (які часто формуються в ранньому дитинстві). Завдання терапії в тому, щоб навчити людину розуміти, як він інтерпретує ситуацію, що помічає, а що ігнорує, чому така оцінка викликає у нього певні почуття і дії.

У поведінкових та когнітивних терапевтів є ряд спільних рис:

1. І ті, і інші не цікавляться причинами розладів або минулим пацієнтів, а мають справу з теперішнім: поведінкові терапевти зосереджуються на актуальній поведінці, а когнітивні – на тому, що саме думає людина про себе і про світ в цілому.
2. Психотерапія розуміється як процес навчання, а психолог – як своєрідний вчитель. Поведінкові терапевти вчать новим способам поведінки, а когнітивні – новим способам мислення.
3. Психотерапевти обох напрямків дають своїм пацієнтам домашні завдання, для того щоб вони практикували за межами терапевтичного середовища те, що отримали під час сеансів терапії.

За екзистенційно-гуманістичним підходом (феноменологічний підхід) *кожна людина вважається як така, що має унікальну здатність сприймати та інтерпретувати світ.* Прихильники цього напрямку переконані, що на поведінку людини впливає її особисте сприйняття реальності, а не інстинкти, внутрішні конфлікти або стимули середовища. Людина – не арена для вирішення інтрапсихічних (внутрішніх) конфліктів та не результат біхевіоральних впливів, що формують її. *Поведінка особистості детермінована здатністю робити власні вибори, тобто вирішувати, яким чином думати або діяти.* Навіть депресивні розлади психологи даного напрямку розглядають не як психічне захворювання, а як спосіб песимістичного сприйняття індивідом життя.

Фактично *феноменологічний підхід* залишає за межами свого розгляду інстинкти та процеси навчання. Замість цього він *зосереджується на таких специфічних психічних якостях, які виділяють людину з тваринного світу: свідомість, самосвідомість, креативність, здатність будувати плани, приймати рішення і відповідальність за них.* З цієї причини феноменологічний підхід називається також гуманістичним.

Гуманістична психотерапія ґрунтується на наступних засадах:

1. Терапія допомагає пацієнтові відновити свій природний потенціал та відчувати і вести себе відповідно до того, яким він є насправді, а не з тим, яким він повинен бути, на думку інших.
2. Поліпшення у пацієнтів настає само по собі, якщо психотерапевт створює правильні умови. Ці умови сприяють усвідомленості, самоприйняттю

і вираженню пацієнтами своїх почуттів. Особливо тих почуттів, які вони стримували та блокували їх зростання.

3. Найкращий спосіб створення ефективних умов – побудова відносин, при яких пацієнт відчуває безумовне прийняття та підтримку. Терапевтичні зміни досягаються не внаслідок застосування специфічних технік, а внаслідок переживання пацієнтом цих відносин.

4. Пацієнти повністю відповідальні за вибір свого способу мислення і поведінки.

Найбільш відомою формою феноменологічної терапії є «клієнт-центрована терапія» Карла Роджерса та «гештальт-терапія» Фредеріка Перлза.

Карл Роджерс спочатку практикував психодинамічну терапію, але згодом почав сумніватися у її цінності. Особливим не імпонувало йому те, що терапевт виступав у ролі вчителя, людини, яка «знає» все та повчає пацієнта. Тому К.Роджерс почав використовувати так звану «недирективну терапію», що надавала можливість клієнтам вести себе більш вільно та невимушено. Цей підхід наразі отримав назву «клієнт- центрована терапія», щоб підкреслити головну роль клієнта у процесі його зцілення. Між клієнтом та психотерапевтом формуються особливі відносини, що характеризується трьома важливими та взаємопов'язаними позиціями («тріада Роджерса»): конгруентність, безумовне позитивне ставлення, емпатія.

Конгруентність, або справжність, психотерапевта означає необхідність правильної символізації психотерапевтом його власного досвіду. *Відкритість досвіду* означає, що кожен стимул, внутрішній або із зовнішнього середовища, не спотворюється захисними механізмами. При цьому, не слід очікувати від психотерапевта, щоб він завжди був конгруентною особистістю. Досить того, щоб при безпосередніх відносинах з клієнтом він цілком і повністю був би самим собою, з усіма притаманними йому переживаннями даного моменту.

Безумовно позитивно оцінювати іншого – це оцінювати його позитивно, незалежно від того, які почуття викликають певні вчинки. Поведінка може оцінюватись по-різному, але її особливості не впливають на прийняття та визнання індивіда. Психотерапевт *цінує особистість пацієнта в цілому*, він у рівній мірі відчуває та проявляє безумовну позитивну оцінку як тих переживань, яких боїться або соромиться сам пацієнт, так і тих, якими той задоволений.

Володіти емпатією – усвідомлено співпереживати іншій людині, відчувати її емоційний стан, відчувати біль або задоволення іншого так, як відчуває це він сам, і ставитися, як він, до причин, що їх породили. При цьому, *психотерапевт не ототожнює себе з клієнтом*. Іншими словами, знання про суб'єктивний світ пацієнта, отримані емпатичним шляхом, дозволяють краще зрозуміти особливості його поведінки.

Завдання гуманістичної терапії - допомогти клієнтові стати більшою мірою тим, ким він може стати. К.Роджерс валів використовувати термін не «терапевт», а «facilitator» – той хто «сприяє», а людей з якими він працював – не «пацієнт»,

а «клієнт», оскільки не вважав, що емоційні труднощі вказують на хворобу, яку треба лікувати.

Клієнт-центрована терапія, таким чином, сприяє не тільки кращому досягненню цілей лікувальних цілей, але й веде до трансформації особистості в цілому: клієнти стають більш впевненими в собі, починають краще усвідомлювати свої справжні почуття, приймати себе, триматися більш комфортно і природно з іншими людьми, у більшій мірі покладаються на власну оцінку, стають продуктивнішими та спокійнішими.

3. Групова психотерапія

Групова психотерапія – це психотерапевтичний метод, специфіка якого полягає у цілеспрямованому використанні групової динаміки, тобто всієї сукупності взаємовідносин і взаємодій, що виникають між учасниками групи, включаючи і групового психотерапевта, в лікувальних цілях.

Групова психотерапія не є самостійним напрямком в психотерапії, а являє собою лише специфічний метод, при використанні якого основним інструментом психотерапевтичного впливу виступає група пацієнтів, на відміну від індивідуальної психотерапії, де таким інструментом є тільки психотерапевт. Поряд з іншими психотерапевтичними методами групова психотерапія (точно так само, як і індивідуальна форма) застосовується в рамках різних теоретичних орієнтації, які і визначають її своєрідність і специфіку: конкретні цілі і завдання, змістовну сторону і інтенсивність процесу, тактику психотерапевта, психотерапевтичні мішені, вибір методичних прийомів тощо.

У якості самостійного напрямку в психотерапії групова психотерапія виступає лише у тому сенсі, що розглядає пацієнта в соціально-психологічному плані, в контексті його взаємин та взаємодій з оточуючими, розсуваючи тим самим межі психотерапевтичного процесу і фокусуючись не тільки на особистості та її внутрішніх проблемах, але й на особистості у сукупності її реальних взаємин та взаємодій з навколишнім світом. Взаємовідносини і взаємодії, в які вступає пацієнт в групі, в значній мірі відображають його справжні взаємини, тому що група виступає як модель реального життя, де пацієнт проявляє власні особливості характеру, установки, цінності, звичні способи емоційного реагування та індивідуальні поведінкові реакції. Використання групової динаміки направлено на те, щоб кожен учасник мав можливість проявити себе, а також на створення у групі ефективної системи зворотного зв'язку, що дозволяє пацієнтові більш адекватно та глибше зрозуміти самого себе, побачити власні неадекватні відносини і установки, емоційні та поведінкові стереотипи, які проявляються в міжособистісній взаємодії, і змінити їх у атмосфері доброзичливості та взаємного прийняття.

Групова психотерапія відрізняють від групової терапії, психотерапії у групі, колективної психотерапії. Останні передбачають використання будь-якого психотерапевтичного методу в групі пацієнтів (гіпноз, аутогенне тренування, переконання, перепереконання тощо). В цьому випадку психотерапевт впливає

психологічними засобами на велику кількість пацієнтів одночасно, проте не використовує систематично у лікувальних цілях ситуації, взаємини і взаємодії, що виникають між пацієнтами.

Групова психотерапія має комплексний характер та орієнтована на зміни різних аспектів функціонування особистості.

Зокрема, *у емоційній сфері,* групова психотерапія повинна допомогти пацієнтові:

1) отримати емоційну підтримку з боку групи і психотерапевта, що призводить до відчуття власної цінності, ослаблення захисних механізмів, зростання відкритості, активності і спонтанності;

2) пережити в групі ті почуття, які він часто відчуває у реальному житті, відтворити ті емоційні ситуації, які були у нього в дійсності і з якими раніше він не міг впоратися;

3) пережити неадекватність деяких своїх емоційних реакцій;

4) навчитися щирості у ставленні до себе та іншим людям;

5) стати більш вільним у вираженні власних негативних і позитивних почуттів;

6) навчитися краще розуміти та вербалізувати свої почуття;

7) розкрити свої проблеми з відповідними їм переживаннями;

8) модифікувати спосіб переживань, емоційного реагування, сприйняття себе самого і своїх відносин з іншими;

9) провести емоційну корекцію своїх відносин, тощо.

У *пізнавальній сфері групова* психотерапія орієнтується на те, щоб пацієнт усвідомив:

1) зв'язок між психогенними факторами і виникненням та розвитком свого захворювання;

2) які ситуації в групі і реальному житті викликають напругу, тривогу, страх та інші негативні емоції, що провокують появу, фіксацію і посилення симптоматики;

3) зв’язок між негативними емоціями і появою, фіксацією та посиленням симптоматики;

4) особливості своєї поведінки та емоційного реагування;

5) яким чином сприймається його поведінка іншими людьми;

6) наявну неузгодженість між власним образом «Я» і сприйняттям пацієнта іншими людьми;

7) власні мотиви, потреби, прагнення, відносини, установки, особливості поведінки і емоційного реагування, а також ступінь їх адекватності, реалістичності та конструктивності;

8) характерні захисні механізми;

9) внутрішні психологічні проблеми та конфлікти;

10) особливості міжособистісної взаємодії, міжособистісні конфлікти та їх причини;

11) глибинні причини переживань та способи реагування, що з ними пов’язані;

12) власну роль у виникненні та збереженні конфліктних і психотравмуючих ситуацій.

У *поведінковій сфері групова психотерапія* повинна допомогти пацієнтові:

1) побачити власні неадекватні поведінкові стереотипи;

2) набути навичок більш щирого, глибокого та вільного спілкування;

3) подолати неадекватні форми поведінки, які проявляються в групі, у тому числі пов'язані з униканням суб'єктивно складних ситуацій;

4) формувати форми поведінки, пов'язані зі співпрацею, взаємодопомогою, відповідальністю та самостійністю;

5) закріпити нові форми поведінки, зокрема ті, що будуть сприяти адекватній адаптації та функціонуванню у реальному житті;

6) формувати та закріплювати адекватні форми поведінки і реагування на основі досягнень у пізнавальної та емоційних сферах. У загальному вигляді завдання групової психотерапії в поведінкової сфері можуть бути визначені як формування ефективної саморегуляції.

Таким чином, групова психотерапія фокусується на трьох складових: саморозумінні (когнітивний аспект), ставленні до себе (емоційний аспект) та саморегуляції (поведінковий аспект), що дозволяє визначити спільну мету групової психотерапії як розширення сфери самосвідомості пацієнта.

Виходячи з того, що у груповий психотерапії основним інструментом лікувального впливу виступає психотерапевтична група, це дозволяє вийти на розуміння та корекцію проблем пацієнта за рахунок міжособистісної взаємодії і групової динаміки.

Групова динаміка – це сукупність групових дій та інтеракцій, що виникають у результаті взаємин та взаємодії членів групи. На групову динаміку впливають цілі, завдання і норми групи, її структура, наявність лідерів, групові ролі, згуртованість, групова напруга, актуалізація колишнього емоційного досвіду, формування підгруп, головні види вербальної комунікації в групі тощо. Всі елементи групової динаміки обговорюються в процесі роботи, тому що в них найбільш яскраво виражається специфіка системи відносин, установок, особливостей поведінки членів групи.

Методи групової психотерапії умовно поділяються на *основні* та *допоміжні.*

Основним методом є групова дискусія, що має 3 головні орієнтації – інтеракційну, біографічну та тематичну.

До допоміжних методів належать психодрама (розігрування рольових ситуацій), психогімнастика (невербальна міжособистісна взаємодія), музикотерапія (в активній і рецептивної формах), проективний малюнок (малювання на певну тему).

Поєднання групової дискусії з різними вербальними і невербальними допоміжними прийомами визначається конкретною груповою ситуацією та фазою розвитку групи. Залежно від цього може змінюватися питома вага різних вербальних і невербальних методів, а також зміст і структура занять. Наприклад, на початковій фазі групової психотерапії, коли існує виражена дистанція між пацієнтами і страх перед її подоланням, коли поведінка пацієнтів характеризується напруженістю і невпевненістю, корисно збільшити обсяг невербальних прийомів, зокрема психогімнастики. Іноді на початку роботи групи застосовуються переважно психодраматичні техніки. Допоміжні вербальні і невербальні методи часто використовуються в групі для вирішення важких ситуацій. Їх застосування в ході групової дискусії дозволяє звернути увагу групи і окремих пацієнтів на характерні особливості і способи поведінки, розкрити існуючі взаємини і зробити їх більш наочними, пожвавити процес взаємодії, дати додатковий матеріал для аналізу проблем групи в цілому і кожного пацієнта окремо.

В середньому тривалість групової психотерапії – 40 сеансів по 1,5 години кожен. Психотерапевтична група складається з 8 -12 осіб і, як правило, гомогенна за нозологічною ознакою і гетерогенна відносно інших характеристик (стать, вік, освіта, психологічні особливості, специфіка психологічного конфлікту тощо).

Групова психотерапія використовується у комплексному лікуванні найрізноманітніших контингентів хворих (неврози, алкоголізм, наркоманію, психози, психосоматичні розлади, хронічні соматичні захворювання та ін.). Застосування групової психотерапії визначається, перш за все, роллю психогенних факторів в етіопатогенезі захворювання та його соціально-психологічними наслідками.

4. Психологічна корекція та її види

Термін «психологічна корекція» («психокорекція») набув поширення на початку 70-х рр. XX-го століття. Термін «психокорекція» частіше застосовується у ситуаціях спланованого впливу, коли спілкування психолога з клієнтом має суб’єкт-об’єктну спрямованість, тобто спілкування фахівця з клієнтом не носить характеру рівноправнго діалогу.

Психологічна корекція – це спрямований психологічний вплив на певні структури особистості з метою забезпечення їх повноцінного розвитку та функціонування. Психокорекція націлена на вирішення внутрішньоособистісних проблем клієнта. Психокорекції підлягають недоліки, що не мають органічної основи і не представляють собою такі стійкі якості, які формуються досить рано і надалі практично не змінюються.

Виділяють специфічні риси психокоррекційного процесу, що відрізняють його від інших видів психологічної допомоги.

1. Психокорекція орієнтована на клінічно здорову особистість, яка має у повсякденному житті психологічні труднощі, проблеми, скарги невротичного

характеру, а також на людей, які почуваються добре, проте бажають змінити своє життя або мають на меті розвиток власної особистості.

2. Корекція орієнтується на здорові сторони особистості незалежно від ступеня їх порушення.

3. У психокорекції частіше орієнтуються на сьогодення і майбутнє клієнтів на відміну від психологічного консультування і психотерапії, де розглядають проблеми минулого клієнтів.

4. Психокоррекційна робота, зазвичай, орієнтована на середньострокову психологічну допомогу (на відміну від короткострокової – до 15 зустрічей, допомоги при консультуванні і довгострокової – до декількох років, допомоги при психотерапії).

5. У психокорекції дуже важливим є вплив психолога. Втім, слід зазначити, що при цьому психолог не орієнтований на нав'язування певних цінностей клієнтові.

6. Психокорекційні впливи спрямовані на зміну поведінки і розвиток особистості клієнта.

Основна відмінність психокорекції від впливів, теж спрямованих на психологічний розвиток людини (таких, наприклад, як тренінг), полягає у тому, що психокорекція має справу з уже сформованими якостями особистості або видами поведінки і спрямована на їх зміну або трансформацію, в той час як основна задача психологічних тренінгів полягає у тому, щоб при відсутності або недостатньому розвитку сформувати у людини потрібні психологічні якості.

Різниця між психотерапією і психокорекцією полягає у тому, що психотерапія має справу з різного роду порушеннями у людей, які страждають на соматичні або психічні захворювання (розлади), а психокорекція має справу у цілому зі здоровими індивідами. Саме тому людей, що звертаються за допомогою до психотерапевта, зазвичай називають хворими або пацієнтами, а тих, хто потребує тільки корекційної допомоги, іменують клієнтами.

Клієнт – це фізично та психічно здорова людина, у якої в житті виникли проблеми психологічного чи поведінкового характеру. Така людина не здатна самостійно вирішити їх і тому потребує сторонньої допомоги.

Об’єктами корекційного впливу також може виступати не тільки окрема особистість, але й сім’я або група.

Види психокорекції

1. За характером спрямованості виділяють корекцію:

- Симптоматичну;
- Каузальну.

Симптоматична корекція (корекція симптомів), як правило, передбачає короткочасний вплив з метою зняття прояву гострих відхилень у розвитку, які заважають перейти до корекції каузального типу.

Каузальна (причинна) корекція спрямована на джерело та причини відхилень. Цей вид корекції більш тривалий за часом, вимагає значних зусиль,

проте є ефективнішим порівняно з симптоматичною корекцією, оскільки одні й ті ж симптоми відхилень можуть мати абсолютно різну природу, причини та психологічну структуру порушень.

2. За змістом розрізняють корекцію:
- Пізнавальної сфери;
- Особистості;
- Аффективно-вольової сфери;
- Поведінкових аспектів;
- Міжособистісних відносин:
- Внутрішньогрупових взаємин (сімейних, подружніх, колективних);
- Дитячо-батьківських відносин.

3. За формою роботи з клієнтом розрізняють корекцію;
- Індивідуальну;
- Групову:
- У закритій природній групі (сім'я, клас, співробітники і т.д.);
- У відкритій групі для клієнтів з однаковими проблемами;
- Змішану форму (індивідуально-групову).

4. За наявності програм:
- Програмовану;
- Імпровізовану.

5. За характером управління коригуючими впливами:
- Директивну;
- Недирективну.

6. За тривалістю:
- Надкороткотривалу (надшвидку);
- Короткотривалу (швидку);
- Довготривалу;
- Надтривалу.

Надкороткотривала психокорекція може бути від декількох хвилин або кількох годин та спрямована на вирішення актуальних ізольованих проблем і конфліктів. Її ефект може бути нестійким.

Короткотривала психокорекція може продовжуватись від декількох годин до кількох днів. Застосовується для вирішення актуальної проблеми, так би мовити, «запускає» процес змін, який триває і після завершення зустрічей.

Довготривала психокорекція може продовжуватись декілька місяців, і орієнтована на аналіз особистісного змісту проблем. Під час корекції опрацьовується безліч деталей, ефект розвивається повільно і носить стійкий характер.

Надтривала психокорекція може тривати на протязі декількох років, вона орієнтована на зміни свідомості та підсвідомості особистості. Значна увага тут

приділяється досягненню розуміння сутності переживань клієнта. Ефект від психокорекційних впливів розвивається поступово і має тривалий характер.

7. За масштабом завдань розрізняють психокорекцію:

- Загальну;
- Індивідуалізовану;
- Спеціальну.

Під загальною корекцією маються на увазі заходи, що нормалізують мікросередовище клієнта, регулюють психофізичне та емоційне навантаження відповідно до вікових та індивідуальних можливостей, оптимізують процеси формування психічних властивостей особистості, що само по собі може сприяти ліквідації психічних порушень і гармонізації особистості у ході подальшого розвитку.

Під індивідуалізованою психокорекцією розуміють набір психологічних впливів, що представляють собою адаптовані психокорекційні прийоми та методики, а також спеціально розроблені системи психокорекційних заходів, заснованих на провідних для певного віку онтогенетичних формах діяльності, рівнях спілкування, способах мислення і саморегуляції тощо.

Спеціальна психокорекція – це комплекс прийомів, методик та організаційних форм роботи з клієнтом або групою клієнтів, що є найбільш ефективними для досягнення конкретних завдань формування особистості, окремих її властивостей або психічних функцій, у відношенні яких мають місце певні проблеми (соромязливість, агресивність, невпевненість, наднормативніть або асоціальність, невміння діяти за правилами та утримувати взяту на себе роль, чітко викладати свої думки, боязливість, аутичность, схильність до стереотипізації, конфліктність, завищена самооцінка тощо). Спеціальна психокорекція, як правило, покликана виправляти наслідки неправильного виховання, що загальмувало розвиток та соціалізацію особистості.

Корекційна ситуація включає в себе 5 основних елементів:

1. Людина, яка страждає і шукає полегшення своєї проблеми, має комплекс проблем різного роду і потребує психологічної допомоги – це клієнт.
2. Людина, що допомагає, має відповідну освіту та досвід роботи і здатна надавати допомогу – це психолог.
3. Теорія яка використовується для пояснення проблем клієнта.
4. Набір процедур (технік, методів), які використовуються для вирішення проблем клієнта. Ці процедури безпосередньо пов'язані з теорією.
5. Спеціальні соціальні відносини між клієнтом і психологом, які допомагають полегшити проблеми клієнта.

Психолог повинен прагнути до створення такої атмосфери, яка дозволяє клієнту з оптимізмом дивитися на рішення своїх проблем. Таке спеціальне ставлення має бути характерним для всіх форм впливу.

5. Цілі і завдання та принципи психокорекційної роботи.

Психокорекційні заходи спрямовані на виправлення відхилень у розвитку. У зв'язку з цим виникає ряд актуальних питань:

- Що слід розуміти під відхиленням в розвитку?
- Які показники для здійснення психологічної корекції?
- Хто приймає рішення і бере на себе відповідальність за доцільність визначення завдань корекції?
- Хто і за якими критеріями оцінює ефективність корекції?

У практиці корекційної роботи виділяють різні моделі пояснення причин труднощів у розвитку.

Біологічна модель – пояснює етіологію відхилень у розвитку зниженням темпу органічного дозрівання.

Медична модель – виносить проблеми, труднощі і відхилення у розвитку в область аномального розвитку.

Інтеракціоністська модель – підкреслює значення збоїв та порушень взаємодією між особистістю та середовищем, зокрема, внаслідок дефицитарности середовища, сенсорної та соціальної депривації.

Постановка цілей корекційної роботи прямо пов'язана з теоретичною моделлю психічного розвитку і визначається нею.

Вибір методів і технік корекційної роботи, визначення критеріїв оцінки її успішності будуть визначатися її цілями.

При конкретизації цілей корекції необхідно керуватися наступними правилами:

1. Цілі корекції повинні формулюватися у позитивній, а не в негативній формі. Визначення цілей корекції не повинно починатися зі слова «не», не повинно носити заборонного характеру, що обмежує можливості особистісного розвитку і прояву ініціативи клієнта. Коли ми кажемо про негативну форму корекції, це означає, що мету ми формулюємо через визначення – яких рис особистості та форм поведінки не повинно бути. Позитивна форма подання корекційних цілей, навпаки, включає опис тих форм поведінки, діяльності, структур особистості та пізнавальних здібностей, які повинні бути сформовані у клієнта. Позитивна форма визначення цілей корекції змістовно задає орієнтири для точок зростання індивіда, розкриває поле для продуктивного самовираження особистості і тим самим створює умови для постановки особистістю в подальшій перспективі цілей саморозвитку.
2. Цілі корекції мають бути реалістичними та співвіднесеними з тривалістю корекційної роботи та можливостями використання клієнтом нового позитивного досвіду і засвоєних на корекційних заняттях способів дій у реальній практиці життєвих відносин.
3. При постановці загальних цілей корекції необхідно враховувати віддалену та найближчу перспективи розвитку особистості і планувати як конкретні показники особистісного та інтелектуального розвитку клієнта у

межах корекційної програми, так і можливості відображення цих показників у діяльності та спілкуванны клієнта на наступних стадіях його розвитку.

4. Потрібно пам'ятати, що ефекти корекційної роботи проявляються протягом досить тривалого часового інтервалу: у процесі корекційної роботи; до моменту її завершення; і, нарешті, приблизно через півроку можна остаточно говорити про закріплення або про втрату клієнтом позитивних ефектів корекційної роботи.

Основними принципами психокорекційної роботи є наступні:

1. Принцип єдності діагностики і корекції.
2. Принцип корекції «зверху вниз».
3. Принцип корекції «знизу вгору».
4. Принцип системності розвитку психічної діяльності.

Розглянемо означені принципи більш детально.

1. Принцип єдності діагностики і корекції відображає цілісність процесу надання психологічної допомоги як особливого виду практичної діяльності психолога. Цей принцип є загальним для різних форм корекційної роботи, тому що її ефективність на 90% залежить від комплексності, ретельності і глибини попередньої діагностичної роботи.

Названий принцип реалізується у двох аспектах.

По-перше, початку здійснення корекційної роботи обов’язково повинен передувати етап прицільного комплексного діагностичного обстеження, на його підставі складається первинний висновок та формулюються цілі і завдання корекційно-розвиваючої роботи. Ефективна корекційна робота може бути побудована лише на основі попереднього ретельного психологічного обстеження.

По-друге, реалізація корекційно-розвиваючої діяльності психолога вимагає постійного контролю змін особистості, поведінки, діяльності, динаміки емоційних, почуттів і переживань клієнта у процесі корекційної роботи. Такий контроль дозволяє внести необхідні корективи у завдання самої програми, вчасно змінити та доповнити методи і засоби психологічного впливу на клієнта. Таким чином, контроль динаміки ходу ефективності корекції, у свою чергу, вимагає здійснення діагностичних процедур, які пронизують весь процес корекційної роботи та надають психологу необхідну інформацію та зворотний зв’язок.

2. Принцип корекції «зверху вниз». Даний принцип, висунутий Л.С. Виготським, розкриває спрямованість корекційної роботи. У центрі уваги психолога знаходяться перспективи розвитку особистості клієнта, а основним змістом корекційної діяльності є створення «зони найближчого розвитку» для клієнта (у Л.С. Виготського такими клієнтами виступали діти). Тобто, корекція «зверху вниз» носить випереджаючий характер і будується як психологічна діяльність, націлена на своєчасне формування психологічних новоутворень.

3. Принцип корекції «знизу вгору». При реалізації цього принципу в якості основного змісту корекційної роботи розглядаються вправи та тренування вже наявних психологічних рис та особливостей. Цей принцип реалізується, як правило, прихильниками поведінкового підходу. У їх розумінні корекція поведінки повинна будуватися як підкріплення (позитивне чи негативне) вже наявних шаблонів поведінки з метою закріплення соціально-бажаної поведінки та гальмування соціально-небажаної поведінки. Тобто, головним завданням корекції "знизу вгору" є формування певної моделі поведінки та її підкріплення. Психолог враховує наявний рівень психічного розвитку, який в результаті психокорекційних впливів ускладнюється та модифікується.

4. Принцип системності розвитку психічної діяльності. Цей принцип задає необхідність використання у корекційній роботі профілактичних і розвиваючих завдань. Системність цих завдань відображає взаємопов'язаність різних сторін особистості і гетерохронность (тобто нерівномірність) їхнього розвитку. У силу системності будови психіки, свідомості і діяльності особистості всі аспекти її розвитку взаємопов'язані і взаємозумовлені. При визначенні цілей і завдань корекційно-розвиваючої діяльності не можна обмежуватися лише актуальними на сьогоднішній день проблемами, а необхідно виходити з найближчого прогнозу розвитку. Вчасно вжиті превентивні заходи дозволяють уникнути різного роду відхилень у розвитку, а тим самим необхідності розгортання в цілому системи спеціальних корекційних заходів. Реалізація принципу системності розвитку у корекційній роботі орієнтується на усунення причин та джерел відхилень у психічному розвитку. Успіх такого шляху корекції базується на результатах діагностичного обстеження, підсумком якого стає представлення системи причинно-наслідкових зв'язків та ієрархії відносин між симптомами і їх причинами.

При визначенні стратегії корекційної роботи принцип системності розвитку виявляється тісно пов'язаним з принципом корекції «згори вниз»: системність аналізу актуального рівня розвитку, досягнутого людиною до моменту обстеження, здійснюється з точки зору центральної лінії розвитку, що склалася в ієрархію форм психічної діяльності на кожному віковому етапі.

7. Методи психологічної корекції

Методи психологічної корекції різноманітні і вибір їх залежить від того, до якої психологічної школи належить психолог. Всі методи можна класифікувати наступним чином.

1) Поведінковий підхід.

У межах поведінкового підходу відхилення розуміються у відповідності до принципів біхевіоризму, і психологічна корекція орієнтована на формування у людини адаптивних поведінкових навичок.

2) Когнітивістський підхід.

В його основі лежать теорії, що описують особистість з точки зору організації пізнавальних структур. Саме з ними і працює психолог, намагаючись

скоригувати неефективні когнітивні стратегії, причому в ряді випадків мова йде не тільки про порушення власне пізнавальної сфери, але і про складнощі, що визначають проблеми спілкування, внутрішні конфлікти тощо.

3) Психоаналітичний підхід.

Загальна спрямованість корекції в рамках цього підходу – допомогти клієнту виявити неусвідомлювані причини тяжких переживань і хворобливих проявів. При їх опрацюванні (у різних формах) з'являється можливість більш ефективного контролю за власною поведінкою і, як наслідок, відкритість до особистісного зростання.

4) Екзистенційно-гуманістичний підхід.

Гуманістичне спрямування у психокорекції, яке пов'язане з ім'ям К. Роджерса, акцентує увагу на позитивній природі людини і властивому їй вродженому прагненню до самореалізації. Основу психічного здоров'я, на думку Роджерса, становить відповідність ідеального «Я» реальному «Я», а також можливість реалізації особистісного потенціалу, формування впевненості у собі та спонтанності. Тому результатом корекції має стати формування самоповаги, адекватної самооцінки та орієнтація на особистісне зростання.

4) Тілесно-орієнтований підхід.

Засновником цього підходу в психології є В. Райх, який запропонував систему «вегетотерапії». На його думку, будь-яке стримування енергії веде до формування «м'язових панцирів»; іншими словами, емоційні переживання пов'язані з тілесним напруженням. «Розпускаючи» подібне напруження («панцири»), можна допомагати людині вивільнити енергію і полегшити душевні страждання. Основні прийоми у тілесно-орієнтованому підході пов'язані з масажем і диханням, а також руховими та голосовими вправами.

5) Психосинтез.

Цей напрямок заснований Роберто Ассаджиолі. Важливу роль у психосинтезі відіграє поняття субособистостей – відносно незалежних підструктур у межах нашої особистості. Наприклад, субособистості можуть відповідати ролям, які ми граємо у житті. У процесі консультування клієнт дізнається про різні складові своєї особистості і навчається відрізняти їх від самого себе («моє, але не я») за допомогою спеціальних процедур, завдяки чому можливе розширення поля свідомості до всього обсягу несвідомого та поступове відкриття власної самості. Результатом психосинтезу має стати саморозкриття, самореалізація та інтеграція навколо нового центру самоусвідомлення.

к) Трансперсональний підхід.

Згідно з трансперсональною психологією, емоційні проблеми людини відображають, з одного боку, наявність духовної кризи, а з іншого – є ресурсом для саморозвитку. Головною відмінною рисою трансперсонального підходу є модель людської психіки, у якій визнається важливість духовного і космічного вимірів та можливостей для еволюції свідомості, а також готовність піти за клієнтом в нові сфери досвіду. Особливі переживання, що виникають у

зміненому стані свідомості, дозволяють клієнту зустрітися не просто з власним несвідомим, але й прожити новий досвід.

Запитання для самоперевірки знань здобувачів освіти

1. Як Ви розумієте поняття психотерапії.
2. Назвіть психотерапевтичні напрями.
3. Назвіть стандарти психологічної допомоги.
4. В чому полягає особливість медичних стандартів.
5. Наведіть приклади методів психотерапії.
6. Назвіть правила підкріплення у поведінковій психотерапії, рекомендовані при вихованні дитини.
7. Подумайте, де можуть застосовуватися методи поведінкової психотерапії.
8. Як ви розумієте поняття когнітивної психотерапії?
9. Які спільні риси у поведінкових та когнітивних терапевтів Ви можете назвати?
10. Схарактеризуйте феноменологічний підхід у психології.
11. На яких засадах ґрунтується гуманістична (феноменологічна) психотерапія?
12. Хто був засновником «клієнт- центрованої терапії? В чому її особливість?
13. Дайте визначення групової динаміки.
14. Схарактеризуйте принципи психокорекційної роботи.
15. Схарактеризуйте методи психологічної корекції в залежності від психологічного напряму, в якому працює психотрерапевт.

Завдання для самостійної роботи

Порівняйте основні психологічні підходи в психології: поведінковий, когнітивний, гуманістичний.

Віднайдіть методи, техніки, вправи, які використовує психотерапевт у роботі з клієнтом в кожному напрямі.

Подумайте, в якому з напрямів Ви б бажали працювати? Чому?

Підготуйте стислу інформацію.

ЛЕКЦІЯ 11.
ТЕМА: «ПРОФІЛАКТИКА ПРОФЕСІЙНИХ ДЕФОРМАЦІЙ»

План

1.Професійно зумовлені деструкції
2.Синдром емоційного вигорання
3. Професійна деформація
4. Профілактика професійних деформацій та вигорання.

1.Професійно зумовлені деструкції

Будь-яка професійна діяльність накладає свій відбиток на людину. У структурі особистості відбуваються зміни, які можуть мати, з одного боку, позитивний характер (підсилення та інтенсивний розвиток професійних якостей, що сприяють успішному виконанню діяльності), а з іншого – негативний характер (зміна або руйнування окремих компонентів особистості). Подібні негативні зміни називаються професійно обумовленими деструкціями. Вони негативно впливають на продуктивність діяльності та на взаємодію особистості з іншими людьми. До професійних деструкцій відносяться фахові деформації, професійно обумовлені акцентуації, професійна некомпетентність, професійна безпорадність та професійна відчуженість.

Головна небезпека для психолога та його діяльності полягає у тому, що можливість професійної деструкції виникає набагато раніше, ніж для представників інших професій. З іншого боку, професійні деструкції відбуваються досить непомітно для самої людини і тому довгий час не розпізнаються. Це не тільки ускладнює їх своєчасну фіксацію та прийняття певних контрзаходів, але й створює ситуацію, при якій психолог, знову ж «поступово», починає звикати до власних негативних тенденцій, в результаті чого деформації стають невід'ємною частиною його особистості.

Розвиток професійних деструкцій може розпочатись вже у період навчання студента у виші. Деякі студенти буквально з перших днів навчання починають відчувати себе «справжніми психологами» і припускають, що вони вже досить багато знають про людей, починають активно роздавати поради оточуючим, виставляти «діагнози» тощо. Тут дуже важливо, щоб паралельно з ілюзією можливості впоратися з усіма життєвими проблемами, виникало вміння відокремити себе – людини, від себе – професіонала: ось це я –всередині професії, а ось це – поза нею. Якщо ж цього не відбувається, деструкція починає прогресувати.

Одна з ознак професійної деструкції психолога – **розвиток гіперконтролю над своєю поведінкою**. Під час консультацій, групової роботи, тренінгів, експериментів психолог повинен жорстко контролювати свою поведінку – слова, пози, жести. Коли ці навички переносяться на сферу міжособистого спілкування, психолог може розпочати постійно відслідковувати особливості власної поведінки. Таким чином, розвиток професіоналізму може привести до втрати безпосередності та спонтанності.

Ще одна особливість, яка може сформуватись у психолога досить рано – **віра у власну «всемогутність»** та «прозорливість». Познайомившись з певними теоріями та класифікаціями особистості, психолог вважає, що він бачить людей «наскрізь», починає класифікувати оточуючих, знаходити психологічні проблеми, хоч цього робити зовсім не потрібно.

Ще одна пастка, у яку може попасти професійний психолог – **рольова розмитість**, коли він продовжує виконувати роль психолога поза ситуацією

роботи. Відомо, що є люди, які схильні всім розказувати про свої проблеми. Як правило, оточуючі уникають таких людей, або намагаються відволікти людину від подібних розмов. Психолог, вважаючи, що він не має права травмувати іншу людину та поважаючи її особистість, вислуховує її, бажаючи надати психологічну підтримку, внаслідок чого втрачає власний час та енергію.

Наведені приклади не означають, що психолог повинен стати настільки раціональним, що буде допомагати тільки у випадку, коли конкретна людина буде його клієнтом. Суто людське співчуття – невід'ємний компонент людського спілкування. Але психолог, як і будь-яка людина, теж має право на особисте життя, особистісні кордони, емоційний відпочинок, а тому практично цілодобове знаходження у ролі психолога може дуже швидко емоційно виснажити та привести до різноманітних особистісних проблем.

Надмірно розвинена рефлексія також може мати не дуже добрі наслідки. У психолога може сформуватись гіперпідозрілість. Зауваження з боку оточуючих або навіть жарти можуть сприйматись як перевірка рівня професійності та приводити до надмірної серйозності у відносинах.

Професійна некомпетентність полягає у відсутності або нестачі знань, умінь, навичок, практичного досвіду, несформованих (або нечітко сформованих) цінностей. Наслідком такої некомпетентності є низький рівень професійної діяльності, незадовільні результати роботи та зниження трудової мотивації.

Які чинники можуть виступати у якості детермінант професійної некомпетентності?

По-перше, низький вихідний рівень професійної підготовленості психолога. Очевидно, що наявність диплома про вищу професійну освіту не завжди свідчить про наявність соціально- професійних компетенцій. Серед психологів, на жаль, не так рідко зустрічаються фахівці, в дипломі яких (точніше, в додатку до диплому) домінують лише задовільні оцінки, та й вони часто могли виставлятися посередньому студенту тільки для того, щоб дати йому все-таки можливість закінчити університет.

По-друге, далеко не рідким є явище, коли випускники не відразу після закінчення університету починають працювати за своєю спеціальністю. Причини можуть бути різними, зупинятися на них не будемо. Коли через певний час фахівець з дипломом психолога приступає до роботи за своєю спеціальністю, виявляється, що деякі знання забуті, вміння та навички загублені, а соціально-професійні компетенції так і не придбані.

По-третє, некомпетентність часто виникає в результаті професійної стагнації. Багаторічне виконання професійної діяльності не може постійно супроводжуватися вдосконаленням ключових компетенцій і безперервним професійним розвитком особистості. Тобто, періоди професійної стабілізації є природніми. На початкових стадіях професіоналізації ці періоди є недовготривалими. На наступних стадіях професіоналізації у окремих психологів період стабілізації може тривати досить довго: рік і більше. У цих випадках доречно говорити про настання професійної стагнації особистості

психолога. Рівні виконання професійної діяльності при цьому можуть істотно відрізнятися. Але навіть при досить високому рівні здійснення професійної діяльності, яка реалізується одними і тими ж способами, стереотипно і стабільно, може проявлятись професійна стагнація.

До професійних деструкцій психолога відноситься також **професійна безпорадність**. Цей термін означає пасивність та розгубленість людини у проблемній ситуації. Професійна безпорадність може виникати у психолога, який тільки розпочинає самостійну професійну діяльність, у ситуаціях, коли він не в змозі вирішити певну психологічну проблему. Неодноразове повторення таких випадків може привести до відмови від подальшої професійної діяльності, до висновку про неправильно обрану професію та пошуку інших шляхів самореалізації.

У чому проявляється професійна безпорадність психолога? Тут слід позначити цілий ряд моментів.

1. Нездатність та неготовність самостійно ставити цілі і визначати завдання для вирішення психологічних проблем.
2. Розгубленість у нестандартних ситуаціях, що вимагають незвичайних методів роботи; тому прагнення втекти від такої ситуації.
3. Боязнь неадекватної оцінки результатів своєї роботи з боку клієнтів, колег або керівництва.
4. Втрата самоконтролю у професійній ситуації.
5. Небажання брати на себе відповідальність у застосуванні тих чи інших технологій професійної діяльності психолога.
6. Страх втратити клієнтів.
7. Нездатність довести розпочату справу (наприклад, консультування конкретного клієнта або групи клієнтів) до кінця.
8. Переживання подій, які привели до невдачі, і одночасно нездатність їх аналізувати і робити потрібні висновки.
9. Нездатність до адекватної оцінки власного емоційного стану, нездатність і / або небажання регулювати його. Фокусування уваги на своїх негативних почуттях та настроях.
10. Уперте відстоювання обраних способів, методів вирішення психологічної проблеми навіть тоді, коли їх недоречність очевидна.
11. Сугестивність, податливість впливу колег у будь-якій професійній ситуації навіть тоді, коли це навіювання призводить до негативних наслідків.
12. Страх психологічно компетентного клієнта.
13. Некритична оцінка результатів своєї праці.
14. Нерішучість у відстоюванні своєї позиції в полеміці з авторитетними і досвідченими науковцями та практиками.

Слід підкреслити, що професійна безпорадність може почати формуватися вже у студентські роки. Найчастіше це характерно для студентів з низьким

рівнем учбової активності, що зазнали труднощі в засвоєнні теоретичних знань, придбанні умінь і навичок, необхідних для професійного психолога.

2.Синдром емоційного вигорання

Синдром емоційного вигорання («емоційне згоряння») – специфічний вид професійної деформації осіб, вимушених під час виконання своїх обов'язків тісно спілкуватися з людьми. Цей сидром дуже часто зустрічається у професіях, що пов'язані з допомогою людині, яка переживає негативні стани або опинилась у скрутній ситуації. Характерною для таких професій є певна асиметричність, коли відповідальність за результати професійної взаємодії у більшій відповідає людина, що надає допомогу. Приклади таких професій – лікарі, юристи, психологи, психотерапевти, соціальні працівники тощо. Люди, що працюють за цими спеціальностями, постійно стикаються з негативними переживаннями і тому знаходяться у зоні ризику для власного психоемоційного здоров'я. Результатом може стати синдром емоційного вигоряння.

Синдром емоційного вигоряння проявляється в:

- почутті байдужості, емоційному виснаженні;
- дегуманізації (розвиток негативного ставлення до своїх колег та клієнтів);
- негативному самосприйнятті у професійному плані.

Виділяють зовнішні та внутрішні фактори емоційного вигоряння.

До зовнішніх причини відносяться наступні;

1. Хронічна напружена психоемоційна діяльність, яка пов'язана з інтенсивним спілкуванням. Професіоналу, який працює з людьми, доводиться постійно підкріплювати емоціями різні аспекти спілкування: активно ставити і вирішувати проблеми, уважно сприймати, посилено запам'ятовувати та швидко інтерпретувати візуальну, звукову і письмову інформацію, обирати альтернативи та приймати рішення.
2. Неефективна організація діяльності. Її основні ознаки: нечітка організація і планування праці, нестача обладнання, погано структурована і розпливчаста інформація. Наявність «бюрократичного шуму», дрібних подробиць, суперечностей, завищення норми контингенту, з яким пов'язана професійна діяльність (учнів, пацієнтів тощо).
3. Підвищена відповідальність за професійні функції і операції та несприятлива психологічна атмосфера діяльності, конфліктність у колективі.
4. Психологічно важкий контингент, з яким має справу професіонал у сфері спілкування. Для того, щоб захиститись від емоційного перевантаження, у людини може сформуватись емоційне відсторонення, яке розповсюджується на всі сфери її професійного спілкування.

До внутрішніх факторів відносяться певні психологічні якості людини, які можуть стати на перешкоді ефективній професійній діяльності.

1. Схильність до емоційної ригідності – емоційне згоряння виникає швидше людей, схильних «зациклюватись» на певних емоціях, постійно їх переживати та пригадувати.

2. У людей з підвищеною відповідальністю за доручену справу, які повністю віддаються роботі. Кожен стресогенний випадок з практики залишає глибокий слід, поступово виснажуючи емоційні ресурси, отже, виникає необхідність відновлювати їх або берегти, вдаючись до тих чи інших прийомів психологічного захисту.

3. Моральні дефекти та дезорганізація особистості психолога. Моральна дезорганізація викликається невмінням відрізняти добре від поганого, благо від шкоди. В результаті може сформуватись байдуже ставлення до клієнта та власних обов'язків.

Ознаки емоційного вигорання можуть проявлятись у наступних симптомах:

1) фізичні симптоми: психологічна втома, фізичне виснаження; зменшення або збільшення ваги; недостатній сон, безсоння; скарги на загальне погане самопочуття; утруднене дихання, задишка; нудота, запаморочення, надмірна пітливість, артеріальна гіпертензія (підвищений артеріальний тиск); біль у області серця;

2) емоційні симптоми: брак емоцій, неемоційність; песимізм, цинізм; байдужість і втома; дратівливість, агресивність; тривога, посилення ірраціонального занепокоєння, нездатність зосередитися; депресія, почуття провини; втрата ідеалів, надій або професійних перспектив; збільшення деперсоналізації – своєї або інших (люди починають сприйматися безликими, як манекени); відчуття самотності;

3) поведінкові симптоми: втома під час робочого дня; байдужість до їжі; вживання тютюну, алкоголю, ліків;

4) інтелектуальний стан: зменшення інтересу до нових теорій та ідей у роботі; зменшення інтересу до альтернативних підходів у вирішенні проблем; байдужість до нововведень; відмова від участі в різних формах професійного зростання (тренінги, освітні проекти тощо); формальне виконання роботи;

5) соціальні симптоми: відсутність часу або енергії для соціальної активності; зменшення активності і інтересу в області дозвілля, хобі; соціальні контакти обмежуються роботою; мізерні взаємини з іншими, як вдома, так і на роботі; відчуття ізоляції; відчуття нестачі підтримки з боку сім'ї, друзів, колег.

Стадії синдрому вигоряння

1. Емоційне виснаження – перша стадія професійного вигорання. Вона проявляється в емоційному перенапруженні, почутті нестачі сил, зниженому емоційному фоні. Втрачається гострота відчуття, виникає байдужість до навколишнього, в першу чергу до професійної діяльності. На цій стадії синдром вигоряння ще може розглядатися в якості захисного механізму, оскільки дозволяє людині дозувати та економно витрачати свої енергетичні ресурси.

2. Фаза дратівливості. Виникає негативне відчуття до колег, з якими доводиться працювати, з'являється гнівливість, втрачається інтерес до спілкування. Відбувається деформація міжособистісних відносин. Це може проявлятись у підвищенні негативізму, активізації цинічних установки та

почуття у повсякденних контактах як з колегами, так і з клієнтами. Сама людина при цьому не розуміє причин свого роздратування і починає шукати їх навколо себе, як правило, на роботі.

3. Стадія виснаження. На цій стадії має місце різке падіння самооцінки, яке може проявитися у тенденції до негативного оцінювання себе, своїх професійних досягнень і успіхів, зниженні професійної мотивації, зняття з себе відповідальності, обмеження своїх повноважень і обов'язків по відношенню до інших. Спілкування з людьми викликає дискомфорт. На останній стадії можливі психосоматичні реакції та зловживання психоактивними речовинами (алкоголем, наркотиками).

3. Професійна деформація

Серед деструкцій, що можуть спіткати психолога, також слід назвати професійну деформацію. Потрібно відрізняти професійну деформацію від синдрому емоційного вигоряння. Різниця полягає у тому, що про «синдром згоряння» прийнято говорити у контексті професійної діяльності, а *професійна деформація відноситься в основному до життя поза роботою.* Використовуючи умовну опозицію «Професіонал – Людина», можна більш наочно уявити різницю між цими двома феноменами. «Я як професіонал» – частина особистості, яка відповідальна за виконання професійних обов'язків, носій необхідних знань, етичних установок і принципів. «Я як людина» – центральна частина особистості, що включає уявлення про життя та самого себе, життєві установки і принципи. Користуючись цими визначеннями, «синдром згоряння» можна представити як втрату контролюючої ролі «Я професійного» та впровадження «Я людського» в область професійної компетенції.

Професійна деформація, навпаки, проявляється у вигляді розширення «Я професійного» до сфери «Я людського».

Професійна деформація може мати **наступні прояви.**

Пояснення життєвих проблем психологічними причинами. У даному випадкові мова йде про схильність до гіперінтерпретації будь-яких життєвих подій через пояснення їх виникнення суто психологічними факторами. Психолог перестає помічати будь-які інші чинники – соціальні, політичні, культурні, екологічні, насамкінець, існує фактор випадковості.

Раціоналізація власних проблем. Психолог має досить широкий арсенал психолого-терапевтичних понять та володіє професійною термінологією. Таким чином, він має значні можливості для конструювання виправдань власних не завжди правильних вчинків на всі випадки життя. На відміну від попереднього пункту, де має місце надмірна гіперболізація психологічного фактору, тут мова йде про творення «розумних» виправдань для своїх вчинків і зручних (заспокійливих) пояснень поведінки інших людей.

Втрата спонтанності. Психологічні знання, як правило, описують певну норму (фізіологічну, психологічну, психічну тощо) або «узагальнену людину», яка в дійсності не існує. Психолог починає оцінювати себе через отримані схеми (тип характеру, механізми психологічного захисту, психологічні травми тощо).

В результаті розпочинається постійне «відстеження» власної поведінки, особливостей спілкування, думок, емоцій з метою самодіагностики та «своєчасної самокорекції».

Тиск професійних обов’язків та навичок. Практично кожен фахівець-психолог, навіть перебуваючи поза роботою, відчуває на собі особливу відповідальність за психологічний стан оточуючих його людей. Якщо людина знає, як допомогти іншому, і у нього є така фізична можливість, він починає чути всередині себе імператив: "Ти повинен кинути всі свої справи та прийти на допомогу!"

Є такий вислів: «Medice, cura te ipsum» (Лікарю – зцілися сам). У психологів та психотерапевтів робота над собою поставлена на чільне місце самоосвіти. На офіційному рівні це проявляється як обов'язкове проходження особистої терапії, на особистісному – у вигляді індивідуальних вимог до себе типу: «У мене все повинно бути добре. Я повинен вміти справлятися з конфліктами і неприємними емоціями. Інакше який же я тоді психолог, яке маю право консультувати інших людей». Безумовно, робота над собою – це обов’язкова умова професійного зростання, але тотальний контроль над власною поведінкою та думками може привести до різноманітних психосоматичних захворювань.

Пошук людей, що потребують психологічної допомоги. Людина відчуває задоволення від своєї «психологічної досвідченості», від переповнення знаннями про те, як допомогти людям, і шукає нагоду для того, щоб їх виявити на ділі, зокрема, такий психолог може помічати (і часто, слушно), проблеми інших і намагається допомогти, дати пораду, незважаючи на те, що до нього не звертаються з проханням про допомогу. В результаті оточуючі можуть сприймати такого психолога як надмірно настирливого та будуть намагатись уникати спілкування з ним.

Втрата здатності дивуватись. За час своєї роботи практичний психолог зустрічається з великою кількістю різних життєвих ситуацій, спілкується з різноманітними людьми. Для того, щоб краще орієнтуватись у цьому потоку інформації, психолог може певним чином намагатись зменшити її кількість, зокрема, будувати типології людей та ситуацій, формувати певні категорії тощо. Це накладає певний відбиток як на професійну діяльність, так і на особисте життя фахівця. Психолог починає спостерігати життя через координатну сітку класифікацій.

Професійний цинізм. Необхідність бути залученим у складні життєві ситуації оточуючих, клієнтів формує у практичного психолога здатність до «відстороненого сприйняття». Такий погляд збоку звільняє ці ситуації від емоційного навантаження і дозволяє виконувати з ними різні маніпуляції, наприклад, поміщати їх в інший контекст, наповнювати іншим емоційним змістом (іноді дуже веселим).

4. Профілактика професійних деформацій та вигорання.

1. Постановка реальних цілей, досягнення певних результатів, що підвищує довгострокову мотивацію. Не можна «обійняти неосяжне». Правильно розставлені пріоритети і реальні цілі дають можливість людині відчувати свою успішність, що, в свою чергу, підвищує її самооцінку.

2. Оволодіння вміннями і навичками саморегуляції. Доступні способи – це прогулянки, тренажерний зал, спілкування з природою, мистецтвом, які дозволяють розслабитися і відсторонитись від повсякденності.

3. Професійний розвиток і самовдосконалення. Одним із способів попередження емоційного виснаження є обмін професійною інформацією з колегами або представниками інших служб. Співпраця дає відчуття більш широкого світу, ніж той, який існує всередині окремого колективу. Для цього з успіхом використовуються різні курси підвищення кваліфікації, конференції та ін.

4. Виключення непотрібної конкуренції. Занадто наполегливе прагнення до виграшу, надмірне лідерство обумовлює розвиток тривоги, робить людину зайво агресивним, що сприяє, в свою чергу, різноманітні прояви стресових реакцій, неврози, соматичні розлади тощо.

5. Емоційне спілкування. Коли людина аналізує свої почуття і ділиться ними з іншими, якщо є підтримка близьких людей, співпраця у колективі, то ймовірність вигорання значно знижується. Рекомендується, щоб співробітники в складних робочих ситуаціях обмінювалися думками з колегами, шукали у них професійну підтримку. При цьому, по-перше, знижується психоемоційне напруження, а по-друге, спільними зусиллями вони можуть знайти розумне рішення проблеми.

6. Підтримка хорошої фізичної форми. Дуже важливо займатись фізичними вправами, збалансовано та регулярно харчуватись та мати повноцінний сон не менше 7-9 годин на добу.

Емоційне вигоряння не хвороба і не діагноз, а тим більше не вирок. Чим раніше розпочати з ним боротьбу, тим вона буде ефективнішою та перспективнішою. А ще краще емоційне вигорання попередити. Прикрашають і збагачують життя цікаве спілкування, мистецтво, музика, література, природа, гумор.

Профілактикою емоційного вигорання у психологів є супервізія.

Супервізія – особлива форма консультування, орієнтована на професіоналів з різних сфер практичної психології.

Метою цього процесу є поліпшення особистих якостей фахівця, а також підвищення професійних якостей. Вона може бути індивідуальною та груповою.

Супервізія передбачає аналіз важких, проблемних або нестандартних ситуацій з досвіду професіоналів і пошук нових ефективних рішень. Супервізія дає можливість отримати чітке уявлення про персональні «зони ризику», дає

можливість скласти банк ідей для їх подолання і доступ до внутрішніх ресурсів індивіда.

Виділяють три головні функції супервізії: освіта, підтримка та спрямування.

Функція освіти орієнтована на розвиток професійних умінь та здібностей. Вона здійснюється через аналіз та вивчення роботи людини, що підлягає супервізії, що надає їй можливість:

- краще розуміти клієнта;
- краще усвідомлювати власні реакції на клієнта;
- розуміти динаміку взаємодії з клієнтом;
- дослідити свої інтервенції та їх послідовність;
- дослідити інші шляхи роботи з аналогічними ситуаціями.

Функція підтримки – це спосіб протистояння, коли будь-який психолог, залучаючись до глибокої психологічної роботи з клієнтами, неминуче стикається з дистресом, розгубленістю, агресією клієнта. Тому психологу потрібно навчитися усвідомлювати, яким чином реакції та переживання клієнта впливають на нього, і навчитися справлятися з подібним впливом.

Нормативний аспект супервізії забезпечує контрольну функцію в роботі з людьми. Не тільки недоліки підготовки або досвіду, але також і неминучі людські вади, вразливі місця та індивідуальні забобони змушують психологів шукати когось, хто спостерігав би за їх роботою.

Література

Андросович К.А. Матеріали тренінгу «Профілактика емоційного виснаження педагогів». *Освіта та розвиток обдарованої особистості : Щомісячний науково-методичний журнал*. Київ : Інститут обдарованої дитини, №4(75)/ IV квартал / 2019, С.75-82.

Карамушка Л. М., Гнускіна Г.В. Психологія професійного вигорання підприємців : монографія. Київ : Логос, 2018. 198 с.

Пахомов І.В. Профілактика професійного та емоційного вигорання педагогічних працівників закладів професійної (професійно-технічної) освіти: навчальний посібник. Біла Церква: БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України, 2024. 114 с.

Запитання для самоперевірки знань здобувачів освіти

1. Назвіть типові ознаки професійної деструкції психолога.
2. Опишіть передумови професійної некомпетентності практичного психолога.
3. Як ви розумієте поняття синдрому емоційного вигоряння?
4. Назвіть фактори, що впливають на розвиток синдрому емоційного вигоряння.
5. Схарактеризуйте стадії синдрому емоційного вигоряння
6. Які має прояви професійна деформація?
7. Назвіть шляхи попередження професійних деформацій та вигорання.

ЛЕКЦІЯ 12.
ТЕМА: «ШЛЯХИ ПРОФЕСІЙНОГО ЗРОСТАННЯ ПСИХОЛОГА»

План

1. Професійне самовдосконалення психолога.
2. «Природній» розвиток психолога.
3.Шляхи професійного розвитку психолога.
4. Професійне самовизначення - орієнтири саморозвитку психолога.
5. Творчість у діяльності практичного психолога.
6. Основні етапи розвитку психолога-професіонала.

Стислий конспект лекції

1. Професійне самовдосконалення психолога.

Закінчення закладу вищої освіти не означає для психолога завершення навчання та досягнення ним вершин професійної майстерності. Швидше навпаки - якраз з цієї миті і починається важкий шлях до справжнього професіоналізму. Навчаючись на психологічному факультеті (відділенні), студент засвоює мінімально необхідну сукупність знань, умінь і навичок, формує певну систему поглядів і переконань, визначається із значеннями своєї майбутньої діяльності. Але цього недостатньо!

Досвіду, без якого неможливе становлення професіонала, у випускника немає. Пройде ще чимало часу, поки психолог стане здатний не тільки знати “як треба”, але і спонтанно реалізовувати це “треба”. А найголовніше, що необхідно усвідомити ще на студентській лаві: у психології (напевно, як і у всіх інших науках) не можна зупинитися у розвитку, не можна припинити своє професійне зростання, задовільнившись досягнутим рівнем. Якщо так станеться, то відразу починається втрата завойованих позицій. В науці це називається професійною стагнацією і регресією.

Що ж потрібно зробити, щоб запобігти професійній стагнації? Розвиватися! Постійно вчитися новому та закріплювати засвоєне. Для цього є різноманітні способи.

Випускники, що мають намір всерйоз зайнятися психологією як наукою і у майбутньому бачать себе дослідниками, можуть поступати до магістратури та аспірантури. При цьому право навчання за програмою магістра одержують особи, що успішно завершили навчання за основними програмами вищої освіти і мають диплом про вищу освіту. Якщо до магістратури поступає людина, що має диплом бакалавра (спеціаліста) з психології, то вона повинна бути готовою або пройти співбесіду (іноді тестування) чи здавати іспити. Умови прийому до магістратури і вступні контрольні випробування встановлює ЗВО.

Присвоєна претенденту ступінь магістра - не вчена, а академічна. Отже, і рівень вимог, що пред'являють до підготовленої ним роботи, нижчий ніж, наприклад, до кандидатської дисертації. Магістерська робота повинна свідчити про те, що у випускника є певні вміння і навички, властиві початкуючому

науковцю: самостійно вести науковий пошук, бачити професійні проблеми і знати загальні методи і прийоми їх вирішення.

Інша - більш висока за рівнем - форма підготовки наукових і науково-педагогічних кадрів - це аспірантура. Аспірантура із психології звичайно відкривається в університетах, що мають державну акредитацію, і в наукових (науково-дослідних) установах, що володіють ліцензією на право ведення освітньої діяльності у сфері післядипломної професійної освіти.

До аспірантури приймають осіб, що мають вищу професійну освіту. Зрозуміло, бажано, щоб освіта була психологічною, проте можна поступити до аспірантури з психології, маючи вищу педагогічну або медичну освіту. Навчання в аспірантурі триває три роки у очній формі і чотири - у заочній.

Відразу після зарахування до аспірантури кожному аспіранту призначається науковий керівник, основним завданням якого є надання допомоги потенційному автору дисертації. Претендент на звання ученого ступеня кандидата наук повинен довести своє вміння вести наукову роботу. Науковий керівник допомагає аспіранту скласти робочий план майбутньої дисертації:

- рекомендує необхідну літературу, довідкові, статистичні та архівні матеріали та інші джерела з теми;
- проводить систематичні, передбачені розкладом співбесіди і консультації;
- контролює виконання аспірантом затвердженого індивідуального плану;
- оцінює зміст виконаної дисертації як за розділами, так і в цілому;
- дає згоду на представлення дисертації до захисту.

Аспірант повинен чітко і строго виконувати індивідуальний план, в іншому випадку його відраховують з аспірантури. В його обов'язок входить не тільки провести наукове дослідження і представити його результати у формі дисертації на кафедру (наукову раду, відділ, лабораторію, сектор), але і здати кандидатські екзамени з філософії, іноземної мови і спеціальності. Без здачі кандидатських іспитів його не допускають до захисту дисертації.

Підготовлена аспірантом дисертація захищається у спеціалізованій вченій раді, і якщо захист пройшов успішно, йому присвоюється вчене звання кандидата психологічних наук за однією із спеціальностей (загальна психологія та історія психології, педагогічна психологія та вікова психологія, соціальна психологія, юридична психологія та ін.). Рішення спеціалізованої вченої ради затверджується Вищою атестаційною комісією України (ВАКом України).

Але якщо ви відчуваєте, що і кандидатський ступінь для вас не межа, то можна спробувати добитися вищого вченого ступеня, який присуджують в нашій країні - доктора наук. До речі, в багатьох країнах світу (в США, Великобританії і інших) ступінь доктора наук фактично відповідає вітчизняному ступеню кандидата. А доктора наук в нашому розумінні у них взагалі немає. Іншими словами, ставши кандидатом наук в Україні, для західних колег ти стаєш «доктором психології» або «доктором філософії».

Якщо є бажання стати доктором психологічних наук в Україні, то треба поступати до докторантури. Підготовка докторантів здійснюється у очній формі. Термін такої підготовки не повинен перевищувати трьох років. Докторанту, як правило, призначається науковий консультант з числа докторів наук. За необхідності як консультанти можуть запрошуватися провідні вчені і фахівці інших навчальних і наукових установ, організацій. В період підготовки докторант зобов'язаний виконати план підготовки дисертації і представити завершену дисертацію на кафедру (відділ, лабораторію, сектор, наукову раду) для отримання відповідного висновку.

Вчений ступінь доктора наук присуджується спеціалізованою вченою радою на підставі публічного захисту дисертації і затверджується Вищою атестаційною комісією України (ВАКом України).

Крім вчених ступенів дослідникам присвоюються вчені звання. Тим, хто працює в наукових, науково-дослідних і науково-виробничих організаціях, можуть бути присвоєні вчені звання професора за фахом і старшого наукового співробітника, а викладачам ЗВО - вчені звання професора і доцента. Відповідні атестати видаються Міністерством освіти та науки за погодженням вчених рад відповідних організацій. Слід відрізняти вчені звання і посади. Можна, наприклад, працювати у ЗВО на посаді доцента, але не маючи ще вченого звання доцента.

Для практичних психологів теж існують способи підвищити свою кваліфікацію та отримати більш високу оцінку своєї майстерності. Так, залежно від досвіду роботи, якості володіння професійними уміннями і навиками, психологи можуть отримати першу, другу і вищу кваліфікаційні категорії.

Важливим способом професійного вдосконалення психологів є активна участь у житті психологічного співтовариства. Форми цієї участі можуть бути найрізноманітнішими: конференції, семінари, симпозіуми, з'їзди, конгреси, засідання методичних об'єднань, кафедр, лабораторій, відділів і багато інших заходів. Існують професійні суспільні організації психологів, наприклад, Всеукраїнське Психологічне Товариство. Основними його цілями є сприяння розвитку психологічної науки, практики та освіти; залучення вчених і фахівців у сфері психології до розв’язання актуальних наукових і практичних задач; консолідація сил і створення умов як найповнішої реалізації творчого потенціалу професійних психологів; забезпечення професійного та соціального захисту психологів; сприяння всесбічному соціально-економічному розвитку України.

Існують також різні асоціації, об'єднуючі професіоналів-психологів залежно від їх теоретичних і практико-психологічних орієнтації.

Останніми роками помітно збільшилася кількість психологічних журналів: В Україні “Проблеми загальної та педагогічної психології” (періодичний збірник наукових праць Інституту психології імені Григорія Костюка АПН України); “Педагогіка і психологія”, “Практична психологія і соціальна робота”; “Науковий часопис НПУ . Серія 20. Психологія” (Періодичний збірник наукових працбь Національного педагогічного університету імені Михайла Драгоманова);

“Вісник Київського національного університету. Серія: Соціологія. Психологія. Педагогіка”; “Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія”. (Періодичний збірник Прикарпатського національного університету); “Український вісник психоневрології”; “Вісник Харківського університету. Серія “Психологія” (періодичне виданняУ США – «Journal of Humanistic Psychology»; “Journal of Social Psychology”; “Archives of general Psychiatry”.

Сучасному фахівцю-психологу – і науковцю, і практику – слід не тільки постійно стежити за новими виданнями і публікаціями, але і самому пропонувати свої матеріали до журналів і газет, виносити свої ідеї та отримані результати на обговорення колег. Підготовка публікацій, поза сумнівом, сприятиме професійному зростанню самого психолога. Зараз опублікувати статтю набагато легше, ніж кілька років тому, саме через велику кількість професійних психологічних видань.

Такої великої кількості психологічної літератури, нових книг і вперше виконаних перекладів класичних робіт зарубіжних авторів, як в наші дні, ніколи не було. Для підтримки високого професійного рівня сучасний психолог повинен постійно читати книги з психології, не забувати вибирати тільки по-справжньому професійні книги. В цьому йому повинні допомогти і власна ерудиція (прізвище відомого психолога на обкладинці – вже показник якості книги), і поради колег, і вміння, перегорнувши декілька сторінок, визначити, чи варто читати цю книгу чи ні.

Підвищити рівень своєї професійної підготовки, особливо у сфері практичної психології, зараз можна в межах різних недержавних психологічних організацій, провідних численних навчальних тренінгах та семінарах.

2. «Природній» розвиток психолога

Багато з теперішніх психологів зорієнтовані на ту чи іншу психологічну школу і пройшли професійну підготовку під керівництвом досвідчених наставників, які належать до тих чи інших шкіл. Це, однак, не є загальним правилом: по-перше, сучасна психологічна освіта не завжди ґрунтується на ідеях конкретної психологічної школи, що ставить перед студентом завдання орієнтації та самовизначення у просторі різних психологічних підходів; по-друге, в нашій країні організація вищої освіти, як правило, не дає можливості повноцінного наставництва для всіх студентів. У зв'язку з цим (і не тільки з цим) виникає проблема необхідності самостійного, відносно вільного розвитку психолога-професіонала. Проблема тим більше значуща, бо нерідко студенти-психологи проявляють своєрідний негативізм, прагнучи відразу йти своїм шляхом, заперечуючи авторитети.

Звичайно, багато психологів стали добрими професіоналами без значної допомоги. Часто вони самі стають для самих себе і вчителями, і наставниками. Багато класиків психології, творці базових напрямів (В.М. Бехтерев, Л.С. Виготський, С.Л. Рубінштейна З. Фройд, М. Вертгеймер, А. Маслоу, К. Роджерс,

Г. Костюк і багатьох інших) не мали безпосередніх вчителів у психології, яку вони створювали. Це, зрозуміло, не означає відсутність впливу на них філософів і психологів. Вони не продовжували ідеї якої-небудь наукової школи, а самі створили школу. У 80-ті роки XX ст., коли ще в тодішньому СРСР практична психологія (у значенні власне психологічної практики) була рідкістю, у потенційних «вчителів» і «наставників» ще у самих не було достатнього досвіду для цілеспрямованого навчання майбутніх психологів. Це була ситуація «вільна від наставництва», а формування психолога відбувалося природним чином.

«Природний» розвиток психолога-професіонала навіть має деякі переваги:

1) психолог сам визначає вектор свого професійного та особистісного розвитку, виступаючи фактично реальним суб'єктом професійного самовизначення та саморозвитку;

2) у нього швидше формується відчуття соціальної і професійної відповідальності за результати своєї роботи;

3) у психолога, що самостійно розвивається, більше шансів для того, щоб залишити після себе значний слід, щоб бути першопроходьцем і першовідкривачем з багатьох психологічних проблем і у багатьох напрямах, адже ніхто йому не вказує, що можна (слід) робити, а що небажано.

На жаль, за «природного розвитку» (саморозвитку) у психолога виникає *безліч проблем:*

1) вектор професійного та особистого розвитку може бути вибраний невдало, і нікому вчасно застерегти, підстрахувати;

2) нерідко психологи, що вільно “розвиваються”, ризикують втратити специфіку своєї праці і просто “губляться” у оточенні суміжних професіоналів, забувши про те, що вони колись вважалися психологами;

3) відсутність зовнішнього професійного контролю і підтримки частіше призводить до професійних деструкцій, навіть до неякісної роботи: просто не має кому кваліфіковано оцінити роботу, що породжує у психолога спокусу працювати з прохолодою чи перетворити професійну діяльність в суцільну розвагу для себе і своїх клієнтів тощо.

Але, якою мірою такий привабливий на перший погляд вільний розвиток справді вільний? Мабуть, ця привабливість – лише наслідок недооцінки того, що стоїть за самостійністю великих? Справді, багато хто з них, йдеться не тільки про учителів-фундаторів, але і про більш пізніх авторів, не мали психологічної освіти взагалі. Але всі вони мали прекрасну, особливо за сучасними стандартами, освіту, і часто не одну. Так, вони не були прямими послідовниками ідей якогось одного вченого, але в більшості випадків чудово орієнтувалися не тільки у психології, але і у філософії, фізіології, медицині, педагогіці, історії та ін.. Так, багато з них приходили до психології через інші наукові або практичні простори – через естетику, як Л.С. Виготський, через філософію, як З.Л. Рубінштейн, через історію і релігію, як К. Роджерс, через медицину, як В.М. Бехтєрєв або З. Фройд, через фізику, як М. Вертгеймер. У цих сферах вони черпали фундаментальні

принципи, що багато в чому визначили їх інтерес і підхід до психології як такий. Вчителем виступала не конкретна людина, з якою вони спілкувалися, а культура, пов'язана з духовними та інтелектуальними особистостями минулого або теперішнього часу для наслідування або протистояння.

Іноді ж такою особою виступав цілком конкретний автор, живе спілкування з яким з різних причин було неможливе, але ідеї якого визначали творчий шлях психолога. Наприклад радянський філософ і психолог Р. П. Щедровицький, зізнавався, що він, вивчаючи ідеї Л.З. Виготського, переписав його роботу «Мислення і мова» і зрозумів: «Ось мій вчитель!». Крім того, видатні психологи, мабуть, не мали прямих попередників у психології, проте вказували, як правило, на тих вчених, у спілкуванні з якими формувалися їх оригінальні ідеї, іноді називаючи їх своїми попередниками або тими, кому зобов'язані створенням власних нових напрямів. Наприклад, З. Фройд називав такими Й. Брейєра і Ж. Шарко, хоч сам психоаналіз не зводиться до ідей того й іншого, навіть разом взятих. Іноді ж сам автор з тих чи інших причин не зізнається про цей вплив, але це виявляється при аналізі його життя і творчості. Наприклад, Л.С. Виготський не посилається на Р. Р. Шпета, чиї лекції слухав і ідеї якого багато в чому творчо відтворював у своїх працях. Учителем зовсім не обов'язково є той, хто пропонує ідеї щодо наукового і професійного розвитку. Вчителем може бути і той, в спілкуванні з яким формується ставлення до світу в цілому, до предмету науки, формується спосіб мислення та наукова позиція, не обов'язково така, що співпадає з позицією вчителя. Так, В. П. Зінченко, в першу чергу відзначає саме видатну роль Р. І. Челпанова, творця Психологічного інституту вітчизняної психології. Його називали своїм вчителем філософи Н.А.Бердяєв, А.Ф Лосев, його учнями були Р. Р. Шпет, П. П. Блонський, Д. І. Корнилов (останні двоє, на жаль, з політико-філософських причин сприяли у післяреволюційні роки усуненню вчителя від науки). Таким чином, наставництво – в особливих формах – було наявним і у класиків.

Перш, ніж прийти до створення власних теорій і практичних систем, великі психологи проходять тривалий і складний життєвий і професійний шлях, на якому спочатку часто більшою або меншою мірою виступають як чиїсь послідовники. На відміну від природних наук, де багато теорій або фундаментальних відкриттів належать достатньо молодим – а то і зовсім молодим авторам, наприклад, у математиці, психологічні теорії, особливо теорії особистості, створювалися людьми достатньо зрілими. Так, З. Фройд сформулював основні ідеї психоаналізу близько 50 років. Приблизно у цьому ж віці складається «об'єктивна психологія» В. М. Бехтєрєва; К.Г. Юнг, коли йому було біля 40, пережив розрив з З.Фройдом, після якого через декілька років виникла аналітична психологія. Після 50-ти К. Хорні визначилася як самостійний теоретик, яка теж багато в чому відійшла від класичного психоаналізу. Перша велика робота С.Л. Рубінштейна – «Основи психології» – була ним опублікована у віці 46 років. Відносним виключенням є Л. С.

Виготській, що пішов з життя в 38 років, але й ідеї культурно-історичної теорії у відносно завершеному вигляді оформились у останні роки життя.

Слід зазначити, що в більшості випадків "природнього" професійного розвитку в даний час психологи часто орієнтуються на якісь зразки і стереотипи (на своїх колишніх викладачів, на образи відомих психологічних авторитетів і навіть на споживацькі образи «справжнього психолога»). Нерідко така орієнтація різко знижує можливості для творчості та імпровізації у плануванні власних професійних перспектив, оскільки психолог дуже боїться відійти від «зразка» та виявитися не схожим на «справжнього психолога». Але, якщо врахувати, що багато відомих психологів давнього та недавнього минулого мали добрих вчителів і наставників, тобто розвивалися не дуже-то «природно», то виникає запитання: а власне, кого і в чому намагаються наслідувати фахівці, що «вільно розвиваються»?... У результаті «природній» розвиток реально перетворюється у «псевдоприродній», «свобода» професійного самовизначення нерідко обертається «ілюзією свободи».

Оскільки у людей часто створюється ілюзія легкості освоєння психологічних знань і методів, то гострою виявляється проблема психологічного дилетантства. Тобто це про те, що психологічні методики мають право застосовувати тільки спеціально атестований працівник. Знахарство, дилетантизм у психології такі ж недоречні, як в медицині, педагогіці.

І все-таки не можна повністю виключати варіант природного, вільного розвитку та саморозвитку психолога-професіонала. Але для такого розвитку (для вільного самовизначення та самореалізації) психолог ще повинен бути спеціально підготовлений. Професійне навчання фахівців-психологів і повинно бути спрямоване, перш за все, на формування такої готовності до професійного саморозвитку.

При цьому важливо уже на перших етапах налаштувати студентів на перспективу постійного самостійного професійного розвитку. Для цього важливо не тільки сформувати у них відчуття впевненості у своїх силах і можливостях (створити мотиваційну основу самовдосконалення), але і озброїти їх доступними внутрішніми засобами для такої роботи над собою (створити операційну основу саморозвитку).

Нарешті, важливо спонукати студентів (чи молодих фахівців-психологів) зробити перші кроки до самостійного розвитку себе як професіонала. Природно, на перших етапах такої роботи студент (чи молодий фахівець) повинен знаходитися під тактовною опікою і контролем більш досвідченого фахівця-наставника. За великим рахунком, психолог ще повинен заслужити право на самостійний розвиток.

Слава Богу, якщо хоч у частини психологів вже є такі наставники, але в більшості випадків все це залишається лише благим побажанням. Тому перед більшістю студентів і початкуючих психологів реально постає проблема самостійного набування досвіду професійного саморозвитку. Щоб розвиватися самому, слід якнайшвидше почати допомагати у професійному та особистому

становленні комусь іншому. Відомо, що багато викладачів тільки тоді починають по-справжньому розуміти свій предмет, коли вони багато разів причитають його у різних аудиторіях, в чому самі неодноразово признаються.

3.Шляхи професійного розвитку психолога

Загальна типологія шляхів професійного розвитку психолога. Кожна людина повинна знайти для себе свій шлях особистого саморозвитку і професійного самовдосконалення. Але щоб якось полегшити такий пошук, корисно виділити в найзагальнішому плані можливі їх варіанти:

1. Формальні і неформальні шляхи професійного розвитку і саморозвитку. Формальні шляхи більше були пов'язані з існуючими в даному ЗВО правилами і традиціями роботи із студентами, починаючи від контролю за успішністю і відвідування занять з боку адміністрації і закінчуючи турботою про студента з боку його наукових керівників, які навіть формально несуть за своїх учнів певну відповідальність. Неформальні шляхи передбачають звертання студента за допомогою до своїх однокурсників або навіть до тих викладачів, з якими у нього склалися дружні стосунки.

2. Можна виділити шляхи, пов'язані або не пов'язані з професійною діяльністю, і шляхи, пов'язані або не пов'язані тільки з навчанням у ЗВО. Оскільки в сучасних умовах багато студентів десь підробляють, то реально основна допомога у професійному розвитку може здійснюватися не викладачами ЗВО, а колегами в інших організаціях. У нинішніх умовах, коли навчання меншою мірою зорієнтоване на студента (внаслідок того, що і викладачі змушені підробляти), допомога з боку колег за місцем роботи (що суміщається з навчанням) для студента виявляється своєрідною компенсацією і, крім того, якщо це колеги-психологи, то вони можуть передати студенту реальний досвід практичного використовування психологічних знань на практиці.

3. Шляхи, пов'язані з вузькою спеціалізацією студента, і шляхи, що передбачають підготовку широко освіченого фахівця. З одного боку, спеціалізація в ході навчання неминуча та навіть по-своєму корисна. Наприклад, студента включають в розробку якогось проекту (або якогось серйозного дослідження) і тоді студент одержує важливий практичний (або дослідницький) досвід використання своїх знань у розв’язанні психологічних проблем.

Але, з другого боку, у такого студента дещо звужується професійний кругозір і він втрачає щасливу можливість у ЗВО (і особливо в університеті, де і дається універсальна освіта) долучитися до різноманітних знань, до культури у всій її складності, багатоплановості та суперечливості.

4. Самостійно вибрані (власне саморозвиток) і спеціально організовані кимось шляхи. Реально важко обійтися зовсім без сторонньої допомоги. Проблема друга і вчителя» по-справжньому хвилює багато студентів. Але непросто знайти справжнього друга та помічника, який не тільки хотів би Вам допомогти, але й готовий це зробити. Тому важливою умовою професійного і особистого розвитку є самостійний пошук таких шляхів. Для повноцінного особистого розвитку фахівця такі самостійні зусилля все одно колись доведеться

зробити. Справжній друг і вчитель спеціально повинні сприяти самостійності, адже найстрашнішою послугою з боку друга-вчителя (як і з боку люблячого батька) було б формування у молодої людини відчуття утриманства і повної захищеності від труднощів долі. Яка вже тут відповідальність за власне життя!

5. Шляхи, вибудовувані з бажанням, з життєвим азартом, і шляхи, вибудовувані без бажання, як щось вимушене. Звичайно, для повноцінного особистісного розвитку студенту необхідно мати таке життєве бажання. У нього повинна бути якась значуща ідея, мета, сенс і тоді навіть багато нецікавих занять сприймаються зовсім інакше, вони стають ушляхетниними цими смислами та цілями. Конкретні шляхи особистого і професійного зростання виявляються самі собою, як тільки студент (або молодий фахівець) нарешті усвідомлює, що ж він хоче створити у цьому житті. Шлях - це всього лише засіб, спосіб, методика для вирішення важливіших життєвих проблем.

Спрямованість професійного самовдосконалення психолога. Виділяються два основні напрями професійні самовдосконалення психолога:

1. Постійне вдосконалення своєї професійної діяльності, що у свою чергу, передбачає:

1) розв’язання проблем клієнтів (в ідеалі - формування у них готовності до самостійного розв’язання своїх проблем);

2) розробку нових методів роботи;

3) формування в самому собі готовності до розв’язання складніших (і цікавіших) психологічних проблем, тобто розвиток себе як професіонала та ін.

2. Особистісний розвиток і саморозвиток у професії. Професійна діяльність - це одна з важливих умов реалізації і розвитку кращих творчих можливостей людини. Психологічна професія дає для цього особливі можливості і перспективи. На вищих рівнях свого прояву і професійна, і життєва, і особистісна лінії розвитку взаємопроникають і взаємодоповнюють одна одну. Розвиток психолога-професіонала неминуче передбачає кризи, які ще належить усвідомити, щоб контролювати та коректувати процес їх перебігу. Оскільки кризи становлення є закономірними, то на перший план постає така важлива умова повноцінного формування суб'єкта професійного самовизначення, як готовність долати ці кризові ситуації. І тут найважливішим є не стільки інтелект, зокрема, професійний, скільки морально-вольова основа самовизначення. При цьому сама воля має сенс лише за усвідомленого вибору життєвої і професійної мети, а також у прагненні до цієї мети.

У зв'язку з цим виникають навіть дещо парадоксальні ситуації. Перша ситуація пов'язана з необхідністю суб'єкта професійного самовизначення свідомо відмовлятися від тих своїх бажань (і відповідних цілей), які вже не відповідають зміненим уявленням про щастя і життєвий успіх. Тут доводиться ставити під сумнів, що традиційно виділяється в професійному самовизначенні (і в психології кар'єри), зокрема, враховувати бажання людини.

Інша ситуація пов'язана з необхідністю відмовлятися від врахування наявних здібностей і можливостей для досягнення професійних і життєвих цілей.

Оскільки здібності не тільки змінюються самі у процесі розвитку людини, але й виникає сумнів щодо їх наявності (або з допомогою своїх друзів і викладачів). “Можу” ставиться під сумнів. Якщо ми грунтуємося у своїх судженнях на морально-вольове становлення професійної суб’єктності, то повинні орієнтуватися на неминучу зміну наявних здібностей («можу») в результаті вольових зусиль суб'єкта професійного самовизначення і розвитку.

Нарешті, у професійному самовизначенні виникають сумніви щодо традиційного «треба», тобто враховування потреб суспільства («ринку праці») в даній професії в тому, якою вона «повинна бути». Не завжди зрозуміло, хто визначає це «треба» і чи завжди воно зумовлено об’єктивними соціально-економічними обставинами. Тому студент повинен самостійно визначати, що є належним і сутнісним як для свого власного розвитку, так і для розвитку суспільства, а не просто підлаштовуватися під кон'юнктуру ринку праці та суспільні норми. Це вимагає у психолога (і у студента) розвинутої волі, готовності самостійно орієнтуватися у суспільних процесах, долаючи спотворені стереотипи суспільної та індивідуальної свідомості.

У роздумах студента-психолога над цими проблемами беруть участь викладачі та наукові керівники. Але студенту необхідно, перш за все, самому ставити перед собою такі запитання та намагатися шукати на них відповіді. Якщо ж він знаходить серед викладачів справжнього наставника (наукового керівника), то між ними можуть виникати цікаві діалоги. Ініціатива може виходити від викладача, який фактично перетворюється на профконсультанта (в кращому значенні цього терміну), що допомагає майбутньому психологу вибудовувати перспективи свого професійного та особистісного розвитку.

Викладач (науковий керівник) повинен володіти розвинутою професійною етикою, не маніпулювати свідомістю студента. Але неможливо повністю відмовитися від маніпуляції, наприклад, у ситуації, коли студент розчарувався у всьому, просто недосвідчений або знаходиться у стані депресії. На викладача покладається відповідальність за прийняття рішень. Часто викладач не займає активну позицію у своїй роботі, ставиться до своєї роботи не творчо, свідомо уникає розгляду складних світоглядних проблем, наприклад, працює за інструкцією, лише вичитуючи потрібний матеріал або здійснюючи лише формальне «наукове керівництво» студентом тощо.

Бути повноцінним суб'єктом для викладача і наукового керівника студента – означає мати можливість вибирати творчий варіант роботи або звичайний, що не вимагає ніяких морально-вольових витрат і творчості, а лише передбачає грамотного дотримання існуючого порядку.

Студент повинен бути готовим до подолання внутрішньої кризи навчальної діяльності. У багатьох студентів-психологів вона загострюється до третього курсу, хоча у когось можливі й інші варіанти. Суть кризи виражається в порушенні гармонії та виникаючій на цій основі суперечності між різними лініями розвитку. Головна проблема у розв’язанні кризи - усвідомлення цих суперечностей і грамотне керування цими суперечливими процесами. Чим

більшою мірою ці суперечності усвідомлюються студентом (молодим психологом), тим більшою мірою вони стають керованими. Є ситуації дуже складних і важковирішуваних проблем, що може ще більше поглибити кризу і тоді найбільше необхідна допомога наставника.

Дослідники виділили наступні варіанти суперечностей особистості, що самовизначається:

1. Суперечність між статевим, фізичним, психологічним, соціальним, моральним і духовним розвитком людини.

2. Кризи ідентичності.

3. Суперечності між різними цінностями, несформованою ціннісно-смисловою сферою особистості.

4. Проблеми, пов'язані із зміною ціннісних установок в дорослі періоди розвитку суб'єкта праці.

5. Криза, що виникає в результаті суперечності між Я-реальним та Я-ідеальним.

6. Криза між орієнтацією на загальноприйняті норми життєвого успіху та орієнтацією на унікальний і неповторний шлях самовдосконалення.

7. Криза вікового розвитку, що зумовлена суперечностями мотиваційної та операційної ліній розвитку.

8. Криза власне професійного вибору, в основі якої є суперечності між «хочу», «можу» і «треба» і ін.

У просторі професійного та особистісного самовизначення умовно можна виділити наступні координати:

1) по вертикалі - орієнтація на гуманізм чи на егоїзм (на духовне, моральне чи на прагматичне, навіть сатанинське);

2) по горизонталі - орієнтації на норми буденної свідомості, коли щастя і професійний успіх зорієнтовані на готовий зразок або орієнтація на неповторність та самобутність, коли людина прагне прожити неповторне професійне життя.

3) лінії професійного розвитку, координатами якого є професійні наміри («хочу»), професійні можливості («можу») та усвідомлення потреби в даній професійній діяльності («треба»). Самі «хочу», «можу» і «треба» - теж не стабільні.

Існує деяка суперечність у спрямованості «хочу» (більше орієнтованої на «альтруїзм»), з одного боку, і, з другого боку, «можу» і «треба», більше орієнтованих на «унікальність», яка не завжди може співвідноситися з альтруїстською орієнтацією. Орієнтація на унікальність ніби розривається між гуманістичною та егоїстичною орієнтаціями, що породжує внутрішній конфлікт. Крім того, є деяка невідповідність між величинами «можу» і «треба». Неузгодженість «хочу», «можу» і «треба» неминуче вимагає їх корекції і розвитку, а не простого врахування у плануванні своїх перспектив.

Існують й інші суперечності в лініях розвитку суб’єкта професійного самовизначення. Наприклад, суперечності між лініями власне професійного,

життєвого і особистісного розвитку. Найважливішим завданням студента-психолога та молодого фахівця є не просто мобілізувати свою волю для досягнення життєвого і професіонально успіху, але і з'ясувати для себе, з чим буде пов'язаний цей успіх, чи не доведеться потім жалкувати про втрачений талант і можливості. Творчий психолог повинен постійно шукати все нові й нові варіанти таких «просторів», відбираючи для себе найвідповідніші напрями свого розвитку, що співвідносяться зі справжньою метою і ідеалами.

«Неформальні шляхи» професійного саморозвитку психологів. У реальному студентському житті «неформальні шляхи» професійного і особистісного розвитку мають особливе значення. Вони дозволяють студенту відчути себе творчою особистістю, справжнім суб'єктом навчально-професійної діяльності. Умовно можна виділити наступні варіанти «неформальних шляхів» професійного та особистісного самовдосконалення як для студентів-психологів, так і для молодих психологів-фахівців:

1. Вчитися у клієнтів, серед яких зустрічаються люди дуже проникливі і ті, хто тонко відчувають ситуацію. У повноцінних консультаціях важливо так організувати роботу, щоб всі здібності і таланти психолога були ніби поєднані з талантами клієнта, коли у спільній роботі клієнт чомусь вчиться у психолога, а психолог - у клієнта.

2. «Тренуватися» у тих випадках, коли якісь заняття здаються вам нецікавими. В реальній психологічній практиці часто виникають ситуації, коли клієнт чимось нецікавий психологу. І тоді найважливішим показником професіоналізму психолога є його здатність самому зацікавитися проблемою людини, що довірилася йому. Не клієнт повинен зацікавити психолога, а сам психолог ще повинен захопити клієнта своєю бесідою.

У навчальній аудиторії таке «тренування» на «нецікавих заняттях» може виражатися в тому, що студент просто вправляється у використанні невербальних засобів (поза уважного слухача, доброзичливий погляд, повне прийняття) з метою створити для викладача атмосферу, коли йому самому захочеться розповісти щось важливе і зробити це цікаво та із задоволенням для себе. Окрім чисто невербальних засобів можуть бути використані й інші прийоми, наприклад, тактовно задане запитання. Це не обов'язково повинно стосуватися конкретних проблем психології. Мабуть, когось з викладачів така «провокація» спонукає до активного діалогу з Вами і аудиторією в цілому. Але такі «провокації» треба виконувати тільки в тактовній і доброзичливій формі.

3. Вчитися у спільній діяльності з колегами-психологами. Навіть не йдеться про так звані «стажування» (це вже формальна, спеціально організована форма підвищення кваліфікації фахівця). Психолог може просто постежити за роботою свого колеги, а то і послухати про те, як він розказує про свої успіхи і невдачі.

4. Самоосвіта студента-психолога. Для цього слід навчитися планувати свій вільний час, скласти певний план і програму своїх основних дій тощо. Іноді це краще робити спільно з однокурсником. Але реально досить складно жити і

вчитися за «наперед складеним планом», хоч у житті дорослого фахівця так і є. Набагато важливіше мати загальну мету, ідею, виділити для себе головні проблеми, які повинні хвилювати Вас у різних ситуаціях. Оскільки психолог - професія творча, то таку творчість повністю неможливо алгоритмізувати з допомогою чітко виконуваних програм. Але якщо у творчої людини є ідея, що її хвилює, то у різних життєвих ситуаціях вона свідомо (або навіть не усвідомлено) шукатиме відповіді на хвилюючі її запитання, бо відомо, що навіть «безсоння - колиска творчості».

5. Самостійна підготовка статей може дуже сильно мобілізувати молоду людину у професійному розвитку. Саме підготовка наукового тексту - це вже виклад деякої ідеї. Було б добре, якщо ці тексти відображають якісь ідеї, а не просто є формальною умовою для побудови кар'єри.

6. Участь в наукових конференціях, психологічних школах. Це також сильно мобілізує молодого психолога, підвищує у ньому почуття відповідальності за свій професійний рівень, особливо, коли доводиться готувати доповіді та виступати у присутності своїх однокурсників і відомих психологів. Сама підготовка до таких формальних заходів звичайно здійснюється студентом (або молодим фахівцем) без якогось примусу і в цьому значенні її можна віднести до неформальних шляхів саморозвитку.

7. Нарешті, гарячі дискусії зі своїми однокурсниками, а може, і з тими викладачами, з якими склалися стосунки довіри і співпраці. Сама суперечка не тільки вселяє впевненість у своїх силах, але також виявляє і слабкість аргументів та інші недоліки студента, наприклад, зайву імпульсивність чи навіть агресивність, нездатність слухати співбесідника. Якщо студент справді професійно зорієнтований, це не стане приводом для переживання через поразку в суперечці і свою невідповідність ситуації, а шансом стати кращим на основі усвідомлення своїх недоліків. Перемога над самим собою – найбільша перемога. Навіть невдала (програна) суперечка може сильно мобілізувати студента для того, щоб з потрійною енергією звернутися до книг і підручників, які студент буквально «ковтатиме» (хоча раніше довго мучився з цими книгами і нічого не розумів у них). Програна суперечка стає енергетичною основою для саморозвитку. Але скористатися такою можливістю може лише людина сильна, з розвинутою волею, що здатна сама собі признатися у своїй недосконалості. Тільки у цьому випадку шляхи саморозвитку можуть привести до гідної мети. “Там, де немає волі, немає і шляху” (Б.Шоу). А сподіватися тільки на якусь спеціальну психо-технологію особистого зростання та саморозвитку - це самообман, адже і для реалізації цих технологій (які звичайно ж потрібні) також потрібна воля і внутрішній спокій.

4. Професійне самовизначення - орієнтири саморозвитку психолога.

Професійне самовизначення продовжується протягом всього трудового життя психолога. Фахівець постійно уточнює для себе значення своєї професійної праці, співвідносячи її із сенсом всього свого життя.

Охарактеризуємо основні типи і рівні професійного самовизначення як можливі орієнтири професійного розвитку та саморозвитку психолога.

Умовно можна виділити наступні основні типи самовизначення: *професійне, життєве і особистісне*. Як співвідносяться ці типи між собою? На вищих рівнях свого прояву вони взаємно проникають. Наприклад, фахівець, який знайшов у життєвому самовизначенні, професійній діяльності головний сенс свого життя, поза сумнівом реалізує себе і як особистість. Коли людина у своєму хобі (наприклад, у написанні пісень чи віршів) досягає таких висот, яким міг би позаздрити професіонал, та й оточуючі говорять про таку людину як про справжнього поета.

Основними відмінними (специфічними) ознаками типів самовизначення є наступні:

Для професійного самовизначення характерні:

1) велика формалізація (професіоналізм відображається у дипломах і сертифікатах, у трудовій книжці, в результатах праці тощо);

2) для професійного самовизначення потрібні відповідні, сприятливі умови (соціальний запит, відповідні організації, устаткування та ін.);

Для життєвого самовизначення характерні:

1) глобальність, всеохопленість того способу і стилю життя, які специфічні для суспільства, в якому живе дана людина;

2) залежність від стереотипів суспільної свідомості даного соціокультурного середовища;

3) залежність від економічних, соціальних, екологічних і інших об'єктивних чинників, які визначають життя даної соціальної і професійної групи.

Для особистого самовизначення характерні:

1) неможливість формалізації повноцінного розвитку особистості. Важко уявити собі на рівні здорового глузду, щоб у людини був диплом або сертифікат із записом про те, що “володар даного документа є особистістю”;

2) для повноцінного особистого самовизначення краще підходять не сприятливі у споживацькому уявленні умови, а навпаки, складні обставини і проблеми, які у важких умовах не тільки дозволяють виявитися кращим особистісним якостям людини, але часто і сприяють розвитку таких якостей. Недаремно більшість героїв проявляються саме у важкі, перехідні суспільно-історичні періоди. Правда, у благополучні епохи у людини також є можливість все-таки знайти для себе гідну проблему і постаратися вирішити її, а не просто насолоджуватися життям, як це робить більшість споживачів. Таке самовизначення (благополучні епохи, повні спокус і вульгарності) може бути особистісно не менше значущим, ніж героїзм в екстремальних ситуаціях.

У сучасному світі, коли основну частину часу дорослі люди проводять на роботі, особистісне самовизначення більшою мірою пов’язане з професійним самовизначенням (з головною справою життя). Хоч у перспективі можливі ситуації, коли у людини з'являтиметься все більше вільного (від роботи) часу для

особистісного розвитку. Тоді, можливо, саме життєве самовизначення (за межами багатьох рутинних видів професійної діяльності) стане для багатьох людей основою їх особистісного самовизначення.

Але якоюсь мірою все це стосується професії «психолог»? Швидше за все, для психолога (як і для представників інших гуманітарних і творчих професій) особистісне самовизначення все-таки пов'язано, перш за все, з основною справою життя. Наприклад, важко собі уявити, щоб прибиральниця пов'язувала з своєю роботою головний сенс свого життя. Швидше за все, вона виконує дану діяльність з необхідності і не розглядає її як головний засіб реалізації своїх потреб у творчості.

Але у творчих професіях (наприклад, у психолого-педагогічних) у фахівця є щаслива можливість краще реалізувати свої творчі прагнення. Але чи всі психологи готові до такої самореалізації та самотрансценденції, тобто до постійного розширення наявних прагнень і можливостей?

У кожному з основних типів самовизначення (професійному, життєвому та особистісному) можна умовно виділити підтипи, відмінні за критерієм широти діапазону, за самими можливостями самовизначення. Дослідники умовно виділили по п'ять таких «рівнів» окремо для професійного та окремо для життєвого самовизначення. Для особистого самовизначення виділяються окремі рівні реалізації наявних можливостей (за типами професійного і життєвого самовизначення).

Виділяються такі рівні реалізації можливостей (спільні рівні за професійним і життєвим типом самовизначення):

1. Агресивне неприйняття діяльності, демонстративне ігнорування та навіть руйнування можливостей. Наприклад, для психолога це виражається у постійних з'ясуваннях стосунків, конфліктах зі своїми колегами, начальством або клієнтами. За життєвого самовизначення це проявляється, наприклад, у невикористанні можливостей для вирішення важливих життєвих проблем або створення штучних труднощів для реалізації благородних суспільних справ.

2. Мовчазне уникнення діяльності. Наприклад, психолог шукає на роботі будь-яку можливість, щоб не виконувати свої професійні обов'язки. В життєвому плані це виявляється в банальній ліні і життєвій пасивності.

3. Реалізація стереотипних способів діяльності. Наприклад, психолог працює тільки за інструкцією, сам збіднюючи своє професійне життя, не реалізовуючи навіть ті можливості, які у нього є. У житті це виявляється в банальних, і тому неминуче вульгарних способах проведення дозвілля (пияцтві, сидінні перед телевізором, коли замість реального життя людина йде у віртуальний світ і т. д.). Небезпека даного рівня полягає в тому, що формально людина робить все, що належить і ніяких докорів до неї бути не може (шкоди від такої людини немає), але життя такої людини проходить звичайно впусту і під кінець життя людина часто це усвідомлює.

4. Прагнення вдосконалити окремі елементи своєї діяльності, прояви творчості в межах традиційних способів життєдіяльності. Психолог не просто

виконує те, що встановлено, але прагне сформувати у себе індивідуальний стиль діяльності, береться за нові, складніші завдання або шукає неординарні способи та методи роботи. В житті це виявляється у суттєвій зміні стосунків з навколишніми людьми, в пошуку нових можливостей для вирішення життєвих проблем тощо.

5. Нарешті, вищий рівень - прагнення суттєво удосконалити свою діяльність в цілому. У своїй діяльності психолог роботі кардинально змінює вже не окремі способи, а весь характер і навіть цілі своєї праці. Це часто призводить до нерозуміння з боку оточуючих і навіть конфліктів з ними. В житті це виражається в суттєвій зміні всього способу життя, пошуку принципово нових підходів до розв'язання важливих життєвих проблем тощо.

Людина може знаходити для себе можливість реалізувати свій творчий потенціал за межами загальноприйнятих уявлень. Проте, для початкуючого психолога такий напрям розвитку може виявитися фатальним, оскільки для даного рівня самореалізації (а швидше навіть - для самотрансценденції, (*тобто для виходу за межі самого себе і за межі загальноприйнятих уявлень*) все-таки потрібні солідна основа і досвід самореалізації на більш доступних рівнях. Інакше виникають проблеми, характерні для невизнаних "геніїв", духовна та особиста деградація, коли психолог буквально витрачає себе на різні «дрібниці життя», втрачаючи значну і оптимістичну перспективу свого розвитку.

Навіть за обмежених можливостей можна реалізувати себе як повноцінну особистість. Для творчої особистості бажанішою є ситуація, коли розширюються можливості для самореалізації.

Студенти і молоді фахівці більше звертають увагу на розширення своїх можливостей, іноді справедливо вважаючи при цьому, що реалізація цих можливостей - це справа найближчого майбутнього. А ось досвідчені фахівці поступово переводять акцент на реалізацію наявних професійних можливостей.

Не завжди професійна доля складається сприятливо. Комусь доведеться задовольнятися на перших етапах вельми обмеженими можливостями для професійного зростання і побудови успішної кар'єри. Часом фахівців спеціально заохочують до розширення своїх професійних можливостей. Перед студентом або вже працюючим психологом-фахівцем постає творче завдання - одночасне розширення своїх професійних можливостей і підвищення в собі готовності (рівня) до повноцінної реалізації наявних можливостей.

У межах психологічної спеціальності виділяються спеціалізації. Наприклад, у соціальній психології є фахівці з міжнаціональних відносин, з психології спілкування, з психології трудового колективу, з політичної психології, тощо. У віковій психології - фахівців з дошкільної психології, з підліткової психології, з розвитку суб'єктів професійної діяльності, фахівця з девіантної поведінки підлітків (на стику вікової, педагогічної, соціальної і медичної психології).

Є психологи, які вирішують певні проблеми, спеціалізуються переважно на тих або інших видах психологічного консультування (особистісне

консультування, сімейне консультування, консультування з питань вікового розвитку, профконсультурування, організаційне консультування та ін.). Психолог може спеціалізуватися на психодіагностиці або на психокорекції, на формуванні певних якостей або на створенні розвиваючого середовища, на проектуванні тих або інших методів роботи та ін. Психолог може спеціалізуватися на використанні окремих груп методик (або просто на окремих методах роботи, наприклад, на методиках типу «Кольоровий тест Люшера» або методика «плями Роршаха».).

У формальних типологіях виділяються психологічні вчителі (педагоги, наукові керівники і т. д.), керівники та адміністратори різного рівня, з одного боку, а також психологи-підлеглі або психологи-учні (послідовники), з другого боку. Природно, можна виділити при цьому і так званих «вільних художників», які зуміли формально забезпечити собі можливість займатися своєю улюбленою справою (виділяти і розглядати тільки ті проблеми, які вони вважають важливими і потрібними), залежних у своїй роботі від керівників і загальновизнаних наукових лідерів. Це, мабуть, один з вищих проявів кар'єри психолога. Але реалізувати такий варіант дуже і дуже не просто. Ще складніше зберегти для себе надовго таку щасливу можливість працювати по-своєму. А найстрашніша тут небезпека - пропозиція самому стати офіційним керівником або спокуса перетворитися на якого-небудь загальновизнаного лідера з певного напряму психології, коли у тебе з'являються вороги і заздрісники, коли ти постійно на виду, втрачається реальна безпосередність і свобода, так важливі для справжньої творчості. Але у кожного психолога завжди є право на свій вибір, на прекрасне трудове життя у психології.

Г. Сельє виділив соціально-професійні рольові позиції, які часто зустрічаються серед колег-психологів. Ці позиції розглядаються за аналогією з тим, як це робиться у психології малих груп - за критеріями популярності і мірою впливу на групу. Так, можна виділити загальновизнаного лідера, який вміє виражати основні інтереси даної групи психологів.

У плані вирішення психологічних проблем можуть бути виділені такі соціально-рольові позиції:

• генератор ідей (нерідко він може лише пропонувати ідеї, але не вирішувати їх);

• систематизатор ідей, що здатний узагальнювати різні ідеї та наводити у них певний лад;

• провідник ідей, здатний «пробивати» ідеї в кабінетах бюрократів;

• реалізатор ідеї, що може ефективно реалізувати програму чи апробувати нову методику навіть краще, ніж творець цієї методики чи програми.

• критик, опонент, здатний своєчасно виявити недоліки та помилки, а в ідеалі - здатен дати конструктивні пропозиції з усунення цих недоліків;

• захоплюючий колега, сам не здатний на щось конструктивне, але вміє вселити в генератора ідей (а також - у всіх інших) відчуття оптимізму та

упевненості в тому, що вони на правильному шляху і зайняті дуже важливою справою;

• публіка, від якої також мало користі, яка своєю присутністю (в ході публічних дискусій і обговорень) створює певний емоційно-діловий фон, який зобов'язує тих, хто сперечається, виважено висловлювати свої думки, робити їх більш зрозумілими для присутніх, тобто підвищують відповідальність основних учасників процесу пошуку за свою творчість і робити його більш доступним для розуміння (а значить, і більш реалізованим у перспективі).

Справжні психологи, для яких головне, - це творче самовизначення та самореалізація у самій праці, а не тільки в супутніх їй видах активності. Якщо виходити з очікувань самих студентів-психологів, то найголовнішим у викладача є, перш за все, «людина успіху». Молодий психолог хоч і вибрав для себе престижну професію, але все більше сумнівається в тому, чи дозволить вона добитися життєвого і професійного успіху. Кожного разу, коли студент бачить викладача, який досяг успіху, йому стає спокійніше, значить, і він теж може домогтися чогось у цьому житті, значить, і ним теж хтось захоплюватиметься. Прагнення студентів до успіху та їх орієнтацію на успішних професіоналів цілком можна зрозуміти і навіть вітати.

Але що розуміти під професійним успіхом? Наприклад, іноді це прагнення виражається лише в тому, щоб просто бути ближче до сильної особистості, так спокійніше, а в реальному житті з сильними особистостями спілкуватися не виходить, але так хочеться. Навчити студента відрізняти справжній успіх від успіху уявного (чисто «декоративного») - одне з найскладніших завдань підготовки професіоналів-психологів. Тому сам образ викладача (як можливого зразка для наслідування, як живого прикладу для роздуму) виявляється важливим елементом професійного самовизначення майбутнього фахівця.

Найбільша проблема у побудові типології - це врахування комплексного характеру реальної психологічної діяльності, коли неможливо виділити психолога з тим або іншим чистим типом або стереотипом професійної поведінки. Інша проблема пов'язана вже з реалізацією тих або інших типів (або їх комплексів): чи завжди психолог повинен прагнути того, щоб бути справжнім фахівцем, зорієнтованим тільки на справу або на справжні психологічні проблеми. Мабуть, в реальних колективах основну роботу виконують лише небагато (головне - не заважати їм), а інші - це лише зовнішній обслуговуючий персонал. Така глобальна тенденція спостерігається у суспільному виробництві, коли у власне продуктивній праці беруть участь все менше і менше працівників, але при цьому збільшуються сфери обслуговуючої праці, а також число різних управлінців і менеджерів.

Мабуть, психологія (як сфера духовного виробництва) тут також не є виключенням. Діяльність справжнього психолога полягає не в тому, щоб проводити тести або ігрові вправи, а в тому, щоб реалізовувати певну гуманістичну ідею, де тести і психологічні ігри - це всього лише одні з скромних засобів реалізації цієї ідеї.

5. Творчість у діяльності практичного психолога

Створений психологом чудовий сценарій психокорекції чи розвивального заняття не може транслюватися і працювати. Він не буде ефективним - незалежно від якостей особистості ведучого і специфіки групи чи окремого клієнта. Якби створений якимсь фахівцем сценарій один раз, апробований на ряді груп чи клієнтів потім би був «запущений в серійне виробництво», використовувався б «під копірку», не зважаючи на умови, забезпечував би кожного разу високий рівень ефективності - то все! Можна закривати всі дослідницькі психологічні інститути та університети. Були б розв'язані всі глобальні методологічні, методичні, практичні проблеми психології та педагогіки. Ось вона, чарівна паличка, універсальний інструмент виправлення та розвитку гармонійної особистості. Бери і користуйся!

Немає чарівних сценаріїв, немає універсальних інструментів, немає чудодійних рецептів, придатних на всі випадки життя. Ми всі справді різні: і студенти, і психологи, і ведучі, і учасники груп. Навіть конкретний клієнт сьогодні не такий, як вчора. А крім того, виховує не метод, а особистість. Тому і вчать в університетах не тиражуванню кимось створених планів і сценаріїв занять, а загальним принципам їх створення, методологічним основам і методичним прийомам.

Ніхто не зумів поки створити алгоритм виховання душі. Напевно, тому що для кожної душі він свій, адже душа у кожного розвивається за своїми законами. Значить, психологія - не наука? Наука, звичайно, оскільки здатна вивчати загальні закономірності, механізми і прояви психіки. Але там, де психологія стикається з живою конкретною душею, - там вона з науки перетворюється на мистецтво. А для мистецтва основне правило - це пріоритет виключень.

Художник, що створив твір мистецтва, за всього бажання не зможе передати учням алгоритм створення істинно талановитого твору. Він, безумовно, зможе відновити механічний ланцюжок кроків-дій, що призвів до створення його власного шедевру, зможе навіть пояснити учням і заставити їх вивчити цей ланцюжок напам'ять. Але значення у цьому не буде ніякого, тому що цей ланцюжок не складає суті творчості, а фіксує лише зовнішні моменти, та і то лише ті, що згадалися автору. Утім, повторивши цей ланцюжок, його послідовники отримають у найкращому випадку точно такий же самий твір. Тільки на світ з'явиться не новий шедевр, а копія. А в цьому випадку про справжнє мистецтво не йдеться.

Чи означає це, що у мистецтві немає алгоритмів? Зрозуміло, не означає. Вирішуючи будь-яку специфічну проблему – у межах своєї глобальної надзадачі художник, як і вчений, користується певними засобами, прийомами, відомими алгоритмами. Часто створення твору мистецтва чи наукове відкриття – це результат нової комбінації відомих алгоритмів, що множить на несподівані зміни у структурі якогось алгоритму.

Так само відбувається і в практичній психології. Звідси зрозуміла специфіка роботи практичного психолога: він повинен володіти значною

кількістю різноманітних алгоритмів (методів, прийомів) і вміти комбінувати ці алгоритми у найрізноманітніших варіантах залежно від обставин його діяльності (запиту замовника, особливостей клієнтів, характеру і глибини психологічних проблем, останніх політичних новин, врешті-решт напряму професійної моди). Діяльність практичного психолога схожа на діяльність творця. Творчість – це просто його професійний обов'язок. Психолог повинен бути готовий у будь-який момент забути звичний алгоритм та імпровізувати, модифікуючи вправи та винаходячи нові.

Такий рівень професіоналізму досягається тільки на основі досвіду і здатності до творчості. Щоб віртуозно «комбінувати» прийомами і вправами, треба дуже глибоко розуміти їх значення, пережити їх, тобто у кожному з них пройти через мить переживання. Тоді кожна психологічна техніка буде не сухим алгоритмом, схемою дій, покроковим планом, а впорядкованим складом досвіду, причому не тільки для клієнта, але і для психолога. Проживаючи та переживаючи прийом або вправу разом з клієнтом, психолог кожного разу набуває нового досвіду. Це не парадокс: психологічні техніки і вправи мають дивну властивість, що відрізняє їх від інших «способів структуризації часу», як сказав би Е. Берн, повторення яких не приносить нічого, окрім нудьги. Їх зміст у будь-який момент готовий блиснути новою, не баченою раніше дорогоцінною гранню, обернутися несподіваною стороною. Психолог може десятки разів використовувати одну і ту ж вправу у різних групах або з різними клієнтами, навіть майже не модернізуючи його, і знаходити в ньому все нові моменти - ці прекрасні перлини для прикраси особистості.

Невичерпність змісту психологічних технік і вправ якраз і є майданчиком для запуску творчого ланцюжка в діяльність практичного психолога. Тоді виникає інсайт, і творчо застосований прийом дає зовсім не той результат, що планувався раніше, але ще значущіший ефект. І психолог відчуває крила за плечима, бачить результативність своєї роботи та усвідомлює, що може зробити у своєму щоденнику новий запис під скромною рубрикою «методичні знахідки».

Але для цього потрібно добре засвоїти вже створені алгоритми, усвідомити хоча б частину прихованих у них значень і смислів, відпрацювати їх, побачити на практиці, як вони діють саме у ваших руках. І тоді - творіть! Користуйтеся отриманим інструментом для досягнення ваших цілей, пам'ятаючи про головний принцип: не нашкодь!

Психолог працює у межах певної філософської парадигми. Будь-який практик, хоче він цього або не хоче, - здійснює свою діяльність під крилом методології. Стверджувати про незалежність практичної роботи від наявних філософських і методологічних концепцій означає, що, по-перше, такий практик або неосвічений (що дозволяє поставити під сумнів ефективність його діяльності); по-друге, він просто не усвідомлює основоположних принципів своєї професійної активності (що провокує запитання про його власний рівень професійної самосвідомості); по-третє, він зумів виробити власну світоглядну та

філософську систему, що викликає справжнє захоплення. На жаль, третій варіант, мабуть, малоймовірний.

Практичний психолог повинен все-таки усвідомлювати, чия концепція служить йому основою - Фройда, Роджерса або М'ясищева, Перлза. Недооцінювати значення чітко сформульованих положень, що лежать в основі практичної психологічної роботи, - велика помилка. Розмитість фундаменту фактично гарантує нестійкість і руйнування збудованої будівлі.

Для будь-якої людини, що звернулася за допомогою до психолога, основним завданням є активне знаходження суб'єктивної істини, важливої для вирішення його проблем. Зустріч з психологом - це один з незвичайних способів перевірки особистісного досвіду чи одержання нового. Щоб набути досвіду, як правило, недостатньо пасивно сприймати інформацію. Найважливіші істини, піднесені готовими, що не торкнуться життєвих установок і цінностей, не зможуть змінити особистісних переконань і поглядів. Істину, особливо, істину про себе самого, – потрібно здобути та пережити. Повинні, по-перше, відбуватися події, а по-друге, учасником цих подій повинен стати сам клієнт. У дії людина переживає і пізнає щось суб'єктивно нове.

6. Основні етапи розвитку психолога-професіонала

Які ж етапи професійного становлення психологів? Умовно можна виділити наступні:

- *захоплено-романтичний*, коли до серйозних розчарувань психолог ще просто не доріс. Це по-своєму прекрасний та навіть необхідний для розвитку етап – це емоційна основа, яка створює особливу, незабутню атмосферу першого знайомства з психологією;

- *етап самоствердження*, коли швидше хочеться дізнатись про що-небудь загадкове або оволодіти якою-небудь «екзотичною методикою». Це основа майбутньої професійної гордості і відчуття власної професійної гідності;

- *перші розчарування*, а вони будуть і в майбутньому. Студент-психолог може навчитися долати кризи розчарування або вони просто зламають його. Найважливішою умовою подолання таких криз є пошук нових особистісних смислів у навчанні і в подальшій роботі;

- *спроби самостійного вирішення* деяких психологічних проблем (теоретичних чи практичних) з використанням вже відомих технологій та методів. Накопичення негативного досвіду використання цих технологій і спроби працювати інакше – це початок справжньої професійної творчості і формування свого індивідуального стилю діяльності;

- *перші серйозні спроби працювати по-новому*. Часто ці спроби також закінчуються розчаруванням в собі чи прагненням довести свої ідеї до досконалості. Нерідко на цьому етапі наступає цікаве прозріння: студент раптом збагне, що для творчої роботи та імпровізації у своїй праці виявляється необхідним добре знання психологічної теорії та методології;

- *звертання до теоретичних і методологічних основ психології*, що у багатьох студентів звичайно викликає відверту алергію. На основі оновленої

теоретичної та методологічної бази виникає імпровізація і професійна творчість, у якій органічно поєднуються теорія і практика, наука і мистецтво.

Звичайно, що далеко не всі психологи переходять усі етапи такого розвитку. Багато з них просто застрягає на якихось етапах, зупиняючись у своєму професійному розвитку. Наприклад, психолог зупинився у своєму розвитку на захоплено-романтичному етапі (в якомусь значенні таким психологам навіть можна позаздрити, оскільки він все бачить в рожевому світлі і, відсутні будь-які розчарування). Такі психологи можуть приносити навіть певну користь, бо усюди стверджуватимуть віру у могутність психологічної науки і практики. З ними легко та упевнено почуваються клієнти, замовники та навіть ті психологи, які болісно долають свої кризи професійного розвитку, оскільки захоплено-романтичний настрій – це, перш за все, настрій оптимізму і легкості, якого багатьом так не вистачає, у тому числі і серйозним психологам-професіоналам. У жодному випадку їх не можна засуджувати, бо вони знайшли для себе певний сенс у своїй діяльності та їм просто немає потреби шукати якісь складніші та ризиковані сенси. Мабуть, з часом вони продовжать свій творчий пошук, а може, і не продовжать – це їх право вибору.

Ще однією можливою лінією професійного розвитку психологів є поступова зміна основного акценту на тих або інших аспектах своєї діяльності. Тут спостерігаються такі основні етапи.

На початковому етапі - це орієнтація на наявні традиційні проблеми психології (для психологів-теоретиків) або на проблеми клієнтів психологічних служб. Головне тут – показати свою здатність вирішувати ці проблеми і, таким чином, доводити свою корисність для оточуючих. Звичайно тут основна увага приділяється пізнанню різних психолюгічних реальностей, що часто сприймаються як об'єктивні реальності, тобто незалежні від суб'єктивної і світоглядної позиції самого психолога. На цьому етапі свого становлення психолог не любить розмірковувати про моральність і професійне сумління або трактує їх дуже спрощено (не нашкодь, не скривдь клієнта, не підтасовуй об'єктивні факти та ін.).

На другому етапі поступово приходить розуміння того, що багато в чому ефективність досліджень чи практичної допомоги залежить від методів дослідження. На цьому етапі поступово відбувається зміщення основної уваги із психологічної реальності (з об'єктів дослідження і клієнтів) на самі методи. Психолог все більше задумується не над пошуком і використанням методів, але про їх модифікацію та навіть їх самостійне проектування. Він засвоює принцип: які методи – такі й результати. У результаті професійна діяльність зорієнтовується на розв’язання дослідницьких або практичних проблем, тобто на інтереси того ж клієнта, але основні акценти все-таки змінюється. На цьому етапі психолог починає розуміти, що й самі результати (істина) теж багато в чому залежать від методів, які застосовуються, тобто психологічна реальність вже не постає абсолютно об'єктивною і ні від чого не залежною.

На третьому етапі у своїй роботі психолог поступово, збагачуючись досвідом, все більше спирається на свою власну інтуїцію і світоглядну позицію, яка стає важливішою, ніж самі методи дослідження чи практичної допомоги клієнту. Недаремно Е. А. Клімов писав, що методика – це «сукупність зовнішніх засобів професійної діяльності психолога», доповнена професійною майстерністю того, хто цю методику застосовує». Але окрім професійної майстерності, важливу роль відіграє загальнокультурний рівень, духовність та моральність професіонала. На даному етапі психолог все більше задумується над своєю особистістю, про те, яким чином вона зумовлює ефективність праці і як зворотнім чином впливає професійна діяльність на розвиток особистості. Усе більше і більше його починає хвилювати проблема сенсу своєї професійної діятельності, що є стрижнем особистого і професійного розвитку.

Нарешті*, на четвертому етапі* психолог все більше осмислює свою місію, своє призначення і життєве покликання. Як пише В.Е.Чудновський, «проблема сенсу життя – це перш за все проблема якості життя, а не його маштабу». Не тільки конкретні методи роботи, але і вся професійна діяльність розглядаються як засіб здійснення цієї місії. Професіонал фактично переростає традиційні межі своєї професії і прагне вже не просто розв’язувати конкретні проблеми, але і зробити свій вклад у розвиток інших людей, груп, нації, загальнолюдську культуру. Саме так він починає ставитися до своєї діяльності з конкретними клієнтами, розглядаючи навіть найдрібніші та незначні свої справи як внесок у суспільний прогрес.

Виділені етапи становлення психолога-професіонала співвідносяться з етапами розвитку наукової рефлексії: від онтологізму, зорієнтованого на пізнання об'єктивної істини, до гносеологізму, зорієнтованого на пізнання засобів пізнання, а відтак - до методологізму, зорієнтованого на створення цих засобів та аксеології – розгляду цінностей, що реалізуються у психологічній практиці.. Безумовно, у професійному розвитку практичного психолога завжди є типове та індивідуально неповторне.

Професійний розвиток психолога характеризується формуванням індивідуального стилю діяльності. На першому етапі важливо засвоювати професійну діяльність засвоюється вже відпрацьованими схемами і процедурами, тобто фахівець навчається працювати так, як належить. Саме це гарантує успішне виконання поставлених завдань. На даному етапі виділяються підетапи:

1) загальне орієнтування в даній діяльності, коли початкуючий психолог, в цілому вже знає (або уявляє), як треба працювати, але саму діяльність в цілому виконувати ще не може;

2) засвоєння окремих дій та операцій, а також відпрацювання окремих процедур, прийомів і методів роботи, практики використання методик;

3) засвоєння діяльності в цілому (за нормативно-схваленим зразком).

На другому етапі вже досвідченіший фахівець (який навчився виконувати окремі завдання та навіть засвоїв певні види професійної діяльності в цілому)

може дозволити собі деякий відступ від нормативно-схвалених стандартів діяльності. Виділяються підетапи:

1) виникнення загальної ідеї виконання діяльності по-своєму (хоч би приблизне уявлення, як успішно виконувати професійні завдання інакше, ніж це здійснюється звичайно);

2) пробне виконання окремих дій по-новому;

3) поступове проектування та виконання всієї діяльності по-новому, тобто формування свого індивідуального стилю професійної діяльності.

Найголовніше у формуванні індивідуального стилю праці – не поспішати і завжди мати забезпечені тили у вигляді міцно засвоєних способів діяльності за нормативно-схваленим зразком, що гарантує успішне, а найголовніше, безпомилкове її виконання у разі невдалого експериментування у виробленні нових способів.

Студенти і початкуючі психологи, які прагнуть підвищити свою готовність до майбутньої професійної діяльності, більшу увагу приділяють не тільки засвоєнню знань, а виробленню вмінь та навичок.

Із збагаченням професійного досвіду практичні психологи, поступово переносячи акцент зі знань і умінь на ціннісно-смислові аспекти своєї діяльності. Вони все більше ставлять перед собою запитання про сенс свого перебування у психології, про те, що вони можуть дати психології, і наскільки вона може збагатити їх як осібистість. У зв'язку з цим постає запитання: чи варто прискорювати події і ставити такі ціннісно-смислові питання вже перед студентами і початкуючими психологами, чи почекати, поки вони самі не «дозріють» для таких запитань? Тут неприпустимі якісь стандартні підходи, оскільки всі фахівці, і всі студенти-психологи – різні, і терміни фахового становлення у всіх теж різні. У когось такого дозрівання взагалі може не наступити, хоч він цілком ефективно виконує професійні обов'язки та навіть вважає себе досвідченим психологом. Чи варто розчаровувати таких психологів-фахівців, тим паче, що вони приносять користь оточуючим.

Проблема полягає в тому, що більш важливим результатом професійної праці є розвиток особистості самих професіоналів, а цей розвиток пов'язаний, перш за все, з розвитком ціннісно-смислової сфери. Недаремно А. Д. Маркова, виділяючи рівні професіоналізму, як вищий рівень називає рівень суперпрофесіоналізму, де головним моментом є творче самопроектування себе як особистості-професіонала. Саме на цьому етапі людина по-справжньому досягає вершин професійного розвитку, свого Акме.

Запитання для самоперевірки знань здобувачів освіти

1. Розкрийте зміст професійного самовдосконалення психолога.
2. Як ви розумієте поняття «природній» розвиток психолога?
3. Назвіть основні шляхи професійного розвитку психолога.
4. Яку роль відіграє творчість у діяльності практичного психолога?
5. Схарактеризуйте основні етапи розвитку психолога-професіонала.

ЗАВДАННЯ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Політика оцінювання навчальних досягнень здобувачів

- система, шкали та порядок оцінювання навчальних досягнень здобувачів наведені у Положенні про рейтингову систему оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти у Закладі вищої освіти «Міжнародний науково-технічний університет імені академіка Юрія Бугая»;
- орієнтовані критерії оцінювання навчальних досягнень здобувачів наведені на офіційному сайті Університету (ознайомитись за посиланням Орієнтовані критерії). Разом із тим, практичні заняття оцінуються в залежності від складності завдання та досліджуваної теми і варіюють від 0 до 0 балів. 0 балів – не виконання відповідного завдання без поважних причин. 8 балів – виконане завдання характеризується підвищеною складністю; має самостійний, творчий характер; роботі притаманна внутрішня послідовність, логічність і завершеність. При здійсненні оцінювання враховуються наявні штрафні бали для даного заняття.
- Правила призначення заохочувальних балів. Заохочувальні бали: участь у міжнародних, всеукраїнських або інших заходах (конкурсах) за тематикою навчальної дисципліни - 5 балів; участь у роботі наукового гуртка кафедри за тематикою навчальної дисципліни - 5 балів; виконання НДР - 20 балів.
- Для ефективного опанування студентами навчальною дисципліною «Вступ до фаху» надзвичайно важлива інтенсивна самостійна робота. Самостійна робота студента проводиться за такими напрямами:

  1. Підготовка до практичних занять: вивчення лекційного матеріалу; вивчення теми за підручниками і посібниками; опрацювання завдань до практичних занять.

  2. Опрацювання програмних питань, що не розглядаються на навчальних заняттях і виносяться на самостійне опрацювання.

  3. Підготовка до тестування за відповідними темами на практичних заняттях.

  4. Підготовка до написання модульних контрольних робіт.

  Питання на самостійну роботу виносяться на поточний, модульний і підсумковий семестровий контроль.

- Оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти за всіма видами контролю – здійснюється за національною системою та ECTS.
- максимальна кількість балів за поточну роботу упродовж кредитного модуля становить 60 балів, мінімальна кількість балів для допуску до підсумкового оцінювання кредитного модуля становить 30 балів; максимальна кількість балів за підсумкове оцінювання модульного контролю становить 40 балів;
- можуть бути визнані та зараховані (повністю чи частково) у межах навчальної дисципліни результати навчання, досягнуті здобувачем поза навчальними заняттями в ЗВО «МНТУ» через формальну освіту (на основі додатку до диплому чи академічної довідки) або неформальну, інформальну освіту (через процедуру визнання, яка регулюється Положенням про визнання результатів навчання в ЗВО «МНТУ»).

ЗАВДАННЯ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Практичне заняття № 1.

Завдання 1.

Підготовка до усного опитування за темою «Професійна діяльність психолога».

Завдання 2 (письмове):

Написати есе «Чому я обрав(ла) професію психолога?»

Час виконання 20 хв.

Обсяг – до 1 сторінки А4.

Обговорення у групі.

Рефлексія.

Практичне заняття №2.

Завдання 1. Участь у дискусії за темою «Фундаментальна та прикладна психологія».

Завдання 2. Поглиблене занурення у галузі прикладної психології .Підготувати презентацію (10- 12 слайдів) на одну з тем:

- Психологія праці
- Юридична психологія
- Психологія спорту
- Педагогічна психологія
- Психологія релігії
- Політична психологія
- Економічна психологія
- Психологія мистецтва
- Медична психологія

Інформація на слайдах повинна відповідати наступній ***структурі:***

- Характеристика конкретної галузі практичної психології, її виникнення
- Назвати авторів, які зробили значний внесок у розвиток даної галузі
- Основні завдання практичного психолога в даній галузі
- Місце роботи, його особливості
- Список використаних джерел

Практичне заняття №3.

Завдання 1. Участь у дискусії за темою «Наукові підходи та напрями в психології»

Завдання 2. Підготувати презентацію (12-15 слайдів) по напрямах психології (теми студенти обирають самостійно).

1. Структуралізм та функціоналізм
2. Біологічний підхід
3. Біхевіоризм
4. Гештальт-психологія
5. Психоаналітичний підхід

6. Аналітична психологія
7. Когнітивний напрямок
8. Гуманістична психологія
9. Крос-культурний підхід

Практичне заняття №4

Завдання. Участь у дискусії за темою «Психологічне консультування».

1. Проаналізуйте місце проведення консультацій практичного психолога в різних установах (в школі, або в дитячому садочку, або в громадській організації, або на підприємстві, або у лікарні, тощо). Розгляньте план роботи психолога в конкретному закладі.

2. Побудуйте структуру консультативної роботи щодо запиту по профорієнтації: допомогти обрати професію випускнику школи.

3. Обговорення.

Практичне заняття №5.

Завдання 1. Підготуватися до дискусії за темою «Тренінгові технології в роботі психолога».

Завдання 2. Прислухайтесь до себе. Подумайте, відчуйте, в якому б тренінгу ви б хотіли взяти участь? Або провести такий тренінг у майбутньому.

Які б завдання він вирішував? Чому б Ви на ньому навчилися?

Знайдіть інформацію: хто (освітні компанії, приватні психологи) надає сьогодні такі послуги? Чи вони є безкоштовні?

Чи можна взяти участь в такому тренінгу в записі (перегляд відео тренінгу) чи все ж таки потрібно бути активним учасником тренінгової групи за принципом «тут і зараз»?

Знайдіть програму цікавого Вам тренінгу. Коротко опишіть її (надати посилання).

Презентуйте результати своєї роботи.

Практичне заняття №6

Завдання 1. Підготуватись до дискусії за темою «Психотерапія та психологічна корекція у роботі психолога»**.**

Завдання 2. Здійснити діагностику за методикою САН (стан, активність, настрій). Проаналізуйте отримані результати. Обговорення.

Завдання 3. Вправа з арт-терапії (групова форма роботи).

Мета вправи - наповнитися ресурсом. Це надає сили і відчуття безпеки.

Підготуйте матеріали для виконання вправи: чистий аркуш паперу, фарби або кольорові олівці.

Виконання вправи з арт-терапії «Мій ресурс» (інструкцію надає викладач).

Займіть зручне положення.

Заплющте очі.

Зробіть глибокий вдих, спокійний видих, глибокий вдих - спокійний видих. і так 5 разів. Уявіть місце, яке Вам дуже подобається, де ви себе почуваєте в безпеці, і якщо такого місця немає в реальному світі, подумайте і уявіть, пофантазуйте, придумайте його для себе.

Я не знаю в якому воно буде місці, я не знаю яка там температура повітря (жарко, тепло, а може прохолодно), я не знаю в яких кольорах ви оздобите це місце я не знаю, які зручні речі там будуть для вас. Уважно погляньте навколо, роздивіться все навкруги, запам'ятайте.

А тепер, відкрийте очі подивіться на аркуш і намалюйте це приємне, комфортне для вас місце.

Коли ви вважаєте, що Ваш малюнок завершено, відкладіть олівці/фарби і ще раз уважно на нього подивіться.

Подумки відчуйте себе в цьому місці. Чи вам подобається там бути, що ви відчуваєте, чи все там добре?

Якщо у вас з'явилося відчуття, що хочеться щось додати, Ви можете це домалювати зараз.

Коли відчуєте, що малюнок завершений, можна вважати що вправу закінчено.

Рефлексія:

Що ви відчували, коли малювали?

Як називається це місце, що ви намалювали? Про що це місце саме для вас? Що ви відчували, коли малювали?

Тепер ви можете повісити малюнок на видному для себе місці і в потрібний момент звертатися до нього за ресурсом комфорту, безпеки, гарного самопочуття.

Практичне заняття №7

Завдання 1. Взяти участь у дискусії за темо «Шляхи професійного зростання психолога**.**

Завдання 2.

Пройти тест на визначення рівня емпатійності (Тест Дослідження емоційної чуйності (емпатії) додаток). Порахувати індекс емпатійності в залежності від статті. Написати інтерпретацію (психологічний висновок) отриманих результатів відповідно до інструкції тесту.

Обговорення. Рефлексія.

Практичне заняття №8.

Завдання 1. Підготувати презентацію на одну з запропонованих тем. Теми розподіляють студенти самостійно. Презентація повинна включати огляд нормативної та спеціалізованої літератури з вказаної теми. Обсяг – 15-18 слайдів.

Теми для підготовки презентацій:

1.Посадові обов'язки та вимоги до кваліфікації практичного психолога.

2.Основні професійні вміння практичного психолога.

3.Опишіть основні складові професійної придатності особистості практичного психолога.

4.Опишіть основні вимоги до місця проведення психологічного консультування.

5.Народна мудрість, художня література та живопис як джерело життєвого психологічного знання.

6.Психологічна культура та психологічна грамотність.

7.Мотивація вибору професії.

8.Видатні психологи XXI століття.

9.Професіональні психологічні асоціації.

10. Центри і заклади наукової та практичної психології в Україні.

11. Становлення психологічної служби в Україні.

12.Професійно-особистісний портрет психолога.

13.Особистісні якості психолога. Необхідні здібності, інтереси та схильності.

14.Поняття професіограма і психограма.

15. Нормативно-правові документи у діяльності шкільного психолога, психологічної службі навчального закладу.

16. Професійна взаємодія психологів (з однодумцями, із суміжниками)

17. Класифікація психодіагностичних методик.

18. Конструювання тренінгів.

19. Арт-терапія як проєктивний метод дослідження особистості.

20. Психокорекційна діяльність практичного психолога.

ІНФОРМАЦІЙНІ ДЖЕРЕЛА

1. Андросович К.А. Матеріали тренінгу «Профілактика емоційного виснаження педагогів». *Освіта та розвиток обдарованої особистості : Щомісячний науково-методичний журнал*. Київ : Інститут обдарованої дитини, №4(75)/ IV квартал / 2019, С.75-82.
2. Бочелюк В.Й., Зарицька В.В. Психологія: вступ до спеціальності: навч. посібник., Київ: Центр учбової літератури, 2007. 288 с.
3. Варій М. Й. Загальна психологія: підручник. Львів: Апріорі, 2016. 382 с.
4. Волошина В. В., Долинська Л. В., Ставицька С. О., Темрук О. В. Загальна психологія: Практикум: навч. посіб. Київ: Каравела, 2019. 280 с.
5. Гладкова, В. М. Профорієнтація : навч. посібн. Львів : Новий Світ-2000, 2007. 160 с.
6. Дуткевич Т. В. Загальна психологія: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2019. 382 с.
7. Дуткевич Т. В., Савицька О. В. Практична психологія: вступ до спеціальності. Навч. посібн. Київ: Центр учбової літератури, 2010.
8. Іванова О. В., Москалюк Л.М., Корсун С.І. Психологія: вступ до спеціальності.: навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2019. 300 с.
9. Карамушка Л. М., Гнускіна Г.В. Психологія професійного вигорання підприємців : монографія. Київ : Логос, 2018. 198 с.
10. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції : навч. посібн. 2-ге вид., стер. Суми : Університетська книга, 2006. 384 с
11. Москальова А. С., Брюховецька О. В.. Психологія: вступ до спеціальності: навч.-метод. посіб. Київ: ДП «Вид. дім «Персонал», 2011. 216 с.
12. Пахомов І.В. Профілактика професійного та емоційного вигорання педагогічних працівників закладів професійної (професійно-технічної) освіти: навчальний посібник. Біла Церква: БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України, 2024. 114 с.
13. Панок В.Г. Прикладна психологія. Теоретичні проблеми : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2017. 188 с.
14. Подшивайлова Л. І. Вступ до спеціальності: психологія: навч. посібник для студентів вищих навчальних закладів. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький, 2011. 311 с.
15. Приходько Ю. О. Практична психологія: введення у професію: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2008. 180 с.

Інтернет-ресурси

1. Бєльська Н. А., М. Ю. Мельник, М. М. Новогородська. Діагностика самовизначення щодо майбутньої професії обдарованих учнів ліцею : метод рек-ції. Київ : Інститут обдарованої дитини НАПН України, 2020. 36 с. URL. https://lib.iitta.gov.ua/723037/1/Metod%20rekomend%20Melnik_v%20pechat.

pdf
2. Варій М. Й. Загальна психологія: підр. [для студ. вищ. навч. закл.]. [3-є вид.]. К.: Центр учбової літератури, 2009. С. 134–149. URL: http://194.44.152.155/elib/local/r298.pdf
3. Максименко С. Д. Загальна психологія: навч. посіб. [вид. 3-є, перероб. та доп.]. Київ: Центр учбової літератури, 2008. С. 26–37. URL: http://univer.nuczu.edu.ua/tmp_metod/627/Maksimenko_S.D._-_Zagal'na_psihologiya.pdf
4. Манухіна С.Ю. Психологія праці. 2015. URL. https://stud.com.ua/25415/psihologiya/psihologiya_pratsi.
5. Панок В. Г. Теоретичні проблеми визначення сутності практичного психолога [Електронний ресурс]. Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Сер.: Психологічні науки. 2013. Т. 2, Вип. 11. С. 223-228. URL. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdups_2013_2_11_43

ДОДАТКИ

Додаток А

ЕТИЧНИЙ КОДЕКС ПСИХОЛОГА
ОСНОВНІ ПОЛОЖЕННЯ

Даний Кодекс являє собою сукупність етичних норм, правил поведінки, що склалися у психологічному співтоваристві й регулюють його життєдіяльність. Об'єктом досліджень і впливу психологів є внутрішній світ особистості, тому їхні контакти з іншими людьми повинні бути теплими, доброзичливими, цілющими.

Етичний кодекс сприяє більш успішному здійсненню психологами своєї професійної діяльності. Зокрема, шкільним і вузівським психологам допомагає у підвищенні ефективності навчання і виховання учнів та студентів; психологам у галузі охорони здоров'я - у виконанні функцій, пов'язаних з профілактикою захворювань, лікуванням, реабілітацією пацієнтів; психологам у сфері державного управління - у психологічному забезпеченні загального і галузевого управління. Заснована

Товариством психологів України Комісія з етики проводить роботу, спрямовану на правильне тлумачення психологами Етичного кодексу, здійснює контроль за його додержанням, забезпечує формування у психологів сприйняття цього Кодексу як зобов'язання перед громадськістю, як одного з важливих актів чинного законодавства.

І. Відповідальність

1.1. Психологи несуть особисту відповідальність за свою роботу.

1.2. Психологи зобов’язані всіляко запобігати і не допускати антигуманних наслідків у своїй професійній діяльності.

1.3. Психологи повинні утримуватися від будь-яких дій чи заяв, що загрожують недоторканості особи; не мають права використовувати свої знання і становище з метою приниження людської гідності, пригнічування особистості або маніпулювання нею; несуть відповідальність за додержання пріоритету інтересів людини.

1.4. На психологів покладається відповідальність за надійність використовуваних методів та програмного забезпечення, валідність обробки даних досліджень, у тому числі і тих, які проводяться з використанням комп’ютерних технологій.

1.5. Психологи застосовують лише ті знання, якими вони володіють відповідно до своєї кваліфікації, повноважень, соціального статусу.

ІІ. Компетентність

2.1. Психологи постійно поповнюють свої знання про нові наукові досягнення в галузі їхньої діяльності, беруться за розв’язання тільки тих завдань, які належать до сфери їх компетенції. У разі непосильності завдання психологи передають його іншому досвідченому фахівцеві або допомагають людині, яка звернулася за підтримкою, налагодити контакт з професіоналами, що можуть надати адекватну допомогу.

2.2. Психологи не застосовують методів і процедур, не апробованих центральними органами Товариства психологів України. У тих випадках, коли психологічні методики ще апробуються (з дозволу контрольних органів Товариства психологів), проводять експеримент з обмеженим контингентом досліджуваних, попереджають їх про застосування неперевірених методів або про свій недостатній рівень оволодіння ними.

2.3. Психолог публікує під своїм ім'ям лише ту працю, яка повністю виконана ним самим або вносить істотний власний внесок; недопустима публікація з метою особистої матеріальної вигоди, недостатньо підготовлених праць, невалідизованих методик. Психолог не може виконувати практичної роботи, не маючи належної кваліфікації та досвіду.

2.4. Психолог прагне до адекватних знань про свої індивідуальні якості та особливості визначення меж власних професійних можливостей. Особистісні психологічні проблеми (які негативно впливають па якість виконання обов'язків) можуть бути показником професійної непридатності і мають якомога швидше коригуватись та розв'язуватисъ.

III. Захист інтересів клієнта.

3.1. Психологи суворо додержуються принципу добровільної участі клієнта в обстеженнях. Під час роботи з дітьми, пацієнтами з тяжкими розладами (тобто в крайніх випадках) допускаються відхилення від принципу добровільності, але в межах законодавчих норм. Обов'язком психолога є намагання налагодити з клієнтом співробітництво.

3.2. Психологи, вступачи у контакт з особами, для яких він є обов'язковопримусовим (наприклад, у разі проведення психологічної експертизи), не мають права змушувати клієнта повідомляти відомості поза його волею, не можуть вживати примусових заходів для одержання даних, крім випадків, коли така інформація сприятиме безпеці навколишніх або самого клієнта.

3.3. Психологи не беруть участі в діях, спрямованих проти свободи особи, вони не мають права змушувати клієнта розвовідати про свою життєву філософію, політичні, релігійні чи етичні переконання, не повинні вимагати відмовитися від них.

3.4. Психологи беруть на себе професійну відповідальність за кваліфіковане обстеження, консультування, лікування, домовляються про терміни завершення своєї діяльності або доцільність направлення клієнта до іншого компетентного спеціаліста. Відповідальність із психолога знімається, якщо він упевнився, що інший спеціаліст узяв відповідальність за клієнта на себе.

3.5. Психологи не мають матеріальних або особистих привілеїв, не можуть використовувати свої знання і становище, довірливе ставлення і залежність клієнта у власних корисливих інтересах. У випадках, коли послуги є платними, про фінансові умови домовляються заздалегідь; не встановлюється додаткова оплата за консультації і не береться плата з тих, кого психолог навчає або збирається екзаменувати. Якщо клієнт може отримати психологічну допомогу

безкоштовно або меншим коштом в іншого фахівця, то психолог інформує про це клієнта.

3.6. Психолог уникає встановлення неофіційних взаємин з клієнтом, якщо це може стати на перешкоді проведенню діагностичної, консультаційної та корекційної роботи з ним. Між психологом і клієнтом не повинно бути статевої близькості.

3.7. Психолог має право вирішувати, на якому етапі консультування або лікування можна дати об'єктивний професійний висновок, а у випадках, коли він не може діяти в інтересах клієнта, роз'яснює йому і батькам (опікунам) реальний стан справ.

3.8. Висновок за результатами проведеного обстеження чи лікування робить сам психолог, віл не може перекладати це на інших. Психолог повинен чітко і однозначно формулювати висновок так, щоб його можна було правильно зрозуміти і використати отримані дані на користь клєнта.

3.9. Психолог не робить висновків і не дає порад, не маючи достовірних знань про клієнта або ситуацію, в якій він перебуває. У звіті психолога має міститися лише необхідна і водночас достатня, що відзначається цілковитою надійністю результатів, інформація для розв'язання поставленого завдання, повинні вказуватися межі здійснюваних досліджень, характер виявлених симптомів – постійний чи тимчасовий.

3.10. Психолог у доступній формі повідомляє обстежуваному про діагноз і методи та засоби допомоги. При цьому він зобов'язаний обачливо і обережно висловлюватися щодо виявлених патологій у психічному стані клієнта. Психолог попереджає про те, хто і для чого може використати ці дані, які офіційні рішення можуть бути винесені на підставі висновку. Психолог уповноважений особисто запобігати некоректному і неетичному використанню результатів досліджень і повинен виконувати цей обов'язок незалежно від посадової субординації.

IV. Конфіденційність.

4.1. Психолог зобов'язаний додержуватися конфіденційності у всьому, що стосується взаємин з клієнтом, його особистого життя, життєвих обставин. Виняток становлять випадки, коли виявлені симптоми є небезпечними для клієнта та інших людей, і психолог зобов'язаний поінформувати тих, хто може надати кваліфіковану допомогу. Конфіденційності можна не додержуватись, якщо клієнт просить або згоджується, аби в його інтересах інформацію було передано іншій особі.

4.2. Психолог не збирає додаткових відомостей про обстежуваного без його згоди, задовольняється лише тією інформацією, яка потрібна для виконання професійного завдання. Запис, фотографування і занесення інформації до комп'ютерних банків даних здійснюються лише за згодою учасників.

4.3. Психолог зобов'язаний оберігати професійну таємницю, не поширювати відомостей, отриманих у процесі діагностичної і корекційної роботи, додержуватись анонімності імені клієнта. Для демонстрації і прослуховування будь-яких матеріалів потрібний письмовий дозвіл людини, за

чиєю згодою вони були записані; на вимогу клієнта матеріали негайно знищуються.

4.4 Документація роботи психологів повинна вміщувати лише професійно необхідні матеріали. До цих матеріалів, пов'язаних з конфіденційним змістом діяльності психологів, має виключатися доступ сторонніх осіб. У випадках, коли психологи звертаються за допомогою до інших фахівців, потрібно спеціально ознайомити їх з питаннями, що стосуються умов і терміну зберігання таких матеріалів, а також обмежень у використанні інформації про клєнта, і попередити про міру відповідальності за недодержання конфіденційності.

4.5. Якщо психолог не в змозі надалі виконувати свої функції, він з'ясовує, чи потрібно зберігати матеріали (також інформацію, занесену до комп'ютера). У разі потреби психолог повинен передати виконання покладених на нього функцій іншому фахівцеві.

4.6. Психолог інформує клієнтів про правила додержання конфіденційності. Смерть або зникнення обстежуваного не звільняє психолога від необхідності зберігати професійну таємницю.

4.7. Психолог не передає методичних матеріалів особам, що не уповноважені здійснювати психологічну діяльність; не розкриває суті призначення конкретної методики (за винятком доступних роз'яснень правоохоронним і судовим органам).

V. Етичні правила психологічних досліджень.

5.1. Планування психологічних досліджень передбачає дотримання таких умов: визначення об'єкта дослідження, чітке й однозначне формулювання його мети і завдань, встановлення контингенту обстежуваних, прогнозування можливості використання одержаних результатів (наприклад, оцінювання перспективи професійної успішності, формування спільного колективу). Психолог самостійно вибирає методи роботи, керуючись при цьому вимогами максимальної ефективності та наукової обґрунтованості.

5.2. Психолог забезпечує цілковиту надійність результатів, відповідає за рішення, які приймають офіційні особи на основі його висновків та рекомендацій, запобігає можливим помилка у діяльності непрофесіоналів, котрі допомагають у роботі, але не ознайомлені з вимогами, що стосуються обмежень у використанні інформації про досліджування. Психолог несе відповідальність за правильне і доступне роз'яснення суті застосовуваних психологічних методів, а також за можливі антигуманні наслідки. Щодо психолога використовується принцип, аналогічний презумпції невинності. Вина психолога в порушенні етичного кодексу повинна бути доведена Комісією з етики Товариства психологів України.

5.3. Психолог зводить до мінімуму ризик ненавмисного негативного впливу на тих, хто бере участь в експерименті. Коли очікується, що дослідження або лікування може викликати у клієнта психогенну реакцію, психолог повинен отримати дозвіл на проведення роботи з ним Комісії з етики. Якщо умови експерименту потребують необізнаності досліджуваних з його суттю і результатами, психолог має пересвідчитися в тому, що це не завдасть шкоди

жодному з учасників досліду. Такі відомості можуть бути розкриті після завершення експериментальної програми.

5.4. Психолог заздалегідь інформує клієнтів про право відмовитись від участі в дослідженні. Коли ж попри це вони дають згоду взяти участь в експерименті, психолог має переконатися в тому, що таке рішення прийняте незалежно від нього або інших осіб (наприклад, батьків, піклувальників, які наполягають пройти обстеження).

VI. Кваліфікована пропаганда психології.

6.1. Психологи інформують науковців, учителів, лікарів, широку громадськість про свою галузь діяльності на основі об'єктивних, точних даних таким чином, щоб не дискредитувати професію психолога і психологію як науково-практичний комплекс.

6.2. Психолог не виступає з публічними заявами для реклами або самореклами. Вміщуючи у засобах масової інформації оголошення про надання психологічних послуг населенню, повідомляє лише своє ім'я, адресу, номер телефону, професіну кваліфікацію, науковий ступінь, галузь психології, години прийому. У рекламному проспекті не може йтися про суми гонорару, не даються гарантії, не перелічуються здобутки й успішні випадки лікування, консультування, експертизи. Оголошення мають містити інформацію про мету курсів, а не обіцянки стосовно досягнення специфічних результатів. Психолог повинен брати професійну участь у навчальних програмах для населення, лише за умови, якщо вони виключають сумнівні методи і неефективні процедури. 6.3. Поради психолога у засобах масової інформації мають подаватися в узагальненій формі, без посилань на конкретні факти і ситуації, щоб не допустити розголошення конфіденційної інформації. Усні виступи, друковані матеріали, аудіовізуальна та инші публікації, в яких наводяться з ілюстративною метою клінічні випадки, повинні виключати ідентифікування особи, групи чи організації. Методики публікуються лише у формі, яка дає змогу зберегти їх валідність та надійність.

VII. Професійна кооперація.

7.1 Психолог, ведучи професійну дискусію, не повинен дискредитувати колег або представників інших професій, які використовують ті самі або інші наукові методи. Він має виявляти повагу до наукових шкіл і напрямів. Психолог цінує професійну компетентність, високу культуру та ерудицію, відпоовідальне ставлення до справи колег та представників інших професій. Якщо ж психолог виявить ненауковість чи неетичність у професійній діяльності колеги, він повинен сприяти виправленню ситуації. У разі неуспіху цих зусиль психолог може виступити з об'єктивною, аргументованою критикою роботи колеги в психологічному співтоваристві. У тих же випадках, коли критика виявляється суб'єктивною, упередженою, член Товариства має право звернутися до Комісії з етики, висновок якої може використати для спростування несправедливих оцінок чи критики.

7.2. Психолог не може застосовувати маніпулятивні методи для здобуття прихильності, привернення на свій бік клієнтури, не повинен намагатися стати

монополістом у своїй галузі. Про досягнуті результати в теоретичній і практичній психології він зобов'язаний інформувати психологічну громадськість, ділитися набутим під час своєї професійної діяльності досвідом.

7.3. Розв'язуючи конкретні завдання обстеження, консультування і лікування людей, психолог вирішує, чи може він використати знання, технічні й адміністративні можливості інших фахівців на благо клієнта та за згодою клієнта вступити в контакт з ними, зокрема особами, які лікують або лікували його раніше. Психолог бере відповідальсгь за клієнта лише переконавшись, що той не має клієнтурних стосунків з іншими психологами.

7.4. Психолог забезпечує персонал адекватною інформацією про клієнтів, які користуються його послугами, передає у розпорядження колег тільки надійні й валідизовані психологічні методи, технічний інструментарій і відкриття. Всі професійні взаємовідноси будуються на основі закону про авторські права.

7.5. У виршенні спірних питань психолог акерується положеннями даного Етичного кодексу. Арбітром може бути комісія з етики Товариства психологів України.

7.6. За порушення чинного законодавства, Статуту Товариства психологів та Етичного кодексу на психолога можуть бути накладені Комісією з етики такі: • стягнення; • попередження; • догана; • виключення з членів Товариства. У разі виявлення порушень психологами, які не є членами Товариства, Комісія з етики звертається до інших громадських організацій чи державних установ з тим, щоб вони вжили необхідиих заходів до винного. 7.7. Рішення Комісії з етики може бути скасоване Президією або З'їздом Товариства психологів.

Додаток Б

ПОЛОЖЕННЯ
про психологічну службу у системі освіти України

(затверджено Наказом Міністерства освіти і науки України 22 травня 2018 року № 509)

І. Загальні положення

1. Це Положення визначає мету, структуру психологічної служби, організацію управління нею, основні завдання, принципи, функції, зміст та порядок діяльності працівників психологічної служби установ освіти, закладів дошкільної освіти, загальної середньої освіти, позашкільної освіти, спеціалізованої освіти, професійної (професійно-технічної), фахової передвищої освіти та вищої освіти, є правовою та організаційно-методичною основою її роботи.

2. У системі освіти діє психологічна служба, що забезпечує своєчасне і систематичне вивчення психофізичного розвитку здобувачів освіти, мотивів їх поведінки і діяльності з урахуванням вікових, інтелектуальних, фізичних, гендерних та інших індивідуальних особливостей, сприяє створенню умов для виконання освітніх і виховних завдань закладів освіти.

Психологічне забезпечення освітнього процесу в закладах освіти здійснюють практичні психологи.

Соціально-педагогічний патронаж у системі освіти сприяє взаємодії закладів освіти, сім'ї і суспільства у вихованні здобувачів освіти, їх адаптації до умов соціального середовища, забезпечує консультативну допомогу батькам. Соціально-педагогічний патронаж здійснюють соціальні педагоги.

3. Метою діяльності психологічної служби є сприяння створенню умов для соціального та інтелектуального розвитку здобувачів освіти, охорони психічного здоров'я, надання психологічної та соціально-педагогічної підтримки всім учасникам освітнього процесу відповідно до цілей та завдань системи освіти.

4. У своїй діяльності психологічна служба керується Конституцією України, Законами України «Про освіту», «Про дошкільну освіту», «Про загальну середню освіту», «Про позашкільну освіту», «Про професійно-технічну освіту», «Про вищу освіту», іншими законами України, постановами Верховної Ради України, актами Президента України, Кабінету Міністрів України, Міністерства освіти і науки України, а також цим Положенням.

5. Терміни, що використовуються у цьому Положенні, вживаються у значеннях, наведених у Законах України «Про освіту», «Про дошкільну освіту», «Про загальну середню освіту», «Про позашкільну освіту», «Про професійно-технічну освіту», «Про вищу освіту», «Про запобігання та протидію домашньому насильству», «Про забезпечення рівних прав та можливостей жінок і чоловіків», «Про соціальну роботу з сім'ями, дітьми та молоддю», «Про охорону дитинства», «Про соціальні послуги» та інших актах законодавства України.

6. Психологічна служба співпрацює з органами охорони здоров'я, соціальної політики, молоді та спорту, внутрішніх справ, іншими органами виконавчої влади, а також комунальними закладами соціального захисту дітей, підтримки сімей, дітей та молоді, фахівцями із соціальної роботи об'єднаних територіальних громад, громадськими організаціями.

II. Структура, управління та зміст діяльності психологічної служби

1. Структура психологічної служби:

Державна наукова установа «Інститут модернізації змісту освіти»;

Український науково-методичний центр практичної психології і соціальної роботи Національної академії педагогічних наук України;

навчально-методичні центри/кабінети/лабораторії психологічної служби Автономної Республіки Крим, обласні, Київський(а) і Севастопольський(а) міські;

районні (міські) навчально-методичні центри/кабінети/лабораторії психологічної служби, методисти психологічної служби районних (міських) методичних центрів/кабінетів/лабораторій, управлінь (відділів) освіти, об'єднаних територіальних громад (далі - ОТГ); підрозділи психологічної служби у закладах вищої, фахової передвищої та професійної (професійно-технічної) освіти; практичні психологи і соціальні педагоги психологічної служби закладів освіти.

2. До складу психологічної служби входять практичні психологи, соціальні педагоги закладів освіти міст, районів, ОТГ, керівники (директори), методисти навчально-методичних центрів/кабінетів/лабораторій психологічної служби Автономної Республіки Крим, обласних, Київського(ї) і Севастопольського(ї) міських, працівники психологічної служби департаментів, управлінь, відділів освіти.

3. Державна наукова установа «Інститут модернізації змісту освіти»:

організовує діяльність психологічної служби на всіх рівнях;

бере участь у розробленні проектів нормативно-правових актів з питань діяльності психологічної служби;

організовує заходи із підвищення професійного рівня працівників психологічної служби;

здійснює організаційне забезпечення проведення фахових конкурсів;

організовує діяльність науково-методичної комісії щодо експертиз освітніх програм, освітньої літератури відповідного напряму роботи тощо;

співпрацює з установами (закладами), громадськими організаціями з питань діяльності психологічної служби;

проводить дослідження з проблем психологічної та суміжних наук;

здійснює аналіз стану діяльності психологічної служби та прогнозування тенденцій її розвитку;

забезпечує узагальнення, поширення та обмін науково-методичними здобутками шляхом публікації результатів досліджень, організації та проведення заходів.

4. Український науково-методичний центр практичної психології і соціальної роботи НАПН України:

організовує прикладні наукові дослідження та інноваційні розробки у сфері соціальної педагогіки та прикладної психології;

бере участь у науково-методичному забезпеченні психологічної служби у межах компетенції;

розробляє науково-методичні вимоги до змісту діяльності працівників психологічної служби;

бере участь у науково-дослідних, дослідно-експериментальних роботах з питань практичної психології і соціальної роботи;

залучається до проведення незалежної наукової експертизи;

розробляє методики, техніки і технології роботи із здобувачами освіти, в тому числі з дітьми з особливими освітніми потребами.

5. Навчально-методичні центри/кабінети/лабораторії психологічної служби Автономної Республіки Крим, обласні, Київський(а) і Севастопольський(а) міські створюються місцевими органами виконавчої влади, а також можуть створюватися як структурні підрозділи відповідних департаментів (управлінь) освіти і науки, закладів післядипломної педагогічної освіти або як окремі юридичні особи та підпорядковуються засновнику з усіх питань діяльності.

6. Штати і структуру навчально-методичних центрів/кабінетів/лабораторій психологічної служби Автономної Республіки Крим, обласних, Київського(ї) і Севастопольського(ї) міських формують засновники відповідно до посад та напрямів роботи:

керівник (директор), який організовує діяльність психологічних служб;

методисти, які беруть участь в організації діяльності психологічних служб закладів дошкільної освіти;

методисти, які беруть участь в організації діяльності психологічних служб закладів загальної середньої освіти, позашкільної освіти;

практичні психологи та соціальні педагоги, які здійснюють супровід закладів освіти.

7. Навчально-методичні центри/кабінети/лабораторії психологічної служби Автономної Республіки Крим, обласні, Київський(а) і Севастопольський(а) міські, районні (міські) навчально-методичні центри/кабінети/лабораторії є основними організаційно-методичними ланками психологічної служби у системі освіти, які забезпечують діяльність психологічної служби, а саме:

надають навчально-методичну, інформаційну, консультативну та експертну підтримку працівникам психологічної служби;

здійснюють та організовують науково-дослідні, дослідно-експериментальні, практичні дослідження за пріоритетними напрямами діяльності психологічної служби;

організовують діяльність методичних об’єднань практичних психологів і соціальних педагогів;

впроваджують досягнення психологічної і соціально-педагогічної науки та кращого досвіду у практичну діяльність працівників психологічної служби;

беруть участь в організації підвищення кваліфікації та розвитку професійної компетентності працівників психологічної служби; оцінюванні, прогнозуванні та формуванні освітньої політики.

8. Районні (міські) навчально-методичні центри/кабінети/лабораторії психологічної служби створюються місцевими органами виконавчої влади або органами місцевого самоврядування, в тому числі ОТГ, можуть функціонувати як структурні підрозділи органів управління освітою або як юридичні особи та підпорядковуються засновнику з усіх питань діяльності.

9. Штати навчально-методичних центрів/кабінетів/лабораторій відповідної території (міст, районів, ОТГ) формують засновники відповідно до посад та напрямів роботи:

керівник (директор), який організовує діяльність психологічних служб;

методисти, які беруть участь в організації діяльності психологічних служб закладів дошкільної освіти;

методисти, які беруть участь в організації діяльності психологічних служб закладів загальної середньої освіти, позашкільної освіти;

практичні психологи та соціальні педагоги, які здійснюють супровід закладів освіти в місті, районі, ОТГ.

За неможливості створення районного(ї) (міського(ї)) навчально-методичного(ї) центру/кабінету/лабораторії психологічної служби системи освіти до штатного розпису районного(ї) (міського(ї)) методичного(ї) центру/кабінету/лабораторії вводиться посада методиста з психологічної служби.

10. Керівник (директор) обласного(ї)/районного(ї) (міського(ї)) центру/кабінету/лабораторії психологічної служби, методист з психологічної служби районного(ї) (міського(ї)) методичного(ї) центру/кабінету/лабораторії підпорядковуються засновнику з усіх питань діяльності.

Штатні працівники навчально-методичних центрів/кабінетів/лабораторій психологічної служби Автономної Республіки Крим, обласних, районних, Київського(ї) і Севастопольського(ї) міських підпорядковуються керівнику (директору).

11. Працівники психологічної служби закладів і установ освіти відповідної території підпорядковуються керівнику (директору) закладу освіти і установи з усіх питань діяльності.

12. Посади працівників психологічної служби вводяться до штатних розписів закладів освіти відповідно до нормативів чисельності працівників психологічної служби, затверджених у встановленому порядку, та в межах коштів, передбачених єдиним кошторисом витрат. Посади обіймають працівники з вищою освітою за відповідною спеціальністю.

13. Практичний психолог закладу та/або установи освіти здійснює:

психологічне забезпечення освітнього процесу;

психологічний супровід психічного, розумового, соціального і фізичного розвитку здобувачів освіти;

психологічну діагностику та аналіз динаміки психічного, розумового і соціального розвитку здобувачів освіти;

психологічний супровід адаптації до умов освітнього процесу;

реалізацію розвивальних, профілактичних, просвітницьких, корекційних програм з урахуванням індивідуальних, гендерних, вікових особливостей здобувачів освіти;

консультативну допомогу всім учасникам освітнього процесу з питань навчання, виховання здобувачів освіти, особистісного та професійного розвитку тощо;

роботу з постраждалими від насильства дітьми тощо.

14. Практичний психолог закладу та/або установи освіти бере участь в:

освітній діяльності, спрямованій на забезпечення всебічного розвитку здобувачів освіти як особистості та найвищої цінності суспільства, їх талантів, інтелектуальних, творчих і фізичних здібностей, формування цінностей і необхідних для успішної самореалізації компетентностей, виховання відповідальних громадян, які здатні до свідомого суспільного вибору та спрямування своєї діяльності на користь іншим людям і суспільству;

роботі педагогічної ради, психолого-педагогічних консиліумів, семінарів і засідань методичних об’єднань;

розробці та впровадженні розвивальних, корекційних програм, посібників, методичних рекомендацій, планів освітньої діяльності з урахуванням індивідуальних, гендерних, вікових особливостей здобувачів освіти, а також для осіб, які перебувають на індивідуальній та інклюзивній формі навчання.

15. Практичний психолог закладу та/або установи освіти сприяє:

формуванню у здобувачів освіти відповідальної та безпечної поведінки в ситуаціях ризику, навичок здорового способу життя, збереження репродуктивного здоров’я, готовності до самореалізації;

профільному та професійному самовизначенню здобувачів освіти, формуванню життєвої компетентності;

формуванню соціально-комунікативної компетентності обдарованих дітей;

попередженню та профілактиці професійного вигорання педагогічних працівників;

формуванню психологічної готовності учасників освітнього процесу до взаємодії в інклюзивному середовищі з дитиною з особливими освітніми потребами;

формуванню психологічної культури учасників освітнього процесу;

попередженню будь-яких видів і форм насильства та конфліктів серед здобувачів освіти;

формуванню небайдужого ставлення здобувачів освіти до постраждалих дітей, усвідомлення необхідності невідкладного інформування педагогів про

випадки домашнього насильства і конфліктів серед здобувачів освіти, що стали їм відомі.

16. Соціальний педагог закладу та/або установи освіти здійснює:

соціально-педагогічний супровід здобувачів освіти, колективу та мікрогруп, осіб, які потребують піклування чи перебувають у складних життєвих обставинах;

просвітницьку та профілактичну роботу серед учасників освітнього процесу з питань запобігання та протидії домашньому насильству, у тому числі стосовно дітей та за участю дітей, злочинності, алкоголізму, наркоманії тощо;

вивчення та аналіз соціальних умов розвитку здобувачів освіти, мікроколективу (класу чи групи), шкільного, студентського колективу в цілому, молодіжних і дитячих громадських організацій.

17. Соціальний педагог закладу та/або установи освіти бере участь у:

роботі педагогічної ради, психолого-педагогічних консиліумів, семінарів і засідань методичних об'єднань;

плануванні і реалізації завдань соціалізації здобувачів освіти, адаптації їх у новому колективі і соціальному середовищі;

наданні допомоги дітям і сім'ям, що перебувають у складних життєвих обставинах або потребують посиленої педагогічної уваги чи мають особливі освітні потреби, в тому числі постраждалим від насильства та військових конфліктів.

18. Соціальний педагог закладу та/або установи освіти, сприяє:

взаємодії закладів освіти, сім'ї і суспільства у вихованні здобувачів освіти, їх адаптації до умов соціального середовища, забезпечує консультативну допомогу батькам (законним представникам);

захисту прав здобувачів освіти від будь-яких видів і форм насильства, представляє їхні інтереси у правоохоронних і судових органах тощо;

формуванню у здобувачів освіти відповідальної поведінки, культури здорового способу життя, збереження репродуктивного здоров'я;

попередженню конфліктних ситуацій, що виникають під час освітнього процесу, запобіганню та протидії домашньому насильству.

19. Атестація практичних психологів, соціальних педагогів, методистів, працівників, керівників (директорів) навчально-методичних центрів/кабінетів/лабораторій психологічної служби у системі освіти здійснюється відповідно до чинного законодавства.

20. Психологічна служба закладів професійної (професійно-технічної) та фахової передвищої освіти підпорядковується керівнику (директору) таких закладів.

Структура та штатний розпис психологічної служби закладів професійної (професійно-технічної) та фахової передвищої освіти визначаються закладом освіти.

21. Психологічна служба закладів вищої освіти підпорядковується керівнику або одному із заступників таких закладів.

Структуру та штатний розпис психологічної служби закладу вищої освіти визначає заклад вищої освіти.

22. Наукове і методичне забезпечення навчально-методичних центрів/кабінетів/лабораторій психологічної служби Автономної Республіки Крим, обласних, Київського(ї) і Севастопольського(ї) міських здійснюється відповідно до частини першої статті 75 Закону України «Про освіту».

III. Основні завдання, принципи та функції психологічної служби

1. Завдання психологічної служби:

збереження та зміцнення психічного та соціального здоров'я, сприяння особистісному, інтелектуальному, фізичному і соціальному розвитку здобувачів освіти шляхом доповнення сучасних методів навчання та виховання ефективними психолого-педагогічними технологіями;

сприяння забезпеченню психологічної безпеки, надання психологічної і соціально-педагогічної допомоги всім учасникам освітнього процесу.

2. Принципами діяльності психологічної служби є:

науковість, цілісність і наступність, професійна компетентність та відповідальність;

індивідуальний підхід;

доступність соціально-педагогічних та психологічних послуг (допомоги);

міждисциплінарність, комплексність і системність у здійсненні професійної діяльності;

добровільність;

людиноцентризм та партнерство;

конфіденційність;

дотримання норм професійної етики.

3. Функції психологічної служби:

діагностично-прогностична - психолого-педагогічне вивчення чинників становлення особистості, її індивідуального розвитку;

організаційно-методична - визначення стратегії, мети, завдань, планування діяльності психологічної служби та координація взаємодії учасників освітнього процесу;

корекційно-розвиткова - система впливів, спрямованих на подолання визначених проблем, труднощів, шкідливих звичок, негативних емоційних станів тощо у здобувачів освіти; здійснення психолого-педагогічних заходів з метою усунення відхилень у психофізичному та інтелектуальному розвитку і поведінці, подолання різних форм девіантної поведінки; сприяння розвитку освітніх, інтелектуальних, загальних, спеціальних та соціальних здібностей, формування мотивації до освітньої діяльності у здобувачів освіти; надання психолого-педагогічної допомоги здобувачам освіти з метою адаптації до умов навчання і життєдіяльності;

консультативна - допомога у вирішенні проблем щодо розвитку, виховання, навчання та формування психологічної і соціальної компетентності учасників освітнього процесу;

просвітницько-профілактична - поширення психологічних знань, виявлення фактів порушення прав дитини, вжиття заходів щодо подолання негативних чинників, які впливають на життєзабезпечення дитини, її моральний та соціальний розвиток, профілактика та попередження негативних впливів;

соціально-захисна - здійснення соціально-педагогічного супроводу учасників освітнього процесу, які опинилися у складних життєвих обставинах, перебувають у кризових ситуаціях (постраждали від соціальних, техногенних, природних катастроф, перенесли тяжкі хвороби, стреси, переселення, зазнали насильства тощо); захист конституційних прав і статусу, законних інтересів здобувачів освіти.

4. Напрями діяльності працівників психологічної служби:

діагностика - виявлення причин труднощів у навчанні, інтелектуальному розвитку, соціально--психологічній адаптації; вивчення та визначення індивідуальних особливостей динаміки розвитку особистості, потенційних можливостей в освітньому процесі, професійному самовизначенні;

профілактика - своєчасне попередження відхилень у розвитку та становленні особистості, міжособистісних стосунках, запобігання конфліктним ситуаціям в освітньому процесі;

корекція - усунення виявлених труднощів соціально-психічного розвитку здобувачів освіти, зниження ризиків проблем адаптації до освітнього середовища, схильності до залежностей та правопорушень, різних форм девіантної поведінки;

навчальна діяльність - форма активного співробітництва, направлена на удосконалення, розвиток, формування особистості;

консультування - багатофункціональний вид індивідуальної та групової роботи, спрямований на вирішення запитів, з якими звертаються учасники освітнього процесу;

зв’язки з громадськістю - діяльність, спрямована на досягнення взаєморозуміння, співпрацю між окремими особами, колективами, соціальними групами, організаціями, державними органами управління;

просвіта - формування психологічної та соціальної компетентності учасників освітнього процесу.

5. Тривалість робочого тижня та графік роботи практичного психолога і соціального педагога закладу освіти визначаються чинним законодавством з урахуванням типу закладу освіти та змісту роботи працівника.

Практичний психолог та соціальний педагог здійснюють діяльність як у закладі освіти (психологічна просвіта, діагностична, консультативна, освітня діяльність, обробка результатів досліджень тощо), так і за його межами (підготовка до проведення заходів, оформлення робочої документації, планування, звітність, робота у навчально-методичних та наукових центрах, громадських організаціях тощо).

6. Практичному психологу та соціальному педагогу закладу та установи освіти надаються окремі робочі та навчальні приміщення (кабінети) для групової

та індивідуальної роботи, що забезпечуються необхідними технічними засобами, канцелярським приладдям, навчально-методичними матеріалами тощо.

7. Працівник психологічної служби зобов'язаний:

знати чинне законодавство щодо діяльності психологічної служби у системі освіти та інші нормативно-правові акти, пов'язані з його діяльністю;

будувати свою діяльність на основі доброзичливості, довіри, у тісній співпраці з усіма учасниками освітнього процесу;

застосовувати у роботі психологічний і соціологічний інструментарій, рекомендований для використання;

бути компетентним і постійно збагачувати знання у межах своєї компетенції;

надавати психологічну допомогу за запитами учасників освітнього процесу;

уникати будь-яких неофіційних взаємин з учасниками освітнього процесу;

інформувати учасників освітнього процесу про результати проведених психологічних обстежень, їх значення і можливості подальшого використання (за винятком особистої інформації), про свою діяльність на основі об'єктивних і точних даних таким чином, щоб не зашкодити професії;

здійснювати індивідуальну діагностику, корекцію за запитом учасників освітнього процесу, отримавши письмову згоду батьків (законних представників). Зазначена згода може бути відкликана у будь-який момент;

виконувати функції та надавати оцінювальні судження щодо учасників освітнього процесу, зокрема щодо їх поведінки, особистих рис, відповідності соціальним нормам, з неупередженістю;

використовувати науково обґрунтовані методи і технології професійної діяльності;

поважати професійну компетентність своїх колег та представників суміжних професій;

популяризувати соціально-психологічні знання;

поважати гідність здобувачів освіти;

виконувати свої посадові обов'язки в межах своїх повноважень;

нести особисту відповідальність за результати і наслідки своєї професійної діяльності;

пропагувати здоровий спосіб життя, підвищувати рівень психологічних знань педагогічних працівників і батьків (законних представників);

постійно підвищувати свій професійний рівень;

знати вимоги державних стандартів щодо забезпечення освітнього процесу, основні напрями і перспективи розвитку освіти, психолого-педагогічної науки.

8. Працівник психологічної служби має право:

визначати різні види робіт з огляду на потреби закладу, установи;

планувати діяльність відповідно до рекомендацій методичних установ психологічної служби;

ознайомлюватися з документами, скаргами, що містять оцінювання його роботи, надавати щодо них роз'яснення;

захищати професійну честь і гідність;

здійснювати індивідуальну освітню (наукову, творчу, мистецьку тощо) діяльність за межами закладу освіти;

отримувати методичну допомогу, в тому числі й супервізію та інтервізію, підвищувати кваліфікацію, здійснювати перепідготовку;

вільно обирати освітні програми, форми навчання, заклади освіти, установи і організації, інших суб'єктів освітньої діяльності, що здійснюють підвищення кваліфікації та перепідготовку працівників психологічної служби;

відмовитись від виконання розпоряджень керівника (директора) в тих випадках, коли вони суперечать професійно-етичним принципам, та виконання діяльності, не передбаченої трудовим договором, посадовими обов'язками та планом роботи.

IV. Фінансування діяльності психологічної служби

1. Фінансування діяльності працівників психологічної служби здійснюється згідно із законодавством.

2. Фінансування діяльності працівників психологічної служби закладів професійної (професійно-технічної) та фахової передвищої, вищої освіти (у тому числі оплата праці) здійснюється за рахунок коштів засновника відповідно до законодавства.

Сайт Верховної Ради України. Електронний ресурс. Режим доступу. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0885-18#Text

Додаток В

Конвенція ООН про права дитини

Прийнята Генеральною Асамблеєю ООН 20 листопада 1989 року.

Набула чинності для України з 27 вересня 1991 року.

Стаття 1.

Дитиною є кожна людська істота до досягнення 18-річного віку.

Стаття 2.

Повага та забезпечення за кожною дитиною всіх прав, без будь-якої дискримінації.

Стаття 3.

Забезпечення дитині захисту та піклування, які необхідні для її благополуччя.

Стаття 4.

Держави-сторони вживають всіх необхідних заходів щодо здійснення прав дитини визнаних у цій конвенції.

Стаття 5.

Держави-сторони поважають відповідальність, права і обов'язки батьків або осіб відповідальних за дитину належним чином управляти і керувати дитиною що до здійснення визнаних цією конвенцією прав.

Стаття 6.

Кожна дитина має невід'ємне право на життя.

Стаття 7.

Кожна дитина має право на ім'я і набуття громадянства.

Стаття 8.

Кожна дитина має право на збереження індивідуальності.

Стаття 9.

Кожна дитина має право не розлучатися з батьками.

Стаття 10.

Дитина, батьки якої проживають у різних державах, має право підтримувати стосунки і контакти з обома батьками.

Стаття 11.

Держави-сторони вживають заходів щодо боротьби з незаконним переміщенням і неповерненням дітей з-за кордону.

Стаття 12.

Кожна дитина має право вільно висловлювати свої погляди.

Стаття 13.

Кожна дитина має право вільно висловлювати свої думки, одержувати та передавати інформацію на свій вибір.

Стаття 14.

Кожна дитина має право на свободу слова, совісті та релігії.

Стаття 15.

Кожна дитина має право на свободу асоціацій і свободу мирних зборів.

Стаття 16.

Кожна дитина має право на захист від втручання в особисте та сімейне життя.

Стаття 17.

Кожна дитина має право на доступ до інформації.

Стаття 18.

Загальна та однакова відповідальність обох батьків за виховання й розвиток дитини.

Стаття 19.

Захист дитини від усіх форм фізичного та психологічного насилля.

Стаття 20.

Дитина, яка тимчасово або постійно позбавлена сімейного оточення, має право на особливий захист та допомогу, що надається державою.

Стаття 21.

Держави-сторони дозволяють існування системи усиновлення.

Стаття 22.

Забезпечення дитині права одержати статус біженця.

Стаття 23.

Право неповноцінної дитини в розумовому або фізичному відношенні на особисте піклування.

Стаття 24.

Кожна дитина має право на користування найбільш досконалими послугами системи охорони здоров'я.

Стаття 25.

Кожна дитина має право на піклування.

Стаття 26.

Кожна дитина має право користуватися благами соціального забезпечення.

Стаття 27.

Кожна дитина має право на рівень життя, необхідний для фізичного, розумового, морального та соціального розвитку дитини.

Стаття 28.

Кожна дитина має право на освіту.

Стаття 29.

Освіта дитини має бути спрямована на розвиток особистості, талантів, розумових і фізичних здібностей дитини в найповнішому обсязі, на підготовку дитини до свідомого життя в суспільстві.

Стаття 30.

Кожна дитина має право користуватися своєю культурою, сповідувати свою релігію, виконувати обряди, спілкуватися рідною мовою.

Стаття 31.

Кожна дитина має право на відпочинок і дозвілля.

Стаття 32.

Кожна дитина має право на захист від економічної експлуатації та виконання будь-якої роботи.

Стаття 33.

Кожна дитина має право на захист від незаконного зловживання наркотичними засобами та психотропними речовинами.

Стаття 34.

Кожна дитина має право на захист від усіх форм сексуальної експлуатації.

Стаття 35.

Держави-сторони вживають заходів щодо відвернення викрадень дітей, торгівлі дітьми чи їх контрабанди.

Стаття 36.

Кожна дитина має право на захист від усіх форм експлуатації, що завдають шкоду добробуту дитини.

Стаття 37.

Жодна дитина не повинна піддаватися катуванням та іншим жорстоким, нелюдським видам поводження чи покарання.

Стаття 38.

Захист дитини у випадку збройного конфлікту.

Стаття 39.

Заходи для сприяння фізичному та психологічному відновленню дитини, яка є жертвою будь-яких видів нехтування, експлуатації, зловживань, катувань.

Стаття 40.

Особлива турбота надається дитині, що перебуває у конфлікті з законом.

Додаток Д

Методика для діагностики учбової мотивації студентів
(А.А. Реан і В.А. Якунін, модифікація Н.Ц. Бадмаєвой)
Опис тесту

Методика розроблена на основі опитувальника А.А. Реана і В.А. Якуніна.

До 16 затверджень вищеназваного опитувальника додані твердження, що характеризують мотиви учення, виділені В.Г. Леонтьевим, а також твердження, що характеризують мотиви учення, отримані Н.Ц. Бадмаєвой в результаті опиту студентів і школярів. Це комунікативні, професійні, учбово-пізнавальні, широкі соціальні мотиви, а також мотиви творчої самореалізації, уникнення невдачі і престижу.

Інструкція до тесту

Оцініть за 5-бальною системою наведені мотиви учбової діяльності по значущості для Вас: 1 бал відповідає мінімальній значущості мотиву, 5 балів – максимальною.

Тестовий матеріал

1.Вчуся, тому що мені подобається вибрана професія.

2.Щоб забезпечити успішність майбутньої професійної діяльності.

3.Хочу стати фахівцем.

4.Щоб дати відповіді на актуальні питання, що відносяться до сфери майбутньої професійної діяльності.

5.Хочу повною мірою використовувати завдатки, що є у мене, здібності і схильності до вибраної професії.

6.Щоб не відставати від друзів.

7.Щоб працювати з людьми, треба мати глибокі і всебічні знання.

8.Тому що хочу бути в числі кращих студентів.

9.Тому що хочу, щоб наша учбова група стала кращою в інституті.

10.Щоб заводити знайомства і спілкуватися з цікавими людьми.

11.Тому що отримані знання дозволять мені добитися всього необхідного.

12.Необхідно закінчити інститут, щоб у знайомих не змінилася думка про мене, як здібній, перспективній людині.

13.Щоб уникнути засудження і покарання за погане навчання.

14.Хочу бути поважаною людиною учбового колективу.

15.Не хочу відставати від однокурсників, не бажаю опинитися серед тих, що відстають.

16.Тому що від успіхів в навчанні залежить рівень моєї матеріальної забезпеченості в майбутньому.

17.Успішно вчитися, складати іспити на «4» і «5».

18.Просто подобається вчитися.

19.Потрапивши в інститут, вимушений вчитися, щоб закінчити його.

20.Бути постійно готовим до чергових занять.

21.Успішно продовжити навчання на подальших курсах, щоб дати відповіді на конкретні учбові питання.

22.Щоб придбати глибокі і міцні знання.

23.Тому що в майбутньому думаю зайнятися науковою діяльністю за фахом.

Ключ до тесту і обробка результатів тесту

Шкала 1. Комунікативні мотиви: 7, 10, 14, 32.

Шкала 2. Мотиви уникнення: 6, 12, 13, 15, 19.

Шкала 3. Мотиви престижу: 8, 9, 29, 30, 34.

Шкала 4. Професійні мотиви: 1, 2, 3, 4, 5, 26.

Шкала 5. Мотиви творчої самореалізації: 27, 28.

Шкала 6. Учбово-пізнавальні мотиви: 17, 18, 20, 21, 22, 23, 24.

Шкала 7. Соціальні мотиви: 11, 16, 25, 31, 33.

При обробці результатів тестування необхідно підрахувати середній показник за кожною шкалою опитувальника.)

Додаток Е

ПРОЕКТИВНА МЕТОДИКА «ДЕРЕВО»

Методика спрямована на дослідження шкільної мотивації та адаптації.

Вона була створена для школярів з метою перевірити, як вони освоїлися в школі за перші три роки. Проте пізніше з’ясувалося, що тест актуальний і для дорослих.

Методика була запропонована на семінарі шкільних психологів в Одесі англійськими психологами Джоном і Дайаной Лампен (1997р) для забезпечення можливості більш повного вивчення особистості учня. Даний тест дітям дуже подобається.

Форма проведення: групова.

Час проведення: 10-15 хвилин.

Обладнання: бланк, червоний і синій олівці.

Інструкція: Учням пропонуються аркуші з готовим зображенням сюжету: дерево, на якому розташовуються чоловічки. Кожен учень одержує лист із таким зображенням (але без нумерації фігурок).

Завдання дається в наступній формі: “Розглянете це дерево. Ви бачите на ньому і поряд з ним безліч чоловічків. У кожного з них – різний настрій і вони займають різне положення. Візьміть червоний фломастер і обведіть того чоловічка, що нагадує вам себе, схожий на вас, має такий же настрій як у вас. Ми перевіримо, наскільки ви уважні. Тепер візьміть зелений фломастер і обведіть того чоловічка, яким ви хотіли б бути і на чиєму місці ви хотіли б знаходитися”.

Інтерпретація результатів: Позиції, які вибирає обстежуваний є ототожненням свого реального і ідеального положення, чи є між ними розходження?

Ключ.

Позиції №1, 3, 6, 7 – характеризують установку на подолання перешкод.

№2, 11, 12, 16, 17, 18, 19 – активна життєва позиція та показники комунікабельності, дружньої підтримки, взаєморозуміння, взаємодопомоги, інколи, нехтування власними інтересами заради інших, альтруїзму.

№ 4 –стійкість позицій (бажання досягти успіху без подолання перешкод).

№ 5 – стомлюваність, загальна слабість, невеликий запас сил, сором'язливість;

№ 9 – мотивація на розваги,

№ 13, 21 – відстороненість, замкнутість, тривожність; потреба у зміні діяльності, у відпочинку; замкнутість, тривожність, відчуженість, образа, гнів, може бути проявом серйозних проблем в колективі або особистих негараздів.

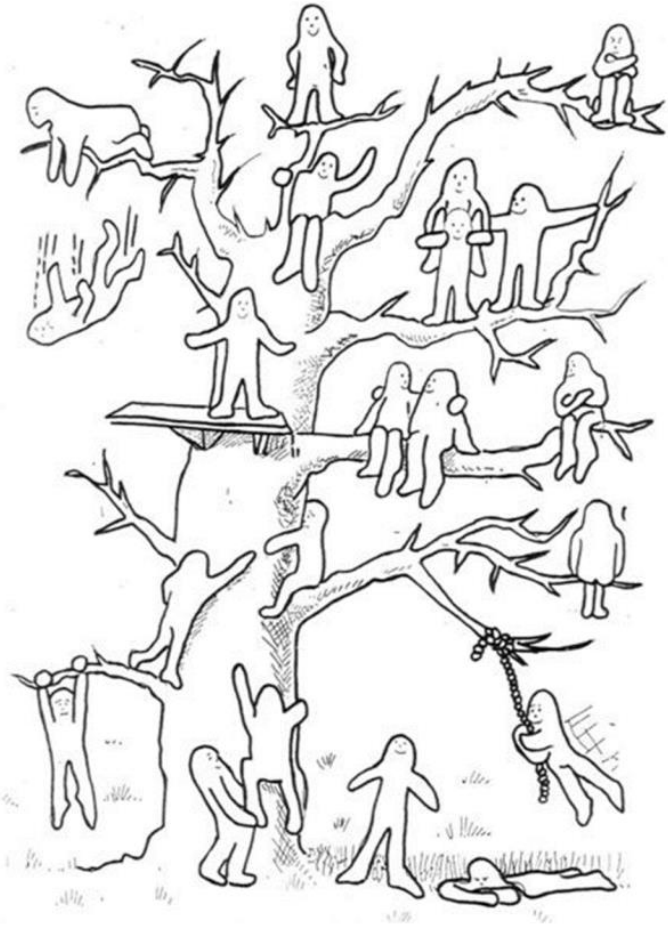
№ 8 – усування від колективних справ, відхід у себе, замкнутість, самостійність, в деяких випадках можливі прояви суїцидальної поведінки. №

10, 15 –впевненість у своїх силах, комфортний стан, нормальна адаптація, досить високий статус у колективі.

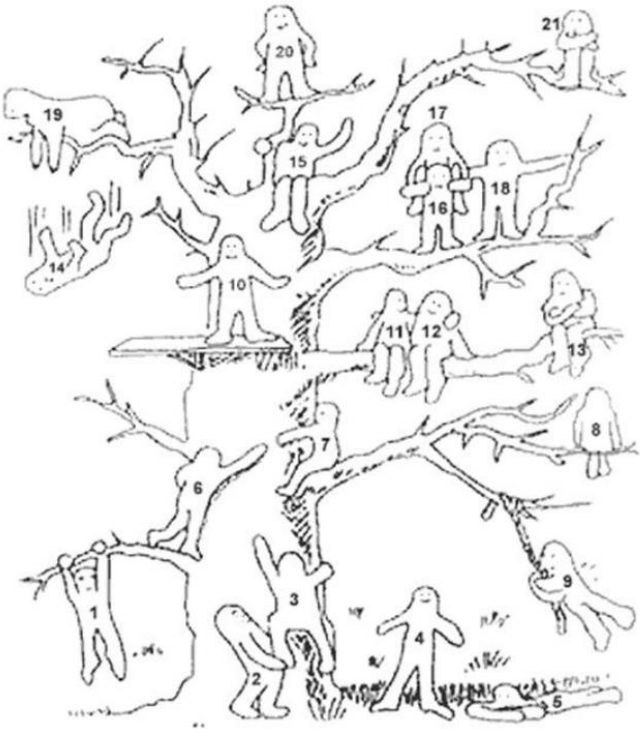
№ 14 – кризовий стан, «падіння у прірву»; незадоволення ситуацією, що склалась в колективі, бажання привернути до себе увагу, в деяких випадках – бездіяльність, пасивність як роль, демонстративно занижена самооцінка: «Я сам нічого не можу».

№ 20 - безпідставне бажання бути лідером, «командувати», «щоб моє було зверху», прагнення досягти лідерства в мікрогрупах; завищена самооцінка, установка на лідерство.

Бланк для відповіді досліджуваного:



Малюнок з нумерацією чоловічків для інтерпретації психологом



Додаток Ж

Тест САН
(Самопочуття. Активність. Настрій)

Ця методика призначена для самоконтролю і самооцінки самопочуття, активності та настрою.

Шкала САН складається з індексів (3 2 1 0 1 2 3) і розташована між тридцятьма парами слів протилежного значення, що відображують рухливість, швидкість і темп протікання функцій (активність), силу, здоров'я, стомлюваність (самопочуття), а також характеристики емоційного стану (настрій). Перевагами тесту є його стислість і можливість кількаразового використання впродовж певного часу.

Інструкція. Слід співвіднести свій стан з ознаками за багатоступінчастою шкалою. Ви маєте вибрати і позначити цифру, що найбільш точно позначає Ваш стан на даний момент.

Типова карта методики САН

Прізвище, ім´я _____

Стать _____, Вік _____

Дата _____ ,Час _____

Самопочуття добре	3 2 1 0 1 2 3	Самопочуття погане
Почуваюся сильним	3 2 1 0 1 2 3	Почуваюся слабким
Пасивний	3 2 1 0 1 2 3	Активний
Малорухливий	3 2 1 0 1 2 3	Рухливий
Веселий	3 2 1 0 1 2 3	Сумний
Добрий настрій	3 2 1 0 1 2 3	Поганий настрій
Працездатний	3 2 1 0 1 2 3	Малопрацездатний
Сповнений сил	3 2 1 0 1 2 3	Знесилений
Повільний	3 2 1 0 1 2 3	Швидкий
Бездіяльний	3 2 1 0 1 2 3	Дієвий
Щасливий	3 2 1 0 1 2 3	Нещасний
Життєрадісний	3 2 1 0 1 2 3	Похмурий
Напружений	3 2 1 0 1 2 3	Розслаблений
Здоровий	3 2 1 0 1 2 3	Хворий
Безініціативний	3 2 1 0 1 2 3	Захоплений
Байдужий	3 2 1 0 1 2 3	Схвильваний

Сповнений сподівань	3 2 1 0 1 2 3	Зневірений
Радісний	3 2 1 0 1 2 3	Сумний
Добре відпочив	3 2 1 0 1 2 3	Стомлений
Свіжий	3 2 1 0 1 2 3	Виснажений
Сонливий	3 2 1 0 1 2 3	Збуджений
Бажання відпочити	3 2 1 0 1 2 3	Бажаю працювати
Спокійний	3 2 1 0 1 2 3	Стурбований
Оптимістичний	3 2 1 0 1 2 3	Песимістичний
Витривалий	3 2 1 0 1 2 3	Маловитривалий
Бадьорий	3 2 1 0 1 2 3	Млявий
Розмірковувати важко	3 2 1 0 1 2 3	Розмірковувати легко
Розсіяний	3 2 1 0 1 2 3	Уважний
Сповнений надій	3 2 1 0 1 2 3	Розчарований
Задоволений	3 2 1 0 1 2 3	Незадоволений

Обробка та інтерпретація. При обробці ці цифри перекодовуються в такий спосіб. Негативні стани за шкалою САН приймаються за 1 бал, наступний за ним за 2 бали і так далі. Слід ураховувати те, – що полюси шкали постійно змінюються. Позитивні стани завжди одержують високі бали, а негативні низькі. За цими балами розраховується середнє арифметичне як загалом, так і окремо за активністю, самопочуттям і настроєм. Зразок перекодування наведений у таблиці.

Перекодування	Повний надій	7	6	5	4	3	2	1	Розчарований
Текст САН	Повний надій	3	2	1	0	1	2	3	Розчарований

При оцінці функціонального стану важливі значення окремих показників та їхнє співвідношення. Наприклад, у людини яка відпочила, оцінки активності, настрою і самопочуття приблизно однакові. У міру наростання втоми співвідношення між ними змінюється за рахунок відносного зниження самопочуття й активності в порівнянні з настроєм.

Ключ.

Питання на самопочуття: 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.
Питання на активність:3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.
Питання на настрій:5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Додаток К

Методика самооцінки психічних станів (Г.Айзенк)

Інструкція.

Пропонується опис різних психічних станів. Якщо цей стан часто спостерігається, то ставиться 2 бали, якщо цей стан буває, але зрідка, то ставиться 1 бал, якщо зовсім не підходить – 0 балів.

Опис станів

I

1) Не відчуваю в собі впевненості.
2) Часто через дрібниці червонію.
3) Мій сон неспокійний.
4) Легко впадаю у відчай.
5) Турбуюся про уявні неприємності.
6) Мене лякають труднощі.
7) Люблю копатися в своїх недоліках.
8) Мене легко переконати.
9) Я недовірливий.
10) Я насилу переношу час очікування.

II

11) Нерідко мені здаються безвихідними положення, з яких все-таки можна знайти вихід.
12) Неприємності мене сильно засмучують, я падаю духом.
13) При великих неприємностях я схильний без достатніх підстав звинувачувати себе.
14) Нещастя і невдачі нічому мене не вчать.
15) Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її безплідною.
16) Я нерідко відчуваю себе беззахисною людиною.
17) Іноді у мене буває стан відчаю.
18) Я відчуваю розгубленість перед труднощами.
19) У важкі хвилини життя, я іноді поводжуся по-дитячому, хочу, щоб пожаліли.
20) Вважаю недоліки свого характеру невиправними.

III

21) Залишаю за собою останнє слово.
22) Нерідко в розмові перебиваю співрозмовника.
23) Мене легко розсердити.
24) Люблю робити зауваження іншим.
25) Хочу бути авторитетом для інших.
26) Я не задовольняюся малим, хочу найбільшого.
27) Коли я гніваюсь, погано себе стримую.
28) Віддаю перевагу керувати людьми, ніж підкорятися.
29) У мене різка, грубувата жестикуляція.
30) Я мстивий.

IV

31) Мені важко змінювати звички.

32) Нелегко перемикати увагу.

33) Дуже насторожено ставлюся до всього нового.

34) Мене важко переконати.

35) Нерідко у мене не виходить з голови думка, від якої слід було б звільнитися.

36) Нелегко зближуюся з людьми.

37) Мене засмучують навіть незначні порушення плану.

38) Нерідко я проявляю впертість.

39) Неохоче йду на ризик.

40) Різко переживаю відхилення від прийнятого мною режиму дня

Обробка результатів.

Підрахуйте суму балів за кожну групу питань:

I 1 ... 10 питання – тривожність;

II 11 ... 20 питання – фрустрація;

III 21 ... 29 питання – агресивність;

IV 31 ... 40 питання – ригідність.

Оцінка та інтерпретація балів.

I. Тривога:

0 - 7 – не тривожні;

8 - 14 балів – тривожність середня, припустимого рівня;

15 - 20 балів – дуже тривожний.

II. Фрустрація (фрустрированность):

0-7 балів – не маєте високої самооцінки, стійкі до невдач, не боїтеся труднощів;

8 - 14 балів – середній рівень, фрустрація має місце;

15 - 20 балів – у вас низька самооцінка, ви уникаєте труднощів, боїтеся невдач, фрустрирована.

III. Агресивність:

0 -7 балів – ви спокійні, витримані;

8 - 14 балів – середній рівень агресивності;

15 - 20 балів – ви агресивні, не витримані, є труднощі при спілкуванні та роботі з людьми.

IV. Ригідність:

0 - 7 балів – ригідності немає, легко переключається,

8 - 14 балів – середній рівень;

15 - 20 балів – сильно виражена ригідність, незмінність поведінки, переконань, поглядів, навіть якщо вони розходяться, не відповідають реальній обстановці, життя. Вам протипоказані зміна роботи, зміни в сім'ї.

Бланк відповідей
за методикою «Самооцінка психічних станів, Г.Айзенк»

Група_____ПІБ_____

Часто – 2б., Зрідка – 1б., Не має –0б.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Т=
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Ф=
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	А=
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	Р=

Додаток Л

Методика Дослідження емпатії (емоційної чуйності)

Мета: визначити рівень емпатійних тенденцій.

Матеріал та устаткування: модифікований тест-опитувальник емпатійних тенденцій, розроблений А. Меграбіеном і Н. Епштейн, бланк для відповідей і ручка.

Процедура дослідження

Дослідження за допомогою тесту-опитувальника емпатійних тенденцій можна проводити в груповому варіанті або пропонувати відповісти на нього одному випробуваному. Кожному учаснику дослідження видається тест-опитувальник, який представляє собою 33 твердження, що відображають ті чи інші ситуації, які можуть викликати співчуття, співпереживання при спілкуванні і взаємодії з людьми, продуктами їх діяльності, живою і неживою природою. Крім того, кожен отримує бланк для відповідей, який представляє собою нумерацію відповідних опитувальником тверджень і два варіанти можливих відповідей "Так" і "Ні".

Бланки для відповідей бажано не підписувати, а особливим чином пронумерувати, щоб потім визначити респондента, збільшивши при цьому його довіру.

Інструкція випробуваному. "Тест містить 33 твердження. Прочитайте їх і дайте відповідь, пригадуючи або передбачаючи, які почуття в подібній ситуації виникали або могли б виникнути особисто у Вас. Якщо Ваші переживання, думки, реакції відповідають тим, що запропоновані в твердженні, то в бланку відповідей навпроти відповідного номера, що збігається з номером твердження, підкресліть відповідь "Так", а якщо вони інші, тобто не відповідають твердженню, то підкресліть відповідь "Ні". Пам'ятайте, що в опитувальнику немає "хороших" чи "поганих" відповідей. Не намагайтеся своїми відповідями створити приємне враження. Свою думку висловлюйте вільно і щиро, тільки в такому разі Ви отримаєте дійсне уявлення про свої психологічні особливості. Краще давати ту відповідь, яка першою спаде на думку. Кожне наступне

твердження читайте після того, як відповісте на попереднє, намагайтеся також не залишати наведені питання-твердження без відповіді.

Якщо у Вас виникнуть які-небудь запитання, пов'язані із заповненням бланка, задайте їх досліднику перш, ніж почнете роботу з опитувальником. Якщо все зрозуміло, починайте давати відповідь".

Тест-опитувальник

1. Мені стає прикро, коли я бачу, що незнайома людина почувається серед людей самотньо.

2. Люди перебільшують здатність тварин розуміти і переживати.

3. Мені неприємно, коли люди не вміють стримуватися і відкрито проявляють свої почуття.

4. Мене дратує в нещасних людях те, що вони самі себе жаліють.

5. Коли хто-небудь поруч зі мною нервує, я також починаю нервувати.

6. Я вважаю, що плакати від щастя нерозумно.

7. Я беру близько до серця проблеми своїх друзів.

8. Часом пісні про любов викликають у мене сильні переживання.

9. Я дуже хвилююся, коли доводиться повідомляти людям неприємні для них звістки.

10. На мій настрій дуже впливають люди, які оточують мене.

11. Я вважаю іноземців “холодними” і байдужими.

12. Я хотів би знайти професію, пов’язану із спілкуванням з людьми.

13. Я не засмучуюся, коли мої друзі роблять необдумані вчинки.

14. Мені дуже подобається спостерігати, як люди приймають подарунки.

15. На мою думку, самотні люди похилого віку недоброзичливі.

16. Коли я бачу людину, яка плаче, то дуже засмучуюсь.

17. Слухаючи деякі пісні, я почуваюся часом щасливою людиною.

18. Коли я читаю книжку (роман, повість тощо), то так переживаю, ніби все, про що читаю, відбувається насправді.

19. Коли я бачу, що з кимось погано поводяться,то завжди серджуся або переживаю, буваю невдоволеним.

20. Я можу не хвилюватися, навіть якщо всі навколо хвилюються.

21. Якщо мій товарищ чи моя подруга починають обговорювати зі мною свої проблеми, я намагаюся перевести розмову на іншу тему.

22. Мені неприємно, якщо люди схлипують і плачуть, коли дивляться кінострічку.

23. Чужий сміх мене не заражає.

24. Коли я приймаю рішення, почуття інших людей на нього, як правило, не впливають.

25. Я втрачаю душевний спокій, якщо оточуючі чимось пригнічені.

26. Я хвилююся, якщо бачу людей, які легко засмучуються через дрібниці.

27. Я дуже засмучуюся, коли бачу страждання тварини.

28. Безглуздо переживати те, що відбувається в кіно або про що читаєш у книжці.

29. Я дуже засмучуюся, коли бачу безпорадних людей похилого віку.

30. Чужі сльози викликають у мене роздратування, а не співчуття.
31. Я дуже переживаю, коли дивлюся фільм.
32. Я можу залишатися байдужим (байдужою), коли інші хвилюються.
33. Малі діти плачуть без причин.

Обробка результатів

Мета обробки результатів: одержання індексу емпатійності (або емпатичних тенденцій) досліджуваного. Щоб отримати індекс емпатійності, потрібно підрахувати кількість відповідей, що збігаються з таким ключем:

Так - 1, 5, 7,8, 9, 10, 12, 14, 16, 17, 18, 19, 25, 26, 27, 29, 31.

Ні - 2, 3, 4, 6, 11, 13, 15, 20, 21, 22, 23, 24, 28, 30, 32, 33.

Таким чином, індекс емпатійності (Іе) є сумою, отриманою за запитаннями-твердженнями, що передбачають відповідь "Так", і — за запитаннями-твердженнями, якими передбачено відповідь "Ні". Для визначення рівня емпатичних тенденцій пропонується таблиця інтерпретації індекса Іе із врахуванням статі респондентів.

Стать	Рівні емпатійних тенденцій		
	Високий	Середній	Низький
Юнаки	33—25	24—17	16—8
Дівчата	33—29	28—22	21—1

Якщо індекс емпатійності виявився меншим від запропонованого для інтерпретації в таблиці, то досліджуваного потрібно попросити ще раз відповісти на запитання тесту, знову пояснивши умови його виконання.

При повторному тестуванні важливо поспостерігати за реакцією того, хто відповідає, щоб переконатися в адекватності тестової діагностики. У разі повторення результату рівень емпатійних тенденцій вважають дуже низьким.

Аналіз результатів

Емоційна чутливість на хвилювання інших, яка в психології називається емпатією, належить до моральних почуттів. Емпатія у формі співчуття або переживання, чи то співрадість чи співсмуток, пов'язана з умінням людини „проникати" в чуттєвий світ інших. У різноманітних життєвих ситуаціях емоційна чутливість залежить від адекватності сприймання переживань людей і емоцій тварин, а також від уявлення про причини, які їх викликали. Така чутливість стає спонукальною силою, спрямованою на допомогу іншим. Тому під час аналізу результатів дослідження потрібно враховувати вплив соціокультурних традицій. Дуже часто юнаки в якійсь мірі приховують свої переживання і не завжди схильні їх рефлексувати, тому в таблиці для інтерпретації Іе рівні емпатичних тенденцій у юнаків і дівчат відрізняються.

Розвиток емоційної чутливості залежить від багатьох факторів, серед яких: ступінь актуалізації потреб у добробуті інших людей, вміння правильно сприймати невербальну інформацію про стан людини або тварини за позою, мімікою, жестами, інтонацією голосу тощо, а також — від життєвого досвіду, від характеру виховання в сім'ї та школі.

Найбільш вірогідно, що емоційна чутливість визначається спрямованістю особистості, яка виражається емпатійними тенденціями.

У разі низького рівня емпатійних тенденцій важливо проаналізувати вже наведені фактори і продумати заходи, які дозволяють "розкріпачити" і розвинути емоційну чутливість студентів, потрібну в педагогічній діяльності майбутнього вчителя.

Треба звернути увагу й на тих осіб, котрі мають високий рівень емпатійних тенденцій, тобто із коефіцієнтом 30—33, простежити особливості стосунків з ними друзів по навчанню. Справа в тому, що емоційно чутливих людей можуть експлуатувати егоїстично виховані особи, котрі користуються їхньою добротою, створюючи цим самим основу для реалізації власної мети. Особливо часто це спостерігається в конкурентних взаємодіях. Для емоційно чутливих людей важливо вміти відстояти себе в умовах зіткнення з індивідуалізмом, з корисливістю інших людей. Потрібна програма вироблення прийомів емоційного захисту і диференційоване ставления до суперників та до співробітників.

ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ
МІЖНАРОДНИЙ НАУКОВО-ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ АКАДЕМІКА ЮРІЯ БУГАЯ
Кафедра психології та суспільно-гуманітарних наук

Андросович К.А., Засєкін А.А.

ПСИХОЛОГІЯ : ВСТУП ДО ФАХУ

Навчальний посібник

Підп. до друку 05.07.2024. Формат вид. 60х80 1/16
Папір офсет. № 1. Офс. друк. Гарн. «Times New Roman Cyr»
Ум. друк. арк. 11,72. Обл.-вид.арк. 11,64.
Наклад 300 прим. Зам. 174

Віддруковано в типографії
ТОВ «СІК ГРУП УКРАЇНА»,
м. Київ, 2024