

Шевченко Н.Ф.

ІНДИВІДУАЛЬНЕ ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ

Навчальний посібник



**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Н. Ф. Шевченко

ІНДИВІДУАЛЬНЕ ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ

**Навчальний посібник
для здобувачів ступеня вищої освіти магістра
спеціальності «Психологія»
освітньо-професійної програми «Психологія»**

**Затверджено
вченою радою ЗНУ
Протокол № 11 від 27.05.2025 р.**

**Запоріжжя
2025**

Шевченко Н. Ф. Індивідуальне психологічне консультування : навчальний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти магістра спеціальності «Психологія» освітньо-професійної програми «Психологія». Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2025. 220 с.

Навчальний посібник розроблено відповідно до силабусу навчальної дисципліни «Індивідуальне психологічне консультування». Він орієнтований на підготовку майбутніх фахівців до роботи у різних сферах психологічної практики, а отже, надає можливість засвоєння ними знань щодо специфіки роботи психолога з людьми, які потребують кваліфікованої допомоги у складних життєвих обставинах. У посібнику представлено теоретичні та практичні аспекти індивідуального психологічного консультування.

Для здійснення здобувачами самоконтролю за ступенем засвоєння ними теоретичного матеріалу до кожної з тем запропоновано питання для самоконтролю, практичні завдання, а також список рекомендованої літератури та інформаційних ресурсів.

Сумлінне засвоєння програмного матеріалу та виконання запропонованих практичних завдань забезпечить особистісну готовність студентів спеціальності «Психологія» до майбутньої професійної діяльності та дозволить уникнути типових помилок у психологічному консультуванні.

Для здобувачів ступеня вищої освіти магістра спеціальності «Психологія» освітньо-професійної програми «Психологія». Також посібник може зацікавити психологів-практиків, соціальних педагогів, а також широке коло читачів, чия повсякденна діяльність пов'язана з процесом психологічного розвитку особистості.

Рецензент

Г. О. Горбань, доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри психології Запорізького національного університету;

Відповідальний за випуск

Н. О. Губа, кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри психології Запорізького національного університету

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
------------	---

РОЗДІЛ 1

Тема 1. Загальна характеристика індивідуального психологічного консультування як виду психологічної допомоги й діяльності психолога-консультанта	6
Тема 2. Особистість і професіоналізм психолога-консультанта.....	22
Тема 3. Специфіка процесу психологічного консультування	40

РОЗДІЛ 2

СПЕЦІАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ІНДІВІДУАЛЬНОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО.....	59
Тема 4. Консультування клієнтів, які звертаються по психологічну допомогу вперше.....	59
Тема 5. Шкільне психологічне консультування	75
Тема 6. Консультування дітей і батьків	91
Тема 7. Консультування дорослих і дітей з проблем переживання страхів	108
Тема 8. Консультування клієнтів із питань залежностей	124
Тема 9. Консультування клієнтів похилого віку та клієнтів із обмеженими фізичними можливостями.....	141
Тема 10. Професійне консультування.....	159
Тема 11. Професійна деформація особистості психолога.....	179
ПИТАННЯ ДЛЯ ЗАКРІПЛЕННЯ ТА АКТУАЛІЗАЦІЇ ЗНАНЬ.....	195
СЛОВНИК ТЕРМІНІВ	197
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	211
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	213
ДОДАТОК_ЕТИЧНИЙ КОДЕКС ПСИХОЛОГА	216

ВСТУП

Динамічний характер змін, що відбуваються в суспільстві, науці та техніці, породжує об'єктивну необхідність у якісних змінах підготовки фахівців багатьох спеціальностей, зокрема, психологів. Зміст цієї підготовки на сучасному етапі розвитку суспільства повинен відповідати не тільки існуючим, але й насамперед перспективним його потребам. Завдання полягає не лише в тому, щоб студенти оволоділи певною сукупністю знань, необхідних для роботи за обраним фахом, але й усвідомили шляхи подальшого розвитку власної професійної діяльності та уміли згодом активно й ефективно впливати на цей процес.

Система професійної підготовки фахівців у закладах вищої освіти своєчасно й ефективно реагує на актуальні запити соціальної практики в аспекті підготовки психологів різних спеціалізацій. Великий досвід роботи вітчизняних і закордонних психологів, а також ефективні результати психологічної допомоги свідчать як про важливість і необхідність підготовки фахівців цього профілю, так і про своєрідність і специфіку цієї підготовки, яка визначається видом психологічного знання та зумовлює систему навчання.

У житті трапляються несподівані неприємні ситуації, виникають прикрі життєві обставини, яких не минає жодна людина, тому психологічна травматизація є неминучим явищем. Стає все більш очевидним, що сучасний психолог, за яким би вузьким фахом він не працював, відчуває необхідність знань з психологічної допомоги, націленої на підтримку особистості.

Текст навчального посібника повною мірою відтворює та конкретизує зміст дисципліни «Індивідуальне психологічне консультування» відповідно до силабусу.

Курс «Індивідуальне психологічне консультування» орієнтований на підготовку студентів як майбутніх фахівців до роботи у різних сферах психологічної теорії та практики, а отже, надає можливість засвоєння ними знань щодо специфіки роботи психолога з людьми, які потребують кваліфікованої допомоги.

Структурно курс «Індивідуальне психологічне консультування» складається з двох тематичних розділів:

1. Теоретичні основи індивідуального психологічного консультування.
2. Спеціальні проблеми індивідуального психологічного консультування.

Метою викладання навчальної дисципліни «Індивідуальне психологічне консультування» є набуття особистісної готовності здобувачів освіти до майбутньої професійної діяльності шляхом засвоєння знань з теорії та практики індивідуального психологічного консультування з урахуванням сучасних соціальних трансформацій та вироблення вмінь і навичок здійснювати професійну діяльність з людьми, що потребують психологічної допомоги.

Основними завданнями вивчення дисципліни «Індивідуальне психологічне консультування» є:

- набуття та розвиток методологічної компетентності: набуття готовності опанувати базову систему психологічних знань щодо змісту й понятійного апарату індивідуального психологічного консультування, особливостей застосування цих знань у професійній діяльності та особистому становленні.

– набуття та розвиток професійної компетентності: набуття готовності використовувати знання з організації та проведення індивідуального психологічного консультування;

– набуття та розвиток інформаційної компетентності: готовність аналізувати, інтерпретувати, систематизувати, критично оцінювати інформацію в процесі навчальної та практичної діяльності; уміння організовувати ефективний пошук інформаційних джерел з застосуванням новітніх інформаційних технологій; свідомо використовувати новітні інформаційні технології.

У результаті вивчення курсу «Індивідуальне психологічне консультування» згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні досягти таких **результатів навчання (компетентностей)**:

Інтегральна компетентність:

Здатність вирішувати складні завдання і проблеми у процесі навчання та професійної діяльності у галузі психології, що передбачає проведення досліджень та/або здійснення інновацій і характеризується комплексністю та невизначеністю умов і вимог;

Загальні компетентності:

- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях;
- здатність генерувати нові ідеї (креативність);
- цінування та повага різноманітності та мультикультурності;
- здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів);
- здатність діяти соціально відповідально та свідомо;
- здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

Спеціальні компетентності:

– здатність здійснювати практичну діяльність (тренінгову, психотерапевтичну, консультаційну, психодіагностичну та іншу залежно від спеціалізації) з використанням науково верифікованих методів та технік;

– здатність дотримуватися у фаховій діяльності норм професійної етики та керуватися загальнолюдськими цінностями;

– здатність розробляти та впроваджувати інноваційні методи психологічної допомоги клієнтам у складних життєвих ситуаціях;

– здатність ефективно забезпечувати супровід щодо збереження та зміцнення психічного здоров'я в умовах воєнних дій, подолання важких психологічних станів, характерних для учасників бойових дій; надання психологічної допомоги постраждалим від насильства та воєнного терору та їх близьким, які відчують емоційне напруження та страждання;

Засвоєння навчального матеріалу та виконання запропонованих практичних завдань сприятиме особистісній готовності студентів до майбутньої професійної діяльності.

РОЗДІЛ 1. Теоретичні основи індивідуального психологічного консультування

Тема 1. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ІНДИВІДУАЛЬНОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ ЯК ВИДУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ Й ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА

Мета: ознайомитися із сучасними уявленнями про психологічне консультування, його видами і принципами, навчитися розрізняти найтипівіші випадки звернення до психологічної консультації, визначати типові помилки в психологічному консультуванні.



Запитання для опанування теоретичного матеріалу:

Загальне уявлення про психологічне консультування: визначення, мета, принципи. Види психологічного консультування. Психологічне консультування як особливий вид відносин. Найтипівіші випадки звернення до психологічної консультації. Типові помилки в психологічному консультуванні та їхня профілактика.

 Основні терміни й поняття: психологічне консультування, напрями психологічного консультування, види психологічного консультування, психологічна взаємодія, допоміжні відносини, критерії ефективності психологічного консультування, помилки в психологічному консультуванні.

Загальне уявлення про психологічне консультування

Сучасне життя насичене стресовими та критичними ситуаціями, у яких частіше за все треба приймати рішення швидко та вдумливо. Не секрет, що не з усіма труднощами легко впоратися самотійно. Іноді погляд зі сторони розкриває проблему в ширшій перспективі й допомагає знайти декілька варіантів виходу з життєвого лабіринту.

Психологічне консультування сьогодні набуває популярності. Все більше людей погоджується з тим, що вирішувати нагальні проблеми можна більш ефективно за умови звернення до фахівця, який має відповідну підготовку. Психологічної підтримки потребують усі люди, незалежно від віку та професії, освіти та статусу.

Важко дати чітке визначення поняттю психологічного консультування або однозначно вказати сфери його застосування, оскільки термін «консультування» вже давно є родовою ознакою різних видів консультативної практики. Так, фактично в будь-якій сфері використання психологічних знань тією чи іншою мірою застосовується консультування як одна з форм роботи. Серед таких форм можна виділити професійне, педагогічне, промислове консультування,

консультування керівників тощо. Але, мабуть, найбільш широкою сферою застосування психологічного консультування на сьогоднішній день є допомога у вирішенні сімейних і особистісних проблем. Ця сфера включає безліч окремих напрямів, зокрема, робота з подружніми парами, спільне консультування дітей і батьків, дошлюбне консультування, психологічна допомога тим, хто розлучається та ін.

Психологічне консультування тісно пов'язане, а багато в чому безпосередньо переплітається з психологічною корекцією та психотерапією, що часто спричиняє плутанину в їхньому визначенні навіть серед психологів-консультантів. Специфікація цих сфер діяльності та їхнє точне визначення могли би послужити темою спеціальної роботи.

Психологічне консультування – це сфера практичної професійної діяльності психолога, пов'язана з наданням необхідної допомоги людям у вигляді рекомендацій щодо вирішення життєвих психологічних проблем. Такі рекомендації клієнт отримує на основі особистого спілкування з ним психолога-консультанта як підсумок аналізу проблеми, вивчення того, як вона виникла в житті клієнта. Психолог-консультант послуговується вербальними засобами та специфічними техніками. Результатом послуги психологічного консультування має бути поновлення здатності клієнта до самодопомоги, вирішення власних життєвих труднощів.

 Психологічне консультування може бути визначене і як безпосередня робота з людьми, спрямована на вирішення різного роду психологічних проблем, пов'язаних із труднощами в міжособистісних відносинах, де основним засобом впливу є особливим чином побудована бесіда.

Відповідна форма бесіди активно використовується як у психокорекційній роботі, так і в психотерапії. Але якщо консультування орієнтоване перш за все на допомогу клієнтові в реорганізації його міжособистісних відносин, то психокорекційний або психотерапевтичний вплив орієнтовані в основному на вирішення глибинних особистісних проблем людини, які лежать в основі більшості життєвих труднощів і конфліктів.

Специфіка надання консультативної психологічної допомоги полягає в тому, що психолог-консультант працює не із ситуацією або з її трансформацією, а з переживаннями, із системою цінностей, взаємин і станів людини.

Психологічне консультування як професія є відносно новою галуззю психологічної практики, що виділилася з психотерапії. Вона виникла у відповідь на запити людей, які не мають клінічних порушень, проте потребують психологічної допомоги.

☝ На психологічній консультації можливе пропрацювання таких особистісних проблем:

- тривога, страхи, зниження настрою й загального життєвого тону;
- почуття провини, образи; негативні почуття, що ускладнюють подальші стосунки з людьми;
- психічна й емоційна напруга;
- стресова ситуація;
- невпевненість у собі;
- невпевненість у прийнятті рішень, особливо в складних ситуаціях;
- труднощі в спілкуванні;
- незадоволеність власною зовнішністю;
- незадоволеність власним життям;
- почуття безуспішності, невдачі, що повторюються;
- постійна дратівливість;
- проблеми із самовизначенням особистості в житті;
- втрата життєвого сенсу;
- поганий настрій;
- надмірна тривожність;
- переживання горя від розлуки або втрати близької людини;
- почуття самотності;
- проблеми з адекватною самооцінкою.

Мета психологічного консультування полягає в допомозі клієнтам зрозуміти, що відбувається в їхньому життєвому просторі, й самостійно досягти поставленої цілі на основі усвідомленого вибору при вирішенні проблем емоційного й міжособистісного характеру. Ця мета передбачає виконання таких завдань:

По-перше, психолог має уважно вислухати клієнта. Важливість цього аспекту діяльності консультанта підкреслюється в усіх відомих працях із психологічного консультування. Максимально терпляче, з використанням спеціальних прийомів вислуховування клієнта не лише близько знайомить психолога з ним та його проблемою, а й допомагає клієнтові краще усвідомити свою ситуацію та в результаті великою мірою визначає ефективність консультативної роботи.

По-друге, у процесі консультування психолог працює над розширенням уявлень клієнта про себе, свою конкретну життєву ситуацію, про навколишню дійсність. Саме таким шляхом здійснюється корекційний вплив психолога на клієнта, внаслідок чого останній починає по-новому бачити й оцінювати свою ситуацію, формулює альтернативні варіанти поведінки в ній.

По-третє, психолог проводить консультацію маючи на увазі, що його клієнт – здорова людина, яка відповідає за себе та свої відносини з оточуючими людьми. Але досягти того, щоб сам клієнт узяв на себе відповідальність за те, що з ним відбувається, – нелегке завдання, оскільки клієнти психологічної консультації, як правило, звинувачують у своїх життєвих труднощах когось іншого.

Принципи психологічного консультування

У багатьох професіях існують свої принципи й вимоги, реалізація яких є обов'язковою для фахівців. Так, у ряді країн світу прийняті етичні кодекси психолога, що визначають діяльність професіонала. Для тих же, хто безпосередньо працює з людьми у сфері психологічної дії, ці норми є ще суворішими, і ще більше вимог і обмежень вони накладають на психолога-практика. Далеко не завжди можна дати однозначні та прості відповіді на етичні й моральні проблеми, що виникають у психологічній практиці.

Про етичні принципи психологічного консультування й психотерапії написані цілі томи, у яких детально обговорюються складні ситуації, зокрема, як слід поводитися консультантові, якщо під час прийому він дізнається про намір, клієнта здійснити асоціальний вчинок, якщо він бачить сліди побиття й насильства на тілі дитини, якщо батьки хочуть дізнатися щось про свою дитину-підлітка й т.ін.

Недотримання професійних принципів і вимог у деяких країнах (наприклад, у США) може привести до позбавлення фахівця диплома, права на практику та надання професійних послуг тощо.

У нашій країні недотримання професійних принципів і вимог на жаль не тягне за собою суворої відповідальності, оскільки для цього не створено необхідних умов (таких як організоване професійне співтовариство, юридично узаконені ліцензії та дозволи на практику, уніфікована система підготовки і т.ін.). Але слід пам'ятати, що існують певні принципи поведінки психолога-консультанта, які не лише забезпечують етичність професійної діяльності, але і є запорукою успішності психологічної практики.

👆Зупинимося докладніше на деяких етичних вимогах, дотримання яких, на наш погляд, є особливо важливим.

- Принцип добровільності. Клієнт усвідомлює наявність проблеми, хоче її вирішити й вірить, що йому в цьому допоможе психолог.
- Принцип діалогічного характеру взаємодії. Консультування проходить у формі діалогу.
- Принцип орієнтації на норми та цінності клієнта. Консультант не займається вихованням, не насаджує свої цінності, не критикує.

- Принцип конфіденційності. Інформація, отримана під час консультації, не може бути розголошена без згоди клієнта. Психолог також не має права отримувати додаткову інформацію про клієнта без його відома.
- Принцип розмежування особистих і професійних відносин. Під час консультативного процесу встановлюються відносини виключно «консультант – клієнт», навіть за умови особистого знайомства за межами консультативного процесу.
- Важливим принципом психологічного консультування є врахування індивідуальності кожного клієнта.

Дотримання охарактеризованих принципів є неодмінною умовою успішної організації та ведення консультативного процесу. Консультування, передумовою якого є скарги педагогів і батьків на поведінку дитини, її насильницьке приведення до психолога, а також розголошування інформації, отриманої під час консультації, не тільки неефективне, але й суперечить основним принципам Конвенції ООН про права дитини та Етичному кодексу психолога.

Психологічне консультування в рамках теоретичних напрямів

Вибір напрямку і, відповідно, методів консультування визначається рядом чинників:

- кваліфікацією та пріоритетами фахівця;
- особливостями клієнта;
- специфікою проблеми;
- контекстом ситуації.

Виділяють такі основні теоретичні напрями: *психодинамічний, когнітивно-поведінковий, екзистенційно-гуманістичний*.

Вони розрізняються за декількома параметрами:

- поглядом на джерело проблеми клієнта;
- теоретичними базисами напрямку
- метою психологічного впливу;
- прийомами психологічного впливу;
- розділенням відповідальності між фахівцем і клієнтом як за процес роботи, так і за її результативність (Див. табл.1).

Види психологічного консультування

Розглянемо види психологічного консультування, які виокремлені у науковій літературі:

1. Проблемно-орієнтоване консультування (*consulting*) – спрямоване на аналіз сутності й зовнішніх причин проблеми, пошук шляхів її вирішення. Цей вид консультування аналогічний *поведінковій психотерапії*, часто

застосовується підключення до консультування членів сім'ї пацієнта й надається організаційна допомога йому та його сім'ї.

2. Особистісно-орієнтоване консультування (*counseling*) – центроване на аналізі індивідуальних причин проблеми, генезі деструктивних особистісних стереотипів, запобіганні подібним проблемам у майбутньому. Цей вид консультування аналогічний *психодинамічній психотерапії*, консультант принципово утримується від порад і організаційної допомоги.

3. Рішення-орієнтоване консультування (*solution talk*) – центроване на виявленні ресурсів для вирішення проблеми. Найбільш яскравим прикладом подібного виду є *короткотермінова позитивна психотерапія*.

Виокремлюють *сімейне консультування*, аналогічне *сімейній психотерапії*. У цьому випадку вся родина розглядається як пацієнт, проблема – як колективна, а рішення приймаються з урахуванням думок усіх членів. Основна вимога до консультанта – дотримання нейтральності, незалежність від різних сімейних угруповань.

Психологічне консультування може проводитися дистантно за допомогою технічних засобів зв'язку (*телефонне консультування*).

Науковці виокремлюють різні *варіанти* психологічного консультування:

- *Інтимно-особистісне психологічне консультування*. Застосовується при вирішенні таких проблем, як поведінкові недоліки, яких людина хоче позбутися, проблем, пов'язаних із її особистісними взаєминами зі значущими людьми; при роботі з різними страхами, невдачами, психогенними захворюваннями, що не вимагають втручання лікаря; при подоланні глибокої незадоволеності людини собою, вирішенні проблем інтимних, наприклад статевих, відносин.

- *Сімейне консультування*. До нього можна віднести консультування з питань, що виникають у людини у власній сім'ї або в сім'ях інших, близьких для неї людей. Це, зокрема, вибір майбутнього чоловіка (дружини), оптимальна побудова й регулювання взаємин у сім'ї, попередження та вирішення конфліктів у внутрішньосімейних відносинах, стосунки чоловіка або дружини з родичами, поведінка подружжя в момент розлучення та після нього, вирішення поточних внутрішньосімейних проблем. До останніх відноситься, наприклад, вирішення питань розподілу обов'язків між членами сім'ї, економіки сім'ї та ряду інших.

- *Психолого-педагогічне консультування*. До цього виду консультування можна віднести обговорення з клієнтом питань навчання й виховання дітей, підвищення педагогічної кваліфікації дорослих людей, педагогічного керівництва, управління дитячими й дорослими групами та колективами. До психолого-педагогічного консультування відносяться питання вдосконалення програм, методів і засобів навчання, психологічне обґрунтування педагогічних інновацій і ряд інших.

– *Ділове консультування*. Воно має стільки різновидів, скільки існує видів людської діяльності. У цілому ж діловим називається консультування, пов'язане з вирішенням людьми ділових проблем. Сюди, наприклад, можна віднести питання вибору професії, удосконалення й розвитку здібностей, організації праці, підвищення працездатності, ведення ділових переговорів та ін.

– ***Психологічне консультування як особливий вид відносин***

– Психологічне консультування проходить, головним чином, у контексті особливого виду відносин – допоміжних відносин. Допоміжні або психотерапевтичні відносини беруть свій початок у релігії: священники й інші духовні наставники діяли як посередники між людиною та Богом. Ці відносини були суворо регламентованими відповідно до середньовічних цінностей. Але на початку епохи Відродження з'являється Джоанн Вайер, якого часто називають першим психіатром у світі. Він засуджував архаїчну практику вигнання бісів, якою користувалися релігійні цілителі, і виступав за налагодження доброзичливих і розуміючих відносин між лікарем і пацієнтом.

Таблиця 1. Специфіка психологічного консультування в рамках основних теоретичних напрямів

Напрямок	Джерело проблеми	Основні положення	Мета консультування, психотерапії	Прийоми
1	2	3	4	5
<i>Психодинамічний напрям</i> психоаналіз (З. Фройд), індивідуальна психологія (А. Адлер), аналітична психологія (К. Юнг), вольова психотерапія (О. Ранк), характерологічний аналіз (К. Хорні), інтерперсональна психотерапія (Г. Салліван)	Розгляд особистості в її динамічній конфігурації. Джерело проблеми – внутрішньо-особистісні конфлікти	Основна причина виникнення проблем – пригнічення й трансформація інстинктивних імпульсів. Розвиток проблеми зумовлений боротьбою між внутрішніми імпульсами. Інсайт – необхідна й достатня умова вирішення проблеми	Усвідомлення несвідомого	Конфронтація Прояснення Інтерпретація Пропрацювання

Продовження Таблиці 1

1	2	3	4	5
<i>Когнітивно-поведінковий напрям</i> (Дж. Уотсон, Б. Скіннер; А. Елліс, НЛП)	Розуміння проблеми як результату вироблених в онтогенезі неадаптивних форм поведінки, що є відповіддю організму на вплив зовнішнього середовища	Поведінкова проблема – наслідок неправильного навчання та виховання. Поведінкові реакції – результат взаємодії «організм-середовище». Моделювання поведінки – навчально-психотерапевтичний процес, у якому когнітивний аспект є вирішальним	Навчання клієнта новим адаптивним способам поведінки	Самоконтроль Самоспостереження. Складання контрактів Домашні завдання
<i>Екзистенційно-гуманістичний напрям</i> (філософія екзистенціалізму й феноменологія (Е. Гуссерль, П. Рікер, К Роджерс, А. Маслоу, Г. Олпорт, В. Франкл	Причина проблеми – блокування внутрішньо-особистісних ресурсів	Зустріч консультанта й клієнта є зустріччю двох рівних людей. Вирішення проблеми приходить саме, якщо фахівець створює ситуацію безумовного прийняття, що сприяє усвідомленню, вираженню та самоприйняттю клієнтом своїх дійсних відчуттів (дозвіл собі бути). Клієнт сам відповідальний за вибір образу думок і життя	Допомога клієнтові в самоусвідомленні, особистісному зростанні, інтеграції адекватного цілісного «Я» та розширенні простору буття; відновлення автентичності	Діалог (при філософських підходах) Невербальні методи (при соматичних підходах) Медитації Прийоми Самодисциплінування Тренування волі (при духовних підходах)

Через декілька століть Зигмунд Фройд також займався розробкою структури взаємодії «лікар-пацієнт», але більший акцент він робив на м'яких, формалізованих і ненав'язливих стосунках.

У рамках сучасніших психодинамічних підходів, що переглянули положення З. Фрейда, ідеться про відносини як про «підтримуюче середовище», яке створює безпечний простір з чітко окресленими межами, що допомагає клієнтам пережити повний спектр саморуйнівних спонукань.

Карл Роджерс визначив іншу форму взаємин із людьми, засновану на турботі, теплі, щирості, пошані й автентичності. Такі відносини – це взаємне залучення, обмін почуттями у відкритій атмосфері прийняття; консультант бере на себе відповідальність не тільки за створення цього середовища, але й за комунікацію з власними установками й почуттями в рамках сесії.

Хоча дослідження довели важливість психотерапевтичних відносин, *допоміжні відносини самі по собі є недостатньою умовою для поведінкової зміни.*

Допоміжні відносини можна визначити як систематичне та свідоме використання низки навичок міжособистісного спілкування, що використовуються з метою допомогти іншій людині змінити свою поведінку, думки або почуття. Хоча сюди можна віднести й такі допоміжні відносини, як відносини між батьком і дитиною, вчителем і учнем або практиком і супервізором, фахівцями в побудові таких продуктивних і плідних відносин є насамперед консультанти.

Ірвін Ялом стверджує, що єдино важливий урок, який повинен засвоїти консультант-початківець, полягає в тому, що «зціляють саме відносини».

Психотерапевтичне залучення до взаємодії з консультантом не тільки дає можливість для щирої, дбайливої, шанобливої роботи з надійною людиною, але й символічно прояснює інші відносини в житті клієнта.

Звичайно ж, консультант повинен уміти вибудовувати конструктивні взаємини з будь-якою людиною, яка звернулася по допомогу. Ці навички та здібності, так само, як і відвертість по відношенню до нових людей, виробляються завдяки практиці. Природно, що роботу потрібно починати з відносин у особистому житті.

Дайте відповідь – наскільки добре ви вмієте встановлювати стосунки з людьми з професійної точки зору?

Консультавання, як уже зазначалося раніше, проходить у *контексті особливого виду відносин*, що, з одного боку, схожі на будь-які інші вдалі стосунки, а з іншого – відмінні від них.

Якщо порівнювати особисті й допоміжні відносини, то їхньою основною відмінністю буде нерівність останніх, яка задана із самого початку. З першої зустрічі очевидно, що клієнт – це людина, яка потребує допомоги, а консультант – фахівець, який має талант і навички в її наданні. Отже, відносини включають свого роду контракт, у якому обидві сторони погоджуються дотримуватися встановлених правил: клієнт – приходити вчасно й прагнути бути відвертим; консультант – бути надійним, захищати благополуччя клієнта й робити все можливе, щоб допомогти йому досягти бажаних цілей, уклавшись при цьому в оптимальні терміни.

Отже, домінування, присутнє у відносинах між консультантом і клієнтом, втілене в структурі, у якій клієнт несе, насамперед, відповідальність за зміст відносин, тоді як на консультантові лежить більшою мірою відповідальність за спрямованість і структуру цих відносин. Хоча консультанти прагнуть демонструвати цілковиту щирість і повагу до клієнтів, проте розподіл сил і статусів залишається нерівнозначним. Крім того, ці відносини розвиваються на території консультанта, де на стінах висять дипломи й сертифікати. Не дивлячись на те, що між фахівцем і клієнтом створюється тепла професійна атмосфера, консультант сідає на зручніший стілець, а якщо вони починають говорити одночасно, то консультант продовжує говорити далі, а клієнт замовкає.

Деякі консультанти вважають, що нерівноправні відносини заважають змінам, тоді як інші, навпаки, прагнуть використовувати своє положення.

Незалежно від того, як розуміють практики свою владу, майже всі вони погоджуються з тим, що особливо важливу роль при побудові психотерапевтичних відносин відіграють чітко встановлені границі. Вони потрібні не тільки для того, щоб забезпечити надійне й передбачуване середовище для клієнтів, але й щоб убезпечити їх від самих консультантів, які також прагнуть задовольнити свої потреби.

Відмінність психотерапевтичних взаємин від будь-яких інших полягає також у наявності відносних специфічних цілей і жорстких обмежень у часі: відносини існують для пошуку рішень, і сесія закінчується, коли хвилинна стрілка годинника досягає заздалегідь обумовленої цифри.

☝Отже, окрім багатьох характеристик, спільних для будь-яких успішних відносин між людьми, *психотерапевтичні й консультативні відносини мають ряд відмінних особливостей:*

1. Незалежно від теоретичної спрямованості, якій віддається перевага, від того, які використовуються техніки, психотерапевтичні відносини – це завжди зв'язок між клієнтом і психотерапевтом, основа для подальшої роботи.

2. Відносини мають певну мету – вони закінчуються, як тільки це стає можливим із психотерапевтичної точки зору.

3. Мається на увазі, що одна людина (консультант) краще контролює ситуацію, має більший досвід і несе велику відповідальність за те, щоб консультування приносило користь, тоді як інша (клієнт) є важливішою.

4. Відносини – це частина процесу міжособистісного впливу, у ході якого консультант прагне стимулювати зміни в клієнті, використовуючи свої навички, здібності, так само як і сили, взаємодії двох особистостей, що виникають у результаті.

5. Психотерапевтичні відносини встановлюються в культуральному контексті. Імовірно, вони виявляться ефективнішими, якщо будуть побудовані на повазі цінностей, очікувань і потреб клієнтів, з урахуванням їхніх культурних особливостей, включаючи національний, соціально-економічний, релігійний, гендерний та інші чинники.

6. Взаємодії будуються так, щоб час використовувався найдоцільніше. Безглузде базікання, яке є частиною особистісних відносин, неприйнятне в консультуванні, де час вважається цінним товаром.

7. Консультант може працювати з різними варіантами поведінки, думками, установками й діями, але найчастіше його увага зосереджена на дослідженні почуттів, які рідко проявляються поза психотерапевтичним контекстом.

8. Хоча такі «ключові умови», як автентичність, щирість, свобода, прийняття, довіра, повага й емпатійне розуміння (К. Роджерс), часто є складовими відносин, їх одних може бути недостатньо для продукування стійкої зміни.

9. Для більшої ефективності своїх взаємин консультанту й клієнтові необхідно дійти згоди в питаннях про причини й етіологію проблем, що пред'являються, і про те, що має бути зроблене для їх. Найефективніші взаємини характеризуються згодою щодо цілей і використовуваних методів, відкритою комунікацією та взаємодією, спрямованою на співпрацю.

10. Відносини містять безліч аспектів. Більшість чинників, описаних різними теоретиками, відіграють важливу роль у процесі консультування. Таким чином, взаємини, з одного боку, – це автентичні взаємодії, а з іншого – «проектовані» переживання, зміст яких і клієнт, і психотерапевт спотворюють через власні невіршені проблеми.

11. Відносини динамічні й з часом зазнають зміни. Те, що є найбільш доцільним на початкових стадіях консультування (автентичне залучення), на подальших стадіях втрачає своє первинне значення, оскільки патерн взаємодії, необхідний для вирішення психотерапевтичних завдань, уже сформувався. При закінченні консультування повернення до рівноправніших відносин буде, ймовірно, кориснішим, ніж використання відносин, які, поза сумнівом, є найбільш ефективними на інших стадіях.

Ці висновки говорять про те, що консультант повинен використовувати відомості, отримані при вивченні найбільш ефективних стратегій, накладаючи їх на власний досвід і оцінюючи, який саме вид відносин буде оптимальним для досягнення бажаних цілей у роботі з кожним конкретним клієнтом.

Деяким клієнтам, котрі переживають кризу в житті, необхідні дуже підтримуючі відносини, у яких вони можуть виразити почуття, що лякають їх, не боячись при цьому осуду або критики. Іншим людям потрібні більш загострені взаємини, щоб вони змогли перевести отримане знання в конкретні дії. Таким

чином, відносини можна «підлаштовувати» під кожного клієнта, залежно від того, на чому робитиметься акцент:

- структурованості або гнучкості;
- почуттях або думках;
- теплоті або об'єктивній безсторонності;
- спонтанних відкриттях або плануванні;
- постійності або новизні;
- дослідженні або вирішенні проблем;
- змісті або процесі.

Хоча психотерапевтичні відносини будуються з урахуванням індивідуальних особливостей кожного клієнта й залежать від цілей роботи та бажаних результатів, все ж існує певна послідовність стадій, спільна практично для всіх підходів.

Найтиповіші випадки звернення до психологічної консультації

Найбільш типовими випадками звернення до психологічної консультації можна вважати такі:

– *переживання особистих життєвих невдач, що «вибиває з колії»*, знижує працездатність, сприяє невротизації. Одна з причин гострого переживання за особисті негаразди – оцінка життєвих подій як невдач. Консультантові варто обговорити ситуацію, показати її відносність, мінливість, налаштувати на пошук різноманітних варіантів виходу з кризи, підвести до оптимістичнішого сприйняття реальності. При цьому важливо не забувати про необхідність індивідуального підходу до кожного такого випадку, розрізняти типові й рідкісні життєві невдачі, зважуючи власну активність і позицію клієнта;

– *недостатнє задоволення значущих потреб і інтересів*. Перші практичні кроки в консультуванні з цієї проблеми повинні стосуватися знаходження фактів, які б сприяли визначенню значущості нових для клієнта потреб; визначення взаємозв'язку старих і нових інтересів. Наступний крок – включення клієнта в новий для нього вид діяльності, що сприяє розвитку інтересів і потреб; пошук і практичне використання додаткових стимулів, які прискорюють їхнє формування;

– *недостатність у розвитку емоцій і почуттів*. Дефіцит емоційної експресії та недостатня емоційна лабільність людини є актуальною й типовою скаргою клієнтів. Проблеми емоційного характеру стосуються відсутності інтересу до оточення, професії, а іноді й до самого себе. У житті часто доводиться спостерігати приклади неадекватних емоційних реакцій та імпульсивної поведінки людини, коли емоції переважають над розумом. Рекомендації, які психолог-консультант може дати клієнтові в різних випадках

емоційних порушень мають бути особливо зваженими, оскільки емоційна лабільність або застрягання можуть бути наслідками істотного невротичного розладу, що вимагає спеціального лікування;

– *невдачі в корекції характеру.* Недоліки розвитку індивідуальних властивостей людини часто є причиною конфліктних міжособистісних відносин. Особливості консультування з цієї проблеми полягають у наданні можливості зрозуміти помилковість оцінки клієнтом своєї проблеми, необхідність її уточнення й проведення у зв'язку з цим відповідної психодіагностики. У процесі спілкування потрібно виділити не лише сильні сторони характеру клієнта, а й так звані слабкі місця, недоліки й переваги, сформовані в процесі життєдіяльності. Існують різні способи переконання клієнта в тому, що в його характері можливі позитивні зміни, які здебільшого залежать від самої особистості. Іноді головні зусилля спрямовуються на зниження переживань з приводу фізичних недоліків. Особливе місце займає робота з психологічними захистами невдачі у встановленні особистих взаємин з людьми. У ході консультування важливо виділити основні причини невдач у встановленні клієнтом адекватних міжособистісних відносин. Під час зустрічей з фахівцем можна обговорити рекомендації щодо встановлення контактів із людьми.

Людей, які звертаються по психологічну допомогу, умовно можна розподілити на такі групи:

– *невпевнений у собі клієнт.* Причиною його звернення по допомогу може виступати бажання зняти з себе відповідальність за ухвалення життєво важливого рішення. Такий клієнт може добре обдумати ситуацію, наприклад, зі шлюбними відносинами, але не наслідуються прийняти остаточне рішення. Під час консультації він зважує докази «за і проти». Такі клієнти очікують на впевненого, зібраного, а іноді й категоричного консультанта, який би взяв на себе відповідальність за вирішення складного життєвого питання;

– *упевнений у собі клієнт.* Такі клієнти здатні самі вирішувати складні життєві ситуації, проте звертаються до психолога, щоб отримати підтвердження правильності свого, часто вже готового розуміння проблеми. У цьому випадку психолог виступає в ролі ведучого, який намагається через запитання, уточнення, пропозиції допомогти розібратися в ситуації, яка склалася;

– *клієнт, який довіряє лише собі.* Такі клієнти часто займаються «самолікуванням», оскільки не довіряють сучасним фахівцям. З ними дуже важко працювати, оскільки вони все піддають сумнівам, ухвалюють суперечливі рішення, але, як правило, впевнені у своїй правоті. Проте їхній характер часто нівелює хороші інтелектуальні якості. Складність роботи з такими клієнтами полягає в тому, що вони затягують вирішення своїх проблем і часто потрапляють до розряду невротиків, або ж отримують соматичні

захворювання. Насправді ж причина криється в характерологічній природі особистості клієнта;

– клієнт, якому необхідно «виговоритися», знайти слухача. Як відомо, не зі всіма питаннями можна прийти до приятелів або рідних. Для цього також потрібна психологічна консультація, де уважно вислухають, зрозуміють, поспівчують. У цьому випадку поради не потрібні, важливо емпатійно вислухати.

У випадку, коли в процесі психологічного консультування необхідно зробити психодіагностичне обстеження, варто пам'ятати, що клієнти по-різному сприймають інформацію про свої характерологічні особливості. Деякі особистості реагують позитивно, погоджуючись із висновками діагностування, проте зустрічаються й такі клієнти, які не погоджуються із отриманими результатами обстеження. Останнє може бути пов'язане з надуманою позицією індивіда щодо його приналежності до певної вікової або професійної групи, а також із прийнятою в суспільстві соціальною оцінкою тих або інших якостей.

Типові помилки в психологічному консультуванні

У процесі консультування часто виникають так звані технічні помилки. Ті з них, що допускаються в психологічному консультуванні, класифікують відповідно до таких показників:

- помилки, пов'язані з неправильним висновком психолога-консультанта про сутність проблеми клієнта, неправильними рекомендаціями, що даються психологом-консультантом клієнтові;
- неправильні дії клієнта з реалізації рекомендацій, отриманих від психолога-консультанта;
- помилки, обумовлені неточною інтерпретацією психологом-консультантом інформації, отриманої від клієнта;
- помилки в інтерпретації слів клієнта, викликані неповнотою отриманої інформації;
- помилки в інтерпретації слів клієнта внаслідок схильності психолога-консультанта робити передчасні висновки.
- помилки в інтерпретації слів клієнта внаслідок недостатнього досвіду практичної роботи в психолога-консультанта;
- помилки в інтерпретації слів клієнта внаслідок упередженого, суб'єктивного ставлення психолога-консультанта до клієнта;
- помилки односторонності рекомендацій, запропонованих психологом-консультантом клієнтові;
- помилки, обумовлені наданням клієнтові рекомендацій, які не можна реалізувати практично;
- помилки нерозуміння клієнтом запропонованих йому рекомендацій;

- помилки, обумовлені об'єктивною неможливістю клієнта виконати отримані практичні рекомендації.

Профілактика помилок у роботі психолога-консультанта:

- використання імені клієнта в ході інтерв'ю;
- прийняття професійних обмежень;
- освоєння професійної позиції та етики;
- рефлексія змісту професійної діяльності;
- використання простого чіткого мовлення, організація професійного простору;

- психолог-консультант не повинен будувати жодних гіпотез про сутність проблеми доти, доки не отримає достатньої інформації про особистість і життя клієнта;

- психологу-консультанту не слід давати клієнтові жодних практичних рекомендацій доти, доки не будуть оцінені його індивідуальні поведінкові особливості й доки не буде достовірно встановлена можливість практичної реалізації клієнтом рекомендацій консультанта.

Пам'ятка для психолога-початківця

- Прагнучи допомогти клієнтові, консультант зобов'язаний «підключити» всі свої професійні й особисті можливості, проте в кожному конкретному випадку він не повинен забувати, що не здатний повністю відповідати за іншу людину, її життя та труднощі.

- Компетентний консультант знає рівень свого професіоналізму та власні недоліки; він відповідальний за дотримання правил етики й роботу на користь клієнтів.

- Консультант знає, що кожна людина набагато складніша за будь-які уявлення про неї, тому не вважає свій погляд на клієнта єдино правильним.

- Професійний консультант пам'ятає, що зміни в поведінці й особі клієнта вимагають часу.

- Професійний консультант знає, що існують нереалістичні домагання: «я завжди повинен допомогти», «я повинен любити всіх своїх клієнтів і радіти їм», «я повинен все розуміти й проявляти максимум емпатії», «я зобов'язаний у будь-який момент розуміти, що відбувається між мною та клієнтом», «я можу повністю розуміти іншу людину, лише відмовившись від себе», «я повинен відповісти на будь-які питання клієнта» тощо. Прагнучи реалізувати такі вимоги, консультант неминуче стане жертвою професійної ролі й ризикує повністю розчинитися в професійній діяльності.

- Психолог-консультант прагне не давати порад і уникає поспішних рішень, не моралізує й не повчає.

- Професійний консультант володіє мистецтвом бути самим собою та не боїться бути відвертим.

- Психолог-консультант не «розчиняється» в проблемах клієнта: він уміє повністю присвячувати себе клієнтові під час прийому й «відключатися» після його закінчення.

- Психолог-консультант знайомий з особливостями психічних порушень, з пізнавальною, емоційною, поведінковою сферами клієнта.

Критерії ефективності процесу психологічної взаємодії:

- здатність клієнта фіксувати свої поточні переживання;
- здатність клієнта дисоціюватися з неефективними референтними структурами, переструктурувати їх (зміна ефектної позиції клієнта);
- здатність клієнта персоналізувати нові знання, засоби та способи дії.

Ефективність і наслідки консультативної роботи:

- хороші відносини між психологом і клієнтом – вихідна передумова психотерапії;
- ослаблення напруги на початковій стадії – поява здатності клієнта обговорювати проблему;
- когнітивне навчання за рахунок здобуття психологічної інформації;
- зміна поведінки клієнта за рахунок нового досвіду;
- набуття соціальних навичок на моделі поведінки психотерапевта;
- засвоєння або усвідомлення нових форм поведінки.

? Питання для самоконтролю

1. Що таке «психологічне консультування»?
2. Які особистісні проблеми можуть бути пропрацьовані на психологічній консультації?
3. Які етичні вимоги є найбільш важливими в психологічному консультуванні?
4. Які види психологічного консультування ви можете назвати?
5. Чому психологічне консультування є особливим видом відносин?
6. Як можна визначити допоміжні відносини?
7. Які особливості мають психотерапевтичні й консультативні відносини?
8. Які найтипівіші випадки звернення до психологічної консультації ви знаєте?
9. Назвіть критерії ефективності процесу психологічної взаємодії.
10. Назвіть найбільш типові помилки в психологічному консультуванні.
11. Як профілактикувати помилки в роботі психолога-консультанта?

Практичне завдання

Запропонуйте ймовірне розв'язання проблемної ситуації. Обґрунтуйте його, спираючись на теоретичні положення психології та принципи реалізації конкретних психологічних технік.

Ситуація 1. До кабінету шкільного психолога завітала жінка. Як стало відомо з розповіді, її син, старшокласник Максим, навчається в сусідній школі. Але вона звернулася до психолога саме цієї школи, оскільки не наважилася б прийти в школу сина з подібним запитанням. Жінка скаржилась на сина, запевняючи, що він вирізняється поганою поведінкою та різко негативним ставленням до неї. Останнім часом, коли до закінчення школи залишається менше ніж півроку, Максим став прогулювати заняття, а тепер і зовсім покинув навчання. На критику матері й навіть на дружні поради відповідає грубістю. Мати переконана, що в сина не все гаразд із психікою. Можливо, його треба показати психіатру. Виховувала вона його сама, без батька. З чоловіком розлучилась, іще коли була вагітною.

«Я для сина нічого не жаліла, усе життя ні в чому йому не відмовляла. Навіть заміж не вийшла через нього», – ця думка рефреном проходила через всю розповідь матері.

Дайте відповіді на запитання. Обґрунтуйте Вашу думку:

- У чому полягає психологічний запит клієнтки?
- Чи дійсно у Максима, як вважає його мати, «не все гаразд із психікою»?
- Яке Ваше бачення можливої психоконсультативної роботи з матір'ю?

Рекомендована література: основна 1, 3; додаткова 1, 2, 4; інформаційні ресурси 1, 2, 3, 4.

Тема 2. ОСОБИСТІСТЬ І ПРОФЕСІОНАЛІЗМ ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА

Мета: ознайомитися із сучасними поглядами на особистість психолога як найважливіший цілющий засіб надання психологічної допомоги у процесі консультування, усвідомити специфіку і важливість професійної підготовки психолога-консультанта.



Запитання для опанування теоретичного матеріалу:

Особистість психолога як найважливіший цілющий засіб у процесі консультування. Професійна підготовка психолога-консультанта. Супервізія як невід'ємна частина підготовки психолога. Професійна деформація психолога

 Основні терміни й поняття: психолог-консультант, професійна підготовка психолога-консультанта, професійно важливі якості, балінтовська група, супервізор, супервізія, Українська спілка психотерапевтів.

Особистість психолога-консультанта як найважливіший цілющий засіб у процесі консультування

 Загальна відповідь на запитання про важливість ролі психолога-консультанта криється в розумінні сутності процесу консультування. Основне завдання фахівця полягає в тому, щоб допомогти клієнтові у виявленні власних внутрішніх резервів і в усуненні чинників, що заважають їхньому використанню. Консультант також повинен допомогти клієнтові зрозуміти, яким він хоче стати. Клієнтам під час консультування слід щиро оцінювати свою поведінку, стиль життя й вирішити, яким чином і в якому напрямі вони хотіли б змінити його якість.

Якщо говорити про роль фахівця в професійній взаємодії, стає очевидним, що істотною складовою процесу консультування є саме особистість психолога-консультанта. Вона визначається майже в усіх теоретичних системах як найважливіший цілющий засіб у процесі консультування.

По суті основна техніка психологічного консультування – це «Я-як-інструмент», тобто основним засобом, що стимулює вдосконалення особистості клієнта, є особистість психолога-консультанта.

Психотерапія та психологічне консультування вважаються незвичайними професіями, оскільки багатьом людям важко уявити, як можна цілими днями вислуховувати чужі історії про нещасне життя та труднощі.

Хто ж такий психолог-консультант, що представляє він собою як людина? Які вимоги пред'являються до нього як до особистості? Що робить його професіональним помічником у вирішенні заплутаних проблем інших людей?

Перш за все, слід сказати, що ніхто не народжується психотерапевтом або консультантом. Необхідні якості не природжені, а розвиваються протягом життя. Узагальнюючи сказане, підкреслимо, що ефективність консультанта визначається властивостями особистості, професійними знаннями й спеціальними навичками. Кожен із цих чинників забезпечує якісний консультативний контакт, який і є стрижнем психологічного консультування. Від консультативного контакту залежить остаточний ефект консультування – зміна особистості клієнта в процесі конструктивних дій психолога-консультанта.

Аніскільки не зменшуючи значення теоретичної та практичної підготовки, ми все ж таки схильні віддати перевагу чиннику особистості консультанта. Свого часу відомий психіатр і психотерапевт Мікаел Балінт писав про те, що знання можна отримати з книг або лекцій, навички отримуються в процесі роботи, але

їхня цінність обмежена без вдосконалення особистості психотерапевта. Психотерапія стає ремеслом, вимощеним добрими намірами, якщо її не піднімають на професійний рівень відповідні якості особистості психотерапевта.

Яким же має бути поєднання властивостей особистості, що найбільшою мірою забезпечувало б успіх консультування?

Спроби відповісти на ці питання знаходимо в роботах професора Вільнюського університету Римантаса Кочунаса. Цитуючи багатьох американських учених, автор зазначає, що попри достатню кількість досліджень у цій галузі однозначної відповіді про властивості особистості, які сприяють ефективній роботі консультанта, на жаль, немає. Дуже часто, характеризуючи успішного консультанта, як професіонали, так і клієнти вживають такі побутові поняття: «відкритий», «тепліший», «уважний», «щиріший», «гнучкий», «терпимий». Робилися, наприклад, спроби виділити властивості особистості, що необхідні консультантові для роботи з профвідбору. Національна асоціація професійної орієнтації США виділяє такі властивості особистості:

- вияв глибокої цікавості до людей і терпіння в спілкуванні з ними;
- чутливість до установок і поведінки інших людей;
- емоційна стабільність і об'єктивність;
- здатність викликати довіру інших людей;
- повага прав інших людей.

Комітет з нагляду й підготовки консультантів США встановив шість якостей особистості, необхідних консультантові:

- довіра до людей;
- повага цінностей іншої особистості;
- проникливість;
- відсутність упереджень;
- саморозуміння;
- усвідомлення професійного обов'язку.

В інших дослідженнях акцентуються такі професійно важливі якості: чуйність, об'єктивність (неототожнення себе з клієнтами), гнучкість, емпатія та відсутність власних серйозних проблем. До *шкідливих* для консультанта рис відносять авторитарність, пасивність і залежність, замкнутість, схильність використовувати клієнтів для задоволення своїх потреб, невміння бути терпимим до різних проявів клієнтів, невротичну установку відносно грошей.

У дослідженнях встановлено, що успішний консультант зазвичай вважає, що клієнти здатні вирішувати власні проблеми та брати на себе відповідальність.

З позиції клієнтів рисами «хорошого консультанта» є уважність, вміння вислухати, теплота, щирість.

Якщо продовжити огляд численних літературних джерел про властивості особистості, які необхідні консультантові, щоб надавати допомогу, бути каталізатором самопізнання, зміни й удосконалення іншої людини, ми наблизимося до *моделі особистості ефективного консультанта*, узагальненої та поданої Римантасом Кочунасом. Запропонований ученим перелік особистісних особливостей міг би послужити основою програми з підготовки консультантів. Мова йде, звичайно, про «рухому» модель, оскільки кожен консультант має можливість її доповнити.

👉 Базовими компонентами, що можуть скласти основу цієї моделі, є такі:

Автентичність. Ця якість є стрижневою та найважливішою екзистенціальною цінністю психотерапевта й психолога-консультанта. Виділено три основні ознаки автентичного існування:

- повне усвідомлення теперішнього моменту;
- вибір способу життя в конкретний момент;
- прийняття відповідальності за свій вибір.

Автентичність певною мірою узагальнює декілька властивостей особистості. Перш за все, це вираз щирості по відношенню до клієнта. Автентична людина прагне бути і є сама собою як у власних безпосередніх реакціях, так і в цілісній поведінці. Вона дозволяє собі не знати всі відповіді на життєві питання, якщо їх дійсно не знає. Вона не поводить себе як закохана людина, якщо в цей момент відчуває ворожість. Труднощі більшості людей у тому й полягають, що вони багато енергії витрачають на програвання ролей, на створення зовнішнього фасаду замість того, щоб використовувати її на вирішення реальних проблем. Якщо консультант велику частину часу «ховатиметься» за професійною роллю, клієнт теж «сховається» від нього. Якщо консультант виконує роль тільки технічного експерта, відмежовуючись від своїх особистісних реакцій, цінностей, почуттів, консультування буде стерильним, а його ефективність – сумнівною. Стикнувшись з життям клієнта ми можемо тільки залишаючись живими людьми. Автентичний консультант найбільш відповідна модель для клієнтів, які є прикладом гнучкої поведінки.

Відкритість власному досвіду. Тут відкритість розуміється не в сенсі відвертості перед іншими людьми, а як щирість у сприйнятті власних почуттів. Соціальний досвід учить нас заперечувати, відкидати свої почуття, особливо негативні. Дитині говорять: «Замовкни, великі діти (або хлопчики) не плачуть!». Дорослим часто говорять те ж саме: «Не плач!» або «Не нервуй!». Тиск оточуючих примушує витіснити печаль, дратівливість, злість. Ефективний консультант не повинен уникати будь-яких почуттів, у тому числі й негативних. Тільки в такому разі можна успішно контролювати свою поведінку, оскільки витіснені почуття стають ірраціональними, джерелом неконтрольованої

поведінки. Коли ми усвідомлюємо свої емоційні реакції, то можемо самі вибирати той чи інший спосіб реагування, а не дозволяти неусвідомленим почуттям порушувати регуляцію нашої поведінки. Консультант здатний сприяти позитивним змінам клієнта, тільки коли проявляє терпимість до всієї різноманітності чужих і своїх емоційних реакцій.

Розвиток самопізнання. Обмежене самопізнання означає обмеження свободи, а глибоке самопізнання збільшує можливість вибору в житті. Чим більше консультант знає про себе, тим краще зрозуміє своїх клієнтів, і навпаки – чим більше консультант пізнає своїх клієнтів, тим глибше розуміє себе. Невміння відчувати, що відбувається всередині нас, збільшує схильність до стресу й обмежує нашу ефективність. Крім того, збільшується вірогідність стати жертвою задоволення в процесі консультування своїх неусвідомлених потреб. Дуже важливо реалістично ставитись до себе. Відповідь на питання, як можна допомогти іншій людині, криється в самооцінці консультанта, адекватності його ставлення до власних здібностей і до життя взагалі.

Сила особистості й ідентичність. Консультант повинен знати, хто він такий, ким може стати, чого хоче від життя, що для нього важливо по суті. Він звертається до життя із запитаннями, відповідає на запитання, поставлені йому життям, і постійно піддає перевірці свої цінності. Як у професійній роботі, так і в особистому житті консультантові не слід бути простим віддзеркаленням надій інших людей, він повинен діяти, керуючись власною внутрішньою позицією. Це дозволить йому відчувати себе сильним у міжособистісних стосунках.

Толерантність до невизначеності. Багато людей некомфортно почуваються в ситуаціях, у яких бракує структури, ясності, визначеності. Але оскільки однією з передумов становлення особистості є «прощання» людини зі звичним, відомим з власного досвіду і вступ на «незнайому територію», консультантові абсолютно необхідна впевненість у собі в ситуаціях невизначеності. По суті саме такі ситуації складають «тканину» консультування. Адже ми ніколи не знаємо, з яким клієнтом і проблемою зустрінемось, які доведеться приймати рішення. Упевненість у своїй інтуїції та адекватності відчуттів, переконаність у правильності схвалюваних рішень і здатність ризикувати – всі ці якості допомагають переносити напругу, зумовлену невизначеністю при частій взаємодії з клієнтами.

Прийняття особистої відповідальності. Оскільки багато ситуацій у психологічному консультуванні виникає під контролем консультанта, він повинен нести відповідальність за свої дії в цих ситуаціях. Розуміння власної відповідальності дозволяє вільно та свідомо здійснювати вибір у будь-який момент консультування – погоджуватися з доводами клієнта або вступати в продуктивне протистояння. Особиста відповідальність допомагає конструктивніше сприймати критику. У таких випадках критика не викликає

механізмів психологічного захисту, а служить корисним зворотним зв'язком, що поліпшує ефективність діяльності й навіть організацію життя.

Глибина стосунків з іншими людьми. Консультант зобов'язаний оцінювати людей – їхні відчуття, погляди, своєрідні риси особистості, але робити це без засудження й «наклеювання ярликів». Такий характер стосунків із клієнтами важливий, проте, слід взяти до уваги страхи, які переживає більшість людей, намагаючись зав'язати близькі, теплі взаємини з іншими. Комуś здається, що прояв позитивних почуттів зобов'язує, обмежує свободу, робить уразливим. Когось лякає неприйняття партнером позитивних почуттів, тому безпечнішим здається відстрочення поглиблення міжособистісних стосунків. Ефективний консультант не відчуває таких страхів, він здатний вільно виражати власні почуття перед іншими людьми, у тому числі й перед клієнтами.

Постановка реалістичних цілей. Зазвичай успіх спонукає ставити перед собою великі цілі, а невдача – опустити нижче планку домагань. Іноді цей механізм самозахисту порушується, і тоді висока мета буде заздалегідь приречена на невдачу, а прагнення до досягнення незначної мети не принесе жодного задоволення. Отже, ефективний консультант повинен розуміти обмеженість своїх можливостей. Фахівець має пам'ятати, що незалежно від професійної підготовки він не всемогутній і не здатний побудувати правильні взаємини з кожним клієнтом, допомогти всім клієнтам вирішити їхні проблеми. Такий наївний оптимізм може стати причиною «холодного душу» в повсякденному консультуванні й постійно викликати відчуття провини. Психолог повинен відмовитися від нереального прагнення стати досконалим. У психологічному консультуванні ми завжди можемо виконувати свою роботу «добре», але не ідеально. Той, хто не в змозі визнати обмеженість своїх можливостей, живе ілюзіями, що здатний повністю пізнати й зрозуміти іншу людину. Такий консультант постійно звинувачує себе за помилки замість засвоєння корисних уроків, і в результаті його діяльність стає неефективною. Якщо ми допускаємо власну обмеженість, то уникаємо непотрібної напруги й відчуття провини. Тоді стосунки з клієнтами стають глибшими й реалістичнішими. Правильна оцінка власних можливостей дозволяє ставити перед собою досяжні цілі.

Емпатія. Вона є однією з найважливіших рис особистості ефективного консультанта. Варто детальніше розглянути питання про взаємини в процесі психологічного консультування.

Узагальнюючи обговорені вище вимоги, що пред'являються до особистості психолога-консультанта, можна стверджувати, що ефективний консультант – це, перш за все, зріла людина. Чим різноманітніший у консультанта стиль особистого та професійного життя, тим ефективнішою буде його діяльність. Іноді в процесі

роботи слід просто виражати почуття й уважно вислуховувати клієнта, але небезпечно обмежуватись тільки такою тактикою консультування, інколи необхідно вступати з клієнтом у конфронтацію. Іноді слід інтерпретувати його поведінку, а часом і спонукати клієнта тлумачити сенс своєї поведінки. Деколи в консультуванні потрібна директивність і структурованість, а іноді можна дозволити собі захопитися бесідою без певної структури. *У консультуванні, як і в житті, слід керуватися не формулами, а власною інтуїцією та потребами ситуації.* Такою є одна з найважливіших установок зрілого консультанта.

Карл Роджерс розробив низку питань, відповідь на які допоможе визначити психологу власну ефективність у практиці психологічної допомоги:

- Чи можна мені довіряти?
- Чи можу я дозволити собі відчутти позитивні почуття до іншої особистості?
- Чи здатний я бути достатньо сильною особистістю, щоб відокремити себе від інших?
- Чи достатньо я внутрішньо захищений, щоб дозволити собі таке роз'єднання?
- Чи можу я дозволити собі повністю розчинитися у світі почуттів і сенсів клієнта й побачити їх так, як він?

Професійна підготовка психолога-консультанта

Підготовка психолога-консультанта є вихідним пунктом на шляху становлення його професійної майстерності. За існуючими в багатьох країнах традиціями для отримання права на здійснення професійної діяльності психолог-консультант повинен пройти спеціальну академічну програму професійної підготовки, пропрацювати певну кількість годин під спостереженням кваліфікованого фахівця й мати відповідний мінімум професійного досвіду.

☝ Фахова підготовка психолога-консультанта включає, окрім обов'язкової для будь-якого психолога загальноосвітньої наукової підготовки (у неї входить мінімум наукових знань, необхідних професійному психологові будь-якого профілю), також і освоєння ряду розділів психології, що передбачають спеціалізацію у відповідній професійній галузі, у нашому випадку – в галузі психологічного консультування. Визначимо спеціальні напрями професійної підготовки психолога-консультанта:

1. Вивчення підготовчого етапу психологічного консультування.
2. Освоєння інформації про зміст роботи психолога-консультанта.
3. Опанування методів роботи психолога-консультанта з клієнтом.

4. Ознайомлення з особливостями проведення психологічного консультування в спеціальних галузях: родинне консультування, ділове консультування, інтимно-особистісне консультування.

5. Робота психолога-консультанта під керівництвом більш досвідченого психолога-консультанта-супервізора.

Вивчення процесу роботи психологічної консультації включає уважне ознайомлення з комплексом організаційних питань.

Існує й інша точка зору з приводу кваліфікації психолога-консультанта. Якщо виходити з визначення психологічного консультування в психотерапевтичній енциклопедії, то цей вид психологічної допомоги можуть надавати не тільки психологи, але й інші представники допоміжних професій. У цьому випадку поєднання вищої освіти та спеціалізації в галузі психологічного консультування є обов'язковим.

Серед тих конкретних завдань, які в практичному плані повинен уміти вирішувати психолог-консультант, можуть бути названі такі:

- визначення кола потенційних клієнтів – відвідувачів психологічної консультації, їхніх можливих проблем залежно від змісту роботи психологічної консультації та від тих професійних вимог, що можуть бути пред'явлені до психологів, які працюють у консультації;
- підбір кадрів психологів і обслуговуючого персоналу для роботи в психологічній консультації. Проведення з кадрами спеціальної підготовчої роботи з ознайомлення з умовами роботи й обов'язками, з організацією взаємодії один з одним, з правилами роботи консультації;
- підготовка матеріальної бази й документації для початку практичної роботи консультації;
- підготовка й розповсюдження інформації про роботу консультації серед потенційних клієнтів.

Знайомство з організацією роботи психологічної консультації включає також освоєння того, як створюється психологічна консультація, що входить до мінімуму необхідного для неї обладнання, яким є оптимальний режим роботи психологічної консультації та психолога-консультанта, якою має бути обстановка в психологічній консультації під час її роботи й ряд інших питань.

Знайомство фахівця-початківця зі змістом роботи психолога-консультанта у свою чергу припускає:

- ознайомлення з тим, що являє собою психологічне консультування, у чому полягає його відмінність від інших видів практичної діяльності психолога;
- з'ясування того, що повинен знати й уміти робити психолог-консультант, щоб на достатньо високому рівні справлятися зі своїми професійними обов'язками;

- ознайомлення з основними видами психологічного консультування, з головними вимогами, що пред'являються до них;
- знання умов роботи психолога-консультанта.

Опанування методами роботи фахівця передбачає оволодіння психологом-консультантом, який робить перші кроки в професії, прийомами спілкування з клієнтами, методами психодіагностики, використовуваними в практиці психологічного консультування. Ці прийоми й методи мають бути освоєні практично, під час відповідних спеціальних занять. До числа таких прийомів і методів входять, зокрема, методи прямого психотерапевтичного впливу психолога-консультанта на клієнта.

Необхідність вивчення особливостей проведення психологічного консультування в різних галузях пов'язана з тим що, по-перше, інтимно-особистісне, сімейне, ділове та психолого-педагогічне консультування – це різні види консультування, по-друге, психолог-консультант не однаковою мірою займається цими видами консультування і, звертаючись до них час від часу, повинен, тим не менше, зберігати свою професійну кваліфікацію в усіх вказаних галузях. До того ж у цих сферах психологічного консультування існує безліч складних специфічних питань, пізнання яких вимагає довгого часу, а успішне практичне рішення – твердих умінь і навичок.

👆 Робота в ролі психолога-консультанта під керівництвом досвідченішого фахівця необхідна для набуття професійного досвіду й оволодіння на практиці необхідними вміннями й навичками. Цьому набагато легше навчитися на досвіді інших, ніж у результаті прослуховування лекцій і читання книг. Крім того, у практичній роботі психолога-консультанта нерідко виникає безліч несподіваних запитань, які неможливо заздалегідь передбачити й отримати на них задовільні відповіді в процесі теоретичного навчання. Уміння виробляються практично в ході наслідування інших, що також зводить до мінімуму можливі помилки, яких у своїй роботі може припуститися психолог-початківець. Функція супервізора, яку виконує досвідченіший психолог-консультант, у такому випадку полягає в тому, щоб не тільки підготувати малодосвідченого психолога до самостійної роботи, але й кваліфіковано оцінити ступінь його готовності до такої роботи.

*З чого починається, як проводиться та на чому ґрунтується
підготовка психолога-консультанта ?*

Професійна підготовка психолога-консультанта зазвичай починається з отримання ним загальної вищої психологічної освіти, що включає знання загальної психології, соціальної психології, психології розвитку, педагогічної психології, спеціальної психології, психофізіології, історії психології. Після цього майбутній фахівець має засвоїти ряд дисциплін, пов'язаних із пізнанням психологічних

аспектів тих видів діяльності, у яких йому доведеться вести консультування. Це, зокрема, медична психологія, психологія сім'ї, психологія управління, дитяча психологія, економічна психологія та ряд інших спеціальних дисциплін.

Далі психолог-консультант отримує знання, необхідні для вироблення практичних умінь і навичок проведення консультування. Це вміння, пов'язані з використанням психологічних тестів (психодіагностика), самим психологічним консультуванням і, нарешті, з психокорекцією. Відповідні навчальні дисципліни зазвичай викладаються в достатньо великому обсязі, а їхнє вивчення включає не тільки лекційні, але й семінарські та практичні заняття.

Усе перераховане в цілому забезпечує фундаментальну, або базову, професійну підготовку психолога-консультанта та входить до змісту початкового етапу навчання. Після його завершення майбутній фахівець уже може починати самостійну роботу, пов'язану з опануванням практики психологічного консультування. Спочатку рівень цієї роботи буває недостатньо високим, оскільки крім загальних і спеціальних знань для досягнення професіоналізму необхідне набуття досвіду.

Практика свідчить, що приблизно половину всього необхідного психологові-консультантові для хорошої професійної роботи він фактично набуває не в стінах навчального закладу, а в безпосередній діяльності. На це потрібно не менше того часу, який майбутній психолог-консультант провів у стінах вищого навчального закладу. Тому щоб дійсно з часом стати професіоналом високого класу, фахівець повинен достатньо довго пропрацювати під патронажем супервізора. На це зазвичай витрачається один-два роки вже після закінчення навчального закладу.

👉 Професійна підготовка консультанта-психолога полягає в оволодінні ним комплексом знань, умінь і навичок. Він повинен володіти:

- необхідними теоретичними знаннями в галузі психології та інших, суміжних із нею наук, вивчення яких необхідне для проведення психологічного консультування на високому рівні;
- знаннями, необхідними для організації успішної роботи психологічної консультації;
- розвиненими вміннями у сфері практичного спілкування з клієнтами;
- достатньо великим досвідом проведення психологічного консультування з різних питань і з різними людьми.

Відмінність роботи психолога-консультанта від діяльності вченого-психолога й викладача психології полягає в тому, що:

- психологові-консультантові не обов'язково знати все накопичене до теперішнього часу в науці, навіть у тих галузях, де він проводить психологічне

консультування. Проте йому бажано знати все, що може виявитися корисним у практичній роботі з людьми в психологічній консультації;

- психолог-консультант не обов'язково повинен уміти правильно визначати наукові терміни, організовувати й проводити наукові дослідження. Але йому важливо навчитися зв'язувати практичні проблеми, з якими до нього звертаються люди, з науковими теоретичними знаннями й ефективно використовувати ці знання для вирішення відповідних проблем;

- консультант-психолог не зобов'язаний уміти на високому науковому й методичному рівні викладати психологію, але йому важливо навчитися передавати клієнтам корисні для психологічнi знання та переконливо й у доступній формі передавати їх необізнаним людям.

Психолог-консультант – не тільки практик, але й організатор своєї справи. Тому йому бажано навчитися всьому, що стосується створення й організації роботи психологічної консультації як установи. Сюди, зокрема, відносяться знання певних соціальних, правових, фінансово-економічних питань і того, що необхідне початкуючому бізнесменові для створення й організації початку роботи нової установи; підбір, розстановка кадрів, розподіл між ними обов'язків, організація їхньої взаємодії.

У практиці спілкування з клієнтами від психолога-консультанта очікують умінь правильно сприймати й оцінювати людей, добиватися взаєморозуміння, встановлювати хороші взаємини та переконувати.

Особистий досвід проведення психологічного консультування необхідний фахівцю, оскільки без такого досвіду він буде неспроможний набути необхідних практичних умінь і навичок. Річ у тому, що абсолютно все в процесі професійної підготовки у вищому навчальному закладі передбачити неможливо, і така підготовка орієнтована швидше на отримання знань, ніж на вироблення умінь і навичок, що формуються в практичному досвіді проведення психологічного консультування.

Підвищення професійної кваліфікації психолога-консультанта

Систематичне підвищення кваліфікації – це така ж обов'язкова вимога до професійної підготовки психолога-консультанта, як і його загальна та спеціальна вища психологічна освіта. Необхідність постійного підвищення кваліфікації зумовлена декількома основними причинами. По-перше, знання, отримані у вищому навчальному закладі, з часом застарівають, і виникає необхідність у їхньому оновленні. По-друге, кожна психологічна консультація, кожен консультант-психолог накопичує корисний для інших досвід практичної роботи, і обмін цим досвідом зазвичай проводиться під час підвищення кваліфікації.

Відповідно до основних напрямів професійної підготовки психологів-консультантів і вимог, що пред'являються до їхньої роботи, можна назвати такі головні напрями підвищення кваліфікації:

1. Отримання новітніх наукових і практично корисних знань у тих галузях сучасної психології, які лежать в основі діяльності психолога-консультанта. Ці знання можуть отримуватися різним шляхом: на спеціальних факультетах підвищення кваліфікації, курсах, семінарах, а також самостійно за рахунок постійного знайомства з актуальними науковими й науково-практичними публікаціями.

2. Підготовка та захист дисертацій, складання кваліфікаційних іспитів для отримання вищого професійного розряду. Цей напрям зазвичай контролюється з боку державних або громадських організацій, офіційно наділених відповідними повноваженнями.

3. Освоєння психологом-консультантом нових методів психотерапії або психокорекції. Хоча до обов'язків психолога-консультанта зазвичай не входить надання прямого психотерапевтичного чи психокорективного впливу на клієнта, він повинен знати й за необхідності вміти користуватися відповідними методами. Чим краще психолог-консультант знатиме ці методи, тим вище буде рівень його професійної майстерності.

4. Проходження стажування в інших психологічних консультаціях і під керівництвом досвідченіших психологів-консультантів. Ця форма підвищення кваліфікації пов'язана з обміном досвідом роботи, необхідним для підтримки та розвитку власної професійної майстерності будь-якому фахівцю.

5. Проходження психологічного консультування в ролі клієнта, безпосереднє знайомство з консультуванням, методами психокорекції та психотерапії. Ця форма підвищення кваліфікації має подвійну користь у роботі психолога-консультанта. По-перше, завдяки ній він має можливість вирішити власні психологічні проблеми, які в нього, як і в будь-якої живої людини, напевно є. Не вирішивши для себе ці проблеми, не позбавившись від них, фахівець навряд чи зможе успішно консультувати інших людей. По-друге, виступаючи в ролі клієнта, психолог-консультант може навчитися глибше розуміти й відчувати своїх майбутніх клієнтів, краще оволодіє відповідними методами психокорекції та психотерапії.

Професійному розвитку, безумовно, сприятиме участь у балінтовських групах, а також членство у відповідному професійному співтоваристві, наприклад, в Українській спілці психотерапевтів (УСП).

Супервізія як невід'ємна частина підготовки психолога-консультанта

Термін «супервізія» походить від слова *superviclere* – дивитися вниз, оглядати зверху.

Supervisor: наглядач, наглядач, контролер. *Supervise* – дивитися, спостерігати (за чим-небудь).

Супервізія – це один із методів теоретичного та практичного підвищення кваліфікації фахівців у галузі психотерапії, соціальної роботи у формі їх професійного консультування й аналізу як доцільності та якості використовуваних практичних підходів і методів психотерапії, так і психотерапевтичних стосунків, що виникають між клієнтом і терапевтом.

Супервізор – кваліфікований фахівець, який проводить супервізію шляхом професійного консультування того, хто звернувся за супервізією. Супервізору необхідно мати не тільки вищу теоретичну та практичну кваліфікацію, але й методичні навички й досвід.

Супервізований – психолог-консультант або фахівець, який проходить навчання з психологічного консультування або психотерапії, і звернувся за супервізією.

І хоча в ідеалі супервізія є невід’ємною частиною підготовки фахівців психологічної допомоги, інституту супервізорства в нашій досі не існує. Тому, як правило, у ролі супервізорів виступають психотерапевти-педагоги або досвідчені психотерапевти. Супервізія важлива для розширення професійного рівня, знань і вмінь, для особистісного зростання психотерапевта.

Моделі супервізії відображають відповідну концептуальну, методологічну та практичну базу; визначаються напрямом або школою психотерапії. Існують інтегральна й специфічна моделі супервізії.

Інтегральна модель базується на загальному підході до психотерапії як до стратегії і тактики психотерапевтичного контакту, незалежного від вибору стратегії дії. Ця модель концентрується на:

- процесі психотерапевтичного контакту (вербальна – невербальна комунікація, глибина, емоційність тощо);
- структуризації сесії або курсу;
- обраній «мішені» для роботи (симптом, особистість у цілому, когнітивні, емоційні, мотиваційні процеси, міжособистісні стосунки тощо);
- відповідності цілей і засобів втручання;
- цілеспрямованості й результативності психотерапевтичного процесу в цілому;
- стані самого супервізованого в процесі роботи з клієнтом; його особистісних проблемах у зв’язку з психотерапевтичним контактом (перенесення/контрперенесення), захистах та ін.

Специфічна модель відповідає теорії та методології окремого напрямку або школи психотерапії. Вона вимагає, щоб супервізор не тільки навчався, але й практикував у руслі цього напрямку, а також пройшов відповідну підготовку.

Балінтовські групи

Метою та завданнями балінтовської групи є підвищення компетентності в ході професійного міжособистісного спілкування; усвідомлення особистих «сліпих плям», що блокують професійні стосунки з клієнтом; розширення уявлень про психотерапевтичний процес на противагу «апостольським» установкам психотерапевта; профілактика «синдрому професійного вигорання» учасників групи, заснована на можливості пропрацьовування «невдалих випадків» у ситуації колегіальної підтримки. До складу такої групи можуть входити лікарі та психологи.

У процесі супервізії супервізований може отримати таку інформацію:

- про себе;
- про клієнта, групу;
- про якість своєї роботи;
- про доцільність використаних методів і підходів;
- про інші можливі варіанти роботи.

Умови проведення супервізії та контракт

У процесі супервізії обговорюються особливі умови й обставини, а саме:

- проблема, з якою клієнт звернувся; місце зустрічі;
- час зустрічей, їх кількість за певний проміжок часу;
- оплата (сума, форма, терміни оплати);
- рівень, форма та варіант супервізії;
- кількість поданих на супервізію випадків (клієнтів); форма й обсяг матеріалу, що подається супервізованим;
- форма укладення контракту з супервізором і терміни його подання;
- конфіденційність інформації, що стосується представленого клієнта й самого супервізованого (його особистісно-професійних якостей);
- безпечні, довірчі стосунки, спрямовані на професійне зростання й особистісний розвиток супервізованого;
- надання професійної особистісно-орієнтованої підтримки та допомоги, а не оцінювання.

Матеріали, що подаються на супервізію (за домовленістю): аудіозаписи; відеозаписи; докладні письмові записи консультативних або психотерапевтичних сесій; самозвіти супервізованого (суб'єктивні враження, відчуття, труднощі, успіхи, питання тощо).

Методи роботи при супервізії:

- спостереження;
- аналіз (фіксація фрагментів практичної роботи);
- обговорення особливостей терапевтичного контакту, стратегії і тактики;

- зворотний зв'язок;
- рекомендації;
- корекція консультативної або психотерапевтичної дії;
- психотерапевтична робота-підтримка.

Супервізор використовує різні техніки:

- підтримка (схвалення);
- відкриті запитання;
- закриті запитання.
- передача інформації;
- порада;
- інтерпретація;
- віддзеркалення змісту (рефлексія);
- віддзеркалення почуттів;
- саморозкриття;
- моделювання;
- вплив.

Конфронтація та домашні завдання використовуються рідко.

Рівні супервізії з точки зору підготовленості

Супервізія першого (базового) рівня здійснюється як особистісно-професійна підтримка, як допомога більш кваліфікованого спеціаліста початківцеві з метою підвищення його професіоналізму й упевненості, розвитку необхідних особистісно-професійних якостей. В основному проводиться в стилі гуманістичної терапії, за відповідними принципами, на основі встановлення довірчих стосунків, що допомагають прояву таких важливих у психотерапії якостей, як емпатія, конгруентність, автентичність, спонтанність, активність, креативність.

Супервізія другого рівня передбачає приділення більшої уваги формам, методам і стилю роботи, більше орієнтована на роботу самого супервізованого, на її відповідність конкретному випадку, клієнтові. Може проводитися директивно, з корекцією відповідно до цілей: для тих, що навчається та для тих, хто вже практикує.

Консультативна супервізія – обговорення роботи з конкретним клієнтом. Психотерапевтична – робота із самим супервізованим у поєднанні з обговоренням психотерапевтичних відносин.

Форми супервізії

Очна супервізія – варіант ко-терапії з безпосереднім обговоренням супервізором роботи супервізованого одразу після закінчення сесії. Присутність супервізора на сесії обов'язково обговорюється з клієнтом. Розрізняють також

варіанти цієї форми супервізії, а саме: за часом – термінова/відтермінована; за місцем проведення – всередині/зовні кімнати; за включенням клієнта – у присутності/за відсутності клієнта. У складних випадках супервізія може проводитись із залученням клієнта, супервізора та групи (наприклад, у сімейній психотерапії).

Переваги очної форми: менше часових і матеріальних витрат, кращий контакт між супервізором і супервізованим, поєднання навчання та психотерапії.

Недоліки очної форми: відсутність спонтанності супервізованого, зайва «включеність» супервізора в контакт із клієнтом, залежність психотерапевта від досвіду колеги (пасивна позиція), вторгнення в конфіденційність психотерапевтичного процесу, порушення кордонів між психотерапевтом і супервізором.

Заочна супервізія проводиться за представленням тих або інших матеріалів (письмових, відео, аудіо записів, усної розповіді у вигляді самозвіту), заздалегідь обумовлених у контракті з супервізором.

Очно-заочна форма. Цій формі супервізії зазвичай надається перевага. Супервізор спостерігає за процесом консультування через дзеркальне скло. Це не завжди відповідає правилам, але часто використовується в системі сімейної терапії.

Види супервізії

Індивідуальна супервізія – проводиться за контрактом із одним супервізором. Ця супервізія є найнефективнішою, оскільки увага приділяється одній людині.

Індивідуальна зустріч із супервізором може проходити в двох формах:

- робота з реальною групою, на яку запрошується супервізор як учасник; після закінчення групи відбувається аналіз проведеної роботи; розбір конкретного випадку, представленого супервізованим усно або з використанням аудіо-або відео матеріалів;

- консультація.

Групова супервізія – передбачає контракт із групою супервізованих психотерапевтів. Цей вид супервізії переслідує більш дидактичну мету – розширення арсеналу концепцій, підходів, тактик тощо за рахунок думки членів групи. Число учасників (обговорюється в контракті) сягає, як правило, від 6-ти до 10-ти осіб. Супервізованим на кожній груповій сесії зазвичай виступає один із учасників групи (за графіком). Матеріалом в основному є усна доповідь по одному психотерапевтичному випадку (частіше за одну сесію з анамнезом та іншими коментарями, хоча необов'язково). Можливе використання відеоматеріалів.

Групова супервізія може проходити в трьох форматах:

- розбір конкретного випадку, представленого супервізованим усно або з використанням аудіо- чи відеоматеріалів;
- демонстрація своєї роботи на супервізорській групі;
- участь у розборі роботи іншого фахівця на прикладі демонстраційного показу або конкретного випадку.

Цикл групової супервізії зазвичай складає 1 рік, тривалість зустрічі – 2 години 1 раз на тиждень. Орієнтовно можна визначити *чотири фази роботи супервізійної сесії*:

- 1 – доповідь супервізованого, потім її групове обговорення (для внесення ясності доповідачеві ставлять запитання);
- 2 – члени групи діляться почуттями з приводу клієнта;
- 3 – концептуальна – всі члени групи висловлюють свої думки (без спростування);
- 4 – узагальнення супервізора, який пропонує свій варіант роботи і своє бачення роботи супервізованого.

Колективна супервізія – проводиться за контрактом із керівниками установи (психологічної або освітньої), у якій використовуються бригадні форми роботи. Супервізія з членами бригади (психологами, юристами, медичними та соціальними працівниками) може проводитися в груповій або індивідуальній формі при виникненні різних конфліктних ситуацій, а також для підвищення професійної психологічної компетентності.

Недоліки супервізії

Єдиний недолік супервізії полягає в тому, що фахівці ставляться до такого формату з побоюванням. Супервізія часто сприймається консультантом як оцінка його компетенцій, а не як процедура навчання та розвитку.

Якщо психолог не готовий пред'явити свою роботу для аналізу, це пов'язано з його невпевненістю в тому, що він діє ефективно, або неготовністю навчатися. Але, у той же час, саме відвертість і зацікавленість у навчанні, готовність і бажання обговорювати свою роботу, визнання своєї недосконалості, говорять про компетентність і зрілість фахівця. Для того, щоб винести свою роботу на обговорення у форматі супервізії, необхідні компетентність, професійна сміливість і гостре бажання вчитися й розвиватися.

Супервізія може проводитися у двох режимах – супервізійний семінар, на якому обговорюються складні випадки з консультативної практики, і супервізія «Online», у якій супервізор спостерігає та досліджує роботу психолога з реальними клієнтами з метою підвищення ефективності супервізованого. У супервізії «Online» є можливість оцінити рівень знань і компетенцій фахівця, ефективність його поведінки, стиль роботи та ін.

? Питання для самоконтролю

1. Чому особистість психолога-консультанта визначається найважливішим цілющим засобом у процесі консультування майже в усіх теоретичних системах?
2. Який перелік особистісних особливостей психолога-консультанта ви вважаєте найбільш правильним?
3. Відповідь на які запитання, на думку К. Роджерса, допоможе визначити психологу власну ефективність у практиці психологічної допомоги?
4. Які етапи включає професійна підготовка психолога-консультанта?
5. Як проводиться й на чому ґрунтується підготовка психолога-консультанта?
6. Чому супервізія є невід'ємною частиною підготовки психолога?
7. Хто такий супервізор? Що таке супервізія?
8. Які напрями підвищення професійної кваліфікації психолога-консультанта ви можете назвати?
9. Який вид супервізії здається вам найбільш ефективним? Обґрунтуйте вашу думку.
10. Які недоліки супервізії вам відомі?

Практичні завдання

Запропонуйте ймовірне розв'язання проблемної ситуації. Обґрунтуйте його, спираючись на теоретичні положення психології та принципи реалізації конкретних психологічних технік.

Ситуація 2. «Моя донька навчається в п'ятому класі, їй одинадцять років. Нещодавно на її письмовому столі ми помітили цілий пакунок листів. Коли ми заглянули в них, то виявили, що адресовані вони хлопцю з шостого класу. У них біль і сльози неподільного кохання, а також фантазії і домислювання, які не мають ніякої підстави, наприклад, «я від тебе вагітна» та ін. Є в цих листах також і образа на те, що цей хлопець під час розмови з нею використовує грубі нецензурні слова, лайку, неуважний до неї.

Що робити? Як поговорити з донькою? Як її заспокоїти? Чи треба поговорити з хлопчиком?».

Дайте відповіді на запитання. Обґрунтуйте Вашу думку:

- Які варіанти початку бесіди можете запропонувати?
- Яким питанням варто приділити особливу увагу?
- Які ймовірні шляхи розв'язання складної життєвої ситуації

Рекомендована література: основна 1, 2; додаткова 1, 2, 4; інформаційні ресурси 1, 3, 4, 6, 9.

Тема 3. СПЕЦИФІКА ПРОЦЕСУ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ

Мета: усвідомити особливості етапів психологічного консультування; зрозуміти процедури й техніки консультативного процесу; розкрити зміст і специфіку перенесення і контрперенесення у психологічному консультуванні; опанувати правилами психологічного консультування для психологів-початківців .



Запитання для опанування теоретичного матеріалу:

Структура психологічного консультування. Процедура й техніки консультативного процесу. Перенесення і контрперенесення у психологічному консультуванні. Правила психологічного консультування для психологів-початківців.

 Основні терміни й поняття: етапи психологічного консультування, техніки психологічного консультування, психологічне інтерв'ю, активне слухання, встановлення позитивного емоційного настрою клієнта, техніка провокації, зняття психологічних бар'єрів перенесення, контрперенесення.

Структура психологічного консультування

Будь-який процес можна представити у вигляді послідовних етапів, що змінюють один одного. Процес психологічного консультування не є виключенням. У кожного з дослідників у цій галузі своє бачення цього питання. Проте в основних питаннях їхні думки збігаються, створюючи впорядковану картину.

Фахівці з психологічного консультування виділяють різні його етапи, наприклад:

О.Ф. Бондаренко пропонує власне уявлення про етапи психологічної допомоги всіх видів, включаючи консультування. Він виділяє чотири основні етапи:

- 1) початковий (етап входження в ситуацію психологічної допомоги);
- 2) етап дії та проживання ситуації психологічної допомоги;
- 3) етап входження в новий досвід;
- 4) етап повернення до буденного життя зі збагаченим новим досвідом.

Інші пропонують такі:

- 1) знайомство з клієнтом;
- 2) розпитування клієнта, формулювання та перевірка консультативних гіпотез;
- 3) коректувальна дія;
- 4) завершення бесіди.

Деякі фахівці співвідносять етапи консультування зі стадіями основного методу психологічного консультування – інтерв'ю. Інтерв'ю – від англійського *interview* – бесіда, зустріч. Цей термін багатозначний. Значення, в якому він застосовується в психологічній практиці, – спосіб здобуття соціально-психологічної інформації за допомогою усного опитування. Пропонуються такі стадії інтерв'ю :

- 1) установлення контакту;
- 2) збір інформації («У чому проблема?»);
- 3) усвідомлення бажаного результату («Чого саме ви хочете?»);
- 4) вироблення альтернативних рішень («Що ще можна зробити з цього приводу?»);
- 5) узагальнення результатів.

Або:

- 1) установлення контакту (первинна діагностика);
- 2) дослідження й усвідомлення завдання (вторинна діагностика);
- 3) перевірка гіпотез;
- 4) прийняття рішення;
- 5) вихід із контакту.

Відомий американський психолог Ролло Мей не пропонує чіткого поділу процесу консультування на етапи. У його роботі «Мистецтво психологічного консультування» такий поділ є досить умовним і осмислюється як «кроки»:

- 1) установлення контакту (рапорту);
- 2) сповідь;
- 3) тлумачення результату;
- 4) трансформація особистості;

Професор Уельського університету Филип Бурнард відомий фахівець у галузі міжособистісних стосунків і консультування пропонує свою структуру консультативного процесу.

1. Початок роботи. Зустріч консультанта з клієнтом. Знайомство. На цьому етапі обговорюються такі питання: частота зустрічей, час проведення зустрічей, час завершення стосунків, питання конфіденційності.

2. Вступна бесіда. Надання фахівцем психологічної підтримки клієнтові, зняття психологічних бар'єрів, отримання відомостей про клієнта.

3. Визначення наявних проблем. Детальніше здобуття інформації про сутність проблеми клієнта, фокусування уваги на реальних проблемах.

4. Прийняття емоцій. Коли клієнт у процесі консультування починає усвідомлювати свої реальні проблеми, він, як правило, опиняється під владою сильних емоційних переживань. Зокрема, чисельні міжкультуральні експерименти довели існування семи універсальних емоційних проявів: гнів,

відраза, страх, радість, смуток, здивування, презирство. До основних видів негативних емоцій, які зазвичай пригнічуються або приховуються, можна віднести гнів, страх, печаль, збентеження, агресію. Завдання консультанта на цьому етапі – дати клієнтові можливість відреагувати ці емоції. Це станеться, якщо консультант продемонструє клієнтові безоцінне прийняття його переживань, які звільняють пригнічувані емоції та є важливим психотерапевтичним чинником.

5. Визначення можливих рішень. Консультант надає допомогу клієнтові у визначенні стратегії вирішення проблеми. Більшість дослідників у галузі консультування відводять активну роль на цьому етапі клієнтові, передбачаючи, що саме клієнт повинен займатися визначенням можливих вирішень своєї проблеми. Безумовно, необхідно ініціювати клієнта на пошук найбільшого числа можливих вирішень ситуації.

6. Узгодження плану дій. На цьому етапі відбувається кристалізація плану – досягнення мети. Корисним буде прийом запису отриманого плану в двох екземплярах, один із яких залишається в консультанта, а інший передається клієнтові. Головне, аби план був реально здійсненним і вписувався в соціальний контекст життя клієнта.

7. Реалізація плану. Цей етап процесу консультування виконується клієнтом самостійно. В окремих випадках, якщо того вимагає специфіка особистості клієнта, з ним може бути досягнута домовленість про додаткову зустріч із метою надання клієнтом звіту про отримані результати.

Процедура й техніки консультативного процесу

Розглянемо процедуру й техніки, що використовуються на різних етапах психологічного консультування.

Етап перший. Початок роботи. Першою процедурою на цьому етапі, є, безумовно, зустріч клієнта з консультантом. Техніки, доречні для реалізації цього завдання: вітання клієнта, проведення клієнта на його місце, вибір клієнтом свого місця, вибір психологом місця для себе, прийоми встановлення психологічного контакту.

Техніка «вітання». Здійснюється за допомогою стандартних фраз: «Радий вас бачити...», «Приємно познайомитись...». За необхідності фахівець може зустрічати клієнта біля входу в консультацію або у фойє, перед кабінетом.

Техніка «проведення клієнта на місце» особливо доречна у випадках першої зустрічі з клієнтом: психолог іде попереду клієнта, вказуючи йому дорогу й пропускаючи вперед себе при вході в кабінет. У такому випадку техніка «проведення клієнта на місце» тісно стикається з технікою «вибір клієнтом свого місця» і «вибір свого місця психологом-консультантом». Надання клієнту права вибору місця носить діагностичний характер, оскільки те, куди (стілець, крісло,

диван) та як сяде клієнт (у тінь чи на світлий простір) дає фахівцеві інформацію про нього та його психологічний стан. Проте психолог може взяти ініціативу на себе й запропонувати клієнтові заздалегідь приготоване для нього місце. Цей прийом матиме позитивний ефект у випадках, коли клієнт відноситься до залежних чи авторитарних особистостей. У першому випадку вирішується завдання приєднання та ведення, у другому – встановлення ієрархії.

Друга процедура першого етапу – встановлення позитивного емоційного настрою клієнта. Розглянемо техніку, вживану в рамках цієї процедури, – встановлення рапорту (мовою теорії НЛП). Рапорт встановлюється протягом перших 30 секунд, відповідно до відомого вислову «У вас ніколи не буде другої можливості справити перше враження». Що ж допоможе справити приємне враження? Охайний зовнішній вигляд, доброзичливий вираз обличчя, дотримання соціальної зони спілкування. Останній чинник вельми умовний, оскільки кордони соціальної зони визначаються не середньостатистичними розрахунками, а особистісними особливостями (національність, виховання, місцевість проживання).

Третя процедура першого етапу – зняття психологічних бар'єрів. Природно, що під час консультації клієнт відчуває хвилювання, зняти яке допоможе застосування фахівцем спеціальної техніки. Перш за все, можна дати клієнтові побути деякий час одному. Наприклад, вибачившись, попросити декілька хвилин для «завершення» якої-небудь справи («справу» вигадайте самі). М'яка, спокійна, ненав'язлива музика також сприятиме створенню сприятливої атмосфери. Добре знімають психологічну напругу розмірені рухи рук. Для цього можна дати клієнтові якийсь предмет (книгу, журнал, іграшку) або під приводом допомоги попросити що-небудь зробити. На вербальному рівні ефективний прийом «лапок» («Був випадок, коли клієнт дуже хвилювався, але все закінчилося добре») і пряме приєднання до емоцій клієнта: «Я теж хвилююся...».

Етап другий. Збір інформації. Першою процедурою на цьому етапі є діагностика особистості клієнта. У рамках цієї процедури застосовується такі техніки: бесіда, інтерв'ю, спостереження, тести.

Бесіда, цілеспрямовано організована фахівцем, є основним методом ведення психологічної консультації. У її ході передбачається виявлення зв'язків, що цікавлять фахівця, на основі емпіричних даних, отриманих у процесі спілкування «клієнт-консультант». Техніка бесіди застосовується на різних стадіях психологічного консультування. Залежно від цілей консультативного процесу змінюються й цілі бесіди. Одним зі специфічних видів бесіди є інтерв'ю.

Інтерв'ю – це спосіб здобуття соціально-психологічної інформації за допомогою усного опитування. Виділяють два види інтерв'ю: вільне й стандартизоване.

Вільне інтерв'ю не залежить від теми та форми бесіди й передбачає співпрацю клієнта при пошуку необхідної інформації. До його переваг можна віднести великий діапазон безпосередніх поведінкових реакцій клієнта, які може спостерігати фахівець, що сприяє повнішому здобуттю інформації про особистість клієнта і сутність його проблеми, до недоліків – значні витрати часу.

Стандартизоване інтерв'ю схоже за формою на анкету, але відрізняється від неї більшою свободою клієнта при формулюванні відповідей. Цей вид інтерв'ю найдоцільніше використовувати на початку консультативного процесу при орієнтуванні в проблемі клієнта. Отримана інформація згодом уточнюється й використовуються для висунення нових гіпотез. Перевагами стандартизованого інтерв'ю є інформативність, заощадження часу, кількісна вираженість результату; серед недоліків – імовірність втрати емоційного контакту з клієнтом, зниження безпосередніх поведінкових реакцій унаслідок активізації механізмів захисту.

Спостереження – емпіричний метод психологічного дослідження, що полягає в цілеспрямованому й усвідомленому сприйнятті фахівцем психічних проявів клієнта. Цей метод дозволяє консультанту зібрати інформацію про клієнта, виявити найбільш значимі події моменти, відстежити зміни в його поведінці на різних етапах консультативного процесу. До недоліків можна віднести суб'єктивізм фахівця, який може виразитися у фіксації уваги на факті, значимому з позиції консультанта, а не клієнта, і подальшій його інтерпретації, а не проясненні. Спостереження застосовується на всіх етапах консультативного процесу.

Психологічні тести – стандартизований метод для вимірювання рівня розвитку або стану психологічних якостей або властивостей окремого індивіда. У рамках психологічного консультування застосовуються тести, що відповідають певним критеріям.

Другою процедурою другого етапу є прояснення сутності проблеми клієнта, визначення його ресурсів.

Основні техніки – діалог, слухання.

Діалог визначається як мовне спілкування між двома й більше людьми, що передбачає обмін репліками. У широкому сенсі реплікою вважається також відповідь у вигляді дії, жесту, мовчання. Ця техніка спирається на традицію усного інтелектуального спілкування в Древній Греції. У її витоках – діяльність Сократа, що знайшла своє віддзеркалення в психотерапевтичній методиці «Сократівський діалог». В основу цієї методики покладена логічна аргументація, що підноситься фахівцем клієнтові у вигляді запитань, які передбачають лише позитивні відповіді. При формулюванні запитань консультант свідомо ігнорує непослідовні, суперечливі, бездоказові думки клієнта. У результаті клієнт

планомірно підводиться до прийняття думки, яку перед цим він не приймав або не розумів.

Техніка «слухання» перш за все передбачає «слухання» іншої людини, у нашому випадку – клієнта. При цьому в процес «слухання» включається не лише сприйняття мовлення, але й фон. Отже, можна виділити два аспекти слухання – вербальний і невербальний. До вербального аспекту відносяться безпосередньо слова, словосполучення, метафори, які вживає клієнт. До невербального аспекту (фону) належать:

- 1) «мова тіла» (поза, жести, міміка);
- 2) психофізіологічні реакції (зміна кольору шкіри, частота й глибина дихання, ступінь потовиділення);
- 3) голосові характеристики (тон, тембр, темп, інтонації).

Правильність припущень, зроблених на основі невербальних відомостей, необхідно перевіряти разом із клієнтом. Це обумовлено тим, що невербальні повідомлення визначаються цілим рядом чинників. Наприклад, контекстом подій, особистісними особливостями клієнта, специфікою його взаємин зі значимим близьким. Про існування багатьох із них консультант може не знати, що, безумовно, приведе до спотворення сприйнятої ним інформації і, як наслідок, до неправильного уявлення про сутність проблеми та способи її вирішення.

Приклади.

А – На підставі того, що ви спохмурніли, я думаю, що ви негативно ставитеся до вашої дружини.

Б – ви спохмурніли. Що саме ви зараз відчуваєте?

Існує ряд прийомів, які сприяють більш успішному здійсненню техніки слухання. Зазвичай їх об'єднують у єдину групу під назвою «Прийоми активного слухання». Активне слухання дозволяє завоювати довіру клієнта, зібрати максимально повну інформацію про нього та його проблему.

Прийоми активного слухання.

1. Кивання головою й використання вигуків «Ага», «Так..» несе послання клієнтові: «Я ще тут, і я вас слухаю». Проте, краще використовувати вигук «Так». Чому? Я не наводитиму вагомні аргументи, я просто розповім одну історію. Іноземець підійшов до дівчини й запитав: «Поясніть, будь ласка, я ніяк не можу зрозуміти: в одних і тих же випадках одні люди говорять «ага», а інші «так». У чому різниця?». «Це дуже просто, – відповіла дівчина, – виховані люди говорять «так», а невиховані «ага». «Дякую за пояснення! – зрадів іноземець. – Не могли б ви відповісти ще на одне питання: а ви вихована?». «Ага», – відповіла дівчина.

2. Питання-ехо.

Приклад.

Клієнт: У мене поганий настрій....

Консультант: У вас поганий настрій?

Головне у використанні цього прийому – не перестаратися, ілюстрацією чого є відомий анекдот. Клієнт: «Мені не дають спокою думки про смерть». Консультант: «Думки про смерть...». Клієнт: «І мені хочеться померти». Консультант: «Хочеться померти...». Клієнт: «І я думаю про смерть навіть зараз». Консультант: «Прямо зараз...». Клієнт вистрибує у вікно, знизу лунає звук тіла – «бум». Консультант: «Бум...»!

3. Дослівне повторення основних положень, висловлених клієнтом. Повторенню вислову повинні передувати такі вступні фрази типу: «Наскільки я вас зрозумів...», «Ви вважаєте, що...».

Приклад.

Клієнт: Я щоразу засмучуюся, але вона все одно пересолює мені вечерю.

Консультант: Якщо я правильно зрозумів, ви щоразу засмучуєтеся, але вона все одно пересолює вам вечерю.

4. Прийом уточнення. Консультант просить уточнити окремі положення, вислови клієнта.

Приклад.

Консультант: Будьте люб'язні, уточніть, будь ласка...».

Можете пригадати серіал «Вулиці розбитих ліхтарів» з улюбленою фразою головних героїв: «А з цього місця детальніше...». Цей вислів, звісно, краще не вживати, проте, доречним буде запитання: «Що саме змушує вас так думати?».

5. Переформулювання. Сутність цього прийому полягає в поверненні сенсу висловлення клієнта консультантом за допомогою використання інших слів. Це дозволяє додати, у разі потреби, позитивного сенсу критичним зауваженням клієнта.

Приклад.

Клієнт: Ніщо мене не радує, життя не має сенсу.

Консультант: ви як людина, яка тонко відчуває, маєте прихований сенс життя. Для мене важливо знати, у чому полягає цей сенс.

6. Віддзеркалення емоцій. Полягає в прямому описанні переживань, які консультант помітив у поведінці клієнта: «Ви схвильовані», «Ви засмучені», «Вам незатишно».

Третьою процедурою другого етапу психологічного консультування є активізація пам'яті клієнта. Основні техніки – допомога у визначенні справжніх почуттів і формулюванні висловів, психологічна підтримка клієнта, насичення пауз, провокація клієнта.

Для надання клієнтові допомоги у визначенні справжніх почуттів і їхньої вербалізації добре працюють прийоми активного слухання, які ми розглянули в рамках другої процедури.

Крім того, якщо ви вже визначили основні цінності та критерії, які керують учинками клієнта, то вам легко буде прояснити його почуття.

До основних критеріїв і цінностей відносяться:

- 1) відсутність тривоги, проблем;
- 2) відчуття комфорту, зручності, новизни, задоволення;
- 3) дотримання традицій;
- 4) престиж;
- 5) хороше ставлення оточуючих (визнання).

Для того, щоб визначити їх, досить просто уважно слухати клієнта. Наприклад, якщо клієнт говорить: «Стосунки з людьми повинні позбавляти від проблем, принаймні, при спілкуванні з тими, хто претендує бути твоїм близьким. Інакше, навіщо вони?», то ви зрозумієте, що головною цінністю клієнта є відсутність проблем.

Техніка «психологічної підтримки клієнта» застосовується впродовж усього процесу консультування. Вона полягає у вираженні емпатії консультантом клієнтові на вербальному й невербальному рівнях.

Техніка «насичення паузи». У процесі консультації, як і при будь-якому спілкуванні, не виключене виникнення пауз. Консультант може їх заповнити декількома способами (запитання, метафори, тримання паузи).

Якщо ви вирішили «тримати паузу», то тримаєте її якомога довше. Прочитую з цього приводу прекрасну Джулію з твору Сомерсета Моєма «Театр»: «Чим більше актор, тим більше пауза». Психологічне консультування – це свого роду спектакль, у якому фахівець виступає і сценаристом, і режисером, і актором.

Техніка «провокації» передбачає, що слова клієнта ставляться під сумнів. Мета, з якою використовується провокація, полягає в тому, щоб допомогти клієнтові поглянути на проблему з іншої точки зору. Це можна зробити за допомогою «посилення ситуації». «Посилення ситуації» можливе в результаті повторення слова, яке несе основне інформаційне навантаження.

Приклад.

Клієнт: У мене ніколи нічого не виходило.

Консультант: У вас ніколи-ніколи нічого не виходило?

☝ Можлива також ситуація, у якій клієнт сприймає взаємини в спотвореному вигляді. Для прояснення ситуації акцентуйте увагу клієнта на цьому спотворенні.

Приклад.

Клієнт: Мене всі ненавидять.

Консультант: вас всі-всі ненавидять?

Інколи клієнт уникає говорити про проблему: «У мене все добре.... Так, добре...». Запитаєте його: «У вас дійсно все добре?» або «У вас все-все добре?»

Приклад (фрагмент сесії). На консультацію прийшла молода жінка двадцяти чотирьох років. Сутність її проблеми полягала в тому, що вона, усвідомлюючи безглуздість свого нетривалого шлюбу для себе й відсутність почуттів з боку свого чоловіка, відчайдушно намагалася зберегти стосунки через страху самотності. (Причому, цей страх провокувався й уміло підтримувався її чоловіком). Переконувати її в безрозсудності такої позиції, її руйнівному впливі було безглуздо. Вона саме цього й чекала. Я вирішила «погодитися». «Так, – сказала я, – ви абсолютно маєте рацію, двадцять чотири роки – вік вельми солідний. Кому потрібна жінка в двадцять чотири роки? Нікому!». «Але я ще досить молода», – почала слабо заперечувати клієнтка. «Та що ви мені говорите! Подумайте самі! Двадцять чотири роки! Старенька бабця! А що ж робити тридцятирічним? А п'ятдесятирічних взагалі треба пристрілювати, аби не мучилися». Вона почала сміятися: «Дійсно, що це я? Як це безглуздо! У мене все ще попереду».

👉 Техніку провокації слід застосовувати обережно, щоб не травмувати клієнта. Необхідно враховувати вік, освіту, соціальний статус, особистісні особливості. І ніколи не можна повідомляти клієнта про те, що ви його навмисно провокували. Ця інформація може миттєво знищити все досягнуте раніше.

Не дивлячись на те, що в рамках структуризації консультативного процесу «психологічна підтримка клієнта» виділена в певну процедуру й описана як така, що здійснюється на певному етапі, по суті, весь процес консультування є актом підтримки. Консультант велику частину часу є перш за все «адвокатом» клієнта і, отже, всі втручання, що здійснюються в процесі консультування, мають бути наповнені відчуттям турботи.

Пам'ятайте! Ніколи за мету консультування не ставиться читання нотацій або «виправлення життя» іншої людини. Завдання консультування полягає в тому, аби допомогти клієнтові відшукати власну дорогу крізь низку визначених ним самим життєвих проблем. І в цій ситуації роль консультанта – це роль радника, провідника, супроводжуючого.

Етап третій. Стратегічний. Першою процедурою цього етапу є визначення можливих вирішень проблеми клієнта.

Техніки, що використовуються фахівцем, – інформування клієнта, порада, переконання, роз'яснення.

Техніка «інформування клієнта». Кількість інформації, що надається клієнтові фахівцем у ході консультаційної сесії, залежить від характеру

терапевтичних стосунків, особистісних особливостей клієнта, сутності проблеми. Важливо, щоб інформація, яка надається клієнту, відповідала таким вимогам: доступність, конкретність і об'єктивність. Доступність і конкретність інформації визначаються тим, що відомості, які повідомляються консультантом клієнтові, повинні, з одного боку, відповідати рівню його розвитку і, з іншого, унеможливлувати подвійне тлумачення. Для того, щоб переконатися в правильності розуміння клієнтом наданої інформації, фахівець може задати низку уточнюючих запитань. Що стосується об'єктивності, то вона залежить як від кваліфікації фахівця, так і від специфіки його особистості.

Техніка «поради». Порада – думка, що висловлюється людині з приводу того, як вона має вчинити, що робити, і передбачає подальше спільне обговорення. Ця техніка подібна до надання інформації. Відмінність полягає в тому, що радник неминуче висловлює особисту думку, тоді як в основі інформування лежить безоцінність.

Важливо пам'ятати, що прямих порад варто уникати. По-перше, якою б правильною не була ваша порада, вона залишиться «чужою». Люди люблять робити власні відкриття і, відповідно, будь-яка порада є вкраденою можливістю такого відкриття. Друга причина, з якої слід бути обережним із «роздачою порад», полягає в тому, що, радячи клієнтові, ви одночасно даєте йому можливість уникнути відповідальності. Якщо ж клієнт належить до залежного типу, то виникає значний ризик його надмірної прив'язаності. Третя й остання причина, із якої з порадами не слід квапитися, полягає в тому, порадами як правило не користуються, і ви марно витрачаєте свій час і сили. Проте непрямі поради («Не знаю чому, мені згадалася одна ситуація з мого життя...», «У моїй практиці був випадок...», «Мені розповідали історію...», «Один герой роману в подібній ситуації вчинив так...», «Зазвичай у подібних ситуаціях рекомендують...»), може мати великий психотерапевтичний ефект.

Техніка «переконання» – логічно бездоганна аргументація правильності висловлюваної позиції. Переконання, як правило, повинно базуватися на фактах. Ця техніка застосовується при наданні порад як підкріплення, обґрунтування висловленої професійної позиції. Переконання повинне будуватися психологом-консультантом на рівні конкретного клієнта.

Техніка «роз'яснення» – розгорнуте конкретне пояснення позиції консультанта з проблеми клієнта. Головна мета – зробити гранично зрозумілими для клієнта думки фахівця, хід його роздумів з приводу проблеми. Може включати емоційно-особистісний аспект.

Другою процедурою третього етапу психологічного консультування є узгодження плану дій.

Використовувані техніки – пошук багатьох рішень, стимулюючі питання, визначення алгоритму з вирішення проблеми, конкретизація очікуваного результату.

Перш ніж виробити конкретний план з вирішення проблеми клієнта, і для того, щоб такий план був гранично оптимальним, необхідно максимально розширити пошук можливих рішень. З цією метою розумно застосувати методику творчого вирішення проблем Роберта Ділтса. Ідея проста: спочатку запропонуйте клієнтові вигадати не менше двадцяти найнеймовірніших способів вирішення власної проблеми (не забудьте їх записати). Далі подумайте, наскільки бажане втілення кожного з них, які найбільш вірогідні наслідки можуть виникнути. Виберіть оптимальний варіант (можливо, що деякі з вигаданої «двадцятки» стануть елементами плану досягнення).

👆 Стимулюючі запитання доречно застосовувати впродовж усього стратегічного етапу. Проте особливо вони допоможуть під час другої процедури, оскільки, перебуваючи в соціокультурологічно обумовлених рамках, клієнти, як правило, мають труднощі в прояві творчої активності.

Приклади стимулюючих запитань:

- Що саме ви можете запропонувати?
 - Як інакше можна це вирішити?
 - Що ще ви можете вигадати?
 - Як би ви вирішували цю проблему, коли б вам було зараз десять (двадцять, сто п'ятдесят вісім) років?
 - Яке рішення запропонувала б Ваша мати (батько, тітка, прадідусь...)?
- Що корисного ви знайшли б у ньому?

Якщо фахівець досить майстерно застосував попередню техніку, то алгоритм досягнення виникне природно. Проте при його деталізації необхідно ретельно прояснити, як саме розуміє клієнт кожен з етапів і яким чином збирається його реалізовувати. Це дозволить як розкрити незрозумілі для клієнта моменти, так і ініціювати виникнення нових ідей. Корисно також записати цей алгоритм у двох екземплярах. Під кожним екземпляром ставлять свій підпис психолог і клієнт. Відповідно, один залишається в консультанта, інший віддається клієнтові. Для клієнта це буде додатковою стимул-реакцією для реалізації плану, а консультанта вбереже від можливих непорозумінь.

Техніка «конкретизації очікуваного результату». За допомогою цієї техніки визначаються «прикмети», за якими клієнт зможе визначити, що проблема вирішена. Вони мають бути конкретними й гранично зрозумілими. Наприклад, клієнт щодня свариться з дружиною. Його запит – спокійне родинне життя. Якщо він досягне того, що сварки відбуватимуться не частіше, ніж двічі

на тиждень, то він вважатиме, що проблема вирішена. Тобто тут «прикметою» буде частота сварок, а саме, двічі на тиждень.

Конкретизувати очікуваний результат можна за допомогою запитань:

- Що саме повинно статися, аби ви зрозуміли, що мета досягнута?
- Як саме ви дізнаєтеся, що досягли бажаного?

Техніка «конкретизації результату» може застосовуватися на різних етапах консультування.

Третьою процедурою третього етапу психологічного консультування є визначення способів контролю за реалізацією наміченого плану.

У рамках цієї процедури може застосовуватися та ж техніка, що й у рамках попередньої, з поправкою на способи контролю й оцінок очікуваних результатів.

Контроль може здійснюватися різними способами:

- 1) клієнт може взяти всю відповідальність на себе;
- 2) клієнт може інформувати консультанта про реалізацію кожного пункту (при цьому чітко обмовляються терміни виконання);
- 3) клієнт може інформувати лише про досягнення кінцевого результату;
- 4) може бути призначена додаткова консультація для відстеження ходу реалізації наміченого плану;
- 5) консультант і клієнт можуть домовитися про зустріч для обговорення результатів після повної реалізації виробленого ними алгоритму.

Техніки «зміцнення впевненості клієнта» й «формування готовності до досягнення» взаємопов'язані. Вони застосовуються впродовж усього процесу консультування. Найбільш ефективні невербальні засоби й психологічні поглажування:

«Ви просто молодець...»;

«Ви така дивовижна людина...»;

«Не думаю, аби хтось міг краще впоратися з настільки складною ситуацією...»;

«У вас величезний потенціал...».

Етап четвертий. Реалізація плану клієнтом. На цьому етапі психологічного консультування клієнт діє самостійно, без присутності й втручання професіонала. Це пояснюється специфікою такого виду психологічної допомоги – будь-яка психічно здорова людина здатна самостійно вирішити свої проблеми. Консультант – провідник у горах для подорожнього, що заблукав у сутінках. Він допоможе знайти дорогу на вершину, але піднятися на неї повинна сама людина.

Насправді, не принципово, якої саме структурної композиції консультативного процесу дотримується фахівець. Справді важливим є послідовне вирішення завдань і дотримання інтересів клієнта.

Документація психолога-консультанта

Для ефективної роботи психологічної консультації важливе постачання консультації папером, розмножувальною технікою, комп'ютером, усім необхідним для фіксації ходу консультування та його результатів, розмноження документів. Слід також мати засоби зберігання документації: реєстраційний журнал, картотеку клієнтів, сейф (таблиці 1, 2).

Таблиця 1. Зразок форми для реєстраційного журналу психологічної консультації

№	П.І.П. клієнта	Дата проведення консультації	Час проведення консультації	П.І.П. психолога- консультанта	Примітки
1	2	3	4	5	6

Таблиця 2. Зразок форми індивідуальної картки клієнта

№	П.І.П. клієнта	Стать	Вік	Проф есія	Прич ина зверн ення до консу льтац ії	Хто й коли прово див консу льтув ання	Висн овок психо лога- консу льтан та	Реко менда ції, надан і клієн тові	Вико нання клієн том отри мани х реком ендац ій	Резул тат викон ання отри мани х реком ендац ій
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

Перенесення і контрперенесення у психологічному консультуванні

Перенесення (або *Трансфер* від англ. *transference*) – психологічний феномен, що полягає в несвідомому перенесенні раніше пережитих (особливо в дитинстві) почуттів і стосунків, що проявляються до однієї особистості, на зовсім іншу людину. Наприклад, на психотерапевта в ході психотерапії. Цей феномен був визначений та описаний Зигмундом Фройдом, який показав його першорядне значення для розуміння клієнта (пацієнта) в процесі психоаналізу.

Контрперенесенням, у свою чергу називається перенесення, що виникає в терапевта на клієнта. Вважається, що правильна інтерпретація контрперенесення також важлива для розуміння психоаналітичного процесу.

У ситуації консультування не може відбуватись адекватна емоційна взаємодія без прийняття до уваги явищ перенесення й контрперенесення. Як правило, вони співіснують, іноді їх порівнюють із двома сторонами магнітофонної стрічки. Мається на увазі перенесення почуттів, потягів, установок з «там і тоді» в «тут і тепер» і навпаки. Таку транспозицію здійснює клієнт відносно консультанта (перенесення) і консультант відносно клієнта (контрперенесення).

Перенесення

Можливість перенесення в консультуванні та психотерапії нині більшою або меншою мірою визнають представники майже всіх теоретичних орієнтацій.

«Перенесення – це неадекватне й персеверативне переживання почуттів, потягів, фантазій, установок і залучення захисних механізмів, що виникли в минулому в стосунках зі значущими людьми, при актуальній міжособистісній взаємодії. Підкреслимо, реакція перенесення є повторенням минулого і неприйнятна в сьогоденні».

У консультуванні й психотерапії перенесенню властиві такі риси:

1. Перенесення завжди помилкове у тому сенсі, що клієнт уявляє консультанта в помилковому світлі, тобто приписує йому риси, властиві іншим людям в інших обставинах і часі. Звичайно, помилкові не всі уявлення клієнта; консультантові важливо відрізнити реалістичні реакції від реакцій перенесення.

2. Перенесення буває позитивним і негативним. Позитивне перенесення ґрунтується на залежності клієнта від образу люблячих і турботливих батьків, викликає почуття захищеності й потребу в творчому самовираженні. Позитивна установка клієнта відносно консультанта, що виникає через перенесення, виражає стосунки минулого. Наприклад, клієнт, якому в дитинстві бракувало любові, схильний бачити в консультантові людину більш сильну та люблячу, ніж насправді. Негативне перенесення ґрунтується на пережитих у дитинстві почуттях відторгнення й ворожості. Якщо в процесі консультування ці установки не змінюються, терапія стає неможливою.

3. Виникненню перенесення сприяють нейтральність і невизначеність позиції консультанта.

Поняття «нейтральність» у психотерапії не має визначення. Нейтральність не ідентична байдужості або дефіциту дбайливості. Мається на увазі, що консультант неупереджений і не нав'язує клієнтові своїх цінностей. Невизначеність означає приховування від клієнта своїх почуттів, установок, подій життя. Нейтральність і невизначеність консультанта створюють специфічну атмосферу стосунків, яка дозволяє виникнути й повністю проявитися перенесенню. Він закономірно виникне й за відсутності цих умов, проте вони полегшують прояв перенесення та посилюють його.

4. Перенесення – несвідомий процес.

Хоча почуття клієнта по відношенню до консультанта можуть бути й цілком свідомими, але сам факт, що вони привнесені з інших, більш ранніх стосунків, не усвідомлюється. У консультуванні психодинамічної орієнтації фахівець спонукає клієнта до усвідомлення такого перенесення.

5. Перенесення частіше виникає в ситуаціях невирішених дитячих конфліктів зі значимими дорослими.

Люди схильні мінливо сприймати сьогодення, якщо вони застрягли в епізодах минулого.

👉 У психотерапії й консультуванні цінність перенесення досить велика. Воно дозволяє проникнути в минуле клієнта й побачити, яким чином ранній досвід, пов'язаний зі значимими особами (батьки, близькі), модифікує реакції сьогодення. Це дуже важливо у випадках, коли розлади поведінки, особисті проблеми постійно «підгодовуються» підступними реакціями перенесення. Консультант, будучи об'єктом перенесення, інтерпретує проекції та надає клієнтові можливість поглянути на свою поведінку в ракурсі причинності, щоб позбавитися від травм і фантазій минулого. Така робота додає консультуванню характеру «корекції емоційного досвіду».

Рішення щодо того, чи варто робити перенесення об'єктом обговорення, дорівнює вибору між операцією та консервативним лікуванням. Перший варіант приводить до значущих внутрішніх змін, а другий дозволяє зберегти status quo. Звичайно, вибір завжди визначається конкретною ситуацією. У деяких випадках не рекомендується дуже заглиблюватися в реакції перенесення клієнта та їхню інтерпретацію, зокрема:

- при спотвореному сприйнятті клієнтом реальності;
- за браком часу для роботи з перенесенням (короткочасне консультування або психотерапія);
- за відсутності нормального робочого альянсу з клієнтом;
- коли клієнт через ослаблення механізмів психологічного захисту не може бути толерантний до тривоги та фрустрації;
- коли метою консультування є не вирішення глибинних конфліктів, а, наприклад, пристосування до поточних життєвих ситуацій.

Проте не слід забувати про проблеми, які виникають через неусвідомлене перенесення у разі припинення консультативного контакту, коли залишилася без обговорення інтенсивна любов клієнта до консультанта, який ідеалізувався (позитивне перенесення), або ненависть до нього (негативне перенесення). Тому консультантові не слід ігнорувати почуття клієнта. Вони мають бути обговорені з урахуванням доцільності глибини втручання фахівця.

Трансформація перенесення в процесі консультування схожа на емоційний розвиток дитини. Дитина поступово переходить від думки про батьків як про всемогутніх і всезнаючих до реалістичнішого підходу, оцінюючи їх як простих людей, які займають особливе місце в її емоційному світі. Так само й клієнт у ході консультування починає реалістичніше оцінювати консультанта; досвід контакту стає складовою частиною психіки самого клієнта. Перенесення по суті створює умови для інтеріоризації консультанта й сприяє формуванню специфічної але надійної інстанції, до якої можна звернутися при ускладненнях у житті.

Позитивному перенесення завжди властива конкретна, найчастіше тимчасова ідеалізація консультанта з еротичним відтінком за умов гетеросексуальності клієнта. Еротична установка відносно консультанта нерідко виражається непрямо: паузами, скаргами на те, що нічого сказати; маніпулятивними рухами, якщо консультант не прийшов або спізнюється, забуває сплатити за консультацію, інтересом до особистого життя консультанта; конкуренцією з іншими клієнтами через консультанта; постійним цитуванням його висловлювань тощо.

Подарунки також є формою вираження почуттів до консультанта. Факт подарунку консультантові має багато значень і ускладнює консультування. Іноді це просто хабар, деколи – демонстрація бажання мати з консультантом особливі, довірчі взаємини, і завдяки вибору подарунка клієнт хоче довести знання смаків і потреб консультанта. При таких мотивах клієнта консультант повинен відмовитися від подарунка, якщо не хоче бути втягнутим у ігри маніпулятивного характеру. Проте в деяких випадках подарунки відображають щире подяку, пошану до консультанта, і відмова від них може образити клієнта. Взагалі в процесі консультування краще уникати подарунків і почекати завершення терапії, коли подарунок стає приводом для останнього обговорення з клієнтом досягнутих успіхів і відповідності (або невідповідності) подарунка реальній ціні консультування в екзистенційному сенсі.

Контрперенесення

Оскільки консультативний контакт подібний до вулиці з двостороннім рухом, очевидно, що консультант також привносить у стосунки з клієнтом свої життєві труднощі. Контрперенесення – таке ж універсальне явище в психологічному консультуванні та психотерапії, як і перенесення. Незалежно від зрілості особистості консультанта він є людиною й неодмінно має невирішені внутрішні конфлікти. Саме ці болючі теми й породжують контрперенесення, якщо клієнт мимоволі їх зачіпає.

Розрізняють загальне (дуже широке) та класичне визначення контрперенесення. *Загальне визначення охоплює всі емоційні реакції*

консультанта на клієнта. Відповідно до нього до контрперенесення відносяться також абсолютно природні реакції консультанта, не пов'язані з його внутрішніми конфліктами. Класичне визначення характеризує контрперенос реакцію у відповідь на перенос клієнта. Середнє визначення трактує контрперенос як проектування консультантом своїх проблем на наданий клієнтом матеріал, як пов'язаний з перенесенням, так і не пов'язаний з ним.

☝ Найчастіше зустрічаються такі причини контрперенесення:

1. Прагнення консультанта сподобатися клієнтам, бути прийнятим ними й добре оціненим.
2. Боязнь консультанта, що клієнти можуть про нього погано подумати, не прийти на зустріч і т. ін.
3. Еротичні й сексуальні почуття консультанта по відношенню до клієнтів, сексуальні фантазії, пов'язані з клієнтами.
4. Надмірна реакція на клієнтів, що провокують у консультанта почуття, обумовлені його внутрішніми конфліктами.
5. Прагнення займати пророчу позицію та давати клієнтам нав'язливі життєві поради.

Виникають запитання — терапевтичним чи антитерапевтичним є контрперенесення, допомагає або заважає він консультуванню, хороший він або поганий сам по собі? Відповіді на ці запитання залежать від того, чи виявляється контрперенесення у формі зовнішньої поведінки або є тільки переживаннями консультанта. У першому випадку маються на увазі дії на основі внутрішніх конфліктів, і, звичайно, таке контрперенесення необхідно обговорити з колегою або в спеціальних групах професіоналів, тому що неконтрольований і погано усвідомлюване контрперенесення перешкоджає об'єктивності консультанта. У вигляді внутрішніх переживань контрперенесення може виявитися досить цінним, оскільки допомагає консультантові краще зрозуміти, який вплив справляє на нього та інших людей поведінка клієнта. У будь-якому випадку вплив контрперенесення на хід консультування залежить від бажання й готовності консультанта поглянути на витoki своїх дійсних почуттів до клієнтів.

Правила консультування для психологів-початківців

1. Не буває двох однакових клієнтів і двох однакових проблем. Тільки на перший погляд вони можуть здатися схожими. Тому кожне консультування є унікальним і неповторним.
2. Найкращим експертом власних проблем є клієнт, тому для нього усвідомлення власних проблем важливіше, ніж для психолога.

3. У процесі консультування дуже важливо забезпечити почуття безпеки клієнта, тому психолог не має досягати мету за всяку ціну, не зважаючи на емоційний стан клієнта.

4. Не слід чекати видимого ефекту після кожної окремо взятої зустрічі. Програма індивідуального консультування – це процес, у якому поліпшення змінюють погіршення.

5. Для роботи з кожним клієнтом використовують різні методики, немає єдиного «унікального» підходу.

6. Існують проблеми, які не можна вирішити. У таких випадках консультант повинен допомогти клієнтові прийняти неминуче, змиритися.

7. Консультування – це процес, який психолог проходить разом із клієнтом, але не замість клієнта.

? Питання для самоконтролю

1. Які етапи психологічного консультування виділяють фахівці?
2. Структуру психологічного консультування за яким автором ви вважаєте такою, що найбільш точно розкриває цей процес?
3. Назвіть техніки першого етапу психологічного консультування.
4. Назвіть техніки другого етапу психологічного консультування.
5. Що належить до невербального аспекту психологічного консультування?
6. Назвіть прийоми активного слухання в психологічному консультуванні.
7. У чому полягає техніка «психологічна підтримка клієнта»?
8. Наведіть приклад використання техніки «провокація».
9. Коли доречно застосовувати стимулюючі запитання на стратегічному етапі психологічного консультування?
10. Яку документацію веде психолог-консультант?
11. Які риси властиві перенесення в психологічному консультуванні?
12. Які причини контрперенесення в психологічному консультуванні?

Практичне завдання

Запропонуйте ймовірне розв'язання проблемної ситуації. Обґрунтуйте його, спираючись на теоретичні положення психології та принципи реалізації конкретних психологічних технік.

Ситуація 3. Дев'ятирічна учениця музичної школи має гарні музичні здібності. Сама намагається писати музику. Але під час занять за спеціальністю (фортепіано) поводить себе неадекватно. У відповідь на зауваження вчителя або прохання виправити помилки може зовсім скінчити гру й сидіти похнюпившись, або продовжує грати, не звертаючи уваги на те, що говорить педагог. Учителю доводиться більшу частину уроку витрачати на вмовляння, спроби порозумітися. Поведінка дівчини залежить від настрою, який може зіпсуватися через дрібниці.

Дайте відповіді на запитання. Обґрунтуйте Вашу думку:

- Чим може бути зумовлена така поведінка дівчинки?
- Чому відбуваються перепади настрою?
- Що робити вчителю в таких випадках?
- Порадьте вчительці, як поводитися з такою дитиною?

Рекомендована література: основна 2, 3, 4; додаткова 1, 4; інформаційні ресурси 2, 3, 4.

РОЗДІЛ 2 СПЕЦІАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ

Тема 4. КОНСУЛЬТУВАННЯ КЛІЄНТІВ, ЯКІ ЗВЕРТАЮТЬСЯ ПО ПСИХОЛОГІЧНУ ДОПОМОГУ ВПЕРШЕ

Мета: ознайомити зі специфікою первинної психологічної консультації; розкрити орієнтовний зміст первинної психологічної консультації; зрозуміти завдання первинної консультації; Опанувати знанням етапів та процедури проведення первинної консультації.



Запитання для опанування теоретичного матеріалу:

Специфіка першого звернення по психологічну допомогу. Орієнтовний зміст первинної психологічної консультації. Завдання первинної консультації. Етапи та процедура проведення первинної консультації.



Основні терміни й поняття: первинна психологічна консультація, інтроєкт, терапевтичне завдання психологічного консультування, встановлення контакту з клієнтом, встановлення стосунків із клієнтом, техніка підсумовування, психотерапевтичне втручання, емоційне відреагування.

Специфіка першого звернення по психологічну допомогу

Людина, яка звертається до психолога по допомогу вперше, не завжди розуміє, яка саме допомога їй потрібна та в якій формі вона може бути надана. Часто очікування клієнтів бувають неадекватними, не відповідають реальності життя й логіці взаємин. Наприклад, клієнт починає вимагати зробити так, щоб хтось когось полюбив або розлюбив у результаті дії психолога. У зв'язку з цим, часто перше, що доводиться робити фахівцю, – це пояснювати клієнту, на яку саме психологічну допомогу він може розраховувати. Із цієї точки зору психологічне консультування, будучи більш орієнтованим на досягнення конкретної мети й тип дії, часто служить своєрідною сходинкою, першим кроком до тривалішої та глибшої психотерапевтичної роботи. Буває, що, прийшовши до консультанта, людина вперше замислюється про власну роль у своїх життєвих невдачах і починає розуміти, що для того, щоб їй дійсно допомогли, однієї або навіть декількох зустрічей з психологом недостатньо. Це не означає, що вона відразу ж звернеться за більш серйозною допомогою – це може трапитися нескоро або не трапитися ніколи, але навіть просте знання того, що допомога в принципі йому може бути надана, буває дуже важливим.

Перше звернення по психологічну допомогу – складний процес і важкий крок для клієнта, оскільки це кульмінаційний момент, що завершує етап самостійної можливості клієнта впоратися зі своєю проблемою, момент, коли клієнт визнає необхідність допомоги з боку іншої людини.

Психологічна практика виявляє велику кількість інтроєктів (включення індивідом у свій внутрішній світ поглядів, мотивів, настанов, сприйнятих ним від інших людей), які виправдовують уникнення клієнтом допомоги: «ти вже дорослий», «не винось сміття з хати», «слід бути сильним» тощо. Деякі інтроєкти пов'язані з псевдоінформованістю потенційних клієнтів про зміст роботи психолога-консультанта: «звернувся по допомогу – значить, ти психічно неповноцінний», «ходитимеш до психолога – станеш залежним від нього, не зможеш впоратися з проблемами сам».

Орієнтація на інтроєкти в ситуації звернення по допомогу провокує в клієнта переживання сорому, збентеження, незручності, що відображають сприйняття себе як такого, що «неправильно вчинив», «не впорався», «слабкого» та «безпорадного». Слабке усвідомлення самого інтроєкта й витіснення фонового переживання викликають очевидне напруження, схвильованість, які можна зареєструвати як тілесний феномен, а також певну формальність у розповіді про проблему (розповідь клієнта звучить так, ніби вона була вже комусь розказана, або заздалегідь підготовлена).

Аналіз перших зустрічей із клієнтами, які вперше звернулися до фахівця, показує, що, по-перше, клієнти формулюють бажаний результат у термінах дії або вчинку: «я хочу скласти іспит», «я хочу вийти заміж», «не знаю, як вчинити зі свекрухою» і т. д. Будучи орієнтованими на результат, клієнти при цьому мало усвідомлюють і мало уявляють собі процес, який йому передуює. Вони сприймають і описують себе як певний об'єкт, із яким психолог здійснюватиме «правильні» дії (яким він навчений), що будуть наближати клієнта (за задумом психолога) до потрібного результату.

Сприйняття себе як об'єкту маніпулювання виявляється в готовності клієнта надавати психологові додаткову інформацію про себе («Я вам усе розповідаю, щоб вам було зрозуміло, який Я та що зі мною робити»), у надмірній відвертості, нетиповій для зустрічі з незнайомою людиною, якою на першій консультації є психолог.

Типовим є розщеплювання клієнтом психолога на «людину» (певного віку, статі, зовнішності) та «фахівця» (який не має статевих і вікових характеристик), заперечення в ньому одного з цих двох аспектів: «Я до вас не як до жінки/чоловіка, а як до психолога звертаюся». Психологові необхідно враховувати таку позицію клієнта в разі роботи з наслідками травматичних ситуацій, ситуацій насильства (наприклад, коли жінка звертається до чоловіка психолога після пережитого нею сексуального насильства). У цьому випадку стає можливою ретравматизація клієнта й утрата ним довіри не лише до чоловіків, але й до процесу консультування в цілому.

Дефіцит у клієнта суб'єктності в сприйнятті себе приводить до значного зростання очікувань від психолога та від ефективності сесії в цілому. На першій зустрічі клієнт часто очікує від психолога більшої структурованості, ясності, чітких питань, упевненої поведінки. У термінах психологічних захистів клієнт проектує на психолога могутню фігуру, наділену величезною владою й можливостями впливу («бог», «батько немовляти»). Паузи, сумніви психолога, як і вираження ним почуттів, на першій сесії можуть бентежити клієнта, підвищувати його тривожність, укріплювати його уявлення про себе як про «безнадійний випадок» і мотивувати його відмовитися від подальшої роботи.

Існує категорія клієнтів, які через негативний перший досвід отримання психологічної допомоги (1-2 сесії) перервали консультування. При подальшому зверненні клієнт переносить цей досвід на подальші консультації у формі очікуваного образу консультанта, стилю й ефекту його роботи; він привносить із собою страхи й незадоволеність перших сесій, але не завжди ініціативно повідомляє про це. Аналіз супервізорських сесій із консультантами показує, що непроявлені фонові переживання та очікування клієнта, пов'язані з попереднім досвідом, гальмують і обмежують процес консультування. Основним змістом роботи в цьому разі при будь-якому запиті стає реабілітація довіри клієнта до психолога й підтримка сприйняття клієнтом процесу отримання допомоги як здорового процесу.

Якість контакту клієнта з психологом-консультантом багато в чому залежить від ступеня підготовленості консультанта та його здатності усвідомлювати свої проєктивні реакції, спрямовані на клієнта. Очевидно, що в ситуації консультування психологом-початківцем клієнта, який вперше звертається по допомогу, їхня сумарна тривога буде надзвичайно високою.

Для консультантів-початківців, які не мають системи оцінки якості своєї роботи, типовими є позиція надготовності у віддачі й допомозі, втрата власної креативної активності, сприйняття клієнта як значимішого за себе, високий рівень тривоги. У такій диспозиції консультант прагне надати допомогу відразу, швидко й ефективно (не враховуючи специфіки клієнта й ситуації), «дати клієнтові результат», втрачає уважність і ситуаційно втрачає навички фокусування. Супервізія перших сесій психологів-початківців, спрямована на усвідомлення ними власних реальних можливостей, повернення своїх меж і розділення відповідальності з клієнтом, дозволяє сформувати в них стійкість і здатність витримувати тривогу перших сесій. Важливим у підтримці консультанта-початківця є аналіз змістовного плану сесій, розширення методичного інструментарію (варіативних способів роботи з клієнтом під час конкретної сесії), а також виявлення життєвих тем і смислів, що турбують самого консультанта.

Орієнтовний зміст первинної психологічної консультації

Спробуємо зрозуміти, для чого потрібна первинна психологічна консультація:

- по-перше, для того, щоб зорієнтуватися в сутності подій у вашому житті, «розкласти проблему по полицях», з'ясувати основні причини ситуації, що склалася;
- по-друге, для того, щоб прийняти рішення про свої подальші дії в ситуації, що склалася, намітити основні шляхи та способи її вирішення, визначити об'єм і якість психологічної допомоги в разі її необхідності;
- по-третє, для того, щоб отримати уявлення про конкретного фахівця-психолога та сам процес психологічного консультування.

👆 Перша зустріч із психологом передбачає знайомство клієнта й фахівця, первинну орієнтацію в проблемі та спільне прийняття рішення про початок роботи. У ході первинної консультації клієнт розповідає про себе й ту життєву ситуацію або ті складнощі, які його хвилюють. Психолог допомагає детальніше й чіткіше визначити актуальну проблему, виділити в ній найбільш принципові питання, а також, використовуючи свій професійний багаж, допомагає виявити причини або проблеми. Таким чином, клієнт отримує більш прозоре уявлення про той «обсяг робіт», які йому доведеться виконати при розв'язанні конкретної ситуації, що дозволяє прийняти зважене рішення щодо того, чи впорається він з цією ситуацією самостійно, або для її ефективного вирішення йому буде потрібна допомога фахівця-психолога.

У разі, якщо клієнт прийняв рішення про продовження роботи з психологом, ще одним завданням первинної консультації є підбір найбільш ефективних методів вирішення його проблеми, а також визначення тривалості роботи. Під час першої сесії з клієнтом важливо підтримувати два її плани, фіксувати два процеси. Перший план стосується змісту звернення клієнта. Він включає активність консультанта, спрямовану на те, щоб побачити проблему клієнта так, як її бачить він сам, і виділити той аспект запиту, який може бути досліджений і вирішений вже в першій сесії.

Не менш важливим (а часто й важливішим) є другий план консультації, неочевидний для клієнта, але такий, що відіграє значну роль у формуванні подальших стосунків клієнт-консультант. Цей план включає делікатне прояснення обставин звернення, допомога в розумінні специфіки процесу консультування, визначення очікувань, потреб, страхів, легалізацію тривоги. Збір такої інформації дозволяє консультантові виробити стратегію встановлення контакту, у якій фахівець може враховувати темп просування й саморозкриття клієнта. Клінічна практика засвідчує, що важливо не квапити клієнта й не підтримувати його швидкий темп і надмірну відвертість на перших зустрічах.

Завдання першої сесії – це не революційна зміна життя клієнта, а підготовка ґрунту для співпраці та продуктивної взаємодії. Усвідомлений вибір консультантом позиції підтримки та співпраці замість маніпулювання клієнтом, сприяє зростанню в клієнта більшої відповідальності, формуванню в нього цікавості до себе, переживанню ним себе як суб'єкта в стосунках і поверненню ним поваги до себе.

Психологові необхідно враховувати, що в ситуації консультування, особливо в ході перших сесій, формуються дві різні моделі оцінки того, що відбувається – модель клієнта й модель консультанта. Клієнт розмовляє побутовою мовою, орієнтованою на результат; тоді як психолог спостерігає, діагностує та приймає рішення, які описуються ним у професійних термінах. Здатність узгоджувати різні моделі оцінки входить до змісту професійної підготовки консультанта і є його професійною навичкою. Розуміння консультантом складності клієнтської позиції, гнучкість, уміння розмовляти мовою клієнта допомагають подолати ієрархічну відмінність між ним і клієнтом, дають можливість клієнтові наблизитися.

Специфікою першої сесії є невизначеність і тривога, які частково стають причиною відсутності в клієнта досвіду консультування. У зв'язку з цим для першої сесії важливе внесення консультантом ясних і чітких кордонів взаємодії, обговорення з клієнтом меж і регуляторів стосунків, етичних норм. Прямі запитання клієнта про ступінь професійної підготовленості та компетенції психолога на першій консультації показують зрілість і відповідальність клієнта й можуть бути підтримані психологом як доречні та значущі.

В цілому на першій сесії психологом-консультантом формується певна стратегія, що допомагає встановити з клієнтом професійні допоміжні стосунки та включає підтримку самого факту звернення по допомогу, уважність до процесів, що розгортаються в ситуації консультант-клієнт, співпрацю та повагу до клієнта, збереження власної міри відповідальності, саморегуляцію в ситуації тривоги та невизначеності.

☝ Переважна більшість клієнтів, які вперше звертаються по психологічну допомогу, орієнтована на разовий прийом. Безумовно, за одну консультативну годину можна зробити дуже мало, але можна спробувати прищепити людині смак до роздумів про себе та інших людей, віру в те, що робота з професіоналом може дійсно допомогти у вирішенні особистих проблем. Якщо на те немає якихось особливих підстав, консультантові не слід наполягати на подальших зустрічах. Достатньо, щоб клієнт знав про те, що можливість звернення по допомогу існує, і навіть у тому випадку, якщо серйозних проблем не виникає, завжди знайдеться щось, про що можна буде поговорити з психологом. Запрошення звертатися по допомогу в разі потреби виглядає вагомніше, якщо

консультант назве клієнтові регулярні дні та години прийому (чи інші необхідні координати) й дасть зрозуміти, що якийсь крок у розвитку стосунків уже зроблений.

Таким чином, завершальна репліка психолога може звучати так: «Я вважаю, що ми з Вами сьогодні непогано попрацювали. Якщо у вас виникне бажання обговорити зі мною ще раз цю або будь-яку іншу ситуацію, я буду радий зустрітися з Вами знову».

Існує точка зору, що одним із найвдаліших варіантів завершення першої бесіди є прийняття рішення про те, що контакти клієнта з консультантом продовжаться, і вони зустрінуться ще один або декілька разів. Як показують дослідження, для підвищення вірогідності повторного приходу клієнта й успішної роботи з ним консультант повинен наприкінці першої зустрічі достатньо чітко сформулювати, які саме завдання вирішуватимуться в ході подальших зустрічей, і скільки конкретно зустрічей може для цього знадобитися. Пізніше ця домовленість може корегуватись, але краще, якщо клієнт добре уявляє, на що саме він може розраховувати. Це допоможе йому працювати більш ефективно та цілеспрямовано, конструктивніше будувати взаємини з психологом, не боячись потрапити в залежність від нього. Не варто відкладати надовго й вирішення питання про те, коли саме відбудеться наступна зустріч. Про це не варто домовлятися додатково, оскільки після перерви або в очікуванні додаткової домовленості бажання прийти може згаснути. Краще, якщо відразу буде названий день і година наступної зустрічі, зручна й для консультанта, і для клієнта.

Планована зустріч – часто хороший привід для клієнта, щоб почати активніше працювати над собою самостійно, розмірковувати про себе та інших. Допомогти йому в цьому можуть домашні завдання, запропоновані клієнтові консультантом. Зазвичай для цього обирається щось, що вже обговорювалося в ході бесіди та що, як вважають обидва співрозмовники, корисно було б скоректувати, змінити або глибше зрозуміти в результаті спостереження чи тренування.

 Для першої зустрічі характерна підвищена активність консультанта. Наступна зустріч повинна наочніше показати клієнтові характер розділення відповідальності. Нерідко клієнт не знає, що робити під час наступної зустрічі, особливо якщо відчуває, що достатньо розповів про себе на попередній зустрічі. На представленому нижче прикладі показується варіант того, як консультантові слід поводитися в подібних випадках.

Якщо клієнт із самого початку зустрічі мовчить, очікуючи на ініціативу консультанта, можна сказати: «Минулого разу я поставив багато запитань про Ваші проблеми й про те, з чим вони можуть бути пов'язані. Із сьогоднішнього

дня я хотів би, щоб ви взяли на себе ініціативу у виборі подальшої тематики, а не чекали нових запитань. Адже тільки ви знаєте, що насправді відбувається з Вами. Отже, Ваші почуття підкажуть, про що ми повинні говорити зараз».

Якщо клієнт продовжує мовчати, консультант може запитати його: «Про що ви думали, ідучи на сьогоднішню зустріч?» Напружений, неспокійний, залежний від консультанта клієнт часто схильний відповісти «Нічого».

На це можна сказати: «Мені здається, що важко ні про що не думати. А точніше, я вважаю, що це неможливо. Завжди в голові рояться різні думки. ви все-таки розмірковували про сьогоднішній візит. Імовірно, у вас були якісь надії відносно нашої зустрічі. Чого ви хотіли б?»

Якщо клієнт відповість, що хотів би почути нові питання (а так часто і трапляється), консультант повинен запитати:

«А яких питань ви чекаєте?»

Якщо клієнт нічого не хоче уточнювати, можна йому сказати:

«Я відчуваю, що ви сьогодні не схильні до розмови. Можливо, вас хтось змусив прийти сюди, сказав, що ви зобов'язані?»

Як правило, протягом першої зустрічі вдається пройти всі стадії консультування. Проте в деяких випадках можливі (а деколи й необхідні) повторні консультації, а саме:

а) на першій консультації були пройдені тільки перша та друга стадії консультативного процесу;

б) виявилося, що клієнт спочатку говорив не про ті проблеми, які його хвилюють насправді, і почав відкриватися тільки на другій-третій консультації;

в) стадія перевірки гіпотез потребує тривалих роздумів, а іноді й консультацій з іншими фахівцями (сексологом, невропатологом, психіатром).

У всіх цих випадках розвиток консультативного процесу вважається адекватним, але існують і інші причини проведення повторних консультацій:

а) клієнт наполегливо чинить опір;

б) починає «грати» з консультантом, а консультант втягується в «гру», не помічаючи цього;

в) розвивається позитивний трансфер (часто еротичний), клієнт «липне» до консультанта;

г) стан клієнта є пограничним або психопатичним, а консультант живить ілюзії про те, що зможе йому допомогти як адекватній особистості.

Багатьох людей, охочих звернутися до психолога, зупиняють побоювання щодо того, чи отримають вони очікуване – допомогу, заспокоєння, увагу, співчуття. При цьому в них виникає сильне бажання прийти до психолога однією людиною, а піти після зустрічі з ним «оновленим» – щасливим, упевненим, сильним, задоволеним.

Не завжди, на жаль, очікування клієнта, який звернувся до психолога, виправдовуються через неможливість вирішити складну проблему миттєво, завищені очікування від психолога, помилкові уявлення про процес і результат психологічного консультування.

☝ Є декілька усталених думок і помилок, на які варто звернути увагу.

1. Багато клієнтів, приходячи на консультацію вперше, очікують отримати в результаті конкретні поради з вирішення їхньої проблеми.

Завдання психолога не зводиться до того, щоб передати клієнтові свій життєвий досвід. Його завданням є використання всіх доступних методів для зміни внутрішнього світу клієнта.

2. Переважна більшість клієнтів, які вперше звернулися до психолога-консультанта, прагнуть швидкого вирішення навіть складної, багатоаспектної ситуації. Але часто буває так, що нескладні на перший погляд питання/проблеми, мають глибоке коріння.

Інколи складність консультування того чи іншого клієнта полягає в його закритості: «я прийшов, гроші заплатив, а розібратися, що зі мною відбувається, ви маєте самі». У такому разі психолог окрім прийомів із «розконсервовування» клієнта мусить висувати версії з приводу його поведінки й перевіряти їх, а на це необхідний час.

3. Деякі клієнти вважають, що робота психолога – насправді не робота, а хобі, стиль життя тощо.

Дуже часто не тільки психологи, але й фахівці медичної сфери потрапляють у ситуації, коли вимушені поза роботою вислуховувати скарги інших людей на той або інший стан. Причому вони не вважають, що ці скарги можуть втомлювати, бути недоречними. Для того, щоб краще зрозуміти таку ситуацію, уявіть, що до вас звертається незнайомець і просить вас (наприклад, якщо ви вантажник) витратити півгодини-годину вашого вільного часу на розвантаження чогось, вважаючи, «якщо ви вантажник – значить вантажити – ваше хобі».

4. Багато потенційних клієнтів не знають, до якого психолога краще звернутися.

Однозначного способу визначення того, чи підходить вам той або інший психолог, немає.

Один зі способів – поговорити хоч би трохи з фахівцем особисто. Якщо у вас виникне внутрішнє відчуття комфорту, можна спробувати попрацювати з таким спеціалістом. Інший спосіб – звернутися консультанта за рекомендацією знайомих. Хоча ті люди, в яких дійсно були серйозні проблеми, найчастіше не розповідають, що консультувалися в психолога. Це залишається частиною їхнього особистого життя.

Завдання первинної консультації

Існують різні моделі психологічного консультування, різні теоретичні підходи, їм відповідають способи проведення первинної консультації. Подамо сформульований у вигляді простих принципів узагальнений варіант проведення первинної консультації з клієнтом, свого роду алгоритм, який може використовуватися незалежно від теоретичних преференцій консультанта.

Перша зустріч із клієнтом завжди включає ряд завдань. До трьох основних, тісно пов'язаних одне з одним завдань первинної консультації, можна віднести міжособистісне, діагностичне й терапевтичне.

У міжособистісному плані завдання консультанта полягає у встановленні стосунків з клієнтом. Клієнт, перш за все, потребує щирого й природного у своїх проявах прагнення консультанта увійти з ним у контакт. Найважливішою умовою виникнення психологічного контакту між клієнтом і консультантом є якість присутності, тобто здатність невербального вираження консультантом залученості до бесіди. Оскільки конгруентність і природність – це пряма протилежність демонстрації фасаду, така поведінка консультанта служить моделлю, що закликає клієнта до відкритої та спонтанної самопрезентації. Разом із цим, ніщо так не сприяє саморозкриттю клієнта, як безумовне позитивне ставлення та емпатія консультанта. Безумовне позитивне ставлення передбачає безоцінне прийняття життєвого досвіду клієнта, а також прояв теплоти й турботи. Емпатія ж забезпечує клієнта унікальним досвідом емоційного резонансу й спільного пізнання того, як він переживає свою життєву ситуацію.

У діагностичному відношенні завдання консультанта полягає у визначенні проблем клієнта і робочих гіпотез про їхню природу. Я дотримуюся думки, що незалежно від освіти і теоретичної орієнтації консультант не може уникнути необхідності формулювати гіпотези про проблеми клієнта й приймати рішення про те, що потрібно зробити для поліпшення його стану. Іншими словами, для того, щоб поводитись терапевтично, консультант повинен стати діагностом. Діагностичну оцінку корисно розглядати як безперервний процес умовиводу, що розширює поточне знання про клієнта. Цей процес запускається вже протягом первинної консультації, закінчується ж він лише із завершенням консультативних стосунків. На основі спостережень за поведінкою клієнта, відстеження й осмислення власних суб'єктивних вражень від взаємодії з ним, а також аналізу змісту розказаних ним історій консультант починає вибудовувати робочу модель внутрішнього світу клієнта й придатну для цього випадку терапевтичну стратегію.

І, нарешті, терапевтичне завдання психологічного консультування полягає в тому, щоб створити в консультативній ситуації особливі умови, завдяки яким клієнт отримує можливість вирішення власних психологічних проблем.

Терапевтичною ж метою первинної консультації є демонстрація консультантом терапевтичної позиції – безпосереднього відгуку на нагальні потреби клієнта. Навіть тоді, коли це не очевидно на перший погляд, варто пам'ятати, що дуже часто клієнт звертається за психологічною допомогою в стані кризи. Неодноразові спроби клієнта самотійно вирішити ту або іншу життєву проблему завершилися невдачею, що й змусило його звернутися по психологічну допомогу. Клієнт приходить із надією, проте в цій невизначеній для нього ситуації він також відчуває сильну тривогу. Він пристрасно сподівається на допомогу в задоволенні його потреб, але одночасно з цим побоюється, що їхнє відкрите пред'явлення приведе лише до фрустрації та повторення такого знайомого йому досвіду болю й безнадійності. Почуття надії та страху впливають на поведінку клієнта: він одночасно й відкриває, і приховує свої потреби, причому це може відбуватися як на свідомому, так і на несвідомому рівні. Завдання консультанта при цьому полягає в тому, щоб продемонструвати готовність емоційно відгукнутися на психологічні потреби клієнта й поставитися з розумінням до проявів опору їхнього вираження.

Етапи та процедура проведення первинної консультації

Початок консультації

Спосіб, яким можна почати першу зустріч, залежить від обставин і стану клієнта. У будь-якому випадку на початку консультації по можливості варто повідомити про мету зустрічі, а також визначити час її тривалості. Після цього можна поставити перше запитання. Щоб залучити клієнта до розповіді про себе, доцільно починати з відкритих запитань, на які не можна дати однозначну відповідь «так чи ні». Наприклад, «*з якої причини ви вирішили звернутися до психолога?*» або «*з чого б ви хотіли почати?*» Якщо відповідь на перше запитання недостатньо докладна, можна сформулювати таке відкрите запитання: «*Не могли б ви більше розповісти про це?*»

Хорошим засобом встановлення контакту з клієнтом є заохочення. Заохочення, як невербальні (кивки, доброзичливий і зацікавлений вираз обличчя тощо), так і вербальні (фрази типу «*Так*», «*Я слухаю*», «*Розкажіть мені більше про це*») можуть здаватися банальними, але при їхньому доречному використанні в контексті бесіди, вони стимулюють мовлення клієнта й заохочують його до саморозкриття.

Початкова фаза консультації – це час активного запрошення клієнта до розповіді про причини, що привели його на консультацію, проте це не означає, що в разі пауз консультант мусить їх негайно заповнювати. Тривалі паузи дійсно небажані, оскільки можуть спричиняти тривогу й роздратування. Під час же коротких пауз клієнт зазвичай відчуває, що ви думаєте про його проблему, і

часто сам додає нову значущу інформацію. Під час цих природних перерв корисно узагальнити те, про що ви вже дізналися, це допомагає зробити наступний осмислений крок.

Уважне слухання викладу клієнтом його проблем і розуміння ним суб'єктивної картини, тобто того, як клієнт сприймає та тлумачить проблему, – є одним із основних завдань початкової стадії консультації. Психолог-консультант допоможе клієнтові викласти його проблему, якщо за допомогою повторення й прояснення смислових і емоційних повідомлень послідовно демонструватимете намір якомога точніше та повніше все зрозуміти. Повторення сутності сказаного клієнтом або лише ключових слів його висловлювання заохочує клієнта до розкриття глибших рівнів проблеми й нерідко приводить до нових скарг і вимірювань проблеми. Кожній новій скарзі консультантові слід приділити спеціальну увагу. Готовність розглядати нову інформацію створює передумови для того, щоб справжня причина звернення по допомогу не була пропущена. Відзначаючи, прояснюючи та пов'язуючи між собою скарги й деталі проблеми, клієнт і консультант спільно просуваються до її більш узагальненого формулювання, яке включатиме в себе все, про що йшлося раніше. Час від часу буває корисно перевірити своє розуміння, формулюючи сказане клієнтом власними словами та даючи йому можливість виправити ваше сприйняття.

Наприкінці початкової фази бесіди переконайтеся, що ви дізналися про основні скарги клієнта й запитайте: *«Чи є ще щось, що вас турбує?»*. Після цього буває корисно узагальнити скарги, тобто коротко перерахувати їх, а також супутні до них ідеї та почуття. Функція узагальнення на цьому етапі полягає в резюмуванні скарг клієнта та його бачення ситуації, що склалася.

З технікою узагальнення тісно пов'язана проблема запису під час сеансу. Письмова фіксація скарг, ключових слів і основних тем клієнта (тобто короткі замітки) можуть бути досить корисними. Успішні психологи-консультанти використовують їх у своїй роботі, не перериваючи при цьому контакт. Проте це вдається далеко не всім. Ретельний же запис, який, безумовно, міг би бути дуже корисним для подальшої рефлексії над матеріалом, навряд чи сприятиме встановленню контакту з клієнтом – основному завданню первинної консультації; навряд чи виникне довіра до консультанта, який більше уваги приділяє своєму зошиту, ніж клієнтові. Тому слід або робити короткі замітки, або зовсім відмовитися від ведення записів, принаймні протягом першої зустрічі. У випадку, коли з'являється щось дуже важливе, що вам у жодному випадку не хотілося б забути, можна перервати клієнта й сказати: *«Ви не заперечуватиме, якщо я запишу ці деталі? Вони важливі, і я не хотів би упустити їх»*. Закінчивши

запис, слід відкласти зошит із ручкою і невербально продемонструвати свою готовність відновити контакт.

На початковій стадії бесіди також слід визначити відповідний рівень активності. У перші хвилини бесіди, після інформації, що структурує ситуацію, і відкритого запитання про причини звернення, консультантові на деякий час буває корисно зайняти пасивну позицію. Коли клієнт говорить, слід слухати й планувати стратегію консультації, зокрема, щодо ступеня контролю над процесом бесіди. Так, наприклад, із балакучим або неухважним клієнтом слід проявляти більшу активність, щоб час консультації не був витрачений на незначні деталі. І навпаки, з клієнтом, який послідовно викладає проблему, збагачуючи її все новими й новими вимірами, контроль з боку консультанта може бути мінімальним. Тут найбільш доречним буде активне слухання й поодинокі репліки консультанта, які поглиблюють дослідження проблеми. Проте й у такій ситуації не варто забувати про обмеження часу, який ви можете приділити дослідженню визначених тем.

Середина консультації

Основне завдання цієї стадії – формулювання гіпотез про природу проблем клієнта та їхня перевірка за допомогою збору додаткової інформації та застосування доречних пробних втручань. Якщо ви отримуєте необхідну інформацію, зберігайте мінімум контролю. Якщо ж розповідь клієнта малозмістовна, то має сенс зайняти більш активну позицію. Не бійтеся проявляти контроль. Клієнт нормально реагує, коли його ввічливо переривають. Деколи клієнт переходить на малозначимі теми або дуже детально викладає несуттєві деталі. Хоча іноді такі малозначимі теми можуть вивести на значущі для клієнта переживання, проте частіше вони лише даремно витрачають обмежений час першої зустрічі.

Контроль за ходом бесіди – це прояв відповідальності консультанта. Саме лише слухання, навіть найчуйнішого фахівця, у більшості випадків не є достатнім. Прояв активності в обмеженні змісту мовлення клієнта й утримування фокусу на певних скаргах, темах, конкретних життєвих ситуаціях дозволяє консультантові формулювати й перевіряти початкові гіпотези щодо природи проблем клієнта, тим самим з максимальною користю використовувати потенційну можливість їх вирішення.

Коли психолог-консультант дотримується певної лінії дослідження, а з'являється важлива, але не пов'язана з нею інформація, він може відзначити її для себе і, перш ніж перейти до неї, переконатися, що поточну тему закінчено. Перейти до нової теми можна за допомогою такої конструкції: *«Коли ви говорили про ви згадали про, не могли б ви більше розповісти про це»*.

Приклад.

Психолог-консультант: *Коли ви говорили про ваші почуття до чоловіка, ви згадали про смерть вашого батька. І це, як мені здалося, дуже важливо для вас. Не могли б ви більше розповісти про це.*

Перш ніж заглибитись у вивчення нової теми, важливо закінчити попередню лінію дослідження. Захоплення новою темою є помилкою, що часто зустрічається й приводить до сплутаного та поверхневого розуміння проблем клієнта.

У ситуації різкого переходу клієнта до викладу нової теми прямий прояв контролю з боку консультанта може виглядати, наприклад, таким чином: *«Я зрозумів, що це важливо для вас, але не могли б ви повернутися до того, що сказали раніше про ваші проблеми на роботі, і розповісти про них?»*

Пропонуйте нові теми клієнтові, щоб він розумів, куди рухається бесіда.

Приклад.

Психолог-консультант: *ви згадали про сварки з матір'ю. Тому я б хотів зараз почати з обговорення тих проблем вашої сім'ї, які пов'язані з нею. Імовірно, ми б могли почати з вашої матері – не могли б ви більше розповісти мені про неї?*

Вивчайте разом з клієнтом кожен нову тему. Починайте з відкритих запитань, далі в разі потреби використовуєте прояснення, віддзеркалення почуттів, конфронтацію, інтерпретацію та інші техніки. Використання психотехнік на першій сесії носить характер пробного втручання. Те, як клієнт реагує на пробні втручання консультанта, говорить про ступінь його готовності використовувати терапевтичний потенціал консультування, тобто тих засобів, які може запропонувати йому консультант. Кожну конкретну техніку одночасно можна розглядати як психодіагностичний тест. Реакція клієнта на пробні втручання, відображає його рівень відвертості-закритості, здатність контактувати зі своїми почуттями, уміння використовувати іншу точку зору для розуміння власних проблем, та інші важливі чинники при оцінці доцільності різних видів психологічної допомоги.

Уникайте жаргону й прояснюйте слова та фрази, які ви не розумієте, але які можуть мати різний сенс для вас і для клієнта. Завжди слід прояснювати діагностичні та психологічні «ярлики». Наприклад, якщо клієнт згадує про депресію, консультант може сказати: *«Ви сказали, що були в депресії. Не могли б ви детальніше описати, що саме ви відчували?»*

При прояві емоційних переживань доречно підтримка й емпатія, що стимулюють їхнє вираження. Наприклад, *«Мабуть, тоді це вас дуже засмутило»* або *«Це рішення, схоже, було дуже важким для вас»*. Такі вислови повідомляють клієнту, що, на відміну від більшості людей, психолог здатен

говорити про його переживання. Переконаєтеся, що ви проявляєте саме емпатію, а не симпатію: *«Я бачу, як вам важко говорити про це»* – це емпатія; *«О боже, як же вам не пощастило»* або *«Не знаю, як би я сам упорався в цій ситуації»* – це симпатія. Проблема з симпатією полягає в тому, що вона виражає поблажливу позицію консультанта й припускає покірливу роль клієнта. Симпатія часто сприймається клієнтом як прояв жалості. Тому якщо клієнт згадує про жалість, слід досліджувати, чи не перейшли ви з емпатії на симпатію. Варто нагадати, що в психологічному консультуванні емпатія – це прояв допомоги однієї людської істоти іншій і визнання її почуттів, а не просто автоматична реакція симпатії та жалю.

Якщо ж говорити мовою психотерапевтичних втручань, то для вираження емоцій найкраще підходять такі техніки, як віддзеркалення почуттів (*«У вашому голосі чується розчарування. ви вважали, що подолали всі ці проблеми, і раптом з'являється відчуття провини й замішання»*), зворотний зв'язок (*«У вас на очах з'явилися сльози»*) і запитання (*«Не могли б ви більше сказати про те, що вас розлютило?»*).

Завершення консультації

Етап завершення бесіди включає ряд завдань: підведення підсумків консультації, обговорення наступного кроку у вирішенні проблемної ситуації, а в разі потреби також прояснення й корекція очікувань клієнта. Враження клієнта про першу зустріч із психологом-консультантом має визначальне значення для вирішення ним питання про продовження консультативних стосунків. Поспішне, «змазане» завершення бесіди може зруйнувати в цілому успішну консультацію, тому на закінчення консультації слід спеціально виділяти час.

Крім того, певна кількість часу також буває необхідна для завершення процесу переживання. Якщо в ході розповіді клієнта з'являється важливий матеріал і відбувається вираження пов'язаних із ним почуттів, метою кінцевої фази консультації стає полегшення емоційного відреагування та його завершення до кінця бесіди.

Буває вкрай корисно виділити принаймні десять хвилин для підбиття підсумків консультації – стислого й точного узагальнення змісту бесіди й обговорення спільно досягнутого в ході сесії розуміння основної проблеми клієнта. З узагальнення часто витікає те або інше питання або необхідність щось прояснити як з боку консультанта, так і з боку клієнта. Після узагальнення проблем буває корисно запитати клієнта: *«Що ви вважаєте вашою основною проблемою, над якою ви б хотіли попрацювати?»*. Таке запитання стимулює мотивацію клієнта й передувє договору про подальший план дій у цілому й домовленість про наступну зустріч зокрема.

Як відомо з психоконсультативної практики, клієнти часто говорять про найважливіше саме наприкінці сесії, тому буває корисно запитати: *«Чи не пропустили ми чогось важливого, чи є ще щось, що вам хотілося б додати?»*. Це запитання інколи може привести до появи абсолютно нової важливої інформації, докладний розгляд якої може стати завданням наступної сесії. Крім того, воно є також демонстрацією готовності психолога дізнатися про нагальну потребу клієнта – справжню причину звернення, про яку, можливо, він досі не насмільювався сказати безпосередньо.

Одна з цілей завершальної стадії консультації полягає в з'ясуванні відповідності очікувань, із якими клієнт звернувся по допомогу, реальному досвіду консультації. *«Як ви почуваетесь у зв'язку з приходом сюди сьогодні?»* або *«Наскільки те, що відбулося, відповідало вашим очікуванням? ... У чому саме?»* – ось ті запитання, які дозволяють виявити очікування клієнта й обговорити можливі розчарування. Щоб поставити таке запитання, інколи потрібна певна мужність від консультанта, оскільки обговорення очікувань – це часто важка розмова про те, чого клієнт не отримав. Але це й потенційна можливість для корекції нереалістичних очікувань від разової зустрічі, а, отже, для подальшої реалізації реалістичного плану дій, який допоможе клієнтові у вирішенні його проблем.

Завершальна фаза бесіди – це також час для того, щоб надати клієнтові релевантну інформацію та дати професійну рекомендацію. Існують проблеми, що мають декілька причин (наприклад, проблема в інтимних стосунках може бути пов'язана з порушенням як психологічних, так і сексуальних стосунків), а то й зовсім виходять за межі компетентності консультанта. Тому окрім (або замість) психологічної допомоги клієнт може потребувати професійної допомоги іншого фахівця: психіатра, юриста, сексолога тощо, або інших служб, наприклад, групи анонімних алкоголіків або суїцидологічного центру. Інформування клієнта про доступні йому можливості й пропрацьовування побоювань з приводу звернення до того чи іншого фахівця – це ще одне завдання кінцевої фази першої консультації.

Можна додати, що час для запису змісту консультації (основних тем, фактів історії, гіпотез, труднощів і т. д.) настає одразу після консультації. І хоча буває дуже важко зосередити свою увагу й записати зміст бесіди безпосередньо після неї, якщо цього не зробити, важлива інформація може бути назавжди загублена.

У цілому первинна консультація повинна проводитись у формі, що надає клієнтові підстави для вирішення питання, чи готовий він до проходження курсу консультування або психотерапії, і прийняти на себе відповідальність, неминуче пов'язану з реалізацією цього задуму.

? Питання для самоконтролю

1. Чому перше звернення по психологічну допомогу є складним процесом і важким кроком для клієнта?
2. Чого очікує клієнт від психолога на першій зустрічі?
3. Від чого залежить якість контакту клієнта з психологом-консультантом?
4. Для чого потрібна первинна психологічна консультація?
5. У чому полягає завдання першої сесії?
6. У чому полягає стратегія встановлення психологом-консультантом контакту з клієнтом на першій сесії?
7. Що зупиняє людей, охочих звернутися до психолога?
8. У чому полягає контроль за ходом консультативної бесіди?
9. Назвіть завдання первинної консультації.
10. У чому полягає терапевтичне завдання психологічного консультування?
11. Якими є найголовніші процедурні моменти початкової фази бесіди під час первинної консультації?
12. Назвіть цілі завершальної стадії консультації.

Практичне завдання

Запропонуйте ймовірне розв'язання проблемної ситуації. Обґрунтуйте його, спираючись на теоретичні положення психології та принципи реалізації конкретних психологічних технік.

Ситуація 4. Із розповіді матері: «Моя семирічна донька ревнує мене до свого» молодшого братика. Коли він був зовсім маленьким, це не особливо виявилось, а зараз наші стосунки дуже загострились. Лише зроблю їй якесь зауваження, як вона скиглить: «Ти мене не любиш, любиш тільки свого Сашка». Я починаю себе ловити на тому, що лише візьму хлопчика на руки, одразу ж спускаю, тому що донька моментально приревнує. При ній намагаюся звертати менше уваги на сина. Але часто чую: «Мамо, чому йому поклада більший шматок торта?!», «Ти знову з ним граєшся, а хто буде гратися зі мною?» тощо. Як позбутися дитячих ревнощів?».

Дайте відповіді на запитання. Обґрунтуйте Вашу думку:

- Яке Ваше концептуальне бачення того, про що говорить клієнтка?
- Які можливі шляхи розв'язання складної життєвої ситуації?
- У чому полягатиме психологічна допомога старшій дочці?
- Яку роботу має включати психологічне консультування батьків?

Рекомендована література: основна 2, 3, 4; додаткова 1, 2, 5; інформаційні ресурси 2, 3, 4, 10.

Тема 5. ШКІЛЬНЕ ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ

Мета: Зрозуміти особливості консультування у сфері освіти, зокрема консультування з проблем шкільної адаптації та успішності. Зрозуміти специфіку психологічного консультування і опанувати його прийомами школярів різного віку, зокрема дітей молодшого шкільного віку, учнів підліткового віку, консультування у віці ранньої юності. Розкрити консультування з розвитку здібностей школярів.



Запитання для опанування теоретичного матеріалу:

Консультування у сфері освіти. Психологічне консультування з проблем шкільної адаптації та успішності. Особливості психологічного консультування школярів різного віку. Консультування дітей молодшого шкільного віку. Особливості консультування учнів підліткового віку. Особливості консультування у віці ранньої юності. Консультування з розвитку здібностей школярів.



Основні терміни й поняття: психологічне консультування в освітніх навчальних закладах, закономірності розвитку особистості, шкільна адаптація/дезадаптація, шкільна успішність/неуспішність, мотивація навчання, вікові кризи, передкризова профілактика, здібності, інтелектуальні здібності, мнемонічні здібності, комунікативні здібності, організаторські здібності.

Консультування у сфері освіти

Основним завданням консультування у сфері освіти є оптимізація міжособистісної взаємодії в системі «педагог – дитина», «батьки – дитина», «педагог – батьки».

Консультативна робота в дитячому садку, школі чи іншому навчальному закладі суттєво відрізняється від роботи психолога в консультативних центрах. Освітній психолог знаходиться безпосередньо всередині того соціального організму, де зароджуються, розвиваються як позитивні, так і негативні сторони взаємовідносин учнів і вчителів, ті чи інші їхні якості, успіхи та невдачі тощо. Він бачить кожну дитину чи дорослого не самого по собі, а у складній системі міжособистісної взаємодії, та здійснює консультування поряд із іншими видами діяльності – діагностикою, корекцією, психологічною просвітою.



Специфікою психологічного консультування в освітніх навчальних закладах є його сконцентрованість на вирішенні професійних проблем. У процесі консультації розглядаються переважно ті моменти, які стосуються вирішення головної мети психологічної служби освіти – максимально сприяти збереженню та укріпленню психічного та психологічного здоров'я кожної дитини. Дорослі, педагоги й батьки консультуються тому, що вони мають відношення до дитини.

Їхні проблеми розглядаються тільки у зв'язку з проблемами дітей, а не самі по собі.

Клієнтами психолога, який працює в консультативному центрі, можуть бути як дорослі, так і підлітки після 14-ти років. Що стосується дорослих учасників навчально-виховного процесу – педагогів, адміністрації, вихователів, батьків, – то вони повинні розглядатися як суб'єкти психологічного супроводу, які беруть участь у цьому процесі разом із психологом на принципах співробітництва, особистої та професійної відповідальності. Вважають, що клієнтська позиція педагога чи батьків у стосунках з психологом-консультантом неефективна не тільки щодо результативності роботи, але і шкідлива для обох учасників нерівноправного спілкування. Для психолога це означає втрату важливих засобів допомоги дітям, адже така допомога неможлива без активної участі батьків і вчителів. Крім того, це прямий шлях до емоційного вигорання та клієнтської позиції самого психолога. Педагог, перекладаючи свої обов'язки на психолога, передовіряючи йому свій «педагогічний брак», втрачає той унікальний контакт із дітьми, ті методи впливу, які переважно і складають психологічну привабливість його професії.

Загальною метою шкільного психологічного консультування є створення соціально-психологічних умов для включення суб'єктів освітнього середовища (батьків, учителів, вихователів, адміністрації школи) у процес психологічного супроводу дитини, спрямованого на ефективну адаптацію до навчання в школі й подальший інтелектуальний та особистісний розвиток. Особливу увагу слід приділяти консультуванню батьків, яке може виконувати різні функції:

- інформування батьків про шкільні проблеми дитини;
- консультативно-методична допомога в організації дитячо-батьківського спілкування;
- необхідність отримання додаткової діагностичної інформації від батьків (збір анамнезу та інформація про актуальні прояви інтелектуальних і, особливо, особистісних особливостей дитини);
- психологічна підтримка батьків у випадку виявлення серйозних психологічних проблем у їхньої дитини або у зв'язку з серйозними емоційними переживаннями та подіями в сім'ї.

Результатом консультування має стати вироблення спільних дій психолога з батьками або психолога з учителями (залежно від того, хто подав запит стосовно дитини) для вирішення завдань активного і ефективного психологічного супроводу дитини під час навчання в школі.

Психологічне консультування з проблем шкільної адаптації та успішності

Більшість дітей із великим бажанням і зацікавленістю йде до школи. Діти готові добре вчитись, приносити хороші оцінки, отримувати задоволення від

перебування в групі ровесників, із задоволенням слухають учителя. Чому ж із часом діти втрачають інтерес і до школи, і до навчання?

Такі запитання хвилюють як батьків, так і педагогів, адже не секрет, що дитина, яка хоче навчатися, досягає більших успіхів. Однією з основних причин шкільної неуспішності є низький рівень психічної адаптованості дитини до нових умов, до шкільних правил, до вимог учителя, до нової соціальної ситуації загалом.

Природа шкільної неуспішності й дезадаптації, за даними наукових досліджень, може бути представлена різноманітними чинниками:

- недоліками в підготовці дитини до школи;
- соматичною ослабленістю дитини;
- порушеннями у формуванні рухових та окремих психічних функцій;
- емоційними розладами;
- великими перевантаженнями, що викликають розгальмованість і зниження дисципліни.

Не викликає сумніву, що одна з глибоких причин неуспішності та шкільної дезадапованості – це відставання в інтелектуальному розвитку, несформованість в учня мисленнєвих операцій.

👉 Під час організації консультативного процесу необхідно враховувати тип нервової системи дитини, наявність нейродинамічних порушень, невротичних симптомів. Так, для легко збудливих дітей типовими є розлади уваги, порушення цілеспрямованої діяльності, що серйозно заважає засвоєнню навчального матеріалу; інша форма психофізіологічних розладів пов'язана з помітним зниженням активності, працездатності та загальною психічною загальмованістю. Очевидно, такі діти не встигають вчасно виконувати завдання в групі, хвилюються під час контрольних, відчують труднощі при опитуванні. У них може поступово сформуватись комплекс неповноцінності, занижена самооцінка та низький рівень домагань.

Причинами значних труднощів у навчанні дітей можуть виступати нейродинамічні порушення у формі емоційної нестабільності, поганого самопочуття, зниження настрою, бурхливого реагування на ситуацію неспіху. Все це знижує рівень успішності навіть за наявних високих показників інтелектуального розвитку.

Психологічні труднощі дезадаптаційного характеру виступають як похідні (вторинні), тобто формуються як наслідок психофізичних порушень, соціально-психологічних конфліктів, неадекватного оцінювання, неправильної інтерпретації індивідуального психологічного розвитку дитини тощо.

У процесі індивідуального психологічного консультування необхідно визначити основні причини низької навчальної адаптації учнів, а не лише

концентруватись на конкретних проявах дезадаптації. Важливу роль в успішній адаптації дітей до школи відіграють характерологічні особливості дитини, наявність основних вікових новоутворень та включеність у провідну діяльність.

Уміння контактувати з ровесниками, включатись у комунікативну діяльність, а також сформованість навичок комунікації посідає основне місце в ситуації переходу учня до іншої школи, що вимагає подолання значних труднощів у спілкуванні. Відомо, що в ситуації ізоляції дитини (особливо в кризовий період) виникають порушення психогенного характеру, які можуть закріпитись у вигляді «депривованого типу реагування» – агресивності, замкнутості, недовіри.

У період навчання в школі інколи виникає інтегрована несприятлива ситуація, яка характеризується негативним впливом соціальних (зовнішніх) та психофізичних (внутрішніх) факторів. До такої соціальної ситуації ми відносимо атмосферу, що складається в більшості закладів інтернатного типу, які характеризуються закритістю, обмеженістю контактів, депривацією інтересів та бідністю емоційних проявів. Важливо вчасно помітити небезпечні ознаки шкільної дезадаптації та попередити руйнівні наслідки особистісного характеру – емоційні порушення, зниження пізнавального інтересу, поведінкові негаразди.

Під час консультування вчителів і вихователів варто не лише проаналізувати причини та прояви дезадаптації тієї чи іншої вікової групи дітей, не лише вивчити індивідуальні характеристики дезадаптованих, а й обговорити шляхи корекції негативної поведінки. Останні залежать від рівня дезадаптованості, вікового періоду, соціальної ситуації розвитку та необхідного досвіду роботи педагога. Консультант зокрема навчає таким відомим у гуманістичній психології прийомам і методам, як емпатійне слухання, парадоксальна інтенція (сприяє відкритому переживанню дитиною справжніх, хоча б і негативних, почуттів), діалогічне обговорення ситуації тощо.

Основними показниками успішного консультування з проблем шкільної дезадаптації виступають такі:

- інтерес до навчання в школі або до окремих предметів;
- критичне ставлення до своїх успіхів;
- зниження агресивних проявів;
- налагодження стосунків із ровесниками;
- участь у спільних шкільних заходах;
- наявність адекватної самооцінки;
- готовність до співпраці;
- прагнення до самовдосконалення.

Особливості психологічного консультування школярів різного віку

Консультування дітей молодшого шкільного віку

Початкова школа (1-4 класи) – дуже важливий етап особистісного, інтелектуального й фізичного розвитку дитини. Саме тому шкільний психолог має приділяти особливу увагу учням перших класів.

Загальною метою діяльності психологічної служби в початковій школі є формування й розвиток особистості дітей, створення психолого-педагогічних умов для розкриття творчих здібностей кожного учня, забезпечення його активності в засвоєнні знань, набутті вмінь і навичок, необхідних для подальшого успішного навчання в середній школі, досягнення оптимального рівня розвитку пізнавальної, емоційно-вольової та моральної сфер особистості молодшого школяра з урахуванням його психофізіологічних індивідуальних особливостей.

Молодший шкільний вік охоплює період від 6-7-ми до 10-11-ти років. У цей час відбувається активне анатомічно-фізіологічне дозрівання організму, у тому числі морфологічне дозрівання лобного відділу великих півкуль головного мозку, що створює можливості для здійснення цілеспрямованої поведінки, абстрактного мислення, планування й виконання програми дій. Зростає пластичність нервових процесів, спостерігається більша, ніж у дошкільників, урівноваженість процесів збудження і гальмування, хоча процеси збудження ще домінують, що визначає такі характерні особливості молодших школярів, як непосидючість, підвищена емоційність. Зростає функціональне значення другої сигнальної системи.

Вступ до школи й початковий період навчання спричиняють докорінну перебудову способу життя й діяльності дитини. Криза 6-7-ми років – це переломний критичний віковий етап, яким відкривається весь період подальшого шкільного життя. Тому, говорячи про проблеми молодшого шкільного віку, ми повинні насамперед мати на увазі проблеми двох вікових відтінків, а саме: кризи 6-7-ми років як критичного віку; і власне кризи молодшого шкільного віку.

Особливості соціальної ситуації розвитку першокласника характеризуються тим, що він набуває абсолютно нового соціального статусу в порівнянні з дошкільником. Уперше у своєму житті дитина починає відігравати соціально значущу роль – роль учня, а також виконувати соціально значущу діяльність – учіння. В учня з'являється усвідомлення власних прав і обов'язків.

Актуальна соціальна ситуація розвитку потребує створення умов для полегшення адаптації дитини до школи. Для цього мають відбутися внутрішні зміни, пов'язані з формуванням якісно нових особистісних новоутворень. Аби ці зміни проходили менш болюче, доцільно опиратися на ті фактори, що визначають сенситивність дитини цього віку. Так, для учнів молодших класів

особливе значення мають засвоєння моральних норм і правил поведінки, засвоєння правил і навичок навчальної діяльності, формування мотивації до навчальної діяльності.

Нажаль, у сучасних умовах можна спостерігати формування негативної мотивації до навчання наприкінці початкової школи. Це пов'язано, у першу чергу, з вадами методик навчання й виховання дітей цього віку. Тому шкільному психологові слід звернути особливу увагу на ці питання.

У проведенні індивідуального психологічного консультування аналіз соціальної ситуації розвитку дитини означає одночасне врахування двох планів її стосунків. По-перше, із «суспільним дорослим» та представником соціальної функції (вчитель, вихователь та ін.), який відображає у своїй поведінці соціальні норми й вимоги, суспільний зміст діяльності. По-друге, індивідуально-особистісних взаємин із близькими дорослими (батьки, родичі) та дітьми (старші, молодші, ровесники).

Робота психолога-консультанта з дітьми молодшого шкільного віку будується на відповідних закономірностях розвитку особистості з урахуванням соціальної ситуації розвитку, провідного виду діяльності, психологічних новоутворень та основних потреб цього віку. Найбільш значущими характеристиками розвитку дитини молодшого шкільного віку є такі:

- стан емоційного благополуччя;
- особливості мотивації;
- рівень довільної регуляції поведінки й діяльності;
- показники розвитку рефлексії, внутрішнього плану дій, аналізу;
- характер розумового розвитку;
- пізнавальне ставлення до дійсності;
- рівень засвоєння навчальної діяльності.

Найчастіше психологічне консультування дітей молодшого шкільного віку спрямоване на вирішення таких завдань:

- труднощі, пов'язані з новим режимом дня;
- труднощі адаптації дитини до класного колективу;
- труднощі, локалізовані в площині взаємовідносин із учителем;
- труднощі, зумовлені зміною домашньої ситуації дитини.

Під час вирішення завдань консультування в початковій школі особливу увагу слід звернути на попередження проблем емоційної нестабільності в дітей, які вступили до школи. Своєчасна діяльність щодо попередження цих проблем передбачає спільну роботу педагога та шкільного психолога і спрямована на розвиток у дітей правильного ставлення до результатів своєї діяльності, вміння оцінювати її незалежно від педагога, тобто формування навичок самоконтролю.

Крім загальної інформації, що відображає встановлені закономірності розвитку дитини цього віку, для ефективного консультування важливо мати конкретні дані про особливості стану й динаміки психологічного здоров'я особистості, які відображають специфіку її розвитку на цьому етапі в тих чи інших соціокультурних умовах (ідеться в першу чергу про вплив соціальних факторів на розвиток дитини).

👆 Однією з поширених проблем є небажання дитини, яка досягла семирічного віку, навчатися в школі. Причини криються здебільшого в неготовності дитини до школи, що включає інтелектуальні, мотиваційні та емоційні аспекти. Під час консультування важливо проаналізувати мотиви неадекватної поведінки дитини, соціальну ситуацію її розвитку, а також специфіку підготовки дитини до школи в сім'ї. На основі такого обговорення можна розробити відповідні рекомендації щодо подальшої взаємодії з дитиною, можливо, порекомендувати зустрітися зі спеціалістами-медиками чи дефектологами.

Процедура проведення консультування з проблеми погіршення поведінки дітей передбачає врахування індивідуальних особливостей батьків, їхню готовність до змін, а також психолого-педагогічну культуру. Нерідко позитивні результати дає і додаткове діагностування батьків (наприклад, тестування з метою з'ясування типу ставлення батьків до дитини).

Основними чинниками розвитку особистості молодшого школяра є ставлення дорослих до шкільної успішності, дисципліни, старанності учнів, дитячих звичок. Думка вчителя для молодшого школяра є найважливішою та безапеляційною. Школярі звертаються до вчителя з найрізноманітніших проблем – від випадкових, ситуативних до болючих особистісних (наприклад, конфлікти в сім'ї, розлучення батьків). Тому важливо, щоб педагог був емпатійною, чутливою людиною, зміг відділити суттєве від ситуативного, а в разі необхідності – звернутися по допомогу до психолога.

У роботі з батьками молодших школярів психологічна служба має виконувати такі загальні завдання:

- здійснення просвітницької роботи шляхом проведення навчальних семінарів, тренінгів, індивідуальних і групових консультацій, лекторіїв тощо;
- вивчення практики сімейного виховання в родинах учнів та їх найближчого соціального оточення;
- профілактика конфліктів і різних форм насильства в сім'ях, грубого ставлення до дітей та недогляд за ними.

Психолого-педагогічне консультування батьків дітей молодшого шкільного віку передбачає врахування нормативних психічних новоутворень

(рефлексія, довільність, внутрішній план дій), включення дитини в процес учіння, специфіку взаємин з однокласниками, статус дитини в сім'ї. У процесі консультування доводиться враховувати цілий ряд об'єктивних і суб'єктивних обставин, через які в дітей виникають проблеми з навчанням у школі та можуть складатися погані взаємини з однолітками. Практичні рекомендації з виявлення й усунення цих причин мають складатися в процесі діалогу з батьками та за наявності необхідної інформації від учителів. Психологічне консультування батьків дітей цього віку має бути спрямоване на оптимізацію батьківського впливу та підвищення їхнього авторитету.

У сфері взаємин батьків і педагогів зі школярами різного віку особливо важливо пам'ятати про вразливість і динамічність дитячої психіки, про наявність сенситивних (найбільш сприятливих) періодів у віковому розвитку дитини, про специфіку переживання криз у різному віці. Під час аналізу стресогенних факторів важливо звернути увагу батьків на раптовість і несподіваність реакцій, проговорити можливі профілактичні заходи, які б попередили розвиток невротичності та ворожості дитини. Доречно з'ясувати також можливі причини гіперактивності або, навпаки, надмірної пасивності дітей дошкільного віку. Для цього важливо провести попередню діагностику на встановлення типу нервової системи й темпераменту. Нерідко причинами конфліктів стають неадекватні способи вирішення якогось питання або ж простої неувважності батьків до дитячого настрою чи інтересів.

Особливості консультування учнів підліткового віку

Особистість підлітків, на відміну від дорослих, динамічно розвивається. Тому психологічне консультування підлітків є досить складним, а процес його організації та проведення має свою специфіку. Варто підкреслити, що принципи психологічного консультування, зорієнтовані на вирішення проблеми дорослих людей, не можуть бути застосовані в роботі з особистістю підлітка, оскільки в цьому випадку не враховується специфіка розвитку підлітків відповідно до їх вікових можливостей.

Вирішення психолого-педагогічних проблем дітей підліткового віку має цілий ряд особливостей. Вступ у підлітковий вік не передбачає входження дитини в нову соціальну групу (якщо не йдеться про значущу групу поза школою). Передбачається подальший розвиток особистості за нових умов, оскільки сама група підлітків стає іншою (у результаті інтеграції соціальних і психологічних змін). До типових конфліктів між батьками й підлітками можна віднести такі: неадекватна соціальна поведінка підлітків, небажання підлітка спілкуватися з батьками, ділитися з ними своїми думками й переживаннями,

розповідати про те, що з ними відбувається (зниження навчальної активності, погіршення результатів навчання в школі, неадекватність самооцінки тощо).

У роботі з підлітками психологу варто пам'ятати, що суттєві зміни у структурі їхньої особистості відзначаються, перш за все, зрушеннями в самосвідомості. Підліток починає уявляти себе дорослим, намагається виражати нову життєву позицію як у ставленні до себе, так і до інших та світу в цілому. У такій ситуації підліток часто заявляє про свої права – на самостійні рішення, на вибір друзів, на проведення вільного часу. Він ображається, опирається, захищається всіма відомими йому методами, інколи викликаючи обурення та протест дорослих.

Суперечність між самоставленням підлітка та ставленням до нього дорослого часто є джерелом тривалих конфліктів та відчуження. Практичні дії, спрямовані на корекцію відчуження підлітка, насамперед, від його батьків, передбачають як індивідуальну, так і групову роботу, спрямовану на підвищення рівня саморегуляції підлітків, навчання їх способам конструктивного розв'язання проблем, підвищення стресостійкості, зниження тривожності й агресивності, поліпшення соціалізації в суспільстві.

Консультування в середніх класах школи спирається на дані про найбільш значимі характеристики розвитку дитини на цьому віковому етапі. До числа таких характеристик передусім відносять такі:

- «почуття дорослості»;
- характер спілкування з однолітками й дорослими;
- рівень засвоєння засобів спілкування;
- володіння способами регуляції емоційних станів;
- особливості мотивації та засвоєння стратегій подолання труднощів;
- особливості самосвідомості.

 Розкриємо основні завдання психологічного консультування підлітків, яке за своїм змістом має носити превентивний характер, враховувати конкретні відомості про особливості стану і динаміки психологічного здоров'я особистості й відображати специфіку її розвитку на цьому етапі в тих чи інших умовах.

1. У контексті завдань, що стоять перед превентивною практикою, важливо звернути увагу на одне з найважливіших новоутворень підліткового віку – «почуття дорослості». Психологічний аналіз такого явища показав, що в ньому можна виділити три взаємопов'язані сторони: характер самостійності підлітка і її сфера; ставлення дорослих до підлітка (як до маленького і як до дорослого) та сфера дії цих відносин; стосунки між підлітками (визнання або невизнання дорослості підлітка товаришами). Вивчення проблем, які виникають у підлітка в спільній діяльності, дозволило виявити той факт, що змістом його провідної

діяльності стає побудова системи соціальних відносин із іншими людьми. При цьому спостерігається нерозривний зв'язок між «почуттям дорослості» й особливостями розвитку самосвідомості в цьому віці.

2. При плануванні превентивної роботи як *передкризової профілактики* слід звернути увагу на висновки дослідження цього феномена, а саме:

- криза в розвитку дітей під час переходу від молодшого шкільного до підліткового віку може не мати яскравих зовнішніх проявів;
- сам перехід може здійснюватися без особливих труднощів у вихованні;
- труднощі можуть бути викликані як індивідуальними особливостями особистості, що склалися до початку переходу в підлітковий період, так і конкретною ситуацією розвитку кожної окремої дитини;
- важливо з'ясувати умови, за яких перехід з одного віку в інший відбувся без криз, зривів і труднощів у вихованні для формування оптимальної системи виховання в сім'ї та школі.

3. Забезпечення адекватного розвитку «Я-концепції» підлітка в рамках спеціальних «уроків психології» або через проведення різноманітних тренінгів, спрямованих на засвоєння знань про закономірності ефективного спілкування.

4. Мотивація навчання. Основним недоліком розвитку інтелектуальної сфери підлітків є несформованість навчальної діяльності, прийомів, способів та навичок інтелектуальної роботи, відсутність активного навчального інтересу.

5. Важливим аспектом консультативної роботи з дітьми підліткового віку є емоційна сфера, яка має такі особливості: інтенсивність і гострота емоційних реакцій, що може спричинити відповідні труднощі в розвитку особистості; негнучкість, інертність, тенденція до самопідтримки.

Способами попередження проблем у цій сфері є спеціальні заняття з оволодіння регуляцією емоційних станів та розвиток пошукової активності. Зміст таких занять складає робота, спрямована на укріплення в підлітка почуття власної гідності й розвиток позитивного уявлення про власну значущість; забезпечення підлітка вербальними та невербальними формами вираження впевненості в собі; навчання способам і прийомам подолання труднощів, невпевненості, страху, підвищеної тривожності в різних ситуаціях; формування засобів і форм самопізнання.

Консультування підлітків ґрунтується переважно на застосуванні методів розмовної терапії, тобто саме розмова (а не гра, як у дошкільнят і молодших школярів) служить засобом для усунення порушень психологічного здоров'я. При цьому особливого значення набувають такі, описані К. Роджерсом, аспекти взаємовідносин між підлітком і консультантом, як повне прийняття підлітка таким, яким він є, уміння консультанта проявляти емпатію і бути самим собою (конгруентність). Підліток дуже чітко відчуває будь-яку фальш у поведінці

дорослих, тому тільки абсолютна правдивість самого консультанта допоможе встановити контакт.

Консультування підлітків здійснюється відповідно до загальноприйнятої схеми консультації:

- встановлення контакту з підлітком;
- запит підлітка – опис труднощів і бажаних змін у собі, конкретних людей, ситуації;
- діагностична бесіда – пошук причин труднощів;
- інтерпретація – висловлена гіпотеза консультанта про можливі причини труднощів підлітка;
- спільне вироблення конструктивних способів подолання труднощів.

У бесідах із батьками необхідно звертати увагу на складність перебігу вікових криз. Так, наприклад, у підлітковому віці вона часто ускладнюється стилем взаємодії в сім'ї, проявами індивідуальності дитини, її здоров'ям та опосередковується соціальною ситуацією (статусом у школі, взаєминами з друзями, системою оцінювання вчителів тощо). У процесі консультації потрібно налаштовувати батьків на позицію співробітництва, спільного вирішення сімейних проблем, а підлітків – на довіру, урахування досвіду батьків, безоцінне ставлення до позиції, що відрізняється від їхньої, учити аналізувати власні й чужі вчинки, зменшуючи категоричність суджень. Завдання психолога-консультанта – зняти психологічний бар'єр, налаштувати на готовність до співпраці, звертати увагу на мотивацію людських учинків, а не лише на їх результати.

Особливості консультування у віці ранньої юності

Вікові особливості розвитку юнаків презентовані в психологічній науці роботами М. В. Папучі, Т. М. Титаренко. Вчені поділяють період становлення особистості юнацького віку на ранню (15–17 років) та пізню юність (18–25 років).

Соціальна ситуація розвитку в юнацькому віці – це етап переходу в самостійне життя та вибір життєвого шляху. У юнацькому віці складаються сприятливі умови для становлення інтегративного психічного утворення смислу життя. Зростання життєвих сил, нові можливості налаштовують молодь на побудову життєвих перспектив і дають можливість молодим людям здійснювати пошук смислу власного життя.

Центральним новоутворенням психічного розвитку в юнацькому віці є орієнтація на майбутнє, яка надалі визначає життєву перспективу. У цьому сенсі стан психологічного благополуччя юнаків і дівчат тісно пов'язаний із їхніми життєвими перспективами.

Серед найбільш значимих характеристик розвитку особистості на цьому віковому етапі виділяють такі: готовність до особистісного та життєвого

самовизначення; характер спілкування з однолітками; характер спілкування з дорослими; характер психосексуального розвитку; особливості інтелектуальних властивостей.

З огляду на психологічні особливості розвитку особистості юнацького віку метою психологічного консультування юнаків є надання їм допомоги в розумінні самих себе, вирішенні проблем емоційного й міжособистісного характеру, прийнятті важливих особистісних рішень стосовно досягнення поставленої мети на основі здійснення свідомого вибору власної системи життєвих цінностей, світоглядних поглядів і переконань, самовизначення і самоствердження у професійній діяльності, взаєминах із дорослими та однолітками.

Основними завданнями розвитку в ранній юності (і, відповідно, мішенями психологічного консультування) є такі:

- набуття почуття особистісної ідентичності й цілісності;
- набуття психосексуальної ідентичності – усвідомлення та самовідчуття себе як гідного представника відповідної статі;
- професійне самовизначення – самостійне й незалежне визначення життєвих цілей і вибір майбутньої професії;
- розвиток готовності до життєвого самовизначення, що передбачає достатній рівень розвитку ціннісних уявлень, вольової сфери, самостійності й відповідальності.

У віці ранньої юності коло проблем, які частіше стають предметом роботи на консультації, мають такий вигляд:

- труднощі в самовизначенні, виборі подальшого життєвого шляху та професії;
- суб'єктивні переживання, які створюють душевний дискомфорт і напругу у взаємодії зі світом і людьми;
- негаразди у сфері психосексуального розвитку й сексуальних відносин;
- труднощі самовиховання.

👉 Плануючи консультативну роботу в старших класах, психолог повинен спрямовувати її на попередження проблем, пов'язаних із переходом особистості від періоду шкільного життя до самостійного, враховуючи при цьому характер соціокультурних умов, у яких відбувається розвиток особистості.

У ранньому юнацькому віці актуальними стають також проблеми, пов'язані з формуванням профільних класів та вступом після закінчення 9-го класу в інші освітні заклади – технікуми, коледжі тощо. У кожному індивідуальному випадку спостерігається різна психологічна готовність до нової соціальної ситуації. У зв'язку з цим у консультативній роботі виділяється такий аспект, як профілактика дезадаптації.

Важливо також окреслити коло труднощів, із якими стикається психолог у школі-інтернаті, де існує цілий ряд специфічних проблем, а саме: відчуження від сім'ї; неадекватна самооцінка; підвищена агресивність; труднощі у спілкуванні з однолітками.

Основою консультативної роботи з особистістю юнацького віку є встановлення доброзичливого, довірливого спілкування, рівноправних взаємин між психологом-консультантом та молодого людиною з метою спільного вирішення проблемних ситуацій та конфліктів. Психолог-консультант має слухати юнаків терпляче, доброзичливо, іноді критично, але в жодному разі не демонструвати жорсткість і прагнення домінувати. Не слід також давати поради й зауваження, вступати в конфронтацію. Запитання ставляться психологом із метою прояснення важливих обставин у житті, виявлення причин страхів і тривог, усвідомлення власних думок і почуттів.

Алгоритм консультування особистості юнацького віку включає в себе такі кроки:

- встановлення контакту з юнаками шляхом підлаштування за допомогою вербальних і невербальних засобів (голос, міміка, жести);
- прояснення запиту (опис існуючих труднощів і бажаних змін після проведення консультативної бесіди);
- діагностику, що пов'язана з пошуками причин наявних проблем (малюнкові методики, проективні тести);
- інтерпретацію консультанта (змістовний аналіз проблеми з висуненням конструктивних гіпотез);
- вироблення конструктивних способів подолання життєвих негараздів (використання психотерапевтичних методів гештальт-терапії, казкотерапії, трансактного аналізу, психодрами).

Консультування з розвитку здібностей школярів

У практиці шкільного психологічного консультування доводиться працювати з запитами щодо розвитку тих чи інших здібностей, а інколи й розробляти відповідні рекомендації. При цьому ми посилаємось як до задатків (біологічної основи здібностей), так і до соціальної ситуації розвитку особистості. Раннє виявлення й діагностика задатків є необхідною умовою для їх своєчасного й активного використання в процесі розвитку здібностей. Період, протягом якого в дітей уперше виявляються наявні задатки, є різним і залежить від багатьох факторів.

Умови, що забезпечують повноцінне формування здібностей людини, передбачають, перш за все, уважне ставлення до занять дитини, урахування її прагнення до тієї чи іншої діяльності. У практиці ми часто спостерігаємо

можливості розвитку здібностей за відсутності яскраво виражених задатків. Варто зазначити, що можливість регулювати, зокрема активізувати формування здібностей залежить, у першу чергу, від віку людини, наявності сенситивних періодів для розвитку тих чи інших психічних якостей.

Особливості консультування щодо розвитку інтелектуальних здібностей.

Інтелектуальні здібності людини мають сталу структуру. Тому необхідно враховувати складність цього виду здібностей у процесі їхнього розвитку. В основі формування розумових здібностей лежить розвиток процесів мислення. Розвиток трьох основних видів мислення – дійового, образного і словесно-логічного – опосередковується не лише задатками й соціальною ситуацією розвитку особистості, а й організацією провідної діяльності, характерної для того чи іншого вікового періоду.

Для повноцінного розвитку інтелекту потрібно пам'ятати про загальні закони розвитку дитячого мислення, важливість систематичного інтелектуального тренування для підтримки адекватного рівня розвитку розумових здібностей людини.

Особливості консультування щодо розвитку мнемонічних здібностей.

Мнемонічні здібності людини – здатність до успішного запам'ятовування, оптимального збереження та вчасного необхідного відтворення засвоєного досвіду. Багатоаспектність прояву мнемонічних здібностей і безліч проблем щодо розвитку пам'яті сприяє тому, що в практиці психологічного консультування все частіше з'являються запити на поліпшення процесів та якості пам'яті.

У практиці шкільного психологічного консультування робиться акцент на основних законах та особливостях розвитку пам'яті. Необхідно відзначити своєрідність індивідуальних проблем прояву пам'яті у різних клієнтів. Як правило, важливо провести різнобічну й точну психодіагностику проявів пам'яті клієнта перед тим, як давати йому рекомендації щодо її поліпшення. Факторами, які необхідно враховувати, пропонуючи школяру конкретні рекомендації з удосконалення його пам'яті, є такі: індивідуальні розходження в розвитку різних видів пам'яті в людини, вікові закономірності розвитку пам'яті, необхідність комплексного і спеціалізованого удосконалювання пам'яті, взаємозв'язок розвитку пам'яті й інтелекту людини.

До засобів поліпшення запам'ятовування, підвищення якості збереження матеріалу в пам'яті людини та вдосконалення процесу відтворення матеріалу можна віднести такі: розподіл матеріалу за смисловим навантаженням, структурування матеріалу за значенням і часом використання, знаходження асоціацій і стимулювання позитивним підкріпленням. Серед традиційних запитів

є запити на підвищення продуктивності зорової і слухової пам'яті. Існує багато практичних розробок і тренінгів, спрямованих саме на розвиток окремих видів пам'яті. Однак при цьому обов'язковою умовою є повноцінність функціонування аналізаторів.

Проблеми розвитку комунікативних здібностей.

Ознаками, за якими можна судити про наявність у клієнта-школяра комунікативних проблем, є неадекватне або несвоєчасне реагування на звернення, почуття зніяковілості, неуважне реагування на вербальні стимули, диференційованість невербальних стимулів, невміння використовувати наявні знання, недорозвиненість почуття гумору тощо.

Варто відзначити важливість розвитку спостережливості для поліпшення комунікативних здібностей. Корисною є зміна об'єктів і ситуацій спілкування, передбачення результату спілкування з конкретною людиною. Під час консультативної бесіди необхідно добиватись усвідомлення клієнтом причин зміни в його настрої після спілкування з певними людьми в конкретних ситуаціях. Можна запропонувати зробити деякі кроки з нормалізації реакції клієнта на дії окремих людей у спілкуванні з ними.

Деяким школярам інколи просто не вистачає ініціативи в спілкуванні з людьми для налагодження контакту. Іншим рекомендується стати більш уважним, доброзичливим слухачем. Школярі часто запитують, як викликати симпатію в інших людей. Для початку варто проаналізувати можливі причини антипатії або ворожості, котрі клієнт може викликати до себе з боку інших людей, а вже потім віднайти найбільш оптимальні для себе способи усунення цих причин.

Особливості консультування щодо поліпшення організаторських здібностей.

Перш за все, потрібно з'ясувати, чи усвідомлює клієнт-школяр, які знання й уміння повинен мати гарний організатор. Початковий етап роботи з клієнтом з удосконалювання його організаторських здібностей може стосуватися складання індивідуальної програми щодо корекції та розвитку окремих рис характеру, складання самоописів та передбачення перспективних напрямів самовиховання.

Розвиток спеціальних здібностей передбачає наявність необхідних умов. Зокрема, розвиток математичних здібностей передбачає формування цілого ряду спеціальних умінь, що входять у структуру математичних здібностей, а також послідовність практичних дій, розвиток формальної логіки.

Важливо спільно виробити практичні рекомендації щодо роботи з дітьми, зокрема дошкільного віку, коли особистість переживає цілий ряд сенситивних періодів, сприятливих для актуалізації психічних якостей і процесів. Дії психолога-консультанта мають бути спрямовані на прискорене оволодіння

суб'єктом новими знаннями, уміннями й навичками, необхідними для оптимізації прояву тих чи інших спеціальних здібностей.

Важливо відзначити необхідність виявлення прагнення школяра до досягнення визначених цілей. Дефіцит останнього часто є причиною сповільненого розвитку здібностей особистості навіть за наявності необхідних біологічних задатків і сприятливих психосоціальних обставин.

Специфіка проведення психологічного консультування батьків щодо раннього виявлення й розвитку здібностей у дітей передбачає врахування умов психічного розвитку дитини, її близького соціального оточення, особливостей індивідуального розвитку, наявності психічних травм тощо. Спільно з батьками вирішується питання навчання дітей (тип школи, рівень навантаження, кваліфікація педагогів).

? Питання для самоконтролю

1. Яким є основне завдання консультування у сфері освіти?
2. У чому полягає специфіка психологічного консультування в освітніх навчальних закладах?
3. Якою є загальна мета шкільного психологічного консультування?
4. Що спричиняє шкільну неуспішність і дезадаптацію?
5. На що слід звернути особливу увагу під час вирішення завдань консультування в початковій школі?
6. На вирішення яких завдань найчастіше спрямоване психологічне консультування дітей молодшого шкільного віку?
7. На чому ґрунтується консультування підлітків?
8. Назвіть мішені психологічного консультування в ранньому юнацькому віці.
9. За якими ознаками можна судити про наявність у клієнта комунікативних проблем?
10. У чому полягають особливості консультування щодо поліпшення організаторських здібностей?

Практичне завдання

Запропонуйте ймовірне розв'язання проблемної ситуації. Обґрунтуйте його, спираючись на теоретичні положення психології та принципи реалізації конкретних психологічних технік.

Ситуація 5. Тиждень тому сім'я пережила надзвичайну подію. Одинадцятирічний син Іванко майже місяць не відвідував школу, і ніхто з дорослих не знав про те, що він прогулює заняття. Вранці, як і треба, син збирався та йшов до школи. Але на заняттях не був, а вештався містом; а коли повертався додому, сумлінно виконував домашнє завдання з усіх предметів, які

йому начебто були задані. Навіть оцінки собі в щоденник виставляв. У школі теж не хвилювалися за учня, оскільки хлопчик був хворобливим і частенько залишався вдома. Так продовжувалося б невідомо скільки, якби одного разу мати з хворим молодшим братом не зайшла за Іваном до школи.

Як з'ясувалося, ніякої цікавості прогулювати у хлопчика не було. Навпаки, без шкільних занять було досить нудно. Однак нудно було й у школі. У цю школу дитина почала ходити з нового навчального року, у зв'язку з переїздом на нову квартиру в цьому районі. В іншій школі таких проблем не було. А тут дитяча душа не прийняла ні нового колективу, ні нових учителів...

Дайте відповіді на запитання. Обґрунтуйте Вашу думку:

- У чому може бути причина невідвідування школи?
- Чому Іванко приховував від батьків небажання відвідувати школу?
- У чому полягає відповідальність батьків і вчителів щодо подібних випадків?
- У чому полягатиме психологічна допомога Іванкові?
- Яку роботу має включати психологічне консультування батьків?

Рекомендована література: основна 2, 3, 4; додаткова 1, 4; інформаційні ресурси 2, 3, 4.

Тема 6. КОНСУЛЬТУВАННЯ ДІТЕЙ І БАТЬКІВ

Мета: Розкрити зміст проблем дитини як відображення психологічних проблем батьків; зрозуміти переживання батьків як причину звернення до психолога та стратегії роботи з ними; усвідомити психологічні труднощі в стосунках «батьки-діти»; опанувати засобами психологічної корекції стосунків батьків і дитини.



Запитання для опанування теоретичного матеріалу:

Проблеми дитини як відображення психологічних проблем батьків. Переживання батьків як причина звернення до психолога та стратегії роботи з ними. Психологічні труднощі в стосунках «батьки-діти». Психологічне консультування батьків дітей різного віку. Засоби психологічної корекції стосунків батьків і дитини.

 Основні терміни й поняття: «проблемна» поведінка дитини, почуття самотності, почуття власної нереалізованості, почуття провини батьків перед дитиною, відсутність контакту з дітьми, психологічний розвиток дитини, психолого-педагогічне консультування, гіперопіка, тактика психологічного консультування.

Проблеми дитини як відображення психологічних проблем батьків

Поведінка дитини, як правило, є віддзеркаленням подій, що відбуваються в житті її батьків. Неправильна реакція дорослих на травмівну подію спричиняє «неочікувану або нестандартну» поведінку в дитини. Слід пам'ятати, що «важких» дітей не буває, втім як і «важких» батьків. Важливо знати, що «проблемна» поведінка дітей – це сигнал тривоги: «Відбувається щось важливе. Зверніть увагу!».

Якщо дитина починає погано вчитися, стає агресивною або навпаки замикається, то необхідно одразу звернути увагу на те, що відбувається в сім'ї, у відносинах між рідними. Сучасний системний підхід у психології, основоположником якого є Берт Хеллінгер, називає одним із джерел інформації про благополуччя або неблагополуччя в сім'ї, з якого черпає свої почуття дитина, спільне для сім'ї «енергоінформаційне поле», яке зберігається в ланцюзі поколінь і визначає стан членів сім'ї та «ролі», які вони «грають». Розглянемо, як родова інформація, подібно до вербальної та невербальної інформації, впливає на поведінку дитини.

За Б. Хеллінгером, сила любові до своєї сім'ї та до свого роду примушує дитину несвідомо взяти на себе проблему, яку не хочуть вирішувати або ігнорують її батьки. Вони звикли пов'язувати всі проблеми з підлітковим віком, неправильною шкільною системою, урядом, нестабільністю у світі та країні, і почали забувати про те, що багато в чому саме ми є творцями своїх «проблем». Коли в сім'ї відбуваються негативні події (наприклад, розлучення, розриви значущих зв'язків, утрата дитини або аборт, здійснення кимось із родичів злочину, хвороби, емоційні травми), дорослі здатні «закритися» від них. Вони вчаться не думати про це, ігнорувати, переключаячись на зовнішні події, – роботу, нові стосунки, нові цілі й матеріальні досягнення. Але проблеми не зникають самі по собі. Вони мають бути правильно оцінені та прожиті. А оскільки учасники подій не хочуть цього робити, за них це починає робити дитина.

Чи помічали ви, що чим гірше мама почувається ввечері, тим гірше починає поводитися малюк. Він усіма своїми можливостями (плачем, примхами, докучаннями) намагається не посилити мамин поганий стан, а допомогти, відволікти її. На жаль, ми про це мало знаємо, і часто роздратована реакція мами у відповідь на плач дитини тільки погіршує стан обох. Але якби ми зупинилися й замислилися, чого хоче малюк, то побачили б, що він просто переключає нашу увагу. Якщо це вдається, то мама заспокоюється, а малюк скоро знаходить собі справу та залишає маму в спокої.

Те ж саме відбувається й у старшому віці, тільки примхи замінюються поганим навчанням, бійками з однолітками, відмовами ходити до школи, грубістю, травмами. Діти дуже чутливі до проблем своїх батьків і готові зробити

для них багато чого. Так, вони, дорослішаючи, перестають жити своїм життям, віддаючи всю енергію та всю увагу батькам і залишаючи собі лише порожнечу.

Переживання батьків як причина звернення до психолога та стратегії роботи з ними

Як справедливо зазначає фахівці з психологічного консультування, батьки нерідко звертаються до психолога з приводу проблем у стосунках зі своїми дітьми, розповідаючи про них у такий спосіб, що мимоволі виникає запитання, навіщо та з якими проблемами насправді прийшли на консультацію ці клієнти.

Наприклад, дехто одразу ж повідомляє про те, що вони прийшли таємно від своїх дітей, упевнені, що діти швидше за все не схвалять їхній учинок. А, розповідаючи про свої стосунки з дитиною, повідомляють, що діти вже дорослі, цілком самостійні й тому мало прислухаються до думки батьків.

Вислухавши розповідь такого клієнта, психолог може констатувати принаймні три моменти, що ускладнюють надання психологічної допомоги:

- не можна бути впевненим у тому, що заявлена проблема існує також і з погляду дитини, а не лише з погляду батьків;
- клієнт (батько або мати) не має настільки великого авторитету, щоб його порада або допомога дійсно послужили зміні ситуації;
- у консультанта немає можливості вступити в контакт із людиною, на чие життя йому пропонується вплинути.

Включеність клієнта (одного з батьків) в справи іншого, нехай навіть цим іншим є власна дитина, сприймається психологом неоднозначно й викликає запитання, чи відповідає дійсна причина звернення тій явній причині, яка повідомляється клієнтом. Завдання консультанта при такому варіанті звернення – перекласти розмову на глибший рівень, знайти інші, часто неусвідомлювані або такі, що не пред'являються клієнтом, причини звернення. Вийти на цей глибший рівень можна, спираючись на:

- факти розповіді клієнта;
- певні прийоми ведення бесіди;
- думки про клієнта дітей або інших людей.

Конкретизація проблемних ситуацій, що описуються клієнтом, часто приводить до того, що він починає відчувати власну невключеність у описувані події та непоінформованість. Інтерес до особистих переживань, що виникають лише з приводу тих проблем, які йому бачаться в дитини, швидко починає переважати в його розповіді над заклопотаністю проблемами дочки або сина. Так, наприклад, проблема дочки може бути виражена матір'ю такими словами: «Даремно вона так із чоловіком лається, залишиться, як я, одна з двома дітьми на руках». Але нерідко тема власних проблем і невдач, яку явно розуміє консультант,

самими батьками усвідомлюється погано. Проте для виявлення дійсної причини звернення в консультацію та допомоги клієнтові необхідно, щоб він сам відчув заміщаючий характер своїх первинних скарг. Для цього психолог може зайняти активнішу позицію, використовуючи певні прийоми ведення бесіди, наприклад, ставлячи парадоксальні запитання типу: «А чому вас так непокоять труднощі вашої дитини?» або «Вам ніколи не здавалася така включеність у справи дитини надмірною?». При роботі з клієнтом, не схильним до рефлексії, для якого турбота батьків з приводу дітей, навіть надмірна, сприймається просто як частина батьківського обов'язку, можливий і інший підхід, наприклад:

Консультант: А вам ваша дитина або знайомі ніколи не говорили, що ви занадто сильно турбуєтеся про неї?

Клієнт: А про кого мені ще турбуватися, як не про свою дитину. / Можливо, ви мені що-небудь для неї порадите, і вона мене більше поважати буде.

Консультант: вам дійсно у своєму житті більше немає про що турбуватися? / Навіщо вам потрібний авторитет і повага в очах вашої дитини?

У такому діалозі можна спробувати сформулювати справжню причину звернення клієнта по допомогу. Зрештою, в основі звернення завжди лежать проблеми того, хто звертається. Перерахуємо особистісні проблеми й переживання, що можуть лежати в основі занепокоєння батьків із приводу своїх дорослих дітей.

1. Почуття порожнечі, власної непотрібності, невміння керувати своїм життям, почуття образи на близьких людей і дітей («Ось, постарів, нікому не потрібний»).

2. Відчуття власної життєвої нереалізованості, та проекція цих страхів на дітей («Нехай вони не повторять моїх помилок»).

3. Відчуття батьківської некомпетентності, провини перед дитиною за прорахунки у вихованні, за дефіцит уваги до неї в дитинстві, спроба це компенсувати.

4. Більш глибокі особистісні проблеми, страхи й т.ін.

Переформулювання проблем клієнтів у такий спосіб, що локусом їхнього неспокою стають не їхні діти, а вони самі, – важливий крок у процесі роботи. При цьому в клієнта в жодному випадку не повинне з'явитися відчуття, що його змусили зізнатися в тому, навіщо він прийшов. Переходячи до обговорення проблем самого клієнта, психолог може запропонувати йому будь-яку раціоналізацію на кшталт: «Навряд чи варто так турбуватися про дорослих дітей, вони все одно цього не оцінять, краще подумати про себе» або «Достатньо ви їх берегли, пора вам і собою зайнятися». Не варто наполягати на тому, щоб клієнт описував власне життя як порожнє чи нереалізоване. Достатньо, щоб він переконався в необхідності допомоги, а також у тому, що у зверненні по подібну

допомогу або пораду немає нічого негідного або ганебного. Услід за цим можна переходити до детальнішого обговорення проблем.

👆 Зупинимось коротко на стратегіях роботи залежно від причин звернення клієнтів – батьків.

1. У ситуації, коли клієнт відчуває порожнечу, незаповненість власного життя, завдання консультативної роботи – допомогти заповнити його життя, знайти справи, які йому цікаві та приємні. З цією метою його можна розпитати про те, що він любить або любив робити, що було цікаве, чи є щось, чим хотілося б зайнятися, але що довго відкладалося, а взятися за це тепер клієнт побоюється. При такому детальному розпитуванні в людини зазвичай виникне безліч ідей про цікаві справи, якими варто було б зайнятися. Своєрідну допомогу психологові в цій роботі надає соціальна бажаність, оскільки відповідно до загальноприйнятих уявлень той, хто нічим не цікавиться (окрім сім'ї та дітей) є нецікавою людиною. А виглядати так в очах значущого іншого (консультанта) нікому не хочеться. Але психологові не досить просто почути про те, що клієнт має певні інтереси; необхідно зробити так, щоб він дійсно встав на активнішу позицію по відношенню до власного життя, розпочав сам заповнювати й організовувати свій час, займатися своїми справами. Гарантією такої активності клієнта найчастіше є наявність партнера, того, з ким можна було б робити щось разом і, таким чином, не просто цікаво жити, але ще й бути для когось потрібним. Можна представити три можливі варіанти появи такого партнера – хтось із членів сім'ї, старі друзі чи знайомі, нові знайомі.

Як це ні парадоксально, у такій ситуації клієнти часто недооцінюють власну сім'ю, своїх рідних, дітей та онуків. Намагаючись довести свою потрібність, втручаючись у їхні справи, вони забувають про те, що можна знайти в сім'ї тих, кому вони самі будуть потрібні й цікаві. Наприклад, партнерами при відвідуванні культурних заходів і розвагах можуть виступати онуки клієнтів, на яких вони часто дивляться як на маленьких, і які можуть за допомогою консультанта виступити для них в іншій ролі – в ролі тих, хто хоче дізнатися нове про світ, кому дійсно потрібні опіка та повчання в розумінні світу, мистецтва, життя, інших людей. Часто в сім'ї є й інші люди, кому необхідна турбота, допомога, і на кого клієнт із якихось причин не звертає уваги або не сприймає свою роль по відношенню до цієї людини як необхідну й важливу. Розмова про це з психологом може допомогти поглянути по-іншому на свою позицію в системі сімейних взаємин.

Багато проблем клієнтів, які страждають від власної непотрібності й почуття самотності, пов'язані з труднощами спілкування. Так, дуже часто в них є друзі, але з цими друзями вони зустрічаються досить рідко, бояться бути нав'язливими, не наважуються запропонувати власні варіанти проведення вільного часу. Таким

чином, для того, щоб ситуація їхнього життя дійсно змінилася, консультантові слід ретельніше спланувати ці зміни, обговорити, як і до кого зі знайомих можна звернутися, що запропонувати, для кого дзвінок або зустріч можуть дійсно принести радість, хто може скласти компанію в проведенні вільного часу. Підтримка та увага консультанта в ході обговорення для такої самотньої людини вже самі по собі цілющі, оскільки допомагають замислитися про себе та власні бажання, розпочати діяти, відчувати себе активним і потрібним. На жаль, буває, що власних ідей у клієнта мало або вони достатньо аморфні, а серед його друзів і родичів важко знайти людину, яка могла б виступити партнером у спільному інтересі. У цьому випадку психолог повинен уміти запропонувати для обговорення власні ідеї щодо того, чим може зайнятися клієнт, обов'язково враховуючи його бажання та прагнення (стати потрібним, поінформованим, культурним, помандрувати тощо). Матеріалом для обговорення консультант може обрати інформацію про різні клуби, об'єднання, вечори. При цьому важливе не те, наскільки клієнтові підходить запропонований варіант, важливіше «розгойдати» його, спрямувати на пошук нових ідей і варіантів життя, орієнтувати на пошук нових знайомих і друзів. Відчувши можливість такого пошуку, людина вже без допомоги консультанта зможе знайти щось за власним смаком, хоча часто буває корисним спеціально обговорити з клієнтом те, як можна заводити нові знайомства, розширювати й поглиблювати коло спілкування.

2. Почуття власної нереалізованості, невдало прожитого життя, а також бажання, щоб у своєму житті дитина досягла та зробила все, чого свого часу не вдалося зробити батькам, і страх, що їй це не вдасться, – досить поширена проблема. Зазвичай такі переживання батьків серйозно ускладнюють їхні взаємини з дітьми, роблячи з них тиранів, які обмежують свободу своєї дитини. Змінити ставлення до власного життя в літньої людини – завдання непросте, тим більше, що часто їхнє життя дійсно пройшло не зовсім просто та вдало. Сьогодні ця проблема є особливо актуальною, оскільки різкі зміни соціальних обставин спричинили ситуацію, коли тисячі людей раптом зрозуміли, що те, чому вони роками служили, у що вірили, було брехнею, а часу прожити життя по-іншому майже не залишилося.

Таких клієнтів необхідно передовсім заспокоїти, підвищити в їхніх очах власну цінність. Робота з подібними проблемами вимагає від психолога великої майстерності. Що ж конкретно можна зробити? По-перше, виразити упевненість в тому, що людина зробила у своєму житті все, що могла, що труднощі, подолані клієнтом, були дійсно серйозними й немає нічого дивного, що на них було витрачено стільки зусиль. По-друге, підкреслити важливість життєвих досягнень клієнта, причому реальними досягненнями можуть виступити наукові результати, духовні цінності, допомога людям, дорослі діти. І, по-третє,

обговорити з клієнтом, що в житті важливе не те, чого досягла людина, а те, як вона цього досягала, яких життєвих цінностей дотримувалася. У цьому сенсі, наприклад, чесність, доброта, щирість клієнта можуть виступати як найважливіші цінності, які вдалося в житті реалізувати. Велику допомогу в роботі з описаними проблемами психологові може надати спеціальна література (В. Франкл, Е. Фромм).

3. Почуття провини батьків перед дитиною – досить поширений феномен, але ця провина особливо недоречна в обговорюваних ситуаціях, оскільки пов'язана з учинками та подіями з давнього минулого. Найбільш проста тактика роботи в такому випадку – демонстрація безглуздя почуття, що переживається клієнтом. Зробити це можна по-різному, наприклад, показавши клієнтові недоцільність, недоречність тих учинків, з'ясування і пояснень, які робляться ним з метою спокутати цю провину. Таке спокутування, що часто набуває форми втручання, лише ускладнює стосунки з дитиною. Корисно також обговорити з клієнтом минуле й показати йому, що його вчинки в тих випадках, які нині є об'єктом неспокою та переживань, були єдино реальними й можливими, що їхні негативні наслідки не можна було передбачити, що судити себе минулого з позиції себе нинішнього – в принципі безглузде завдання, яке не приводить до вирішення ситуації.

Прикладом такого самоїдства є випадок із клієнткою, яка, як їй здавалося, дуже рано віддала доньку до дитячого садка. Оскільки потрібні були гроші, довелося вийти на роботу, а сидіти з дівчинкою було нікому. У садку дівчинка захворіла ангіною, що дала ускладнення на вуха, унаслідок чого на одне вухо вона практично перестала чути. Ця дівчинка – давно вже доросла жінка, а клієнтка досі винуватить себе за те, що трапилося, вважає, що проблеми дочки з чоловіком – результат її глухоти.

Клієнтка сподівалася, що, вийшовши на пенсію, вона нарешті зможе весь свій час приділити дочці, щоб спокутувати свою провину, але донька вже не потребує такої надмірної уваги, подібна перспектива може лише налякати її.

Переживання батьками провини перед дитиною найчастіше посилюється страхами й переживаннями власної непотрібності, про які вже йшлося і які також слід обговорити з клієнтом. Тим більше, що загострення почуття провини зазвичай пов'язане з якимись реальними ситуаціями, що підсилюють для клієнта проблеми власного життя та самотності.

Для роботи з глибокими особистісними проблемами, тривогами, страхами потрібні інші методи, що базуються на глибинній психотерапії, а також досвід і достатньо тривалий час взаємодії з клієнтом, тому консультантові в подібній ситуації слід рекомендувати клієнтові, заздалегідь замотивувавши його на відповідну роботу, звернутися до іншого фахівця.

Варто наголосити, що батьки мають усвідомлювати, що за умови, якщо вони знайдуть у собі мужність визнати існування проблеми та витратять час і сили на її вирішення, їхня дитина розвиватиметься задоволеною та повноцінною, і зможе стати хорошим батьком або матір'ю для власних дітей.

Психологічні труднощі в стосунках «батьки-діти»

Вважається, що одна з найбільш частих проблем, з якою доводиться стикатися в консультативній роботі, є скарги батьків на труднощі в стосунках зі своїми дітьми. Частіше з такими скаргами приходять матері, але буває, що до фахівця звертаються обоє батьків або навіть один батько. При цьому факт свого звернення до консультанта по допомогу вони хочуть зберегти в таємниці від дітей. Це означає, що із самого початку бесіди психолог повинен бути орієнтований на вирішення конфлікту «силами присутніх», без залучення додаткової інформації, не маючи можливості поглянути на ситуацію очима «звинувачуваних» – дітей.

Дуже умовно скарги батьків на дітей можна поділити на такі чотири групи:

1. Відсутність контакту з дітьми: нерозуміння того, як вони живуть, чим цікавляться, неможливість відверто поговорити з ними, відчуття власної батьківської неспроможності тощо. Для клієнтів із такими проблемами характерні висловлення типу: «Я його (її) зовсім не розумію» або «Я нічого про неї не знаю, де вона буває, хто її друзі», або «Він мені нічого про себе не розповідає, не довіряє» і т. д.

2. Неповажне, різке ставлення дітей до батьків, постійні суперечки й конфлікти з ними через дрібниці. Для таких скарг характерні висловлювання типу: «Він починає постійно мене ображати» або «Він абсолютно зі мною не погоджується».

3. Тривога за дітей, викликана тим, що вони живуть не так, як вважають за потрібне батьки. Часто при цьому батьки сприймають своїх дітей як нещасливих, самотніх і т. д., що і є причиною для звернення в консультацію. Скарги цього типу формулюються зазвичай так: «У моєї дочки дуже погані стосунки з чоловіком, я б дуже хотіла допомогти їй налагодити сімейні стосунки, але не знаю, як це зробити» або «Мій син залишив університет, у якому навчався чотири роки», або «Дочці дев'ятнадцять років, а вона вже зробила два аборти».

4. Проблеми, пов'язані з такими обставинами, як: «Моя дочка вживає наркотики, як можна їй допомогти?», «Мій син – член банди, що займається спекуляцією та злочинством, що мені робити?».

Звичайно, якою б не була скарга клієнта, перше завдання консультанта – розібратися в сутності проблеми, зрозуміти, наскільки претензії та оцінки батьків відповідають дійсності, поставити свій діагноз проблеми. Найбільш очевидний

шлях для цього – збір конкретних фактів. Найчастіше, прийшовши на прийом, батьки охоче, без додаткових запитань розповідають свою історію. Але для того, щоб одержати повну інформацію про конкретні ситуації, консультантові доводиться спеціально ставити запитання про те, як саме розгортається взаємодія дитини з батьком або матір'ю, що вони говорять одне одному, чому і як спалахують суперечки, що саме служить підставою для занепокоєння й підозр.

Важливими моментами в постановці точного психологічного діагнозу, що дозволяє висувати й формулювати подальші гіпотези, є:

- з'ясування того, наскільки серйозною є причина занепокоєння батьків з приводу дитини; іншими словами, чи є дитина «нормальною», тобто, чи є її труднощі, вади або особливості поведінки проявами незалежності, самостійності, або ж у її поведінці, висловлюваннях і реакціях дійсно є деякі особливості, що свідчать про певні психічні й соціальні відхилення;

- розуміння того, якою є справжня позиція батьків стосовно дитини, що лежить в основі приходу в консультацію, – власні проблеми або занепокоєння за сина (дочку), прагнення допомогти йому (їй) або бажання знайти допомогу й підтримку для себе й позбутися власних страхів, переживань провини, непотрібності тощо. Інколи зустрічаються ситуації, коли правильними є обидві позиції, тим більше, що неблагополуччя, непевність у собі, неадекватність позиції самих батьків – це завжди підстави для того, щоб у дитини в житті також були труднощі й проблеми.

Але оскільки реальним клієнтом, який звернувся за консультацією, є один із батьків, основна увага консультанта завжди повинна бути спрямована на те, щоб допомогти йому розібратись у власних страхах і проблемах, зрозуміти, наскільки доречні й доцільні переживання за дитину.

Психологічне консультування батьків дітей різного віку

Консультування батьків дітей дошкільного віку

У сфері взаємин батьків та педагогів з дошкільнятами особливо важливо пам'ятати про вразливість і динамічність дитячої психіки, про наявність сенситивних (найбільш сприятливих) періодів у віковому розвитку дитини, про специфіку переживання криз у різні вікові періоди. Так, наприклад, розв'язання проблеми трирічної вікової кризи і пов'язане з нею погіршення взаємин дитини з батьками, вимагає спрямування зусиль на з'ясування специфіки (особливостей) індивідуального фізичного та психічного розвитку дитини, розгляду конкретних ситуацій, у яких дитина поводить себе агресивно чи викликає особливе занепокоєння батьків.

Доречно з'ясувати також можливі причини гіперактивності або, навпаки, надмірної пасивності дітей дошкільного віку. Для цього важливо провести

попередню діагностику та встановлення типу нервової системи й темпераменту. Нерідко причини конфліктів ґрунтуються на неадекватних способах вирішення якогось питання або ж на простій неуважності батьків до дитячого настрою чи інтересів.

Досить болючою залишається проблема суттєвих розбіжностей у думках батьків і педагогів з приводу методики навчання й виховання дитини дошкільного віку. Можна розробити план проведення консультації на цю тему, де за круглим столом розглянути найбільш раціональні та доречні способи розв'язання тієї чи іншої проблеми, організувати психологічний лекторій тощо.

Процедура проведення консультування з проблеми погіршення поведінки дітей передбачає врахування індивідуальних особливостей батьків, їхню готовність до змін, а також психолого-педагогічну культуру. Нерідко позитивні результати дає й додаткове діагностування батьків (наприклад, тестування для з'ясування типу ставлення батьків до дитини).

Специфіка проведення психологічного консультування батьків щодо раннього виявлення та розвитку здібностей у дітей передбачає врахування умов психічного розвитку дитини, її близького соціального оточення, особливостей індивідуального розвитку, наявності психічних травм тощо. Спільно з батьками вирішується питання навчання дітей (тип школи, рівень навантаження, кваліфікація педагогів).

Психолого-педагогічне консультування батьків дітей молодшого шкільного віку

Таке консультування передбачає врахування нормативних психічних новоутворень (рефлексія, довільність, внутрішній план дій), включення дитини в процес учіння, специфіку взаємин з однокласниками, статус дитини в сім'ї. У ході консультування доводиться враховувати цілий ряд об'єктивних і суб'єктивних обставин, через які в дітей виникають проблеми з навчанням у школі, та можуть складатися погані взаємини з однолітками. Практичні рекомендації з виявлення й усунення цих причин мають складатися в процесі діалогу з батьками та за наявності необхідної інформації від учителів. Психологічне консультування батьків дітей цього віку має бути спрямоване на оптимізацію батьківського впливу та підвищення їхнього авторитету.

Психолого-педагогічне консультування батьків дітей підліткового віку

Вирішення психолого-педагогічних проблем дітей підліткового віку має також цілий ряд особливостей. До типових конфліктів між батьками й підлітками можна віднести такі: неадекватна соціальна поведінка підлітків, небажання спілкуватися з батьками, ділитися з ними своїми думками й переживаннями, розповідати про те, що з ними відбувається, зниження навчальної активності, погіршення результатів навчання в школі, неадекватність самооцінки тощо.

Досягнення підліткового віку не передбачає входження дитини в нову групу (якщо не йдеться про значущу групу поза школою). Передбачається подальший розвиток особистості за нових умов, оскільки сама група підлітків стає іншою (у результаті інтеграції соціальних і психологічних змін).

У роботі з підлітками психолог має пам'ятати, що суттєві зміни в структурі його особистості відзначаються, перш за все, зрушеннями в самосвідомості. Підліток уявляє себе дорослим, намагається виражати нову життєву позицію як у ставленні до себе, так і до інших та світу в цілому. У такій ситуації він часто заявляє про свої права на прийняття самостійних рішень, на вибір друзів, на проведення вільного часу. Якщо йому заважають, підліток ображається, опирається, захищається всіма відомими йому методами, інколи викликаючи обурення та протест дорослих.

Необхідно враховувати, що суперечність між ставленням підлітка до себе та ставленням до нього дорослих часто є джерелом тривалих конфліктів і відчуження. Практичні дії, спрямовані на корекцію відчуження підлітка передбачають як індивідуальну, так і групову роботу, спрямовану на підвищення рівня саморегуляції підлітків, навчання їх способам конструктивного розв'язання проблем, підвищення стресостійкості, зниження тривожності й агресивності, поліпшення соціалізації в суспільстві.

👉 У бесідах з батьками необхідно звертати увагу на складність перебігу вікових криз. Так, наприклад, у підлітковому віці вона часто ускладнюється стилем взаємодії в сім'ї, проявами індивідуальності дитини, її здоров'ям та опосередковується соціальною ситуацією (статусом у школі, взаєминами з друзями, системою оцінювання вчителів тощо). У процесі консультації потрібно налаштовувати батьків на позицію співробітництва, спільного вирішення сімейних проблем, а підлітків – на довіру, врахування досвіду батьків, безоцінне ставлення до позиції, що відрізняється від їхньої власної, вчити аналізувати власні й чужі вчинки, зменшуючи категоричність суджень.

Головне завдання консультанта – зняти психологічний бар'єр, налаштувати на готовність до співпраці, звертати увагу на мотивацію людських учинків, а не лише на їх результати.

Можна запропонувати підліткам вести щоденні записи спостережень за своєю поведінкою, виділяючи те, що їм найбільше сподобалось, а що викликало неприємні емоції.

*Психолого-педагогічне консультування батьків дітей
старшого шкільного віку*

Щодо консультування юнаків і дівчат старшого шкільного віку, то можна

охарактеризувати типові випадки й ситуації звертання до консультації батьків старшокласників, а також їх самих. Серед них:

- погані взаємини між старшокласниками та їхніми батьками, послаблення впливу на прийняття рішень дітьми;
- невдоволення батьків тим, як їхні діти обирають собі друзів, особливо іншої статі;
- розбіжності між батьками й дітьми щодо вибору дитиною майбутньої професії, нездатність відшукати адекватні способи досягнення згоди;
- відсутність спільних інтересів, небажання дітей проводити час разом із батьками;
- конфлікти між розлученою матір'ю (батьком) і дорослою дитиною через те, що в родині з'явився новий чоловік (дружина), конфліктні ситуації як наслідок поганих взаємин між дорослими дітьми від різних батьків у одній родині.

До можливих ефективних способів практичного розв'язання згаданих вище проблем можна зарахувати:

- індивідуальні бесіди з учасниками конфліктних ситуацій, у ході яких слід спільно проаналізувати причини погіршення міжособистісних стосунків;
- групові зустрічі (тренінги, круглі столи, диспути, ділові ігри), на яких варто оптимізувати процеси саморегуляції, здатність до відкритого демонстрування як позитивного, прихильного, так і негативного ставлення; під час цих зустрічей виробляються вміння гнучкого управління емоціями, емпатійного слухання, спільного знаходження конструктивних рішень тощо.

У ході індивідуальних консультацій потрібно звернути увагу клієнта (старшокласника) на зміст його власних переживань, що викликають стійку негативну реакцію, вияснити, як би він учинив на місці батьків чи вчителів. Під час бесід із батьками важливо звернути їхню увагу на типові й специфічні прояви індивідуальних якостей дітей, на які необхідно зважати, якщо дорослі щиро хочуть налагодити з стосунки з дітьми.

Під час групових зустрічей можна виробити спільні правила поведінки, наприклад: бачити позитивне, оцінювати власні дії, подавати критику у вигляді рекомендацій, спокійно представляти свою позицію, шукати компроміс, утримуватися від з'ясування стосунків у стані роздратування.

Засоби психологічної корекції стосунків батьків і дітей

Фахівці у галузі психологічного консультування батьків з приводу труднощів у стосунках з дітьми зазначають, що більшість батьків не замислюються над такими речами, як довіра до дітей, і часто розмова про це звучить для них як одкровення. Більш того, у ставленні до власної дитини часто присутня частка певного скептицизму: «він занадто вразливий», «вона в мене

несамостійна». Зрозуміло, що людині, яка звикла проявляти гіперопіку, зручно, коли інші мають потребу в ній, і тому таким клієнтам буває важко визнати, що вони дійсно недооцінюють власну дитину, а якщо вони й праві у своїй оцінці, то в цьому винна не стільки дитина, скільки батьки, які так її виховали. Усе це означає, що на клієнті лежить і певна відповідальність, яка зобов'язує його зайнятися перевихованням себе.

Схвильованим батькам буває дуже важливо зрозуміти, як у їхніх стосунках із дитиною проявляється гіперопіка, чому ті або інші «найдобріші» наміри пригнічують. На цьому етапі бесіди консультантові доводиться не лише працювати з первісним запитом клієнта, але й вирішувати нові проблеми, пов'язані з необхідністю заміни старих способів поведінки на інші, більш гнучкі й адекватні стосункам батьків із дорослою людиною – власною дитиною. Усе це не так просто зробити, оскільки батьки дійсно вірять, що без їхніх нагадувань і зауважень дитина б «заросла брудом», «усюди спізнювалася», «не змогла вчитися» і т. д. Тому цілі й вимоги батьків, часто цілком розумні й актуальні самі по собі, повинні бути також обговорені. Консультант при роботі з батьками повинен розуміти, що, хоча контроль батьків найчастіше не дуже сильно впливає на життя дитини поза батьківською родиною, усе-таки буває й так, що за роки спільного життя контроль стає для неї необхідним елементом життя. Потрібно підготувати батьків до того, що зміна їхньої поведінки навряд чи приведе до негайного й швидкого росту самостійності та свідомості дитини. Скоріше навпаки, дитина, яку довгі роки не вчили бути самостійною, може відчувати не полегшення у зв'язку з відсутністю контролю й нагадувань, а глибоку розгубленість, стане більш залежною, пасивною. Але цей етап необхідно пережити, якщо батьки хочуть, щоб їхня дитина стала по-справжньому дорослою людиною. Допомога ж батьків у набутті дитиною самостійності може виражатися не у вказівках і порадах, а у вираженні підтримки й схвалення на цьому важкому шляху.

 Навіть якщо консультація відбулася дуже успішно, зовнішня зміна поведінки батьків навряд чи відбудеться миттєво. Але й за наявності змін вони не одразу будуть помічені й оцінені дитиною, оскільки занадто велике значення в стосунках близьких людей відіграють звички й стереотипи. Основна складність у цій ситуації полягає в тому, що основний запит батьків при обговорюваному варіанті звернення до консультанта складається саме в налагодженні стосунків із дитиною. Перспектива ж відкладання його вирішення на далеке майбутнє, коли син (дочка) помітить і оцінить зміни, які відбулися з батьками, навряд чи може послужити достатнім стимулом на цьому шляху. Виходячи з цього, консультант має обов'язково організувати підкріплення, хоча б у вигляді мінімальних позитивних зрушень. Що ж може послужити початком стратегічних

змін у стосунках дитини й батьків. Наведемо декілька можливих тактик, які пропонує Ю. Є. Альошина (2004).

Акції довіри

Ця тактика є особливо доречною тоді, коли у відносинах дитини та батьків є деякі неузгодженості (бар'єри), що служать приводом для численних сварок і конфліктів. Наприклад, мати вимагає від сина, щоб він не кидав університет, або забороняє дочці дружити з людьми, які їй подобаються, але батькам здаються ненадійними й підозрілими. У цьому випадку акція довіри з боку батьків буде полягати в «публічному» знятті вимог або заборон, які довгий час висувалися, наприклад: «Я подумала й вирішила, що кидати або не кидати навчання – це врешті-решт твоя особиста справа, ти ж доросла людина, цілком можеш сам за себе вирішити. Більше ні слова тобі про це не скажу» або «Зрештою, це твої друзі, ти їх краще знаєш, зустрічайся з ними, коли хочеш». Якщо однією з проблем була заборона кудись їхати, приходити занадто пізно і т.п., то її зняття теж буде такою акцією довіри. Важливо, щоб це виглядало не як подачка з боку батьків або демонстрація за принципом «Роби як знаєш!», а саме як прояв довіри, як свідчення іншого, більш зрілого та поважного ставлення до особистості дитини. Звичайно, акція довіри буде такою тільки в тому випадку, якщо, заявивши про щось, батьки ніколи більше не відступляться від свого рішення.

Розмова про власні почуття та переживання

Це тактика є дещо складнішою хоча б тому, що, перш ніж батьки почнуть висловлювати свої почуття дитині, вони повинні самі постаратися в них розібратися. Для цього консультант має провести спеціальну роботу, спрямовану на виявлення того, що «ховається» за батьківською гіперопікою. Тут не має сенсу вдаватися в «психоаналіз» батьківських почуттів. Достатньо, поставивши запитання «Чому ви ним (нею) так опікуєтеся, так керуєте ним (нею)?», задовольнитися першою відповіддю, яка для більшості клієнтів є однозначною: «Я за нього боюся», «Я тривожуся за неї». З точки зору глибинної психології ця відповідь, безумовно, не є повною. Тут можна було б говорити і про потреби батьків, як і всякої людини, контролювати й керувати іншими, і про реалізацію проблем власної значущості, і про страх самотності тощо. За умов достатньої кількості часу для обговорення та здатності клієнта до рефлексії всі ці питання цілком можуть бути порушені, що очевидно гарантувало б набагато більший успіх наміченим змінам.

Але найчастіше в силу різних обмежень у рамках консультування ці питання не можуть бути опрацьовані. Тому, на думку фахівців, краще орієнтувати батьків на шлях поведінкових змін, пов'язаних із компенсацією батьківської тривоги та потреби в контролі, ніж починати глибинний аналіз без

можливості успішного його завершення. Важливою поведінковою зміною є переорієнтація батьків з постійного контролю на прояв власних почуттів і переживань, пов'язаних із дитиною. Така мета, на перший погляд, здається зовсім простою. Це означає, що клієнт повинен замість слів «Не смій навіть думати про те, щоб кинути інститут!» сказати «Я так боюся, що ти зламаєш собі життя, якщо покинеш навчання. Мені свого часу всі радили закінчити дисертацію, а я як раз заміж вийшла, часу зовсім не було, а в підсумку я залишилася ні з чим і страшенно боюся, що в тебе теж так вийде».

Здавалося б, різниця невелика, але дивовижно, наскільки клієнтам буває важко просто завершити фразу «Я відчуваю, що ...». Вираження власних почуттів буває дуже ефективним для вирішення ситуації. Адже якщо клієнт (батько або мати) зуміє розкрити власній дорослій дитині свої почуття, йому, імовірно, відкриються й переживання дитини. А, розібравшись у них, батьки, можливо, перестануть відчувати потребу контролювати або тривожитися з приводу поведінки дитини (усе виявиться не таким страшним: дитина не надто пасивною, друзі не такими розпущеними тощо).

У ході бесіди з клієнтом доречно не просто обговорити проблему почуттів, але й розповісти про те, чому так необхідно ділитися ними з оточуючими, дати відчуття, що значить виражати їх. Клієнту можна запропонувати програти ситуацію, використовуючи техніку «порожнього стільця», на якому він повинен уявити свого сина чи дочку, тобто тих, кому необхідно розповісти про свої почуття й переживання з приводу труднощів і сварок, що виникають у відносинах щодня. Використання з цією метою прийомів гештальт-терапії має обов'язково поєднуватися з обговоренням того, про що саме було важко говорити й чому, як ці труднощі можна подолати, як точніше сформулювати те, що клієнт хоче сказати.

Організація довірливої розмови

Стосунки – надзвичайно складний процес, тому часто буває доречно трохи форсувати переорієнтацію, організувавши довірливу розмову батьків із дитиною. Мета такої розмови – показати синові або дочці клієнта, що ставлення до нього (до неї) змінилося, постаратися вийти на рівень глибшого контакту та взаємодії, розповівши про себе, про власні почуття й переживання, в основі яких лежить батьківське занепокоєння, тривога й любов до дитини. Така розмова, у якій і батьки, і дитина мають можливість покаятися у своїх «гріхах», відкрити душі, позбутися образ, і претензій, може виявитися суттєвим кроком у їхніх взаєминах.

Звертаємо увагу на одне з найважливіших правил консультування. Якщо необхідно, щоб якась подія в житті клієнта відбулася, її варто максимально конкретно обговорити, а по можливості навіть призначити час її реалізації у ході бесіди. Конкретне обговорення – це вибір доречного місця, часу, добір можливих

варіантів початку і т. д. Така конкретизація необхідна для того, щоб виявити можливі перешкоди на шляху виконання задачі, що можуть бути не помічені при поверхневому обговоренні, але швидко розкриваються, коли починається конкретне планування. Наприклад, клієнтка вирішує поговорити з дочкою, але виявляється, що та дуже пізно повертається додому, коли батьки вже сплять, а на вихідні батьки їдуть на дачу. Таким чином, щоб провести довгу спокійну розмову потрібно спеціально знайти й спланувати зручний для обох сторін час. Консультант, виступаючи в цій ситуації «генератором ідей», може значною мірою сприяти доцільному вирішенню проблеми. Коли ж якесь рішення, прийняте не «в принципі», а цілком конкретно (призначений його час, обрана відповідна форма), то, по-перше, не виконати його набагато складніше, і, по-друге, аналіз причин невиконання може стати гарною базою для більш глибокого розуміння причин розбіжностей. Так, наприклад, у нашому випадку клієнтці, можливо, доведеться один раз лягти спати пізніше, щоб дочекатися дочки й поговорити з нею. І навіть якщо мати буде настільки роздратована, що нормально поговорити з дочкою їй не вдасться, ця ситуація може стати прекрасним матеріалом для більш глибокого обговорення її взаємин зі своєю дитиною, оскільки роздратування матері також покаже та є основою для аналізу стосунків клієнтки з дочкою.

? Питання для самоконтролю

1. Чому проблеми дитини є відображенням психологічних проблем батьків?
2. Які особистісні переживання батьків виступають причиною звернення до психолога?
3. Які стратегії роботи застосовуються при зверненні клієнтів-батьків?
4. Які існують психологічні труднощі в стосунках «батьки-діти»?
5. Назвіть типові скарги батьків на дітей.
6. У чому полягає специфіка консультування батьків дітей дошкільного віку?
7. Назвіть особливості психолого-педагогічного консультування батьків дітей молодшого шкільного віку ?
8. У чому полягає специфіка консультування батьків дітей підліткового віку?
9. Назвіть особливості психолого-педагогічного консультування батьків дітей старшого шкільного віку?
10. Які ви знаєте засоби психологічної корекції стосунків батьків і дітей?

Практичне завдання

Запропонуйте ймовірне розв'язання проблемної ситуації. Обґрунтуйте його, спираючись на теоретичні положення психології та принципи реалізації конкретних психологічних технік.

Ситуація 6. Звернулася мати з наріканнями на сина дев'яти років: «Незібраний, неухажливий, запальний, займається онанізмом, не знаю, як відучити». Детальніша психологічна діагностика взаємовідносин матері й сина виявила сильний елемент неприйняття дитини в батьківській позиції матері. Мама з сином живуть удвох, із чоловіком, батьком дитини, розлучені вже декілька років. Рефреном багатьох її висловлювань проходила думка про те, що жінка все може, за все береться, «тягне віз», а чоловіки – слабаки. Активно проводила думку про те, що у вихованні дитини батько непотрібний, мати його повністю замінює, навіть у вихованні сина: «На лижах – будь ласка, боксом – будь ласка, літак склеїти – будь ласка». Єдине, для чого потрібен батько в сім'ї, – щоб подавати дітям приклад благородства, лицарського ставлення до жінки.

Дайте відповіді на запитання. Обґрунтуйте Вашу думку:

- У чому полягає психологічна проблема матері?
- Які особливості психологічного портрету матері?
- Чому попри старання матері, її син незібраний, неухажливий, запальний?
- У чому полягає відповідальність матері у цьому випадку?
- У чому має полягати суть первинної психоконсультативної роботи з сином?

Рекомендована література: основна 1, 2, 3, 4; додаткова 2, 3, 5; інформаційні ресурси 5, 10, 11.

Тема 7. КОНСУЛЬТУВАННЯ ДОРΟΣЛИХ І ДІТЕЙ З ПРОБЛЕМОЮ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРАХІВ

Мета: Розкрити поняття «страх», його види, прояви та наслідки, а також особливості переживання страхів на різних етапах життя; зрозуміти причини виникнення страхів у дітей; опанувати засобами профілактики дитячих страхів та методами психологічної корекції дитячий страхів.



Запитання для опанування теоретичного матеріалу:

Визначення поняття «страх», його види, прояви та наслідки. Особливості переживання страхів на різних етапах життя. Причини виникнення страхів у дітей. Профілактика дитячих страхів (рекомендації для батьків). Методи психологічної корекції дитячий страхів. Рекомендації щодо психологічної корекції страхів дорослих.

 *Основні терміни й поняття:* страх, патологічний страх, хронічний страх, прояви страху, боязнь, неспокій, вікова динаміка страхів, страхи дітей, страхи дорослих, причини виникнення страху, профілактика страхів, корекція страхів.

Визначення поняття «страх», його види, прояви та наслідки

Страх є одним із найважливіших психічних феноменів людини, дослідження якого часто породжують цілі напрями в психології. У сучасній психіатрії та психології страх розглядається як емоція, що виникає в ситуаціях загрози біологічному чи соціальному існуванню індивіда й спрямована на джерело дійсної або уявної небезпеки. Страх завжди є сигналом і попередженням про небезпеку та виконує позитивну функцію, роблячи людину обережнішою й обачнішою.

Існує дуже багато видів страхів, одні з яких паралізують людину, інші – активізують. Кожен страх носить індивідуальний характер і відображає особистісні особливості кожної людини, він може бути спричинений як фізичною, так і психологічною загрозою.

У найзагальнішому вигляді страхи умовно поділяються на ситуативні й особистісні. Ситуативний страх виникає в незвичній, у край небезпечній або шокуючій обстановці (наприклад, при стихійному лиху, нападі собаки тощо). Часто він з'являється внаслідок психічного зараження панікою в групі людей, через тривожні передчуття з боку членів сім'ї, у результаті важких випробувань, конфліктів і життєвих невдач.

Особистісно обумовлений страх зумовлений характером людини, наприклад, її підвищеною недовірливістю, і здатний з'являтися в новій обстановці або при контактах з незнайомими людьми. Ситуативно й особистісно обумовлені страхи часто змішуються та доповнюють одне одного.

Страхи також бувають реальними й уявними, гострими й хронічними. Реальний і гострий страх зумовлені ситуацією, а уявний і хронічний – особливостями особистості.

☞ Слід розрізняти звичайний природний (або віковий) і патологічний рівні страху.

Зазвичай страх є короточасним, зворотним, зникає з віком, не зачіпає глибоко ціннісні орієнтації людини, істотно не впливає на її характер, поведінку та взаємини з іншими людьми. Більше того, деякі форми страху мають захисне значення, оскільки дозволяють уникнути зіткнення з об'єктом страху.

На патологічний страх указують його крайні драматичні форми вираження (жах, емоційний шок, потрясіння) або затяжний, нав'язливий, важкий перебіг, мимовільність, тобто повна відсутність контролю з боку свідомості, а також несприятливий вплив на характер, міжособистісні стосунки та пристосування людини до соціальної дійсності.

Кожен вік супроводжується тим або іншим страхом. Страх може бути результатом оцінки ситуації як потенційно небезпечної. Для одних пусковим

механізмом страху є самотність, для інших – скупчення людей, дехто не може перебувати в замкнутому просторі, тощо.

Людина може переносити свій непереборний страх на нешкідливі об'єкти, від яких їй легше відхилитися, ніж від дійсного джерела її страху. У різних людей можна спостерігати різноманіття страхів. Причинами їхнього виникнення можуть бути люди, події, умови або ситуація, яка є сигналом небезпеки. Іноді страх може бути не пов'язаним із чимось конкретним, такі страхи переживаються як безпредметні. Базовим є страх смерті.

Яким чином проявляється страх?

Страх проявляється на поведінковому, тілесному рівнях, на рівні переживань. У порівнянні з іншими емоціями страх завдає найбільш стримуючого впливу, у результаті якого а) обмежується сприйняття; б) мислення сповільнюється, стає вужчим за об'ємом і більш ригідним за формою; в) м'язи напружуються; г) скорочується міра свободи в поведінці. Переживання страху супроводжується почуттям невпевненості, незахищеності, неможливості контролювати ситуацію. Причому переживання самого страху часто є боліснішим, ніж емоційна реакція на ситуацію, в якій вже відбулося те, чого боялася людина («Вже краще кінець без страху, чим страх без кінця»).

Вираження деяких страхів такі очевидні, що не потребують коментарів, наприклад, жах, заціпеніння, розгубленість, плач, втеча. Про інші страхи можна судити тільки з непрямих ознак, таких як прагнення уникати відвідувань ряду місць, розмов і книг на певну тему, збентеження й сором'язливість при спілкуванні.

Оскільки об'єднуючим початком для страху й тривоги є відчуття неспокою, то розглянемо прояви останнього.

При гострому відчутті неспокою людина розгублюється, не знаходить потрібних слів для відповіді, говорить невлад, невиразним голосом, що тремтить від хвилювання, і часто замовкає зовсім. Погляд відсутній, вираз обличчя переляканий. Усередині все «опускається», холодіє, тіло стає важким, ноги ватяними, в роті пересихає, дихання перехоплює, щемить в області серця, долоні стають вологими, обличчя блідне, і людина «обливається холодним потом». Одночасно вона здійснює багато зайвих рухів, переминається з ноги на ногу, поправляє без кінця одяг або навпаки стає нерухомою та скутою. Перераховані симптоми гострого неспокою говорять про перенапруження психофізіологічних функцій організму, їхній розлад.

При станах неспокою (тривожності й боязні) страх ховається в різних темних закутках психіки, вичікуючи вдалого моменту для прояву. У стані неспокою з переважанням тривожності відбувається рухове збудження, непослідовність у вчинках, нерідко надмірна цікавість і прагнення зайняти себе будь-якою, навіть непотрібною, діяльністю. Характерна непереносимість

очікування, яка виражається поспіхом і нетерпінням. Темп мовлення прискорений, іноді у вигляді важко керованого потоку слів. Типовими є багатослівність, надмірна обґрунтованість у роз'ясненнях, безперервні дзвінки, що створює видимість зайнятості, відчуття потреби, що знімають у ряді випадків страх самотності.

Прагнення все погоджувати, передбачати спрямоване на попередження самої можливості появи будь-якої неприємної ситуації. У зв'язку з цим нове заперечується, ризик виключається, поведінка набуває консервативного характеру, оскільки все нове сприймається як невідоме.

Для стану неспокою з переважанням боязні типові повільність, скутість і «тупцання на одному місці». Мовлення невиразне, мислення інертне, на серці «важкість», настрій похмурий і пригнічений. На відміну від депресії немає туги, апатії, ідей самоприниження, думок про самогубство, зберігається достатня активність у тих, сферах життєдіяльності, яких не торкнувся страх.

Отже, тривожність нагадує в чомусь прояви холеричного, а боязнь – флегматичного темпераменту. У ряді випадків афекти тривалої тривоги й страху дійсно здатні загострити крайні типи темпераменту.

При станах хронічного неспокою та страху людина перебуває в напруженому очікуванні, легко лякається, рідко посміхається, завжди серйозна й стурбована. Вона не може повністю розслабити м'язи, надмірно втомлюється, їй властиві нетривалий головний біль і спазми в різних ділянках тіла. У такому стані людині, незважаючи на втому, не вдається відразу заснути, оскільки заважають різні нав'язливі думки, припущення, передчуття. Сон неспокійний, людина часто говорить уві сні, шумно дихає; її постійно переслідують жахливі сновидіння, в яких людина воює, по суті, сама з собою, зі своїм неусвідомлюваним «я». Характерними є раптові пробудження з ясною свідомістю, обдумуванням питань, що турбують, і нерідко їхнім вирішенням. Немає «відчуття сну», а є прагнення якомога раніше прокинутися, при цьому виникають поспіх, страх не встигнути, і все розпочинається знову.

Спілкування в неспокійних і боязливих людей стає вибіркоким, емоційно нерівним і, як правило, обмежується старим колом прихильностей. Ускладнюються контакти з незнайомими людьми, важко почати розмову, легко виникають замішання й гальмування при раптових запитаннях. Особливо це помітне при розмові по телефону, коли неможливо відразу відповісти, зібратися з думками та сказати найголовніше.

Очевидно, що хронічний страх відбивається майже на всіх сферах життєдіяльності людини, помітно погіршуючи її самопочуття й ускладнюючи стосунки з іншими людьми.

Наслідки переживання страхів різноманітні, і, по суті, немає жодної психічної функції, яка не зазнає при цьому несприятливих змін. Насамперед, це стосується емоційної сфери, коли страх забарвлює тривогою всі інші почуття. У ряді випадків страх поглинає так багато емоцій, що їх починає не вистачає для вираження інших почуттів, а сам страх розростається в психіці людини, пригальмовуючи її.

Це виявляється в зникненні ряду позитивних емоцій, особливо сміху, життєрадісності, відчуття повноти життя. Замість них розвиваються хронічна емоційна незадоволеність і пригніченість, нездатність радіти, тривожно-песимістична оцінка майбутнього. Подібний стан емоційного перенапруження виявляється не тільки загальною загальмованістю та дратівливою слабкістю, але й у вигляді імпульсних, раптових, важкопередбачуваних дій.

Наявність стійких страхів говорить про нездатність впоратися зі своїми почуттями, контролювати їх, зупинити почуття, що «розгулялися». Немоżliвість управляти собою породжує почуття безсилля й безнадійності, знижуючи ще більше життєвий тонус, культивуючи пасивність і песимізм.

Тим самим страх поступово підриває упевненість у собі, рішучість у діях і вчинках, наполегливість і завзятість у досягненні мети. Без віри у свої сили людина вже не може ефективно боротися, відстоювати свої права, вона заздалегідь налаштовує себе на невдачу й часто терпить поразки, все більше й більше переконуючись у своїй нездатності та нікчемності. У цих умовах зростає потреба в заспокійливих засобах, що заглушають гостроту почуттів.

👉 Але найголовніше – доросла людина, яка своєчасно не позбавилася страхів, ставши чоловіком або дружиною, батьком або матір'ю, зазнає труднощів у встановленні нормальних сімейних стосунків і швидше за все передаватиме свої хвилювання, тривоги, страхи дитині.

Якщо, наприклад, матір боїться пожежі, ін'єкцій, їздити в ліфті, вона прагне застерегти й дитину, а насправді – передає їй пережиті у своєму дитинстві страхи.

Страх також спотворює мислення, яке стає все більш швидким, хаотичним у стані тривоги або млявим, загальмованим при страху. В обох випадках воно втрачає гнучкість, стає скутим нескінченними побоюваннями, передчуттями та сумнівами. Другорядні деталі заміщають головне, а саме сприйняття позбавляється цілісності й безпосередності.

Через наростаючу емоційну напруженість і боязнь здатися смішним, зробити щось неправильно, зменшуються пізнавальна активність, допитливість, цікавість. Усе нове, невідоме сприймається з певною часткою настороженості й недовіри, а поведінка набуває пасивного та надмірно обережного характеру.

У деяких випадках люди настільки втомлюються від страхів, що відмовляються від будь-яких проявів ініціативи й зовні справляють враження

байдужих людей. Фактично ж це говорить про розвиток захисного гальмування, що оберігає психіку від подальших емоційних перевантажень.

При тривалому страху спотворюється емоційно-вольова сфера та мислення, ставлення оточуючих сприймається все більш неадекватно – здається, що вони не розуміють, засуджують тощо. Це говорить уже не лише про тривожність, але й про недовірливість. Психічні зміни під впливом страху призводять до розвитку нестерпної соціально-психологічної ізоляції, з якої немає легкого виходу, незважаючи на бажання бути разом зі всіма та жити повноцінним, творчим, активним і насиченим життям.

Особливості переживання страхів на різних етапах життя

Існує вікова динаміка страхів, яка дозволяє зрозуміти, що страхи, як і інші психічні прояви можуть відображати досягнення дитиною певного рівня розвитку. Так, наприклад, якщо дитина в сім місяців побоюється залишатися без мами, а у вісім місяців боїться незнайомих людей, то не боротися з цим треба, а радіти, тому що це свідчить про її емоційну прихильність до матері та здатність відрізнити її від чужих людей. Отже, батькам варто турбуватися, якщо вони не спостерігають у свого малюка подібного неспокою. Проте якщо такі страхи дитина не «переросла» й у півтора роки, то це може свідчити про порушення її стосунків із мамою або відхилення в розвитку.

Розглянемо страхи, типові для розвитку дітей інших вікових категорій (тобто страхи, які виникають у більшості дітей у певному віці та є нормальними, хоча якщо ви відчуваєте їхню тенденцію повторюватися, то варто відразу їх пропрацювати ігровими методами).

Від одного року до трьох років у дитини може виникати страх несподіваних різких звуків (обумовлений інстинктом), страх самотності, втрати емоційного контакту з матір'ю (особливо при відвідуванні ясел), болю, ін'єкцій і медпрацівників. У цей період дітям починають іноді снитися страшні сні (часто з казковими персонажами), тому можуть з'явитися страхи перед засинанням.

У віці від трьох до п'яти років можливі страхи самотності, темряви й замкнутого простору. Казкові персонажі, що раніше лякали дитину тільки уві сні, тепер можуть змушувати її побоюватись і вдень.

Від п'яти до семи років можна спостерігати виникнення страху перед бісами або іншими представниками потойбічного світу. Як і багато інших страхів, він є різновидом найголовнішого, провідного страху, що з'являється в цьому віці, – страху смерті (своєї та батьків).

У молодшому шкільному віці (від семи до одинадцяти років) основним стає страх не відповідати вимогам соціального оточення, бути не тим, кого люблять і цінують батьки, вчителі, однолітки. Із цього глобального страху

витікає вже безліч маленьких «страхів»: боязнь зробити помилку, боязнь запізнитися на урок тощо. Окрім цього дітям семи-одинадцяти років властиве магічне мислення, тому вони починають боятися таємничих явищ, прогнозів, марновірств. Це вік дитячих страшилок і розповідей, якими діти із задоволенням лякають одне одного.

З одинадцяти до шістнадцяти років (тобто в підлітковому віці) страхи дітей міняються, як і завдання їхнього розвитку. Підлітки бояться фізичних змін, що відбуваються з ними, бояться бути не собою, побоюються стати знеособленими, бояться втратити владу над своїми почуттями. У той же час вони бояться самотності, покарання, неприйняття з боку однолітків, бояться не впоратись із узятими на себе зобов'язаннями. Природні страхи (засновані на інстинкті самозбереження) теж нікуди не зникають. Вони перетворюються на страх війни, пожежі, стихії, боязнь захворіти. Якщо додати до цього значного списку й раніше набуті але не подолані до кінця страхи, то стає зрозумілим, що підлітковий вік є проблемним не тільки для батьків, але й для самих дітей.

Тепер розглянемо страхи дорослих. У роки навчання в коледжах і вищих освітніх страхи носять другорядний характер. Юнаків і дівчат найбільше турбують особисті стосунки, політичні події та страх постаріти. Страхи, пов'язані з навчанням, стосуються передбачуваних фінансових витрат, а не академічних досягнень.

За відомостями американських дослідників, існують специфічні страхи в дорослих людей різних спеціальностей. Наприклад, у викладачів є страхи з приводу економічного стану в країні та політичних колізій, страхи, викликані тягарем регулярних публікацій, переобранням на посаду та браком академічних свобод. Адвокати також ставлять на перше місце економічні та політичні страхи, за якими слідує неспокій з приводу занадто великої кількості іммігрантів та іноземців, які купують земельні ділянки в США. Лікарі ранжують свої страхи подібно до адвокатів, за винятком того, що на перше місце вони ставлять страх перед судовими процесами.

У робітників чоловічої статі найбільш поширеними є страхи, пов'язані з економікою, щастям у особистому житті й політичними подіями. Жінки – як з високим, так і з низьким соціально-економічним статусом – найчастіше вказують на стурбованість стосунками з іншими, боязнь природних явищ (грози, темних місць) і політичних колізій, а також часто згадують страхи, пов'язані з економікою.

Стурбованість економічними та політичними подіями зберігається й у чоловіків і жінок поважного віку. Специфічні страхи літніх людей пов'язані з фізичною та розумовою неспроможністю, прогресуючим старінням і втратою рідних і близьких людей.

Причини виникнення страхів у дітей

Причинами виникнення страху можуть стати різні обставини:

- травматичний досвід, отриманий дитиною (укус собаки);
- нормальне дорослішання (природний страх смерті);
- порушення стосунків із батьками;
- психічні захворювання;

– інші відчуття та бажання, які ховаються за страхом як за маскою (наприклад, дитина боїться залишатися одною). Такий страх може бути істинним, а може служити інструментом впливу на батьків, контролю їхнього життя.

☞ Знатися на прихованих причинах дитячих страхів до кінця під силу лише фахівцеві в цій галузі. Батькам же важливіше враховувати чинники, що сприяють появі страхів.

По-перше, надмірна опіка. Якщо батьки прагнуть оберігати дитину від усіх неприємностей, передбачати всі труднощі, турбуються про неї, то відповідно й дитина починає сприймати світ як незрозумілий, чужий і загрозливий.

По-друге, розмови дорослих про хвороби та нещастя. Якщо дорослі в сім'ї схильні до песимізму й самі бачать в житті перш за все неприємності та труднощі (що виражається в частих розмовах про нещастя та хвороби), то, природно, вони не навчать своєї дитини життєрадісності. Адже маленькі діти сприймають великий світ через призму поглядів своїх батьків, а в описаному випадку отримуване зображення не обіцяє нічого хорошого.

По-третє, надмірна напруженість і нерозуміння в сім'ї. Якщо в родині часто виникають конфлікти або відчувається напруженість і непорозуміння, то це безпосередньо впливає на емоційне благополуччя дитини, зокрема на силу та кількість страхів, які виникають у неї. Це стосується й ситуації розлучення батьків.

По-четверте, невпевненість батьків у своїх виховних діях. Якщо батьки поведуться надто м'яко, весь час сумніваючись у правильності власних дій по відношенню до сина або дочки, то це теж несприятливо позначається на його (її) розвитку. Для психологічного благополуччя дітей потрібно, щоб батьки були своєрідною фортецею, яка впевнено обмежує рамки свободи й, у той же час, надійно захищає. Інакше в дитини виникають внутрішні «обмежувачі» у вигляді страхів.

По-п'яте, відсутність спілкування з однолітками. У дітей, які мають можливість грати з однолітками, страхи рідше переходять на патологічний рівень. Імовірно, це пояснюється тим, що в спільних іграх діти одного віку мимоволі звертаються до теми найбільш актуального для них страху й таким чином дають волю своїм емоціям і одночасно отримують групову підтримку.

Отже, перш ніж приступити безпосередньо до роботи по зменшенню (або усуненню) страхів дитини, необхідно виявити всі обставини, які можуть впливати на виникнення цієї емоції, і прийняти відповідні заходи по їхній зміні. І лише після цього можна перейти до спеціальних способів роботи зі страхами.

Профілактика дитячих страхів (рекомендації для батьків)

Найкращий засіб профілактики дитячих страхів – взаєморозуміння батьків і дітей. А це можливо тільки в тому випадку, якщо батьки розуміють причини вікових змін, що відбуваються в дітях, і відповідно до них змінюють своє ставлення до дитячих проблем.

Профілактику дитячих страхів слід розпочинати з того моменту, коли жінка дізнається про вагітність. На жаль, дитина переживає всі стреси матері разом із нею. Тому дуже важливо, щоб майбутня мати знаходилася в гармонійній атмосфері, щоб ніщо не її лякало й не турбувало. Діти з підвищеним рівнем тривожності народжуються в батьків, для яких вони не були бажаними, або в дуже заклопотаних батьків.

✎ Для спокою дитини дуже важливо, щоб батьки й інші особи, які мають відношення до виховання дитини, виробили єдині правила взаємодії з нею. Інакше дитина не зможе зрозуміти, що можна, а чого не можна робити, оскільки, наприклад, з татом можна їсти морозиво на вулиці взимку, а з мамою чомусь ні. З бабусею не можна бігати по хаті й перестрибувати через стільці, натомість із дідом можна стрибати на диван навіть із шафи. Відповідно, й інші заборонені речі дитина постарається спробувати зробити як тільки опиниться поза увагою дорослого, який говорить, що цього робити не можна.

Ідеальний варіант профілактики страхів – участь батьків у дитячих іграх, їхня присутність у той час, коли діти вчаться ходити. Татусі, як правило, спокійніше ставляться до неминучих падінь. Добре, якщо обидва батьки однаково спокійно поведуться в цій ситуації.

Дитину до 5 років небажано залишати на ніч одну в кімнаті. Принаймні, матір має бути з дитиною поруч у момент засинання, почитати їй книгу, розповісти казку, заспівати коłysанку. Тоді в неї безболісно минатиме період, коли вона особливо схильна боятися темряви, самотності й закритих просторів. Укладати дитину спати краще всього о дев'ятій вечора, у жодному разі не пізніше десятої.

За годину до сну треба перейти від енергійних активних ігор до спокійного проведення часу, інакше збуджена дитина просто не зможе заснути. Так само дитина не зможе заснути, якщо її укласти надто пізно. Вона одночасно відчуватиме й збудження, і втому, а в результаті їй може наснитися жахливий сон.

Найкраща профілактика страху засинання й жахливих снів – дати дитині нагулятися й награтися вдень в активні ігри, набігатися й настрибатися. Тоді увечері вона засне, як тільки її голова торкнеться подушки. І якщо в кімнаті, де вона спить, не з'ясовуватимуть стосунки або не дивитимуться фільми жахів, нехай навіть і на мінімальній гучності, то дитина чудово виспить, встане вранці бадьорою та в чудовому настрої.

Майже ніколи не бачать жахливих снів і не страждають від нав'язливих страхів діти, упевнені в собі та власних силах. Таких дітей, звичайно, можна критикувати й карати, але слід не забувати й хвалити. Батьки із задоволенням підкреслюють їхні досягнення: перші п'ять кроків підряд без опори й без падіння, красиво намальована картинка або розв'язана задача. Діти постійно чують на свою адресу «Молодець! Як у тебе добре виходить!». Їм довіряють такі «дорослі» справи, як відповідь на телефонний дзвінок, передача грошей водієві за проїзд, миття посуду або покупка соку, а потім дякують за виконане завдання та радіють, що є такий помічник або помічниця. На невдачах уваги не загострюють. Купив замість апельсинового соку яблучний? Нічого, цей також смачний, тільки наступного разу будь уважніший. Розбилася тарілка? На щастя! Дитина відчуває себе сильною, умілою. На такому ґрунті страхи не зростають, а якщо і з'являються якісь випадкові, то швидко зникають.

Менш схильні до страхів діти, яким батьки дають свободу, у тому числі свободу прийняття рішень, із якими проводять багато часу, граються, ходять на прогулянки, в театри, парки атракціонів, і яких приймають і люблять такими, які вони є, зі всіма їхніми недоліками й недосконалістю.

Методи психологічної корекції дитячих страхів

Як уже наголошувалося, перш ніж приступити безпосередньо до роботи по зменшенню (або усуненню) страхів у дітей, необхідно виявити всі обставини, які можуть впливати на виникнення цієї емоції, і прийняти відповідні заходи по їхній зміні.

Відзначимо, що різні методи роботи психолога допоможуть впоратися з природними (звичайними) страхами дітей. Якщо ж страх виражається вже на патологічному рівні, тобто приймає крайні форми, дитина цілком не може його контролювати, ця емоція несприятливо відбивається на характері, заважає нормальним стосункам з іншими людьми, не дозволяє добре пристосуватися до соціальних умов тощо. У цьому випадку доцільно проконсультуватися в дитячого психіатра.

Одним із методів психологічної корекції дитячих страхів є гра. *Гра* та її аналоги (малювання й фантазування) дають дитині чудову можливість оволодіти своїм страхом. У грі кожен маленький боягузик здатний переживати свій страх

наново, ніби навмисно, і в такий спосіб знижувати гостроту переживання. У грі ніщо не заважає дитині уявити, що вона смілива та сильна, здатна перемогти будь-якого ворога (зовнішнього або внутрішнього). Граючи, легко зобразити страх, і тоді з «повелителя» дитини він поступово перетвориться на його «слугу» (або як мінімум партнера). У грі цей страх можна змінити, додавши до образу яскравих, теплих барв або комічних деталей. Можна навіть зробити свій страх зовсім маленьким і пожаліти його.

У роботі з проблемою страху гра надає багато можливостей, причому всі ці способи є цілком природними для дитини. Саме тому можна використовувати навіть не спеціальні психокорекційні ігри, а народні ігри-забави, які чудово справляються із завданнями зменшення різних дитячих страхів і їх профілактики. Розглянемо декілька ігор, які використовуються з метою психологічної корекції дитячих страхів.

Квач. Це старовинна гра, що дійшла до наших днів, імовірно тому, що окрім радості вона приносить відчутну користь дітям, проводячи, можна сказати, профілактику боязні нападу й фізичних покарань.

Рекомендуємо провести цю гру в такий спосіб. Розставте по кімнаті стільці. Той, хто водить повинен «цяткувати» тих, хто грає, плеснувши одного з них по спині або трохи нижче. При цьому він не має права дотягуватися до гравця через стілець або інші меблі. Слід «цяткувати» дітей, які грають, не просто символічно, а плескаючи відчутно.

Ведучому в процесі ігрової біганини слід вигукувати фрази типу: «Ну, почекай!», «Ти в мене отримаєш!», «Наздожену та з'їм!» тощо, які є звичайно жартівливими, але допоможуть дитині позбавитися страху несподіваної дії та боязні покарання в реальному житті.

Хованки. Корекційна цінність цієї народної гри схожа на попередню. При цьому вона допомагає справлятися деякою мірою й зі страхом самотності, оскільки дитина, ховаючись, певний час залишається одна.

Правила хованки прості й добре відомі, тому розглянемо умови, що дозволяють зробити цю забаву ефективнішою в боротьбі зі страхами.

Якщо дитина боїться темряви, то можна вимкнути (або спочатку пригасити) світло в кімнаті, залишити його лише в коридорі, де немає зручних «потаємних» місць. Потрібно пояснити це тим, що знайти людину в напівтемному приміщенні набагато важче, ніж у яскраво освітленому. Якщо водить дитина, постарайтеся сховатися в темній кімнаті, щоб вона була змушена зазирнути туди в пошуках іншого гравця. Якщо ж водить один із батьків, то необхідно зробити так, щоб дитині захотілося сховатися в неосвітленій кімнаті. Для цього, коли батько прямує на пошуки дитини, йому необхідно зазирнути в темну частину квартири та вдати, що він боїться й нізащо туди не піде. Батькові

треба продовжувати розмірковувати вголос, що його син (дочка) ніколи не наважиться там сховатися, що його дитина насправді не буде довго мучити свого улюбленого тата (маму), примушуючи входити до страшної кімнати. Через якийсь час вашому малюкові неодмінно захочеться «помучити» свого боязкого батька, сховавшись у темній кімнаті. Адже діти обожають боротися з чужими недоліками, тим більше з батьківськими.

Піжмурки. Ця народна гра допомагає дитині справитися зі страхами темряви та замкнутого простору. Правила її добре відомі, але якщо гра відбувається в приміщенні, то слід внести до них деякі корективи.

Дитині, яка виконує роль ведучого, потрібно зав'язати очі. Можна трохи розкрутити її, щоб складніше було орієнтуватися в просторі, проте це не рекомендується робити з дуже тривожними дітьми та з тими, хто відчуває сильний страх темноти. Після цього гравці повинні розійтися в різні боки. Коли ведучий крикне «Замри!» – усім слід зупинитися на тих місцях, де вони опинилися, і вже нікуди не переміщатися. Завдання ведучого – знайти всіх учасників. У випадку, якщо цей процес затягується, можна допомогти йому в такий спосіб: усі невпіймані гравці починають одночасно плескати в долоні. У наступному турі ведучим стає той, кого знайшли раніше за всіх.

Для того, щоб гра не набридала, при подальших її повтореннях можна ускладнити умови, розставивши по кімнаті перешкоди зі стільців і столиків. Якщо хтось із батьків грає вдвох із дитиною, то краще зробити це відразу, а для підтримки ігрового азарту час від часу видавати звуки (наприклад, «Ха!», «Ку-ку» тощо). Завдання ведучого від цього не стане простішим (адже він повинен буде не просто підійти до вас, а зробити це, минувши лабіринт перешкод).

Наступним методом корекції страхів дітей є малювання.

Малювання як і гра – це не лише віддзеркалення у свідомості дітей навколишньої дійсності, але і її моделювання, вираження ставлення до неї. Тому через малюнки можна краще зрозуміти інтереси дітей, їхні глибокі, не завжди зрозумілі переживання та врахувати це при усуненні страхів.

Малювання надає природну можливість для розвитку уяви, гнучкості й пластичності мислення. Діти, які люблять малювати, як правило відрізняються більшою фантазією, безпосередністю у вираженні почуттів і гнучкістю думок. Вони легко можуть уявити себе на місці тієї або іншої людини або персонажа малюнка й виразити своє ставлення до нього, оскільки це відбувається кожного разу в процесі малювання. Саме ця особливість і дозволяє використовувати малювання в терапевтичних цілях. Малюючи, дитина дає вихід своїм почуттям і переживанням, бажанням і мріям, перебудовує власне ставлення до різних

ситуацій і безболісно стикається з деякими лякальними, неприємними й травмувальними образами.

Так само, як для вироблення імунітету від інфекційних хвороб вводиться жива, але ослаблена вакцина, яка стимулює розвиток здорових захисних сил організму, так і повторне переживання страху при відображенні на малюнку приводить до ослаблення його травмувального звучання.

Ототожнюючи себе з позитивними та сильними, упевненими в собі героями, дитина бореться зі злом: вбиває драконів, захищає близьких, перемагає ворогів тощо. Малювання завжди пов'язане з емоціями задоволення, радості, захоплення, навіть гніву, але тільки не зі страхом і печаллю.

Малювання, таким чином, виступає способом пізнання своїх можливостей і навколишньої дійсності, моделювання взаємин і вираження емоцій, у тому числі й негативних.

Проте це не означає, що дитина, яка активно малює, нічого не боїться, просто в неї зменшується ймовірність появи страхів, що саме по собі має важливе значення для її психічного розвитку.

Найбільша активність у малюванні спостерігається в дітей віком від 5-ти до 11-ти років, коли вони малюють самі, невимушено й вільно, вибираючи теми та представляючи уявне так яскраво, начебто це було насправді.

У більшості випадків на початок підліткового віку здатність до спонтанної образотворчості поступово слабшає. Уже свідомо шукається правильна форма, композиція, з'являються сумніви в достовірності малюнка, виникає натуралізм у зображенні предметів. Підлітки навіть соромляться свого вміння малювати так, як їм хочеться, побоюючись виглядати ніяковими й смішними й тим самим позбавляються природного способу вираження своїх почуттів і бажань.

Досить дієвим способом подолання страхів є спільне малювання. Наприклад, дорослий схематично, по-дитячому малює будиночок, ганок, на ньому з'являється хлопчик, який іде до дитсадку або школи. На своєму шляху він повинен перейти яр, річку, йому зустрінуться різні люди, тварини, небо затягне хмарами, піде дощ, а то й вибухне гроза, загалом, траплятимуться різні неприємності, які він має подолати.

Страхи малюються олівцями, фломастерами або фарбами. Останні більше підходять для дошкільнят, оскільки дозволяють робити широкі мазки. Фломастерами більш охоче користуються молодші школярі. Підлітки 12-13-ти років віддають перевагу олівцям, що дає можливість деталізувати зображення й стирати те, що не подобається. Хоча більшість дітей все ж таки віддають перевагу набору фломастерів, їм має бути надана можливість вибору, що полегшує саму процедуру малювання.

Скажемо декілька слів і про дорослого, який дає завдання намалювати страх. Якщо це стороння й доброзичливо налаштована людина (психолог), то ефект від малювання буде вищим, ніж коли завдання дають батьки. Особливо це помітно у випадку, коли батьки вже дискредитували себе в уявленні дітей, намагаючись усунути їхні страхи, приховуючи власні. Або ж вони не користуються авторитетом у дитини.

👉 Роль психолога має бути зрозуміла дитині, а час бесіди для виявлення й корекції страхів погоджений заздалегідь. Для такого малювання необхідно не менше 20-30 хвилин і спокійна обстановка. Батьків слід попередити про неприпустимість переривання цього процесу.

Не слід вимагати від дітей швидкого малювання всіх страхів, як і стовідсоткового виконання плану малювання. Набагато краще підтримати, поспівчувати, нагадати, а при виникненні ускладнень підказати дітям свої варіанти.

Краще за все сказати, що малювання страхів допоможе їхньому подоланню й що не важливо, як вони будуть зображені, головне – намалювати їх усі без винятку фломастерами, фарбами або кольоровими олівцями, кожен страх на окремому аркуші. Малювати краще самостійно, без допомоги дорослих. Сам факт отримання завдання організує діяльність дітей і мобілізує їх на боротьбу зі своїми страхами.

Дуже непросто почати малювати страхи. Нерідко минає декілька днів, доки дитина наважиться приступити до виконання завдання. Так долається внутрішній психологічний бар'єр – страх страху. Зважитися малювати – означає безпосередньо зустрітися зі страхом віч-на-віч і цілеспрямованим, вольовим зусиллям утримувати його в пам'яті доти, доки він не буде зображений на малюнку.

Після перегляду першого малюнка слідує репліка психолога: «Ти намалював цей страх, а зараз скажи, боїшся ти його чи ні?». Далі фраза поступово коротшає: «Боїшся чи перестав?», і ближче до завершення заняття звучить як: «Боїшся – не боїшся?». Усі слова слід вимовляти рівним, неквапливим, але й не монотонним голосом, який має бути емоційно підкресленим, мати «урочистий» відтінок.

Водночас слід уникати штучного навіювання відсутності страху («Тепер не боїшся?»), оскільки ця фраза натякає на «правильну» відповідь, і дитина може погодитись, тільки аби не суперечити й благополучно пережити цей момент.

Який би спосіб боротьби з дитячим страхом не був обраний, важливо, щоб батьки не залишали без уваги скарги дитини. Тільки в такий спосіб їм вдасться виховати не закомплексовану, а впевнену в собі людину.

Загальні рекомендації для батьків полягають у тому, щоб їхня реакція на страх дітей була спокійно-співчутливою. Не можна залишатися байдужими, але

й надмірний неспокій може привести до посилення страхів. Можна спробувати обговорити з дитиною її страх, попросити її описати відчуття та сам страх. Чим більше дитина говоритиме про нього, тим менше боятиметься.

Можна спробувати переконати дитину не боятися чого-небудь, але не применшуйте страх, а поділіться власним досвідом, порадьте що-небудь. Можна вигадати казку й розробити з дитиною комплекс заходів щодо боротьби зі страхом. Наприклад, дитина, яка боїться того, що хтось вночі влізе в її вікно, вигадала цілу історію про те, як вона перемогла непроханого гостя за допомогою іграшкової рушниці, що для такого випадку завжди була наготові. Проте дитина повинна прагнути дотримуватися розроблених правил. Якщо страх виражений, то боротися з ним треба поступово. Наприклад, якщо дитина боїться собак, спершу варто сходити в гості, де є маленьке щеня, й пограти з ним, потім, можливо, з'їздити на пташиний ринок і т.ін.

При допомозі дитині в подоланні страхів необхідно намагатися підвищити її самооцінку, підтримувати успішні для неї види діяльності, уміти тактовно оцінювати успіхи дитини. Слід пам'ятати, що пряме запитання небезпечне – воно може спровокувати рецидив. Потрібно прагнути готувати дитину до загрозової ситуації, забезпечити їй надійний захист, але не робити його надмірним.

Рекомендації щодо психологічної корекції страхів дорослих

У психологічному консультуванні дорослих фахівці стикаються з двома типами страхів (нормальними, такими, що розуміються як природна реакція, і патологічними – фобіями). Для того, щоб психолог-консультант міг ефективно надавати допомогу, він повинен розуміти психологічний сенс і психодинаміку різного роду страхів.

Найчастіше клієнти звертаються з приводу конкретних страхів, пов'язаних із якимись важливими подіями (страх керувати автомобілем, страх перед хірургічною операцією, страх бути звільненими тощо). У таких випадках спочатку слід допомогти клієнтові зрозуміти сенс події, що спричинила відчуття страху, розібратися, якою мірою його реагування на цю подію є виправданим і адекватним.

У корекції страхів дорослих клієнтів добре зарекомендував себе метод візуалізації. Можна порадиати приділити приблизно одну хвилину на те, щоб уявити свій страх, побачити, почути, відчувати цей страх, його джерело. Варіюючи умови, слід відмітити, в якій ситуації цей страх зростає. Можна запитати себе, що ви можете зробити для того, щоб позбавитися від нього. Відповідаючи на це питання, слід удаватися до логіки. Добре закінчити візуалізацію тим, що ваш страх стає меншим і зникає зовсім. Можна використовувати з цією метою будь-які придатні образи: уявляти, що ви стріляєте у свій страх, змиваєте його. Коли

до клієнта прийде відчуття того, що страх розсіяний, він повинен повільно повернутися до нормального стану.

Є автори, які вважають, що при роботі зі страхами дорослих у деяких випадках не слід допомагати клієнтам повністю позбавлятися страху, а також не слід приховувати інформацію, яка на перший погляд здається такою, що лякає. Інформація, представлена належним чином, лише готує до важких подій. Певна частка страху може виявитися цілющою. У цьому випадку консультант повинен допомогти клієнтові конструктивно скористатися страхом.

? Питання для самоконтролю

1. Як визначається поняття «страх»?
2. Які види страхів людини ви знаєте?
3. Які прояви вказують на патологічний страх?
4. Яким чином проявляється страх?
5. Які страхи є типовими для дітей від одного до трьох років?
6. Які страхи є типовими для дітей від трьох до п'яти років?
7. Які страхи є типовими для дітей підліткового віку?
8. Які обставини можуть стати причинами виникнення страху в дітей?
9. Коли доцільно розпочинати профілактику дитячих страхів?
10. Назвіть методи психологічної корекції дитячих страхів.
11. Який метод добре зарекомендував себе в корекції страхів дорослих?

Практичне завдання

Запропонуйте ймовірне розв'язання проблемної ситуації. Обґрунтуйте його, спираючись на теоретичні положення психології та принципи реалізації конкретних психологічних технік.

Ситуація 7. «Років із десять тому на вокзалі до мене підійшов маленький циган і попросив грошей. Я сказав, що грошей немає. На це він відповів: «А... не маєш грошей, так життя не будеш мати». З того часу ці слова переслідують мене завжди, коли зі мною щось трапляється.

Потрапив у автокатастрофу – це мені за те, що не дав цигану грошей. Зламав ногу – це також розплата. І так кожного разу. А неприємності трапляються зі мною досить часто. Як забути ці слова?»

Дайте відповіді на запитання. Обґрунтуйте Вашу думку:

- У чому полягає психологічна проблема чоловіка?
- Чому слова маленького цигана у такий спосіб вплинули на чоловіка
- Чи можна забути слова маленького цигана ?
- У чому має полягати психоконсультативна робота з чоловіком?

Рекомендована література: основна 2, 3, 4; додаткова 1, 2,5; інформаційні ресурси 5, 7, 10.

Тема 8. КОНСУЛЬТУВАННЯ КЛІЄНТІВ ІЗ ПИТАНЬ ЗАЛЕЖНОСТЕЙ

Мета: Розкрити поняття «залежність», симптоми та види залежностей; схарактеризувати наркотичну, алкогольну та нікотинову залежності; усвідомити заходи попередження наркоманії, алкоголізму та інших видів залежності; зрозуміти особливості емоційної й любовної залежностей.



Запитання для опанування теоретичного матеріалу:

Поняття «залежність», симптоми та види залежностей. Характеристика наркотичної залежності. Характеристика алкогольної залежності. Заходи попередження наркоманії та алкоголізму. Нікотинова залежність. Емоційна й любовна залежності та можливості їхнього подолання.



Основні терміни й поняття: абстиненція, залежність, симптоми залежності, види залежності, інтернет-залежність, наркотична залежність, алкогольна залежність, нікотинова залежність, психологічна залежність, емоційна залежність, любовна залежність.

Поняття «залежність», симптоми та види залежностей

Прийнято вважати, що практично кожна людина має певну залежність різного ступеня важкості: наркотичну, алкогольну, тютюнову, схильність до азартних ігор, ризику, постійного перегляду телепередач і кінофільмів, комп'ютерних ігор, Інтернету, відеофільмів, походів по магазинах тощо.

Ключовим питанням є не те, що людина залежна, а те, як ця залежність впливає на її задоволеність життям.

Певно, не існує скарг, із якими до консультанта зверталися б частіше, ніж зі скаргами на будь-яку форму залежності, як не існує проблеми, яка б настільки ж важко корегувалася.



Наркотична й алкогольна залежність є руйнівними. Це можна помітити, навіть якщо оцінювати лише розмір збитків у декілька мільярдів доларів у національній економіці, не говорячи вже про те, що вона завдає шкоди фізичному здоров'ю, соціальному та сімейному життю. А якщо додати до проблеми залежності від хімічних речовин інші залежності, які вже стали нормальними в нашому повсякденному житті, можна оцінити масштаби цієї проблеми. Наприклад, збільшується кількість людей, які проводять більше часу перед екраном комп'ютера, ніж безпосередньо спілкуючись із людьми. Як і будь-які інші залежності – від надмірного захоплення телевізором до зловживання щоденними заняттями спортом – ці проблеми часто є хронічними, важковиліковними, а іноді й небезпечними для життя.

Симптоми залежності

Залежність визначається як постійне, хронічне й інтенсивне використання конкретного патерну поведінки, що виходить (або що вже вийшов) з-під

контролю індивіда. Незалежно від того, із якою залежністю ми маємо справу, існує набір очевидних симптомів, спільних для всіх видів залежностей. Перерахуємо їх.

1. Постійні думки про певний вид діяльності, що систематично виникають протягом дня.
2. Нездатність отримувати задоволення від інших сторін життя.
3. Нездатність контролювати, зупиняти або припиняти конкретну поведінку, навіть усвідомлюючи її руйнівний вплив.
4. Занепокоєння та дратівливість при спробах будь-кого припинити цю поведінку.
5. Відчуття тривоги та хвилювання при припиненні цієї поведінки на якийсь час.
6. Використання залежності з метою уникнути відповідальності.
7. Брехня й перебільшення при розповіді про прояви цієї поведінки, зменшення значущості проблеми для себе та інших.
8. Поведінка характеризується високим ступенем ризику й загрожує фізичному та психічному здоров'ю.
9. Інтенсивні перепади настрою, пов'язані з цією діяльністю, у діапазоні від ейфорії до сорому, провини й депресії.

Не дивно, що консультування з питань залежностей є одним із напрямів, що розвивається дуже швидко. Існують групи самодопомоги, поширені в усьому світі, які надають необхідну підтримку (не лише відоме Товариство анонімних алкоголіків, але й безліч інших груп, де працюють із тією чи іншою формою залежності).

Види залежностей

Виокремлюють такі види залежності:

Алкогольна – одна з найбільш поширених видів залежностей, яка примушує людину вживати спиртні напої. Спочатку алкоголь приймається ситуативно, для того, щоб зняти стрес. Поступово організм звикає до регулярного прийому спиртних напоїв, починає «вимагати» алкоголю. У результаті людина просто не може жити без уживання спиртних напоїв.

Наркотична – в її основі лежить необхідність уживання хімічних речовин (наркотиків), що викликають розлади сприйняття (ілюзії, галюцинації), нечутливість до болю, ступор.

Залежність від ліків – може виникати на тлі прийому медикаментозних препаратів. Безпечні, на перший погляд, ліки, що продаються в усіх аптеках, стають причиною залежності. Це можуть бути судинозвужувальні препарати (наприклад, нафтизин), протикашльові тощо. Сутність такої залежності полягає

у вживанні все більших доз препарату, патологічне небажання відмовитися від його прийому.

Нікотинова – варіант залежності, коли похідні тютюну стають необхідними людському організму для нормального функціонування.

Залежність від азартних ігор – вид залежності, при якому центром життя людини стають азартні ігри: карткові ігри, рулетка, тоталізатори. Первинним пусковим чинником є бажання виграти крупну суму грошей. Поступово людина входить в азарт, замість вигравів наступають програші, проте це тільки стимулює до продовження ігри. Залежність від азартних ігор може стати причиною величезних грошових боргів.

Інтернет-залежність – сучасний вид залежності, при якому виникає нав'язливе бажання постійно знаходитися у Всесвітній Мережі. Існує декілька різновидів інтернет-залежності, найбільш поширена – залежність від комп'ютерних ігор (ігроманія).

Залежність від переїдання – булімія. Людина, яка страждає на булімію, може з'їдати величезну кількість продуктів. Булімія може проявлятися у вигляді постійного вживання їжі (кількість прийомів їжі може збільшуватися до 10-20 разів на добу). Причиною булімії часто стають стресові ситуації, у таких випадках людина прагне «заїсти» неприємні думки, підняти собі настрій. Булімія може бути також проявом різних захворювань ендокринної системи, психічних захворювань.

Залежність від сексу – при такому виді залежності людина веде безконтрольне статеве життя. Секс стає метою всього її життя. Часта зміна партнерів, різні експерименти в інтимному житті, нездатність до створення сім'ї, побудови тривалих стосунків, різні збочення як спосіб урізноманітнити статеве життя. Чим більше статевих актів відбувається, чим частіше міняються статеві партнери, тим більш незадоволеною відчуває себе залежна від сексу людина.

Перфекціонізм (прагнення до досконалості) – може стати залежністю. Як вид залежності перфекціонізм може розповсюджуватися як на самого себе, так і на оточуючих. Якщо прагнення до досконалості стосується зовнішності, жінки (саме вони в основному незадоволені власною зовнішністю) починають захоплюватися дієтами, постійно відвідувати косметолога, перукаря, візажиста, занадто часто ходять до тренажерної зали, користуються послугами пластичного хірурга. Замість того, щоб бачити результати змін і бути задоволеною ними, перфекціоністка звертає увагу на наявні (або уявні) недоліки. Перфекціонізм, спрямований на оточуючих, виявляється в постійній незадоволеності членами сім'ї, співробітниками, підлеглими, їх діями та загалом усім, що оточує перфекціоніста. Така людина постійно все критикує, робить зауваження, догодити їй просто

неможливо. Перфекціонізм може виявлятися в надмірній охайності, манії організованості й упорядкованості, прагненні до наукових знань.

Трудоголізм – один з варіантів прояву перфекціонізму. При цьому виді залежності робота стає основою всього життя людини. Її не цікавить ані сім'я, ані друзі, ані навколишній світ чи якісь хобі. Єдиний її інтерес – робота. Безумовно, кар'єрне зростання важливе для багатьох людей, проте в більшості випадків кар'єра – спосіб заробити більше грошей для задоволення своїх потреб і бажань, можливість зайняти вище положення в суспільстві. Якщо ж робота стає центром усього життя, виникає постійне незадоволення якістю виконання своїх функціональних обов'язків (без якихось підстав), з'являється зацикленість на неістотних дрібницях, при цьому втрачається сам сенс виконуваної роботи, тоді можна говорити про трудоголізм.

Користолюбство (жадібність) – залежність, що полягає в надмірному придбанні різних матеріальних цінностей. Для людей, які мають подібну залежність, накопичення грошей стає метою всього життя. При цьому гроші для них – не еквівалент необхідного для життя комфорту, подорожей, їжі, а основа всього. Такі люди їдять найдешевшу їжу, одягаються в лахміття, економлять на всьому, тільки щоб мати можливість відкладати гроші. Мета всієї економії – не крупна покупка або здійснення якоїсь мрії, а саме по собі бажання накопичити якомога більше грошей будь-якими засобами (ціною крадіжки, вбивства, шахрайства тощо).

Шопоголізм – залежність від постійного купування речей. Метою життя людини, яка має таку залежність, є здійснення покупок, в основному даремних, оскільки важливою є не придбана річ, а сам факт придбання чогось. Виникає прагнення постійних відвідин магазинів, купується безліч речей, більшість із яких взагалі непотрібна. Проте людина входить у своєрідний азарт, тому вона не здатна оцінювати необхідність кожної покупки.

Релігійний фанатизм – при такому виді залежності метою життя є наслідування принципів певної релігії. Останнім часом цей вид залежності почав зустрічатися частіше. Створюються нові віровчення, що проповідують харизматичні люди, які вміють переконувати. Вони знаходять собі послідовників – слабких, невпевнених у собі людей. В основі віровчення може бути безліч законів, у більшості своїй абсолютно безглузвих, проте залежних людей примушують слідувати їм. Застосовуються різні технології психологічного впливу, відбувається фактично зомбування людей. У більшості випадків засновники таких учень прагнуть до отримання певної вигоди (матеріальної, фізичної).

Психологічна залежність – неоднозначний психологічний термін. У сучасній західній психологічній літературі використовується в єдиному сенсі – залежність від наркотиків і п'яних речовин.

Психологічна залежність є складним і багатограним видом залежності. Її можна охарактеризувати як постійне прагнення потрапити в будь-які умови, за яких життя набуває більшого сенсу, стає барвистішим і кращим. Це неконтрольований потяг до чогось – до вживання алкоголю або їжі, до перегляду телебачення або Інтернет-сайтів тощо.

Характеристика наркотичної залежності

Вживання наркотиків і зловживання ними

Психологу, який працює з клієнтами з наркотичною залежністю, необхідно взяти до уваги таке:

1. Наркотиком може бути будь-яка речовина, що потрапляє в організм, яка змінює стан свідомості або спричиняє хімічні зміни в тілі.

2. Вживання наркотиків є звичайним явищем не тільки серед людей, але й у тварин. Коли африканські тварини збиваються в стада, рятуючись від бракон'єрів або в якихось інших стресових умовах, вони вдаються до інтоксикації: слони їдять фрукти, які містять ферменти; коники стрибають особливо високо після вживання марихуани; перуанські ламы люблять жувати листя какао; між чистою водою та алкоголем щури завжди обирають алкоголь, особливо перед сном.

3. Різниця між вживанням наркотиків і зловживанням ними лише в кількості. Коли з'являється потреба в наркотиках як в умові нормального функціонування, то вже можна говорити про психічну й фізичну залежність. Найбільш уживаними наркотиками (і, ймовірно, ними частіше зловживають), є легальні наркотики. У каві, сигаретах, шоколаді та напоях, що містять колу, знаходиться достатня кількість амфетамінів, щоб спричинити повноцінну залежність.

4. Практично кожна людина має якусь оральну залежність, а у світі повно різних засобів її задоволення. Тоді як алкоголь існує у всіх відомих нам культурах (за винятком ескімосів, оскільки їхній клімат дуже холодний для того, щоб що-небудь вирощувати), у кожному регіоні існують свої більш екзотичні наркотики. Кокаїн вирощують у Перуанських і Болівійських Андах, каву та гашиш – на півдні Аравії, пейот – у Мексиці, опіум – в Індії, чай – у Месопотамії та Китаї.

Континуум вживання наркотичних речовин представлено на рисунку 1.



Рис. 1. Континуум вживання наркотиків

Хоча біологічні механізми схильності до вживання наркотиків ще чітко не встановлені, існує припущення, що наркотики мають якості психомоторних стимуляторів, які включають механізми позитивного підкріплення в мозку. Результатом є відчуття, що приносять набагато сильніше задоволення, ніж за звичайних умов.

 Тема вживання наркотиків і зловживання ними заслуговує на увагу в консультуванні з таких причин.

По-перше, більшість людей, і особливо клієнти із зовнішнім локусом контролю, регулярно вживають наркотики в тій чи іншій формі. Часто вживання алкоголю, марихуани, кави, тютюну або гострої їжі є спробою переобтяжених проблемами клієнтів вилікувати себе від симптомів стресу. Як правило, наркоман заперечує свою відповідальність за проблеми, винуватить інших за горе, яке переживається ним, і відчуває, що якщо хтось завдає йому хворобливих переживань, то певний наркотик допоможе йому впоратися зі всім цим. Нажаль, така людина абсолютно має рацію, адже наркотики дійсно приносять моментальне полегшення, вони пригнічують біль і прекрасно відволікають увагу. Вживаючи наркотики в помірних кількостях (що б це не означало), люди можуть активно діяти протягом дня з «туманом у голові», але не відчуваючи болю.

Другою причиною, з якої необхідне спеціальне навчання консультуванню з питань наркоманії та алкоголізму, є те, що традиційні психотерапевтичні й психокорекційні методи тут не працюють повною мірою. Одного інсайту з приводу причин такої саморуйнівної поведінки, як залежність, недостатньо, щоб досягти змін у поведінці. Клієнти з хронічними залежностями є стійкими до змін, які можуть слідувати за достатньо різкими й творчими втручаннями психотерапевта або психолога.

І нарешті, потрібно враховувати той факт, що очікування клієнтів по відношенню до консультування є такими ж, як і по відношенню до наркотиків: швидке, чарівне лікування. Людина, схильна до залежності, яких чимало серед клієнтів, належать до розряду беззахисних, безпорадних та імпульсних осіб, які відмовляються відкладати задоволення й використовують сеанси психотерапії так само, як вони використовують наркотики, щоб отримати тимчасовий підйом настрою.

Багато людей вдаються до різних способів зміни настрою, щоб відчути ейфорію, бадьорість або забути про неприємності. Консультанти повинні усвідомлювати, що вживання наркотиків – це модель поведінки, яка будується на тих патернах, що можна зрозуміти й модифікувати тією ж мірою, як і інші. Поведінка зберігатиметься, якщо вона зменшує дискомфорт або збільшує відчуття задоволення. Ніщо не зможе знизити владу наркотику, окрім адекватної

заміни тих відчуттів, які вони викликають. Консультант повинен спостерігати й оцінювати поведінку клієнта, щоб визначити, наскільки він зловживає наркотиками й залежить від речовин, що змінюють настрій.

Характеристика алкогольної залежності

Алкогольна залежність характеризується сильним потягом до алкоголю, регулярним його вживанням, що спричиняє симптоми синдрому абстиненції, якщо алкоголь перестає потрапляти в організм. Найчастіше зустрічається в чоловіків у віці між 20 і 40 роками. Іноді передається генетично. Чинниками ризику виступає стрес і робота в місцях, пов'язаних з уживанням спиртних напоїв.

Алкогольна залежність часто стає результатом поєднання різних чинників. Іноді схильність до зловживання закладається в сім'ї, у тому числі при вихованні дитини в несприятливому оточенні.

Формування алкогольної залежності зазвичай є результатом тривалого регулярного споживання спиртного. Розвитку алкогольної залежності сприяють певні особистісні характеристики, особливості організму й чинники, пов'язані з труднощами соціалізації, тобто вміння жити в суспільстві.

На різних етапах розвитку залежності особистість вживає алкоголь з абсолютно різних причин.

Спочатку, коли вираженої залежності ще немає, людина вживає спиртні напої, потураючи своїй потребі в задоволеннях, отримуючи в цьому процесі відчуття розслаблення, ейфорії тощо. Але поступово це прагнення до комфортного стану стає домінуючим. Формується психологічна залежність, тому що тепер уже періодично виникає нестримне бажання випити, яке врешті-решт стає кінцевою метою. Це бажання однозначно вказує на наявність проблеми. На цьому етапі потреба вживання алкоголю часто пов'язана з тим, що людина не знає, як позбавитися проблем, не вміє іншим способом уникнути чогось неприємного, тривожного, провини, горя, невдачі, депресії.

Саме таке прагнення позбавитися від болісного дискомфорту й призводить до залежності. Поступово виробляється міцний зв'язок між виникненням неприємних ситуацій і необхідністю випити, щоб усунути від проблем, пов'язаних із цією ситуацією. Крок за кроком людина потрапляє в психологічну залежність від алкоголю.

Алкогольне сп'яніння стає свого роду наркозом від душевного болю та неприємностей. Людина звикає будь-які труднощі, переживання або конфлікти приглушувати алкогольним наркозом. Врешті-решт це приводить до того, що особистість стає безпорадною не тільки в конфліктах, але й у будь-яких ситуаціях, що вимагають хоч якихось зусиль для їхнього подолання. Людина стає пасивною, втрачає здатність протистояти зовнішнім обставинам. На всі

труднощі, яких житті немало, у неї одна відповідь – випити й забути. У стані алкогольного сп’яніння людина не відчуває хворобливої гостроти того, що з нею відбувається. Алкоголь допомагає уникнути невирішеної проблеми, зняти почуття провини, подолати на якийсь час пригнічений настрій, забути.

З часом пасивна форма існування стає нормою. Будь-яка необхідність щось зробити здається нестерпно болісною та хворобливою, як яскраве світло для хворих запалених очей. І людина ховається від життєвих труднощів за пляшкою наче страуса, який, побачивши небезпеку, ховає голову в пісок.

Друга стадія формування алкогольної залежності пов’язана з виникненням фізичної залежності, на яку чітко вказує поява синдрому абстиненції (похмільного синдрому). На цій стадії особистість часто випиває лише для того, щоб усунути за допомогою алкоголю ті неприємні відчуття, що з’являються в похмільному стані.

Врешті-решт (на стадії психологічної та важкої фізичної залежності) людина починає випивати, щоб попередити катастрофічне погіршення самопочуття, хоч на якийсь час прийти в більш-менш стерпний стан, щоб хоч якось пересуватися, вгамувати тремтіння, зняти нестерпне відчуття безвихідності. На цій стадії бажання напиться вже немає. Людина живе в напівдрімотному стані на межі реальності та забуття, приймаючи алкоголь невеликими дозами.

Стадії алкоголізму

Перша стадія. Характеризується постійним нав’язливим прагненням до сп’яніння, прийомом відповідних доз алкоголю. Психологічна залежність від спиртного виглядає таким чином: трохи випивши, алкоголік уже не може зупинитися, поки не нап’ється (ця особливість зберігається на все життя). На цій стадії в людини покращується переносимість алкоголю, а фізична залежність від нього тільки формується. На жаль, у цей час люди вкрай рідко звертаються по медичну допомогу.

Друга стадія. Розвивається похмільний синдром (синдром абстиненції). Наступного дня після вживання алкоголю виникає непереборне бажання випити (похмелитися) для полегшення стану. Прийом спиртного знімає на декілька годин ознаки абстиненції, але вони повертаються зі ще більшою силою. У результаті виникає замкнене коло, і хворий часто потрапляє в стан запою. Перераховані ознаки характеризують фізичну залежність від алкоголю. Поступово відбувається підвищення стійкості до алкоголю та зміна стану сп’яніння. Зокрема, необхідна доза алкоголю зростає в багато разів, зникає захисний блювотний рефлекс, втрачається кількісний і ситуаційний контроль за вживанням алкоголю.

Третя стадія. Похмілля стає все більш тяжким і супроводжується не тільки вегетативними та соматичними проявами, але й психопатологічними розладами. Хворий постійно випиває вранці, проявляються ознаки алкогольної

деградації особистості. На цій стадії потяг до алкоголю стає важковизначуваним і виявляється в компульсивній формі. Стійкість до алкоголю знижується, спиртне приймається практично постійно невеликими дозами впродовж усього дня. При цьому хворий може не впадати в сильне сп'яніння. Різко міняються особистісні характеристики, особистість деградує.

Психопрофілактика алкоголізму

Центральне місце в психопрофілактиці алкоголізму, на нашу думку, займає особистість. Саме тому питання психопрофілактики алкоголізму є такими багатозначними та складними. Немає абсолютно правильних і ефективних у будь-яких умовах (стосовно будь-якої соціальної або етнічної групи, окремої особистості чи суспільства в цілому), тобто універсальних методів профілактики алкоголізму. Кожен метод і кожен напрям психопрофілактики має свої переваги й недоліки, свої обмеження та свою «аудиторію».

👆 Профілактика алкоголізму врешті-решт зводиться до питання про виховання, формування та функціонування здорової, гармонійної особистості. Лікування й подальша реабілітація хворих на алкоголізм також ведуть до виховання особистості, проте йдеться вже не про виховання у прямому розумінні, а про реконструкцію особистості, ресоціалізацію, відновлення її психологічних і соціальних функцій. Зведення питань психопрофілактики алкоголізму до проблеми особистості зовсім не означає звуження погляду на цю проблему, а також того, що ми займаємо позицію «психологізації» такої складної проблеми, якою є пияцтво й алкоголізм. «Психологізація» – це виділення основним механізмом певної патології людини якогось конкретного психологічного процесу (емоційного, когнітивного тощо). У поняття «особистість» ми вкладаємо набагато більший зміст, ніж це має місце при такому підході. Особистість – це сукупність усіх соціальних стосунків людини, системне поняття, що інтегрує тільки соціальну оболонку, але й соціальні ролі, взаємини з іншими людьми й групами, соціальну позицію, ідеологію та мораль, а також індивідуальні психологічні якості (зміст мислення, уяви, пам'яті, мотивів діяльності, намірів, внутрішніх потенцій, «улюблених емоцій»), тобто весь психологічний «репертуар» людини. У такому розумінні особистість є одночасно й індивідуальною якістю людини, і віддзеркаленням суспільних стосунків і суспільних проблем.

Заходи попередження наркоманії та алкоголізму

Хоча лікуванню зловживання наркотичними речовинами приділяється достатньо багато уваги, краще за все допомагають впоратися з подібними проблемами саме заходи щодо їхнього попередження. Профілактичні заходи

особливо важливі в школах, тому що зловживання починається саме з експериментів у шкільному віці. Раннє та часте проведення заходів щодо попередження залежностей є для дітей джерелом інформації, з якої вони дізнаються про альтернативи вживання та зловживання наркотичними речовинами. У консультантів є можливість поширювати свою діяльність з попередження подібних проблем у школі, оскільки вони вважаються у школярів джерелом підтримки.

Розробляючи профілактичні програми, консультанти повинні мати на увазі, що існує дві групи юних наркоманів і алкоголіків: ті, хто просто експериментує, і ті, чиє зловживання наркотиками й алкоголем є проявом особистісної та соціальної непристосованості. Група «експериментаторів» найбільш сприятлива для профілактики, тому що в розвитку їхньої особистості не відмічається серйозної патології, і профілактичні заходи мають бути зосереджені на усуненні руйнівних патернів поведінки, пов'язаних з уживанням наркотиків. Друга ж група потребує швидше лікування супутніх глибинних проблем, ніж просто інформації про наслідки вживання наркотичних речовин.

👆 Основний акцент при проведенні заходів щодо попередження наркоманії та алкоголізму може бути зроблений на інформації про наркотики й алкоголь, вироблення соціального опору й соціальних умінь і навичок. Найдокладніше слід розглядати причини вживання наркотиків людьми, а також такі особистісні якості, як упевненість у собі, самоконтроль і імпульсивність. Програми з попередження наркоманії та алкоголізму, розроблені з метою допомогти виробити відповідні навички, можуть стати важливим аспектом роботи консультанта.

Ефективна програма з попередження наркоманії та алкоголізму повинна мати такі характеристики:

- Вони є чимось більш вагомим, ніж просто інформування й розповсюдження знань про зловживання наркотичними речовинами.
- Сім'я та батьки також беруть у них участь.
- Це тривалі заходи, а не окремі втручання у вигляді своєрідної швидкої допомоги.
- Вони є частиною цілісної концепції здорового способу життя.
- Для їхнього проведення необхідний позитивний психологічний клімат у школі.

Кращим засобом впоратися з проблемами зловживання наркотичними речовинами є програми профілактики, які надають дітям необхідну інформацію про вживання та зловживання наркотичними речовинами й допомагають виробити ті навички, які допоможуть їм уникнути залежності в майбутньому.

Участь у профілактичних програмах надає консультантові безліч можливостей зробити свій внесок у вирішення проблеми зловживання наркотиками й алкоголем ще на ранній стадії, доки наркотичні речовини не стали частиною життя підлітка або дорослого.

Наведемо приклади профілактичних завдань для самостійної роботи.

1. Опишіть вашого друга чи родича, чиє життя значно змінилося під впливом зловживання алкоголем/наркотиками. Як вплинула його/її поведінка на ваше життя й на життя близьких йому/їй людей? Що стало рішучим кроком, який допоміг йому/їй зупинитися?

2. Існують дві різні точки зору на формування залежності: відповідно до першої, залежність є генетично заданою, і ми можемо лише допомогти клієнтові утримуватися від будь-яких спокус; за другою – залежність є вибором, заснованим на нашій відмові брати відповідальність за свою поведінку. Придумайте діалог між двома прихильниками цих точок зору, кожен із яких намагається довести іншому свою правоту. Чия позиція вам ближча? Обґрунтуйте вашу позицію.

Причини труднощів у роботі з клієнтами, які мають залежності

Залежності є джерелом особливих труднощів для консультантів за таких причин:

- наркотики є внутрішньою цінністю для тих, хто зловживає ними, тому наркоманія є стійкою до лікування;
- може мати місце примушення до зловживання з боку однолітків;
- наркомани мають зовнішній локус контролю й не здатні нести відповідальність за свою поведінку;
- наркомани зазвичай безвідповідальні – вони можуть пропустити або перервати зустріч – і тому з ними важко співпрацювати;
- мотивація наркоманів є амбівалентною, тому що наркотики дійсно можуть, не дивлячись на побічні ефекти, тимчасово пригнічувати втому, депресію чи тривогу;
- є певні докази наявності в деяких людей генетичних чинників, що обумовлюють схильність до зловживання наркотиками або алкоголем, незалежно від намірів цих людей;
- залежні люди навчилися маніпулювати й обманювати, грати як актори, а це не сприяє продуктивній психотерапевтичній і психокорекційній роботі.

Враховуючи ці причини, консультант повинен розробити багатобічну програму корекції, щоб зломити опір на фізіологічному, психологічному, сімейному й культурному рівнях. Традиційні підходи, орієнтовані на інсайт, в основному є даремними без додаткових психотерапевтичних і лікувальних заходів. Навіть за наявності найкращих можливостей лікування прогноз для хронічних наркоманів і алкоголіків залишає бажати кращого.

При роботі з будь-яким видом залежності консультантові рекомендується використовувати різні доступні в психотерапевтичній практиці способи. Особливу увагу слід приділяти таким чинникам, як вплив сім'ї, тиск однолітків, глибинні особистісні конфлікти, тенденції до уникнення вирішення проблем і потреба в негайному полегшенні. Консультант зазвичай відводить більше часу на встановлення довіри в психотерапевтичних стосунках, ніж на розуміння того, що визначає відповідальну поведінку в кабінеті консультанта й поза ним.

Нікотинова залежність

Причини розвитку нікотинової залежності

Нікотинова залежність, або просто паління, – це один із численних видів токсикоманії, який породжує собою як фізичну, так і психологічну залежність, у зв'язку з сильним потягом до вживання нікотину.

Нікотинову залежність прийнято вважати найпоширенішою та найвідомішою у всьому світі. Нікотин є легалізованим наркотиком, що сприяє зростанню кількості людей, які палять.

Однією з найскладніших проблем пов'язаних із нікотиновою залежністю, є паління вагітних жінок, оскільки в період внутрішньоутробного розвитку їхні майбутні діти схильні до розвитку нікотинової залежності. Нерідко трапляються випадки вродженої залежності дитини від нікотину, і для її заспокоєння в організм має потрапляти певна кількість цього наркотику.

У сім'ях, де палять батьки, дитина так само ризикує стати залежною від нікотину, оскільки пасивне паління шкодить здоров'ю не менше (а за твердженнями деяких експертів навіть більше), ніж активне.

Важливим є також період становлення особистості в підлітковому віці. Бажання поводитись як дорослі та вплив однолітків, які палять, у цьому періоді розвитку є приводом для початку паління.

На початку XXI ст. тютюнопаління є досить поширеним явищем серед населення планети. Так, у світі сьогодні налічують 1,1 млрд. курців, що складає 1/3 населення Землі віком від 15-ти років. За прогнозами Всесвітньої організації охорони здоров'я, до 2020 року епідемія нікотинової залежності переміститься в країни, що розвиваються, тому що для них властивий брак коштів на фінансування програм боротьби з палінням.

Відомо, що більшість людей починає палити в дитячому й підлітковому віці. У країнах із високою поширеністю цієї згубної звички 50-70% дітей пробують палити. Наприклад, у Росії проблема дитячого паління – одна з найгостріших (діти починають палити в 5-6 класі). Наслідки цього негативно впливають на тривалість життя: медики зазначають, що при палінні з 15-ти років тривалість життя скорочується на 8 років.

Соціальними чинниками, які достовірно впливають на поширеність нікотинової залежності серед учнів шкіл, є нерегулярні заняття спортом, позитивне або індиферентне ставлення до тютюнопаління в сім'ї, відсутність інформації про його шкоду, часті конфлікти в сім'ї. У виникненні нікотинової залежності в учнів шкіл важливу роль відіграють такі навчальні чинники: часті конфлікти по місцю навчання, труднощі адаптації до навчання в старших класах, наявність скарг на погіршення самопочуття внаслідок навчального навантаження, кількість предметів, що не подобаються (більше семи). Найбільш значущими біологічними чинниками ризику розвитку нікотинової залежності учнів шкіл є пасивне тютюнопаління, симптом психосоматичної дисоціації після другої спроби тютюнопаління, частий прийом алкоголю, відсутність етапу епізодичного тютюнопаління. Якщо у виникненні нікотинової залежності бере участь сукупність біологічних, навчальних та соціальних чинників, то у виникненні тютюнопаління в підлітків найбільш істотна роль належить, соціальним чинникам.

✎ Становлення та формування нікотинової залежності відбувається на тлі дії двох основних чинників – соціального й біологічного. Соціальний чинник простежується у формі традицій паління, а біологічний чинник знаходить відображення в індивідуальній реактивності організму на вдихання тютюнового диму. Взаємодія «зовнішнього» (соціального) та «внутрішнього» (біологічного) чинників, зрештою, формує розвиток пристрасті до паління тютюну. Виділяють чинники ризику трьох рангів. Провідний чинник I рангу – спадкова схильність до паління тютюну. При цьому виявляють сімейність паління, пасивне паління, індиферентне або позитивне ставлення до запаху тютюнового диму. Чинники ризику II рангу включають симптом психосоматичної дисоціації, що виявляється на етапі перших спроб паління. До чинників III рангу відносять преморбідну основу. Тютюнова залежність включає всі три чинники ризику виникнення тютюнопаління на тлі мікросоціального середовища з традиціями паління тютюну.

Емоційна й любовна залежності та можливості їхнього подолання

У рамках психічної норми існує цілий спектр форм залежностей – батьків і дітей, подружжя, членів команди в бізнесі або спорті, учнів і вчителів. Проте коли психологічна залежність досягає патологічних меж, людина втрачає здатність критично мислити, руйнує найважливіші для неї сімейні та соціальні зв'язки.

Емоційна залежність

Без емоційної залежності неможливі жодні близькі стосунки. Ніхто не може бути повністю вільним від тих, кого він любить, кохає. Але якщо людина

перебуває в явно нерівноправних стосунках, які шкодять її душевному стану, завдають матеріального збитку, і при цьому не в силах самотійно розірвати ці стосунки, то йдеться про патологічну емоційну залежність.

У нерівноправних стосунках одна сторона віддає значно більше, ніж отримує. Людина готова жертвувати всім, аби залишатися поряд зі своїм партнером. Наприклад, може відмовлятися від необхідних їй за життєвими показниками ліків, щоб купити другу або подрузі дорогий телефон. У нерівноправних стосунках залежна сторона може жертвувати своїм часом, здоров'ям і грошима. Як правило, емоційно залежну людину переслідує страх втратити партнера, що призводить до різних психосоматичних розладів і навіть до спроб суїциду.

Залежна людина чудово усвідомлює, що подібні стосунки не йдуть їй на користь, але припинити їх самотійно вона не в силах. Часто для «виходу» з таких взаємин потрібна допомога фахівця (психолога або психотерапевта).

Емоційна залежність не завжди заснована на близьких фізичних стосунках. Вона може виникати між людьми будь-якої статі й будь-якого віку, і по суті нічим не відрізняється від інших патологічних залежностей, у тому числі й алкогольної.

На початку стосунків залежна особистість переживає почуття захоплення від того, що людина, яку вона любить, знаходиться поряд. Навіть якщо почуття не взаємні, це не затьмарює її радості. Поступово потреба в присутності коханого або коханої зростає. Як і алкоголік, емоційно залежна людина прагне збільшення своєї «доз».

Як правило, схильність до емоційної залежності формується в дитинстві під впливом способу життя батьків, системи виховання й загальної атмосфери в батьківській сім'ї. Найбільш типовою є ситуація, коли житина зростає в родині з батьком, залежним від алкоголю та емоційно залежною матір'ю. Щоб розібратися в собі, виявити причини патологічної поведінки й виключити виникнення залежних стосунків у майбутньому, краще за все звернутися по допомогу професійного психолога або психотерапевта.

Любовна залежність

Любовна залежність, як і будь-яка інша, – деструктивний стан, що руйнує особистість. Залежного тягне до об'єкту своєї любові. При цьому він гостро відчуває власну неповноцінність. Якщо відбувається розлучення, людина втрачає сенс життя, відчуває провину, намагається зрозуміти, де вона припустилася помилки й чому не змогла втримати свою любов, відчуває тугу та реальний фізичний біль.

Прийнято вважати, що жертвами любовної залежності частіше стають жінки, проте це не так. У нашому суспільстві жінки традиційно більш емоційно

вільні, їм дозволяється відкрито проявляти свої емоції (плакати, переживати, сумувати). Від чоловіка ж суспільство очікує стриманої поведінки та вміння «тримати все в собі».

Любовна залежність у жінки часто є проявом «недолюбленості» в дитинстві. Їй необхідно відчувати себе захищеною, потрібною, коханою, і її почуття близькі до тих, які маленька дівчинка відчуває до свого батька. Коли ж партнер покидає її, вона відчуває себе водночас скривдженою та винуватою, адже батьки не повинні залишати дітей, якщо, звичайно, діти не зробили чогось жахливого й непоправного.

І в чоловіків, і в жінок любовна залежність може також розвиватися під впливом трьох паралельних чинників:

- партнер є близьким до вигаданого ще в юності образу «ідеалу»;
- в організмі накопичується надлишок статевих гормонів;
- людина свідомо шукає можливості «кохати» й «бути коханою».

Такий стан найчастіше виникає в періоди різних неприємностей, напруження. І якщо в цей момент людина зустрічає чоловіка або жінку, яка відповідає її уявленню про ідеал, то вона стає жертвою любовної залежності.

Виникнення залежності пояснюється тим, що людина не готова до зрілих стосунків. Їй просто необхідно відчувати себе коханою та захищеною. Вона буквально розчиняється в об'єкті своєї любові, уявляє себе з ним єдиним цілим, без нього відчуває себе невпевненою, самотньою та вразливою, як відчувала себе незахищеною в дитинстві, залишаючись без опіки батьків.

За наявності в клієнта любовної залежності, завдання психолога або психотерапевта полягає в тому, щоб людина знову захотіла стати вільною. Дуже важливо встановити з клієнтом довірчі стосунки, лише тоді він зможе повністю розкритися, усвідомити, що відбувається, і визнати, що він просто переживає почуття незахищеності, самотності, неповноти життя, а тому прагне знайти об'єкт емоційної прихильності. Метою психолога є допомога людині віднайти здатність жити повним життям, стати незалежною та цілісною особистістю, навчитися будувати зрілі стосунки.

Можливості подолання любовної залежності

Любовна залежність – це дуже тяжке переживання, коли інша людина настільки дорога, що здається, ніби без неї життя втратить усякий сенс. Розвивати й підтримувати прихильність є базовою властивістю будь-якої здорової психіки. Люди, нездатні прив'язуватися та створювати близькі стосунки є нескінченно нещасними. Проте, коли прихильність перетворюється на залежність, жити стає складно.

Для психокорекції стану, викликаного любовною залежністю психолог пропонуються такі вправи:

Відновлення границь особистості шляхом поліпшення рефлексії. Любовна залежність тісно пов'язана з порушенням границь особистості. Залежна людина може стати нав'язливою, втрачає гордість, іде на неадекватні жертви для збереження дорогих їй стосунків. Вона терпить зради або алкоголізм партнера, жорстоке поводження або систематичну брехню, нею стає легко маніпулювати. Щоб розпочати видужувати, необхідно якомога частіше задаватися питанням про дуже прості речі: «Чи подобається мені те, що відбувається?»; «Що я відчуваю, коли мене принижують?»; «Чи радію я, коли я знову один (одна), і тижнями чекаю дзвінка?»; «Чи вважаю я насправді, що мене можна обманювати й маніпулювати мною? Що я відчуваю насправді?» тощо.

Абстиненція. Внутрішня динаміка переживання любовної залежності схожа на перебіг відомих хімічних залежностей. Залежна людина дуже швидко втрачає здатність регулювати дозу «речовини», що робить її «щасливою». «Приймаючи речовину», тобто дозволяючи собі продовжувати сподіватися на «кращі» стосунки з предметом залежності та підтримуючи з ним (з нею) контакти, людина тим самим підтримує свою залежність. Чим сильніше вона вкладається в стосунки, чим більшим жертвує заради них, чим більше «надії» дозволяє собі переживати, тим сильніше її виснажують залежні взаємини. А чим сильніше вони виснажують її, тим більше вона прагне щось «виправити». Як і у випадку з хімічною залежністю, допомогти при емоційній залежності може лише повна відмова від стосунків з предметом залежності, хоч би на якийсь час. Залежна людина нерідко схильна торгуватися сама з собою – «не п'ю з понеділка», «не об'їдаюся на ніч з вівторка», «не телефоную Олені з середи» тощо. Це не працює, тому що ні понеділка, ні вівторка, ні середи не існує. Життя – це завжди тільки те, що є зараз.

Підтримка середовищем. Якщо ви знайшли в собі сили розірвати стосунки, які шкодять вам, не замикайтеся в собі. Використовуйте будь-яку можливість для спілкування, будьте якомога більше часу на людях, зустрічайтеся з друзями. Виберіть людей, яким ви можете довіряти, і поділіться з ними тим, що переживаєте розрив і потребуєте підтримки. Попросіть, щоб вас запрошували в гості або приїжджали відвідати вас. Багато інших людей, хоча й «не таких прекрасних, як ваша єдина», підтримає вас через визнання того, що ви є, що ви гідні уваги та любові. Це є прямою протилежністю тому, що переживає залежна людина.

Шукайте «частину себе» в залежних стосунках. Ця частина роботи з любовною залежністю є найскладнішою. Зазвичай люди, які знаходяться в залежних стосунках, визнають, що їх тримає певне особливе переживання, яке вони відчувають тільки в цих стосунках (відчуття глибокої любові, захоплення, ніжності, ілюзія захищеності). З часом люди зазвичай розуміють, що таке

переживання можна відчувати й з іншими людьми. Але головне – це усвідомити, що справа не в іншій людині, а у вас самих, якщо ви здатні любити або відчувати ніжність, довіряти або приймати. Виявивши і визнавши таку частину себе, заберіть її з собою, виходячи із залежних стосунків. Залишати найкращу частину себе людині, яка не дорожить нею, – дуже великий подарунок. Подаруєте їй (або йому) на прощання щось простіше.

Надія. Навіть залишаючи залежні стосунки, люди нерідко знову повертаються в них. Робити це їх змушує надія на те, що об'єкт їхньої любові здатен змінитися.

Ніколи не намагайтеся будувати (або відновлювати) стосунки на підставі надії на зміни. Вони трапляються, але в цей момент завжди є тільки те, що було, так само, як не існує ні понеділка, ні вівторка, ні середи. Слід пам'ятати, що люди змінюються, але ці зміни зазвичай бувають зовсім не такими, на які ми чекаємо. І головне, ми ніяк не можемо на них вплинути. Варто виходити з того, що є, і тоді ваша надія ніколи не буде обманутою.

? Питання для самоконтролю

1. Дайте визначення поняття «залежність».
2. Які існують симптоми залежності?
3. Які види залежності ви знаєте?
4. Охарактеризуйте шопоголізм як вид залежності.
5. Як можна охарактеризувати психологічну залежність?
6. Назвіть заходи попередження наркоманії та алкоголізму.
7. Охарактеризуйте синдром алкогольної залежності.
8. У чому полягає профілактика алкоголізму?
9. Які форми залежності існують у рамках психічної норми ?
10. Які існують можливості подолання любовної залежності?

Практичне завдання

Запропонуйте ймовірне розв'язання проблемної ситуації. Обґрунтуйте його, спираючись на теоретичні положення психології та принципи реалізації конкретних психологічних технік.

Ситуація 8. До психотерапевта звернулася жінка: «Мій чоловік помер у день тринадцятиріччя сина. Після похорон син став замкненим, хоча до цієї події ділився зі мною своїми думками та враженнями. Замкнений і небалакучий він скрізь – і вдома, і в школі, і в оточенні друзів. Таке враження, що він припинив цікавитися навіть тим, що до цих трагічних подій його захоплювало. Що робити, аби він став таким, яким був?»

Дайте відповіді на запитання. Обґрунтуйте Вашу думку:

- У чому полягає психологічна проблема жінки?
- Що могло спричинити замкненість сина?

- Про що варто розпитати матір ?
- У чому має полягати психоконсультативна робота з матір'ю?
- У чому має полягати первинна психоконсультативна робота із сином?

Рекомендована література: основна 2, 3; додаткова 1, 2, 3; інформаційні ресурси 2, 3, 4.

Тема 9. КОНСУЛЬТУВАННЯ КЛІЄНТІВ ПОХИЛОГО ВІКУ ТА КЛІЄНТІВ ІЗ ОБМЕЖЕНИМИ ФІЗИЧНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ

Мета: Розкрити психологічну характеристику старості як періоду життя; Усвідомити принципи ставлення суспільства до громадян похилого віку; зрозуміти зміст і специфіку психологічного консультування людей похилого й старечого віку; опанувати можливостями використання Інтернет-технологій у психологічному консультуванні клієнтів, які мають обмежені фізичні можливості.



Запитання для опанування теоретичного матеріалу:

Психологічна характеристика старості як періоду життя. Принципи ставлення суспільства до громадян похилого віку. Зміст і специфіка психологічного консультування людей похилого й старечого віку. Використання Інтернет-технологій у психологічному консультуванні клієнтів, які мають обмежені фізичні можливості.



Основні терміни й поняття: старість, похилий вік, обмежені фізичні можливості, психологічне старіння, старіння організму, старечий вік, вікова криза, криза старості, прийняття «статусу пенсіонера», хоспіс, інвалідність, Інтернет-консультування, онлайн-консультування, ініціальний лист.

Психологічна характеристика старості як періоду життя

У традиційному уявленні старість вважається періодом занепаду, хвороб, втрат і залежності від інших людей. У суспільстві сформувалася стійка думка про певні властивості, притаманні особам похилого й старечого віку: консерватизм, негативізм, нетерпимість, дратівливість тощо, які негативно впливають на образ старості в цілому. Однак у сучасному суспільстві багато людей похилого віку не тільки ведуть повноцінне самотійне життя, але й приносять користь соціуму як працівники в різних сферах діяльності. Із соціокультурної точки зору, уявлення про вікові зміни сьогодні не розглядаються в площині втрати колишніх ролей, а усвідомлюються сильні сторони пізнього віку, його суспільний потенціал.

Старість є заключним періодом життя, початок якого зазвичай пов'язують із поступовим відходом індивіда від продуктивної участі в житті суспільства.

Хронологічно визначити межу похилого віку (тобто вікову межу між зрілістю та старістю) неможливо через значні індивідуальні розбіжності в появі інволюційних ознак, які у свою чергу проявляються в поступовому зниженні всіх функцій організму людини й пов'язані з цілим комплексом соціально-економічних, біологічних і психологічних причин.

✎ Всесвітньою організацією охорони здоров'я на міжнародному симпозіумі в 1967 році було ухвалено класифікацію старості, відповідно до якої похилий вік для чоловіків становить від 60-ти до 74-ох років, для жінок – від 55-ти до 74-ох років, старечий – для чоловіків і жінок від 75-ти до 90-та років, довгожителами вважаються представники обох статей від 90-та років і більше. Саме цю класифікацію ми вирішили взяти за основу при розподілі респондентів похилого віку в наших дослідженнях.

Старість – час фізичних змін: волосся стає рідшим і сивішає, шкіра втрачає еластичність і ніжність, тіло всихає, м'язи стають в'ялими та втрачають колишню силу, суглоби стають менш рухомими, кістки – крихкими, серце функціонує гірше й кров переміщається по артеріях дуже повільно, процес травлення також уповільнюється, час реакції стає довшим, легені працюють гірше і в організм потрапляє менше кисню, а отже, падає рівень енергії в тілі; усі органи чуття втрачають свою гостроту й точність, і стара людина стає більш ізольованою, дратівливою та схильною до частих змін настрою, оскільки отримує все менше й менше інформації від зору, слуху, смаку, дотику та запаху. У певному сенсі старість подібна до надмірної втоми. Єдина відмінність полягає в тому, що від неї не можна позбавитися, розслабившись або відпочивши.

Проте вплив симптомів фізичного виснаження часто не носить такого глобального характеру, і стереотипний образ старої людини як повільної та крихкої, зі спотвореним сприйняттям навколишньої дійсності навряд чи може правдиво відображати реальність. Вивчивши біохімічні й фізіологічні зміни, учені зробили висновок про те, що уповільнене мислення, сприйняття та психічна діяльність (особливо в тих, хто не страждає на серйозні захворювання, що порушують життєдіяльність у цілому) не обов'язково обмежують звичну повноцінну діяльність. Проте це зовсім не означає, що психологі-консультантові не доведеться якось пристосовувати свою техніку ведення бесіди до представників цієї групи населення. Тут можна порадити змінити техніку оцінки, тривалість сесій і методи, якими він зазвичай користується. Люди похилого віку все ж таки зберігають здатність усвідомлювати себе й досягати інсайту. Їм потрібна підтримка. Вони можуть бути трохи обережнішими в психічному й фізичному житті, але вони також думають, відчувають, діють і хочуть бути успішнішими.

👆 Ученими виділено ряд етапів психологічного старіння, які не залежать від паспортного віку. На першому етапі зберігається зв'язок із тим видом діяльності, який був провідним для людини до виходу на пенсію. Як правило, цей вид діяльності був безпосередньо пов'язаний із професією пенсіонера. Частіше на цьому етапі зупиняються люди інтелектуальної праці (учені, артисти, вчителі, лікарі). Цей зв'язок може бути безпосереднім у формі епізодичної участі у виконанні колишньої роботи, або й опосередкованим, через читання спеціальної літератури. У випадку, коли зв'язок із провідним видом діяльності обривається одразу після відходу на пенсію, людина, минаючи перший етап, потрапляє на другий.

На другому етапі спостерігається звуження кола інтересів за рахунок виконання професійних уподобань. У спілкуванні переважають розмови на побутові теми, обговорення телепередач, сімейних подій, успіхів або невдач дітей і внуків. У групах таких людей вже важко розрізнити, хто був інженером, хто лікарем, а хто професором філософії.

На третьому етапі головною стає турбота про особисте здоров'я. Улюблена тема для розмови – ліки, способи лікування, трави тощо. При читанні газет і перегляді телепередач на ці теми звертається особлива увага. Найбільш значущою в житті людиною стає дільничний лікар, його професійні й особистісні якості.

На четвертому етапі сенсом життя стає збереження самого життя. Коло спілкування звужене до невеликої кількості людей: лікар, соціальний працівник, члени сім'ї, які підтримують особистий комфорт пенсіонера, найближчі сусіди. Для порядку або за звичкою – рідкісні телефонні розмови зі старими знайомими-ровесниками, поштове листування, в основному щоб дізнатися, скільки ще залишилося живих знайомих.

І, нарешті, на п'ятому етапі відбувається зниження потреб, залишаються потреби вітального характеру (їжа, спокій, сон). Емоційність і спілкування майже відсутні.

Чи неминуче все це? На щастя, ні. Старіння організму з психічним старінням безпосередньо не пов'язане. Ця схема є віддзеркаленням теорії ієрархії потреб і самореалізації А. Маслоу, згідно з якою людина ніби піднімається по сходинках угору від фізіологічних потреб до потреб у безпеці та самозбереженні, далі – до потреб у любові й визнанні, вище – в самоповазі, і, нарешті, вершина – потреба в самоактуалізації. Кожна епоха задає свою висоту для такої вершини. У різних людей в житті власний вибір вершин. Але за підйомом неминуче відбувається спуск – не менш важке завдання, вирішення якого з гідністю і є красою старості.

Традиційно похилий і старечий вік вважався часом розв'язання кризи безнадійності й інтеграції життєвого досвіду в собі самому. Люди цього віку повинні додати сенсу всьому, що вони зробили у власному житті, і підготуватися до неминучої смерті. У віці 81-го року відомий психолог Е. Еріксон, знаходячись на цій останній стадії життя, переглянув власні погляди на старість і звернув увагу на те, що в цей період досягають зрілості деякі елементи креативності та продуктивності, які, можливо, не повністю розвинені на попередніх стадіях. Завдяки ролям бабусь і дідусів, посильній роботі та особистому життю люди похилого віку можуть не втрачати здатність насолоджуватися, дивуватися й радіти, як це було і в дитинстві.

У буденному житті люди похилого віку достатньо довго не відчують зниження своїх інтелектуальних і фізичних можливостей. Ефект старіння не виявляється при виконанні звичних дій, але впливає на зменшення резервних можливостей людини, тому вікові обмеження стають особливо очевидними в стресовій ситуації та в умовах жорстких вимог. Це стосується як інтелектуальних, так і фізичних здібностей. Активність, готовність до подолання немічності підтримують потенціал розвитку в похилому віці й означають, що старі люди здатні до розвитку й особистісного зростання, а психологічне консультування та психотерапія можуть спертися на процеси компенсації і навіть розвитку в старості та стати досить ефективними.

👉 Отже, основним завданням розвитку людей похилого віку є досягнення максимального рівня продуктивності та психічної діяльності, не дивлячись на фізичний занепад. Люди похилого віку повинні визнавати свою неповноцінність і шукати інші шляхи досягнення колишніх цілей і задоволення колишніх потреб. Смерть, невідворотна й неминуча, стає дуже серйозною проблемою для людей похилого віку. Одних починають непокоїти страхи; інші чекають смерті як остаточного позбавлення від земних страждань. Проте, коли в людей похилого віку є можливість поговорити про власні страхи, більшість із них здатна вирішити цю задачу, прийняти те, що є неминучим, і продовжувати жити повним життям у відведений їм час. Коли ж при розмові на тему смерті (із родичами, друзями, медсестрами, лікарями або консультантами) зростає дискомфорт, важливо визначити, чий це дискомфорт – людини похилого віку або консультанта.

Принципи ставлення суспільства до громадян похилого віку

На п'ятдесятій сесії Генеральної Асамблеї ООН у березні 1995 року в руслі підготовки та проведення Міжнародного року людей похилого віку були виділені об'єднані в п'ять груп принципи ставлення суспільства до громадян похилого віку.

Принципи групи «незалежність» передбачають, що люди похилого та старечого віку повинні мати доступ до основних благ і обслуговування, можливість працювати або займатися іншими видами діяльності, що приносить прибуток, брати участь у визначенні термінів припинення трудової діяльності, зберігати можливість участі в програмах освіти й професійної підготовки, жити в безпечних умовах з урахуванням особистих схильностей і стану, що змінюється, отримувати сприяння в проживанні в домашніх умовах доти, доки це можливо.

Принципи групи «участь» відображають питання залучення старих людей у життя суспільства й активної участі в розробці та здійсненні політики, що торкається їхнього добробуту, можливості створювати рухи або асоціації осіб похилого віку.

Принципи групи «догляд» стосуються проблем забезпеченості доглядом і захистом з боку сім'ї, громади, доступу до медичного обслуговування з метою підтримки або відновлення оптимального стану й попередження захворювань, доступу до соціальних і правових послуг, користування послугами опікунських установ і обов'язкового дотримання в соціальних установах прав людини й основних свобод, включаючи повагу гідності, переконань, потреб і особистого життя, а також права ухвалювати рішення відносно догляду та якості життя.

Принципи групи «реалізація внутрішнього потенціалу» націлюють на те, щоб люди похилого віку та старі люди мали можливості для всебічної реалізації свого потенціалу, щоб їм завжди був відкритий доступ до суспільних цінностей у галузі освіти, культури, духовного життя та відпочинку.

Принципи групи «гідність» стосуються питання недопущення експлуатації, фізичного та психічного насильства відносно людей похилого віку, забезпечення їм права на справедливе звернення незалежно від віку, статі, расової або етнічної приналежності, інвалідності чи іншого статусу, а також незалежно від їхнього трудового внеску.

Перераховані принципи орієнтовані на те, щоб допомогти особам старшого покоління вести повноцінне та плідне життя, забезпечити їм умови, необхідні для підтримки або досягнення задовільної якості життя.

Принципи ООН носять рекомендаційний характер, але для державних і громадських структур вони є важливим орієнтиром у трактуванні соціальних запитів людей похилого віку та в організації діяльності по їхньому задоволенню.

Зміст і специфіка психологічного консультування людей похилого й старечого віку

Підставами для психологічної допомоги у формі консультування психічно здорових, культурно продуктивних, здатних до особистісного зростання людей похилого віку може бути *добровільне звернення до психолога й потреба в*

психосоціальної допомозі. Остання означає психологічну допомогу за соціальними свідченнями; наприклад, коли психолог надає допомогу клієнтові по запиту фахівця в галузі соціального захисту немолодих.

Розглянемо докладніше психологічні аспекти роботи з людьми похилого віку. Важливими й ефективними в роботі з ними є всі основні напрями психологічного консультування, а саме:

- віково-психологічне консультування;
- сімейне психологічне консультування;
- профорієнтаційне психологічне консультування;
- індивідуальне психологічне консультування (включаючи психологічне консультування в особливих ситуаціях).

 Психологові, який працює з людьми похилого віку, важливо пам'ятати, що в структурі потреб останніх великого значення набувають потреба в незалежності та потреба в проектуванні на інших своїх психічних проявів. Люди похилого віку вкрай негативно ставляться до спроби керувати ними, давати їм поради, до спроби конструювати їхнє життя. Вони часто бувають амбітні, образливі, тому імперативний тон спілкування з ними є неприйнятним. У зв'язку з цим консультант при роботі з людьми похилого віку повинен:

- демонструвати безумовну повагу до клієнтів похилого віку;
- апелювати до їхнього життєвого досвіду;
- стежити за створенням і підтримкою необхідного психологічного клімату, що сприяє обопільній довірі й обговоренню значущих проблем;
- підкреслювати щирий інтерес до людей похилого віку та справжнє бажання допомогти їм;
- надавати максимальну можливість висловитися;
- говорити просто й зрозуміло, зокрема не захоплюватися психологічною термінологією;
- обмежувати контакт 25-30-ми хвилинами, оскільки людині похилого віку важко витримати 50-хвилинну бесіду;
- використовувати в процесі роботи прийоми схвалення й заспокоєння, віддзеркалення змісту, оскільки людина похилого віку часто говорить довго та заплутано, перескакує з однієї теми на іншу.

І, нарешті, найголовніше в консультуванні людини похилого віку – створення корпоративної форми психологічної роботи, відведення клієнтові похилого віку рівноцінної ролі в консультативному процесі поряд із консультантом, підкреслення віри в багатий життєвий досвід, мудрість і внутрішню здатність самому визначати власний життєвий шлях і нести відповідальність за ухвалені рішення (Р. Кочюнас).

Процедура психологічного консультування людей похилого та старечого віку

Предметом психологічного консультування людей похилого та старечого віку є проходження ними нормативних вікових криз. У похилому віці загальновизнаною нормативною віковою кризою є період виходу на пенсію. Саме тут створюється ситуація, характерна для будь-якої кризи, – суперечність між обставинами життя (зміна соціального статусу) та потребами людини (потреба продовжувати соціально значущу діяльність, потреба в збереженні свого положення в сім'ї та суспільстві). Зміст цієї головної кризи старечого віку полягає в зміні внутрішньої позиції по відношенню до життя, прийнятті нового етапу свого життєвого шляху, переоцінці цінностей.

Хоча в консультуванні молодих і немолодих людей більше схожості, ніж відмінностей, деякі складнощі виникають саме зі зрілими клієнтами, тому консультантові необхідна наявність певних знань у цій сфері.

У процесі психологічного консультування людина похилого віку повинна отримати знання про зміст, завдання й індивідуальні варіанти проходження цієї нормативної вікової кризи (інші кризи старості носять індивідуальний характер) й бути готовою до зміни способу життя та внутрішньої позиції по відношенню до життя.

Консультування людей похилого віку покликане вирішити дві основні проблеми: допомогти в підготовці до освоєння «статусу пенсіонера», а також до прийняття свого життєвого шляху й старості з неминучими змінами способу життя, фізичною незатребуваністю, втратою багатьох соціальних зв'язків та ін.

Психологічне консультування людей похилого й старечого віку передбачає також можливість звернення членів сім'ї по допомогу до психолога, але предметом консультування в цьому випадку є проблеми похилого віку людини.

Спілкування з членами сім'ї допомагає консультантові відтворити життєвий шлях клієнта похилого віку, що є необхідною процедурою психологічного консультування. При цьому потрібно уточнити такі деталі:

- анкетні дані й основні відомості про сім'ю;
- відомості про особливості проходження основних етапів життя: успішність навчання в школі, в середньому навчальному закладі або вищі (якщо це мало місце), етапи професійного зростання, випадки зміни місць роботи;
- інформацію про особливості особистості, емоційні переживання, типові психічні стани;
- відомості про характер міжособистісних стосунків із членами сім'ї, із друзями й колегами по роботі (потім вони звіряються з відомостями, наданими самим клієнтом; консультант при цьому не повинен показати людині похилого

віку, що він має в своєму розпорядженні інформацію про нього, отриману від інших людей);

- відомості про стан здоров'я та перенесені захворювання: наявність травм, операцій; хронічні, часті, тяжкі переживання, випадки госпіталізації, психічні й психосоматичні захворювання, постановка на облік до психіатра (необхідно доповнити відомостями, отриманими в лікаря клієнта; до відомостей про стан здоров'я, отримані в лікаря, слід відноситися як до суто конфіденційних, їх не варто обговорювати з клієнтом).

☞ Процедура консультування людини літнього віку має бути побудована з урахуванням особливостей особистості клієнта й індивідуальних стратегій адаптації до вікового чинника.

Розглянемо технологію роботи психолога-консультанта над першою проблемою похилого віку – проблемою прийняття «статусу пенсіонера».

Суб'єктивне ставлення до виходу на пенсію (подія, що кардинально змінює спосіб життя) може служити прикладом відсутності загального та одноосібного способу реагування на старіння. Так, відхід на пенсію переживається одними людьми як трагічна ізоляція від суспільства, а іншими – як можливість зайнятися тим, до чого завжди лежала душа. Успішні варіанти життєвого устрою після виходу на пенсію не тільки визначаються позитивними зовнішніми умовами, але й більшою мірою залежать від особистих настанов людини похилого віку, її «вміння будувати своє життя».

У зв'язку з цим основне завдання психолога-консультанта в роботі з людиною передпенсійного віку або людиною, яка тільки-но вийшла на пенсію, полягає в орієнтації її на зайнятість певною справою, яка, з одного боку, захоплювала б її, а з іншого – була соціально значущою. Чим раніше людина замислиться над тим, чим вона займатиметься в старості, тим легше здійсниться її особистісне самовизначення в пенсійному віці. Психолог повинен показати, що будь-яка форма діяльності пенсіонера може стати значущою для нього. Наприклад, виховання онуків і робота на садовій ділянці надзвичайно корисні для психологічного благополуччя людини похилого віку тим, що створюють тимчасову перспективу: їй захочеться зазирнути в майбутнє, дізнатися, як дорослішає та розвивається дитина, як росте посаджений нею сад.

Конкретне завдання психолога-консультанта – допомогти людині похилого віку переглянути й оцінити свої інтереси та життєві ресурси, самій обрати для себе відповідну справу, визначити її життєвий і соціальний сенс. Ця робота вимагає не однієї зустрічі людини похилого віку з психологом, оскільки вибір власної справи здійснюється шляхом спроб і помилок, а результати кожної спроби вимагають психологічно кваліфікованого обговорення й оцінки. Спілкування з психологом

при цьому може виконувати роль «зворотного зв'язку» для самоствердження людини, отримання впевненості в правильності вибраного нею шляху.

Не менш важливе завдання психологічного консультування людей похилого віку – це допомога впоратися зі старістю як завершальним етапом життя, допомога в прийнятті старості та всього минулого життя в цілому, у пошуку нових життєвих орієнтирів. Психолог у ході консультування людини похилого віку повинен спонукати процес її роздумів над питаннями, пов'язаними з сенсом життя, що є для клієнта шансом забезпечити собі нормальне, гідне існування в старості.

Важливо наголосити, що усвідомлення нового життєвого статусу безпосередньо перед або в самому старечому віці, розуміння сенсу свого нового життя як важливої умови, що забезпечує збереження тимчасової перспективи (коли майбутнє визнається моментом сьогодення, а сьогодення – моментом минулого й коли у зв'язку з цим сьогодення та майбутнє перестають лякати) визначають цілеспрямованість і свободу вибору стратегії адаптації до старості. Відкриття сенсу в новому своєму стані багато в чому обумовлює структуру емоційних переживань людей похилого віку, соціальних зв'язків, що характеризуються збереженням у цьому віці, оскільки сенс життя переживається як «причетність життя», й ці переживання відносно незалежні від зовнішніх і внутрішніх обставин (В. Франкл).

Психологічне консультування людей похилого віку в критичних ситуаціях

Психологічне консультування людей похилого віку, як уже зазначалося, передбачає передачу їм знань про різні моделі старіння, а також про вплив способу життя на цей процес. Воно також розкриває специфіку надання психологічної допомоги в особливих ситуаціях: у зв'язку з втратами близьких, у разі глибокої депресії, у ситуації очікування смерті.

Індивідуальне психологічне консультування в критичних ситуаціях має враховувати особливості емоційних переживань у старості в разі втрати, в очікуванні смерті (ці особливості описані вище).

Консультування людей похилого віку, які перенесли втрату близької людини, – це не таке тяжке випробування для психолога, як робота з молодими чи зрілими людьми в подібній ситуації, оскільки люди похилого віку не так бурхливо проявляють своє горе й швидше звикають з ним. «Робота скорботи» в людей похилого віку проходить природніше, і консультант може допомогти цій роботі в плані пошуку нової ідентичності. Стара людина, втративши дружину (чоловіка), знаходить новий сенс життя в збереженні пам'яті про неї (нього). Консультант може допомогти полегшити почуття провини перед померлим, фіксуючи його спогади на тому хорошому, щасливому, що вони пережили разом.

Людині, яка горює, потрібні постійні, але ненав'язливі слухачі. Роль такого слухача дуже ефективно може виконувати сам консультант, при цьому він повинен щиро співпереживати горю й адекватно виражати співпереживання. Не слід поверхнево заспокоювати клієнта, головні завдання консультанта – надати можливість клієнтові виражати свої почуття й допомогти близьким правильно реагувати на його скорботу.

Психологічне консультування людини похилого віку, яка переживає тяжку депресію, завжди поєднується з активною психотерапевтичною роботою. При роботі з людиною похилого віку, зануреною в цей стан, консультантові слід постійно підкреслювати, що відповідальність за самопочуття клієнта він узяти на себе не може, він може лише допомогти його самовизначенню. Завдання консультанта в роботі з депресивними клієнтами похилого віку полягають у тому, щоб показати, що їхній песимістичний погляд на світ – це результат депресивного стану (його можна полегшити, і картина світу покращає), а також щоб підтримати клієнта й допомогти йому в психологічному поясненні його труднощів. При цьому консультант повинен активно розпитувати людину похилого віку про її переживання та обставини її життя. У такому випадку зустрічі мають бути частими (2-3 рази на тиждень), із поступовим зменшенням частоти зустрічей залежно від стану клієнта. У процесі консультування необхідно добиватися подолання залежності клієнта й спонукати його до активнішої ролі з кожною подальшою зустріччю.

Робота психолога з людиною похилого віку, яка помирає

Бесіда з умираючою старою людиною в повному розумінні цього слова не є психологічним консультуванням. Сучасній психології відомі загальні принципи спілкування з умираючою особистістю; деякі з них можуть бути використані в такому виді консультування. Так, консультант повинен уважно вислухати вмираючого та допомогти йому поділитися думками про смерть і про те, що він залишає в цьому житті. При цьому увагу клієнта слід обережно спрямовувати на важливі справи, завершені ним за життя, і на його духовну й екзистенціальну спадщину, яка забезпечить йому існування на цьому світі після смерті (у пам'яті, почуттях, справах інших людей). Далі рекомендується уважно вислухати скарги, сподівання та останні розпорядження вмираючого, по можливості задовольнити їх або пообіцяти зробити все можливе. У вмираючій старій людині нерідко з'являється потреба пригадати свої помилки, пробачити своїх ворогів, висловити співчуття про нанесені ним самим образи. Консультант може всією своєю поведінкою та манерою активного слухання підкреслити важливість цього моменту. Не слід надмірно виражати співчуття вмираючому, але й несправедливо недооцінювати чи заперечувати значення вмирання. Смерть – це урочистий момент життя, такий же важливий і невід'ємний від неї, як і

народження. Тому, залишаючись в свідомості, вмираюча людина потребує збереження гідності й права розпоряджатися собою на останньому етапі життєвого шляху. Консультант-психолог повинен їй у цьому допомогти.

Корисним у цій ситуації консультування може стати досвід хоспісів – спеціалізованих лікарень для помираючих. Звичайні лікарні, як відомо, призначені для збереження життя, і лікарняний персонал ставиться до смерті пацієнтів як до чогось неприпустимого. Хоспісам чуже уявлення про смерть як про програш людини в боротьбі за життя. Сама ідея хоспісу передбачає ставлення до смерті як до нормальної та природної стадії життя, наближення якої потрібно зустрічати з гідністю. Смерть так само природна, як і народження і, подібно до нього, іноді є важкою працею, що вимагає сторонньої допомоги. Призначення хоспісів полягає в тому, щоб надавати цю допомогу та втішати. Їхня основна мета – допомогти впоратися зі всіма видами страждання – фізичного, морального, соціального й духовного. Крім того, вони допомагають родичам зрозуміти переживання та потреби вмираючого і підтримують постійний зв'язок між ним і сім'єю, з тим щоб він не відчував себе ізольованим. Зв'язок із сім'єю пацієнта підтримується до самої його смерті й після неї, впродовж першого, гострого періоду горювання (Р. Крайг).

Використання Інтернет-технологій у психологічному консультуванні клієнтів, які мають обмежені фізичні можливості

Інвалідність як психотравмувальна ситуація

Однією з найменш психологічно захищених категорій клієнтів є люди з обмеженими фізичними можливостями та фізичними вадами. Інвалідність, спричинена дефектом чи хворобою, ставить людину в специфічні умови життєдіяльності: обмеження можливостей у пересуванні та комунікації, необхідність дотримання спеціального режиму, дієти, виконання різноманітних медичних рекомендацій, труднощі в реалізації професійної діяльності. Ситуація інвалідності викликає вторинні симптоми, що призводять до небажаних змін у соціальному та індивідуально-психологічному розвитку людини. Велику роль відіграє характер захворювання. Це стосується не тільки інвалідності з дитинства, а й набутої інвалідності.

При важких формах інвалідності створюється складна психотравмувальна ситуація, яка поглиблює основні соціальні та фізичні потреби людини. Сьогодні процеси кардинальних змін економічного, суспільно-політичного та культурного життя суспільства торкнулися всіх професійних сфер і кожної людини зокрема. Нові соціальні умови ставлять перед особистістю завдання, до розв'язання яких її не готувала ні система виховання, ні попередній життєвий досвід. Нинішнє суспільство характеризується більшою складністю економічної

та соціальної сфер, соціальною нерівністю, меншою прогнозованістю. Загострення суперечності між раніше сформованою етичною системою та деякими моральними зв'язками, що їх породжує сучасне суспільство, посилює роль матеріальних стимулів, знизило тенденції вияву взаємодопомоги. Унаслідок цього навіть у молоді, яка не має вад, виникає почуття безсилля, неможливості досягти позитивних змін у власному житті, поняття певної приреченості. Особам зі стійкими фізичними порушеннями дуже важко, а іноді й неможливо самотійно адаптуватися до таких умов, тим більше досягти вищого ступеня інтеграції в суспільство.

Чисельність інвалідів в Україні з кожним роком зростає, як і в усьому світі та країнах ближнього зарубіжжя. Це зростання зумовлене комплексним впливом численних факторів, серед яких найбільш значущими є природні катаклізми, техногенні катастрофи, дорожньо-транспортні пригоди; наслідки аварії на Чорнобильській АЕС та інші чинники забруднення зовнішнього середовища; збільшення кількості вроджених вад і хронічних захворювань. Протягом останніх 10-12-ти років чисельність дітей у складі населення України щорічно зменшувалася, натомість зростала кількість дітей із функціональними обмеженнями. Так, якщо в 1993 р. чисельність дітей віком до 16-ти років становила 11,7 млн. (із яких дітей-інвалідів налічувалося трохи більше 93 тис.), то вже в 2001 р. кількість дітей цього віку зменшилася до 9,3 млн. (а чисельність дітей з функціональними обмеженнями серед них сягнула майже 154 тис.). На кінець 2002 р. за даними Київського міського центру соціальних служб для молоді в Києві мешкало 8 500 дітей-інвалідів та 7 тис. молодих людей віком до 28-ми років.

Використання Інтернет-технологій у психологічному консультуванні

Інформаційний простір сьогодення відкриває перед спеціалістами-психологами широкі можливості для реалізації системи послуг. Розглядаючи особливості інформаційних технологій, ми говоримо про новий перспективний напрям у системі психологічної допомоги, який надає можливості бути незалежним від обмежень у часі та просторі. Крім того, зростання популярності мережі Інтернет спричиняє виникнення новітнього простору психологічної діяльності, розширення меж професійної компетентності психолога-консультанта.

✎ Важливим аспектом застосування Інтернет-технологій у роботі психолога-консультанта є зручність обліку. Відкриваються нові можливості для відстеження процесу допомоги кожному окремому індивіду від початку й до кінця. За допомогою інформаційних технологій професіонал психологічної сфери зможе отримати повну інформацію про історію надання психологічної допомоги через систему фіксування кожного клієнта в мережі. Дуже важливо,

щоб сучасні психологи мали можливість «іти в ногу» з актуальними потребами прогресивного сьогодення, що передбачає вміння користуватися послугами інформаційного простору, зокрема Інтернет, який дозволяє охопити велику кількість клієнтів і налагодити з ними ефективну взаємодію.

Оскільки в нашій країні інформаційний простір Інтернет є відносно новим і не дослідженим явищем, ще не розвинена система послуг, які можна надавати за його допомогою. Відтак цей напрям є перспективним і актуальним і може стати важливим інструментом для психолога-консультанта у складній справі допомоги людям.

Останнім часом Інтернет є соціально-психологічним середовищем, що привертає увагу вчених – представників багатьох гуманітарних наук. Актуальним стає питання про застосування Інтернет-технологій у роботі психолога-консультанта та різностороннє вивчення аспектів Інтернет-психології.

Стосовно проблеми психологічного консультування в мережі Інтернет слід зазначити, що думки фахівців щодо ефективності й доцільності такого процесу розходяться. Проте дослідження й виявлення можливості забезпечення ефективності Інтернет-консультування забезпечить прокладання шляху до подолання багатьох психологічних проблем контингенту мікро-соціуму мережі, а також надасть шанс отримати допомогу тим, хто за певних причин не може відвідувати психолога й працювати з ним безпосередньо.

Стосовно виявлених особливостей процесу онлайн-консультування, можна зазначити, що переважаючою причиною звернення людини з фізичними вадами до психолога-консультанта є емоційно-фруструвальна ситуація. Найбільш поширеним сюжетом є ускладнення в міжособистісних відносинах та проблеми ставлення індивіда до самого себе. Проблеми самотності й сором'язливості, докору собі, переживання впливу несприятливих факторів оточення, сексуальні проблеми домінують над запитамі, що стосуються особистісного зростання в цієї категорії клієнтів.

Особливостями етапів надання психологічної консультації є те, що вони, як правило, не мають чітких границь і визначаються в залежності від індивідуальних особливостей кожного окремого випадку. Проте, як і у звичайному кабінетному консультуванні, обов'язково повинні містити такі елементи: формулювання проблеми (переведення скарги в проблему), виявлення цілі клієнта в житті, визначення того, що клієнт хоче отримати від консультанта, збір інформації, бесіда, втручання, зворотній зв'язок і по можливості перевірка ефективності проведеного консультування.

На відміну від традиційного консультування, де психолог має можливість бачити клієнта, в онлайн-консультуванні виникає ряд обмежень, пов'язаних із відсутністю особистісного контакту. В Інтернет-консультуванні дуже важливим

є вміння консультанта запевнити клієнта в тому, що він його розуміє, встановити контакт через листування, тобто в письмовій (беземоційній) формі. Інколи допомагає використання в листах спеціальних символів – «смайликів», які мають на меті передання основних емоційних переживань.

Не можна залишати без уваги й втручання сторонніх людей у процес консультування. Воно може мати як позитивний, так і негативний характер і для психолога-консультанта є важливим уміння контролювати й скеровувати в потрібному руслі такі прояви.

Форми Інтернет-консультування для людей з обмеженими фізичними можливостями

Консультативний процес може мати декілька різних форм, що варіюються залежно від засобу-посередника проведення консультативної роботи (e-mail, форуми, тематичні сайти, чати). Проте за своєю суттю їх можна розділити на дві основні категорії.

До першої належить організація консультаційного процесу у відкритій, доступній для інших користувачів формі, де взаємодія найчастіше носить менш особистісний характер, а обмін повідомленнями відбувається через досить великі проміжки часу. Такими формами є спеціалізовані форуми, обговорення, конференції, сторінки запитань-відповідей тощо.

Друга категорія об'єднує закриті, особистісні форми взаємодії, де обмін повідомленнями відбувається в досить короткий час і за своєю структурою дуже схожий на «телефон довіри». Це такі форми, як консультування електронною поштою, через закриті чати, приватні повідомлення.

Однією з форм проведення психологічного консультування, що належать до першої категорії є робота через посередництво спеціально створених форумів. Така форма є більш зручною для широкої маси клієнтів. Питання, висвітлене одного разу, може стати допомогою іншим користувачам, які соромляться звернутися до спеціаліста самотійно. Дуже часто консультаційний процес переходить від такої форми до листування електронною поштою.

Стосовно форми другої категорії (взаємодії за допомогою електронної пошти) можна сказати, що вона представляє собою обмін повідомленнями (листами електронної пошти) і в багатьох випадках обмежується 7-9-ма взаємними повідомленнями розміром 6-8 рядків. Листування в більшому обсязі та триваліше за часом трапляється рідше, приблизно в 20% випадків. Темп консультаційного процесу є досить швидким. Часто листування проходить протягом доби з періодичністю від 10-ти хвилин до 2-3-ох годин. Різновидом надання консультативної допомоги за допомогою електронної пошти може бути консультування через чат, що відбувається через значно короткий проміжок часу.

Багато людей, які реально потребують допомоги психолога-консультанта, просто мовчки спостерігають, намагаються вирішити свої проблеми через спостереження за тим, як їх вирішують інші.

👉 Тому дуже цікавою та ефективною формою психологічного консультування засобами Інтернет є надання таких консультацій на спеціально створених форумах.

Одним із прикладів українських проектів є Інвафорум організації інвалідів-комп'ютерників АІК: <http://www.aik.intercom.net.ua/forum/>

На форумі зареєстровано було близько 80-ти осіб із функціональними обмеженнями. У спеціальному розділі можна подивитись інформацію про того чи іншого учасника.

Психологічна консультація за допомогою форумів має чотири напрями.

Перший напрям – це орієнтовна консультація, тобто інформування про можливості. На ній визначається, у чому полягає проблема клієнта, із чого варто йому починати розбиратись у своєму житті. За своєю суттю – це не стільки допомога, а скоріше орієнтування клієнта в пропонованому спектрі послуг психологів. Наприклад, така консультація допомагає визначити, чи потрібна вам професійна орієнтація, або підбір психокорекційних методик, або консультація з видів тренінгів, або щось інше.

Другий напрям – це змістовна консультація. На ній фахівець дає не загальні для всіх (як в орієнтовній консультації), а індивідуальні (конкретно для кожного клієнта) рекомендації з психологічної роботи над собою або своїми близькими. Така робота може бути продовжена клієнтом самостійно або за допомогою фахівця.

Третій напрям – це консультативна допомога-втручання. На ній психолог застосовує експрес-методики психологічної допомоги, щоб людина отримала не тільки інформацію, але й поліпшення свого актуального психологічного стану.

Четвертий напрям – це так званий «телефон довіри». Іноді для людини найкращою допомогою є те, щоб її вислухали й почули. Такий напрям передбачає можливість для клієнта розповісти про свої негаразди. Тут теж клієнт одержує не тільки консультацію, але й допомогу. Важливим моментом є отримання зворотного зв'язку від інших учасників форуму. Іноді це дає клієнту змогу переконатися в тому, що він не один, що й інші мають подібні проблеми, що це нормально.

Одним із обов'язкових елементів до проведення консультативної роботи за допомогою форумів є написання інструкції майбутньому клієнту щодо користування форумом та бажаного формулювання проблеми, яке має обов'язково включати прояснення правил такого ресурсу, встановлення меж компетенції психолога та порядок надання допомоги.

Процес відбувається так: людина, яка звертається по допомогу, розміщує свій запит у спеціально створеній темі. За цим слідує коментар психолога, який повинен ініціювати наступну відповідь. Якщо респондент відповідає, а сутність проблемної ситуації розкрита, потрібно стимулювати клієнта до пошуку шляхів можливого розв'язання його актуальної критичної ситуації. Водночас на форумі з'являються люди, які не тільки спостерігають за процесом, а й намагаються допомогти, надати підтримку.

Технологія психологічного консультування засобами електронної пошти

У тому випадку, коли консультування за допомогою форумів виявляється неефективним або взагалі неможливим, використовується інша форма психолого-консультативної допомоги в Інтернет – взаємодія один на один засобами електронної пошти (різновидами можуть бути різноманітні закриті чати).

Як і в традиційній кабінетній психотерапії, клієнт є ініціатором запиту. Лист-запит буває двох типів. Перший складається з короткої фрази, іноді з одного-двох слів, наприклад, «Депресія, допоможіть». Тональність листів першого типу варіює від ступеню відчайдушного крику до нейтральної констатації факту. Другий тип ініціального послання являє собою розгорнутий лист із масою подробиць, іноді навіть з приєднанням результатів тестів. Відповідно, тактика Інтернет-допомоги в цих двох випадках буде різною.

Робота в ініціальній фазі повинна включати декілька компонентів. У листі-відповіді, яким би коротким він не був, необхідно запевнити автора, що він правильно звернувся по допомогу, лист повинен викликати в людини довіру, почуття того, що її дійсно зрозуміли, давати надію та стимулювати до відповіді. У випадку помилки (лист педагогічного чи юридичного характеру) слід переадресувати автора до іншого фахівця. Це загальні вимоги, й залежно від того, до якого типу належить лист, доцільними є охарактеризовані нижче прийоми.

В ініціальній фазі листування першого типу необхідно ретельно вчитатися в кожне слово, спробувати уявити провідну мотивацію автора (відчай чи цікавість), й у своєму листі-відповіді попросити уточнити, що саме малося на увазі під тим чи іншим словом. Тут доцільне пряме цитування за такою формулою: «Коли ви пишете «...», що ви маєте на увазі?». Прохання просто уточнити деякі слова з листа є дуже корисним із двох причин.

Із самого початку здійснюється основний принцип консультування засобами електронної пошти – клієнт більшою мірою, ніж при безпосередніх зустрічах, несе відповідальність за свої слова, за їхній коректний і точний вибір. У консультуванні засобами електронної пошти відсутні інтонації, тембр, невербальні канали контакту, представлений лише текст. Робота ведеться в тому напрямі, щоб текст максимально повно й достовірно відображав зміст стану

людини, а в результаті консультування ставав психокорекційним чинником. Саме це й становить сутність консультування в мережі Інтернет.

Крім того, цей вид консультування є формою терапевтичного альянсу, коли обидва учасника спочатку обирають спільне поле діяльності, методи, можливості й обмеження. Учасники процесу рівноправні, і ступінь довіри, що проявляється вибором обсягу наданої інформації, визначається клієнтом. Про успіх цього підходу можна судити з того, що у відповідь прийде більш деталізований лист, який підтвердить чи скасує попередні висновки консультанта.

При другому «деталізованому» типі ініціального листа з нього необхідно виділити найбільш стресові моменти, больові точки, ключові фрази й будувати відповідь виключно на них. Оскільки в листі міститься надлишок інформації, слід цілеспрямовано звузити поле взаємодії, вичленивши з великого тексту те, що власне й може бути предметом консультування. Інколи це можуть бути вражаючі фрази. У такому випадку відповідь фахівця повинна бути настільки короткою, наскільки нам бажано отримати відповідь респондента. Як показує практика, другий лист цього типу відповідає обсягу відповіді спеціаліста. Клієнт у цьому випадку може деякою мірою розчаруватися, проте він набуде реалістичнішого уявлення про можливий обсяг допомоги.

Стратегії роботи з ініціальними листами є важливими, оскільки консультування засобами електронної пошти (на відміну від традиційного кабінетного консультування, де перші зустрічі частіше є прелюдіями до подальшої роботи) у віртуальному форматі визначають ступінь ефективності всього подальшого процесу допомоги. Цей вид консультування майже завжди є невідкладним, сфокусованим на оптимізації порівняно вузької, по відношенню до всього спектру особистості, «проблемної сфери».

Середній етап Інтернет-консультування включає ті ж технології, що й при безпосередній роботі з клієнтом. Підбираються й застосовуються оптимальні методи допомоги, виходячи з потреб і запитів клієнта.

Заключний етап в Інтернет-консультуванні найчастіше завершується за ініціативою самого клієнта за таких причин:

- клієнт розібрався зі своїми проблемами й вирішив їх, або змінив ставлення до проблемних ситуацій, і вони стали не актуальними;
- мотивації та ресурси клієнта виявились недостатніми для вирішення проблеми.

Для з'ясування кожної з цих причин приблизно через місяць після останнього повідомлення консультанту пропонується надіслати клієнту листа із запитанням, наскільки змінилася ситуація, зовнішні та внутрішні чинники, що спонукали його до звернення, та попросити оцінити ефективність наданої

допомоги. Іноді такий лист фахівця мотивує клієнта до поновлення консультування засобами електронної пошти.

? Питання для самоконтролю

1. Охарактеризуйте різні аспекти старості як періоду життя.
2. Що таке «психологічне старіння», які етапи воно має?
3. Чим характеризується похилий і старечий вік?
4. Які психологічні аспекти роботи з людьми похилого віку ви вважаєте найважливішими?
5. Що вважається найголовнішим у консультуванні людини похилого віку?
6. Які особливості ви можете виділити в процедурі психологічного консультування людей похилого й старечого віку?
7. Яке завдання психолога-консультанта в можна вважати основним у роботі з людиною передпенсійного віку або такою, яка тільки вийшла на пенсію?
8. Назвіть особливості психологічного консультування людини похилого віку, яка переживає тяжку депресію.
9. Яку з категорій клієнтів можна вважати найменш психологічно захищеною?
10. Як ви ставитесь до використання Інтернет-технологій у психологічному консультуванні?
11. Які напрями має психологічна консультація за допомогою форумів?

Практичне завдання

Запропонуйте ймовірне розв'язання проблемної ситуації. Обґрунтуйте його, спираючись на теоретичні положення психології та принципи реалізації конкретних психологічних технік.

Ситуація 9. Жінка 38 років звернулася зі скаргою на загальну незадоволеність життям, знижений настрій. Цей стан з'явився в неї останні два роки, хоча явних причин для цього не було.

«Мене ніхто з близьких і знайомих не розуміє, вважаючи мої скарги і нарікання на життя якимись примхами. Водночас я не можу позбутися безсоння, періодів депресії. Я боляче переживаю протиріччя між прагненням будь-якою ціною досягти свого і зберегти самоповагу, бути собою і подобатися іншим. Крім того, в мене виникають проблеми у взаєминах з людьми, зокрема, з протилежною статтю.

Я виховувалася за суровими правилами, орієнтувалася в житті, передусім, на моральний принцип, проте, не маючи власних моральних переконань, покладалася в усьому на думку вагомих осіб соціуму, відчуваючи від цього розпач, тривогу та напруженість. Свою «недолюбленість» у дитинстві

компенсувала підвищеною розсудливістю і вимушеною працьовитістю, очікуючи за них «гарантованої» винагороди – забезпеченого життя та комфорту. Останнім часом найважливішою для мене стала ситуація гострої емоційної напруги, хвилювання».

Дайте відповіді на запитання. Обґрунтуйте Вашу думку:

- У чому полягає психологічна проблема жінки?
- Яке нереалізоване (фруструвальне) бажання або потяг клієнтки може породжувати досліджувану проблему?
- Про що необхідно розпитати жінку?
- У чому має полягати первинна психоконсультативна робота з жінкою?
- У якому напрямі психологічного консультування або психотерапії доцільно буде вести роботу з жінкою ?

Рекомендована література: основна 2, 3, 4; додаткова 1, 3, 4; інформаційні ресурси 1, 3, 10, 11.

Тема 10. ПРОФЕСІЙНЕ ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ



Запитання для опанування теоретичного матеріалу:

Професійне консультування як вид консультативної допомоги. Зміст і завдання професійної консультації як складової системи профорієнтації. Профорієнтаційна робота в школі. Професійне консультування особистості в ситуації безробіття.

 Основні терміни й поняття: професійна орієнтація, професіографія, здібності, мотиваційні риси, директивно-діагностична, медична, виховна, психополітична, гуманістична, активізуюча стратегії профконсультації, прогнозування та планування трудової кар'єри працівника.

Професійне консультування як вид консультативної допомоги

Професійне консультування – це вид консультативної допомоги, спрямований на професійне самовизначення людини. Воно здійснюється в спеціалізованих центрах зайнятості, що надають допомогу в працевлаштуванні, проводять роботу з безробітними, допомагають людям у розв'язанні проблем зміни роботи, професії, організації власного бізнесу тощо. Проте функції профконсультування (як складової системи профорієнтації) ширші та входять у загальні цілі психологів-консультантів системи освіти, соціальних служб для молоді та ін. Так, у рамках шкільної психологічної служби профконсультація вирішує завдання допомоги школярам у виборі професії, з'ясування власного покликання, формування психологічної готовності до вибору професії тощо. До

області профконсультування відноситься визначення професійної спрямованості людини, діагностика системи професійних здібностей, інтересів і нахилів, інших професійно важливих якостей особистості.

Профконсультант – фахівець, який надає послуги у сфері професійного консультування, – повинен мати відповідну підготовку й володіти необхідним арсеналом психодіагностичних методик для вимірювання психологічних якостей людини, що можуть мати значення при виборі професії. За необхідності він допомагає людині в працевлаштуванні, наприклад, здійснює консультаційну допомогу з приводу того, як пройти співбесіду, написати резюме, як оцінити власні можливості та потреби в процесі пошуку роботи тощо. Як і в психотерапевтичному консультуванні, профорієнтаційне тестування повинно бути абсолютно відкритим (тобто клієнт має право знати всі його результати), конфіденційним (його результати не повинні оприлюднюватись), анонімним. Профконсультаційна допомога повинна мати рекомендаційний характер і не впливати фатальним чином на долю клієнта. Винятком із цього правила є творчі конкурси в деякі навчальні заклади (наприклад, театральні чи художні) та відбір до деяких професій, що вимагають особливих психофізичних даних (наприклад, професія льотчика).

Професійне консультування охоплює також профвідбір, проблеми професійної придатності та профадаптації особистості, діагностику та навчання персоналу новим технологіям, вирішення індивідуальних і групових професійних конфліктів, консультування з приводу планування кар'єри та з метою підвищення самооцінки й особистісного зростання, а також у ситуації пошуку та втрати роботи, питання самопрезентації та професійного резюме, консультування тимчасово непрацюючих спеціалістів.

Головна мета професійної консультації полягає у формуванні внутрішньої готовності до усвідомленої самостійної побудови, корекції та реалізації перспектив свого професійного й особистісного розвитку, здатності розглядати себе як людину, яка розвивається в часі (що дуже важливо в плані психологічного захисту від безробіття в майбутньому) й самостійно знаходить особистісно значущі смисли в конкретній професійній діяльності, певному місці роботи. Найбільш бажаним результатом, підсумком профконсультації має бути впевненість безробітного в тому, що він може стати працівником, здатним самостійно вдосконалювати себе як представника певної професії.

Професійне консультування фокусується на підготовці клієнтів до входження в професію та подальшого кар'єрного зростання разом із традиційним акцентом на проблемах професійного вибору, характерним для інших споріднених форм консультування.

Завдання професійного консультування полягає в тому, щоб допомогти людині сформулювати власні професійні цілі, визначити область можливих професій, що узгоджуються з цими цілями, та реалізувати свій вибір у реальній ринковій ситуації. Пошук роботи як завдання консультування, а також використання інформації про професію як інструмент консультування відрізняють професійне консультування від його аналогів.

Ефективне професійне консультування не може бути ізольованим і механічним процесом підбору відповідності людини та роботи, професійний вибір враховує цілісну особистісну структуру.

 Аспекти професійного консультування.

➤ Професійне консультування найчастіше розглядається як процес підтвердження вибору, вже зробленого клієнтом. Багато клієнтів уже виконали успішну роботу зі складання думки про себе та власні можливості з урахуванням життєвого досвіду інших людей і за допомогою батьків і вчителів

➤ Професійне консультування є процесом прояснення фахових цілей. Люди постійно збирають інформацію про професії та свою особистість, але вони зазнають труднощів у точній інтерпретації значення отриманих даних і формулюванні проблем професійного вибору. Консультант може допомогти розпізнати такому типові клієнтів їхні проблеми, використовуючи ясніші терміни.

➤ Професійне консультування полягає в можливості відкриття клієнтами раніше невідомих фактів про себе та світ професій. Це найбільш ефективний, але, в той же час, рідкісний тип консультування, оскільки його результати нечасто сприймаються клієнтами як великий сюрприз.

➤ Найцікавішим аспектом консультування є розширення раніше обмеженого кола професійного вибору за рахунок включення інших професій, які не розглядалися клієнтом до консультацій.

Найчастіше по допомогу до профконсультанта звертаються молоді люди, які закінчили школу чи професійні навчальні заклади; особи з обмеженою працездатністю; працівники, звільнені з роботи з різних причин. За профконсультаційними послугами звертаються також люди, які в юності не мали можливості отримати кваліфіковану профконсультаційну допомогу, внаслідок цього припустилися помилок у виборі професії, що призвело до незадоволеності професійною діяльністю, місцем і умовами роботи.

З переходом до ринкової економіки число людей, які гостро потребують профконсультаційної допомоги, збільшується, а їх склад розширюється. Це особи, які залишили роботу за власним бажанням; працівники, звільнені в результаті реорганізації або ліквідації підприємств; особи, які набули професію та спеціальність, що не користуються попитом на ринку праці; інваліди й особи

з обмеженими можливостями до трудової діяльності, з тимчасовою непрацездатністю, які бажають освоїти посильну професію й отримати відповідну роботу; звільнені в запас військовослужбовці; мігранти; а також громадяни, які повернулися з місць позбавлення волі та ін.

Важливо відмітити, що в кожному конкретному випадку роботи профконсультанта йдеться про надання необхідної та достатньої допомоги у вирішенні проблем, пов'язаних із вибором чи зміною професії, місця роботи, напрямом професійної підготовки, перенавчанням.

Зміст і завдання професійної консультації як складової системи профорієнтації

Профконсультативна допомога стосується таких основних характеристик особистості:

- успішність у тій чи іншій професійній діяльності;
- задоволеність професійною діяльністю;
- вміння компенсувати ті затрати здоров'я, душевної рівноваги, які людина витрачає на шляху досягнення успіху (мінімальна ціна при максимальній успішності й задоволеності);
- вміння компенсувати психофізіологічні затрати (втрата працездатності, небажані зміни в характері, психіці тощо), що відбуваються під час професійної діяльності.

Як уже зазначалося, професійна консультація зазвичай пов'язується з допомогою особистості в професійному самовизначенні.

Виділяють такі *цілі* профконсультування суб'єкта в ситуації визначення поля професійної діяльності:

- допомога в прийнятті рішення щодо вибору чи зміни професії, профілю навчання (перенавчання), працевлаштування;
- допомога у виробленні шляхів і засобів освоєння професії.

 Визначені цілі реалізуються через такі основні *завдання*:

а) виявлення чинників, що визначають вибір чи зміну професії, профіль навчання, працевлаштування, їхній змістовний аналіз і встановлення співвідношення між ними;

б) діагностика інформованості клієнта про сфери професійної діяльності, яким він найбільше віддає перевагу, доповнення й упорядкування інформації, повідомлення джерел її отримання;

в) діагностика індивідуально-психологічних особливостей особистості (суб'єкта вибору), а також його мотивів, потреб, здібностей тощо;

г) визначення психологічної ціни – ступеня складності чи легкості, а також основних шляхів здійснення прийнятого рішення;

д) надання допомоги у виробленні правил і способів рефлексивного аналізу процесу прийняття рішення щодо вибору професійного шляху.

Отже, завдання професійної консультації полягає не тільки в допомозі особистості у виборі чи зміні професії, профілю навчання (перенавчання), місця роботи, але й у спрямуванні всього процесу професійного розвитку особистості, її цінностей, позицій, характеру, що сприяють становленню активного, творчого суб'єкта діяльності.

Основні напрями профконсультаційної роботи можна розділити на дві групи:

- оперативна допомога особистості у вирішенні її актуальних проблем, коли вона відчуває труднощі, обумовлені невпевненістю, некомпетентністю, а також пасивністю й безпорадністю, внутрішніми перешкодами, що заважають вирішенню проблем вибору чи зміні професії, професійного навчання, перенавчання, працевлаштування тощо;
- профілактика професійного становлення особистості, коли особистість завчасно готується до подолання труднощів вибору чи зміні професії, перенавчання, працевлаштування.

У залежності від завдань, які вирішуються, можна виділити такі *основні напрями організації профконсультаційної допомоги особистості:*

- інформаційно-довідковий напрям передбачає надання клієнтам актуальних і достовірних відомостей щодо характеристики тієї чи іншої професії, місця роботи, інформацію про професійні навчальні заклади, стан ринку праці, наявність вакантних робочих місць тощо;
- стимулююче профконсультування передбачає надання допомоги особам, які переживають стагнацію та депресію (при цьому важливим є збагачення уявлень клієнта про власні професійні можливості, стимулювання його впевненості у власних силах; формування в клієнта внутрішньої готовності до усвідомленої та самостійної побудови, корегування й реалізації перспектив свого професійного розвитку, підвищення кваліфікації);
- корекційне профконсультування спрямоване на надання допомоги особам, які переживають кризу професійного становлення, труднощі в професійному спілкуванні та співробітництві, конфлікти (вимагає психологічного аналізу внутрішнього світу клієнта, застосування психотерапевтичних технологій);
- реабілітаційне професійне консультування здійснюється для надання допомоги особам, які частково втратили працездатність, інвалідам (вимагає володіння технологіями активізації потенціалу особистості, наявності певної правової компетентності, надання морально-емоційної підтримки, формування активної позиції, оптимізму);

➤ адаптаційне професійне консультування спрямоване на надання допомоги клієнтам, які вступили до професійного навчального закладу або тим, хто влаштувався на роботу (входження до незнайомого колективу, освоєння нової соціальної ролі й оволодіння новою професійною діяльністю, що породжують психічну напруженість і труднощі).

Оскільки психологічна природа людини багатогранна, а професій безліч, то вузловою проблемою профконсультації з теоретичної точки зору можна вважати проблему пошуку чи встановлення оптимальної відповідності між особистістю та професією. Це означає, що майбутня професійна діяльність повинна не тільки виконуватись успішно, але й викликати почуття задоволення, а головне – стимулювати творчий розвиток людини та її професійне просування. На основі інформації, яку отримує профконсультант, він має можливість допомогти особистості не тільки при виборі чи зміні професії, місця роботи, навчання, але й у складанні програми її подальшої фахової адаптації, тобто дати відповідь на запитання, які труднощі можуть виникнути при реалізації професійного плану, якими є найбільш раціональні шляхи їхнього подолання, в якому напрямі з найбільшою ймовірністю слід чекати найвищих досягнень у вибраній діяльності. Профконсультант покликаний допомогти клієнту розібратися в психологічній структурі професії, роботи, з'ясувати вимоги, що висуваються до працівника.

Психодіагностичне завдання профконсультації, спрямоване на діагностику індивідуально-психологічних і особистісних властивостей особистості безробітного, вирішується за допомогою використання різних психодіагностичних методик. У результаті психодіагностичного обстеження визначається структура інтересів і нахилів, властивостей клієнта, рівень розвитку пізнавальних здібностей, ціннісні орієнтації тощо. У процесі інтерпретації результатів психодіагностичного обстеження встановлюється ступінь відповідності індивідуально-психологічних властивостей особистості вимогам професії, вакантного місця роботи, перенавчання.

Завдання, пов'язані з морально-емоційною підтримкою безробітного, вирішуються за допомогою, наприклад, таких методів:

- тренінги спілкування, впевненості в собі;
- клуби пошуку роботи, побудови кар'єри;
- профконсультаційні ігри тощо.

Використання цих методів дає можливість вселити безробітному оптимізм і впевненість у собі, а також «програти» складні моменти, пов'язані з його працевлаштуванням, професійним майбутнім.

Для успішної професійної консультації важливо з'ясувати моменти, пов'язані з мотиваційною сферою клієнта:

- позитивні й негативні інтереси, нахили;
- вузькість / широта позитивних і негативних ставлень до вибраної сфери професійної діяльності, ціннісні орієнтації, домагання;
- структура потреб професійного й загального характеру;
- мотиви надання переваг тим чи іншим сферам професійної діяльності;
- усвідомленість наданих тим чи іншим сферам професійної діяльності переваг, розуміння життєвих планів;
- активність, дієвість інтересів, нахилів, їхня стійкість.

У практичній роботі з безробітними профконсультант ставить за мету досягнення таких основних результатів:

- допомогти безробітному усвідомлено й обґрунтовано прийняти рішення щодо вибору чи зміни професії, профілю професійного навчання чи перенавчання, місця роботи;
- допомогти розробити основні шляхи та способи освоєння вибраної професії;
- допомогти пізнати свої можливості, сильні та слабкі сторони.

Здійснення цієї мети досягається вирішенням ряду завдань:

- виявлення чинників, що обумовлюють вибір чи зміну професії, місця роботи, їхній змістовний аналіз, встановлення взаємозв'язків між ними;
- виявлення поінформованості безробітного про стан ринку праці, зміст професій, про себе, доповнення цієї інформації та її упорядкування;
- психодіагностичне обстеження індивідуальних характеристик особистості (потреб, мотивів, ціннісних орієнтацій, інтересів, здібностей, знань, рис характеру тощо);
- розробка можливих шляхів освоєння професії, пошуку роботи, корекційні впливи;
- сприяння розвитку самоаналізу й формуванню адекватної самооцінки.

У залежності від завдань, що вирішуються, профконсультація буде носити інформаційний, виховний, діагностичний, корекційний чи контролюючий характер.

Обґрунтованому вибору чи зміни професії, профілю навчання чи перенавчання, місця роботи передуює серйозна підготовка, яка включає:

- аналіз і узагальнення інформації про актуальні на ринку праці професії;
- самооцінку, самопізнання, самовиховання (завдання профконсультанта – допомогти безробітному сформулювати повне й адекватне уявлення про себе, спрямувати його саморозвиток на формування властивостей і якостей,

необхідних для обґрунтованого вибору чи зміни професії, профілю навчання чи перенавчання, місця роботи);

- співставлення, узгодження факторів вибору й формування образу найбільш привабливої ідеальної сфери своєї майбутньої професійної діяльності;
- уточнення, конкретизація цього образу, проектування, співставлення його з реальними професійними знаннями, навичками, можливостями та формування на основі цього альтернатив;
- співставлення, обговорення альтернатив вибору, прийняття рішення щодо працевлаштування чи професійного навчання, розроблення програми шляхів і способів його реалізації.

Сутність професійної консультації полягає в тому, що це спільна діяльність, спільний пошук рішення. *Психологічна сутність профконсультації* означає діяльність, спрямовану на актуалізацію та усвідомлення безробітним тих якостей, які були сформовані раніше та які впливають на його подальший професійний розвиток.

Профорієнтаційна робота в школі

Сучасна економічна й політична обстановка висуває все вищі вимоги до індивідуальних психофізіологічних особливостей людини. Ринкові стосунки кардинально змінюють характер і цілі праці: зростає її інтенсивність, посилюється напруженість, що вимагає високого професіоналізму, витривалості й відповідальності. У зв'язку з цим необхідно приділяти величезну увагу проведенню цілеспрямованої профорієнтаційної роботи серед молоді та школярів, яка повинна спиратися на глибоке знання всієї системи основних чинників, що визначають формування професійних намірів особистості й шляхів її реалізації.

👆 Профорієнтація – це науково обґрунтована система соціально-економічних, психолого-педагогічних, медико-біологічних і виробничо-технічних заходів із надання молоді особистісно-орієнтованої допомоги у виявленні й розвитку здібностей і схильностей, професійних і пізнавальних інтересів у виборі професії, а також формування потреби та готовності до праці в умовах ринку, багатоукладності форм власності й підприємництва. Вона реалізується через навчально-виховний процес, позаурочну та позашкільну роботу з учнями.

Професійна орієнтація – це багатоаспектна система, що включає освіту, виховання, вивчення психофізіологічних особливостей, проведення психодіагностики, організацію елективних курсів. Можна виділити такі її аспекти: соціальний, економічний, психолого-педагогічний, медико-фізіологічний.

Соціальний аспект полягає у формуванні ціннісних орієнтацій молоді в професійному самовизначенні, де робиться акцент на вивченні вимог до кваліфікації працівника тієї або іншої сфери.

Економічний аспект – це процес управління вибором професії молоддю відповідно до потреб суспільства й можливостей особистості (вивчення ринку праці).

Психологічний аспект полягає у вивченні структури особистості, формуванні професійної спрямованості (здатність до усвідомленого вибору).

Педагогічний аспект пов'язаний із формуванням суспільно значущих мотивів вибору професії та професійних інтересів.

Медико-фізіологічний аспект висуває такі основні завдання, як розробка критеріїв професійного відбору відповідно до стану здоров'я, а також вимог, які пред'являє професія до особистості кандидата.

Профорієнтація в школі реалізується через навчально-виховний процес, позаурочну й позашкільну роботу з учнями.

Мета профорієнтаційної роботи в школі полягає в наданні профорієнтаційної підтримки учням у процесі вибору профілю навчання та сфери майбутньої професійної діяльності; формуванні в школярів професійного самовизначення в умовах свободи вибору сфери діяльності відповідно до своїх можливостей, здібностей і з урахуванням вимог ринку праці.

 *Завданнями профорієнтаційної роботи в школі є:*

- отримання даних про переваги, схильності й можливості учнів;
- створення гнучкої системи співпраці школи з установами професійної освіти.

Основними напрямками професійної орієнтації учнів є:

- професійна освіта;
- професійна діагностика;
- професійна консультація та ін.

Етапи та зміст профорієнтаційної роботи в школі.

1-4 класи:

- формування в молодших школярів ціннісного ставлення до праці, розуміння її ролі в житті людини та суспільства;

- розвиток інтересу до навчально-пізнавальної діяльності, заснованої на практичній включеності в різні її види, зокрема соціальну, трудову, ігрову, дослідницьку;

- поступове розширення уявлень про світ професійної праці.

5-7 класи:

- розвиток у школярів особистісного смислу в набутті пізнавального досвіду й інтересу до професійної діяльності;
- уявлення про власні інтереси та можливості;
- набуття первинного досвіду в різних сферах соціально-професійної практики.

8-9 класи:

- групове й індивідуальне професійне консультування з метою виявлення та формування адекватного прийняття рішення про вибір профілю навчання;
- професійне самопізнання.

10-11 класи:

- корекція професійних планів, оцінка готовності до вибраної діяльності.

Напрями та форми профорієнтації в школі:

- оформлення куточка з профорієнтації, сторінки на шкільному сайті в розділі «Профорієнтація»;
- здійснення взаємодії з установами освіти, профорієнтаційними центрами області.

Робота з учнями:

- заходи з профорієнтації (вікторини, бесіди, тематичні класні години, цикл занять «Професійне самопізнання» в 9-му класі тощо);
- тестування й анкетування учнів, з метою виявлення профспрямованості;
- консультації з вибору профілю навчання (індивідуальні, групові);
- розширення знань у рамках вивчення шкільних дисциплін;
- організація та проведення екскурсій до навчальних закладів, підприємств; відвідування днів відкритих дверей у навчальних закладах;
- зустрічі з представниками підприємств, навчальних закладів;
- участь у конкурсах декоративно-прикладної та технічної творчості;
- залучення до занять у гуртках і спортивних секціях у школі чи в установах додаткової освіти;
- проведення тижнів із профорієнтації, конкурсів з професії, конференцій.

Робота з батьками:

- проведення батьківських зборів (загальношкільних, класних);
- індивідуальні консультації з батьками з питання вибору професії, навчального закладу.

Перспективи профорієнтаційної роботи:

- розробка системи тісної співпраці школи з установами професійної освіти а також з підприємствами міста;
- організація взаємозв'язку школи, сім'ї, професійних навчальних закладів, центрів профорієнтації молоді, служби зайнятості, громадських молодіжних організацій;

- залучення батьків учнів до профорієнтаційної роботи;
- поповнення бібліотечного фонду літературою з профорієнтації та трудового навчання;
- створення з числа старшокласників групи профінформаторів для роботи з молодшими школярами;
- розробка рекомендацій класним керівникам із планування профорієнтаційної роботи з учнями різних вікових груп;
- організація для педагогів і класних керівників циклів занять, семінарів профорієнтаційної роботи з учнями.

Професійне консультування особистості в ситуації безробіття

Аналіз стану консультування безробітних, які перебувають на обліку в центрах зайнятості, дозволяє говорити про відсутність системного наукового розгляду всього комплексу її психологічних аспектів, зокрема профконсультації. Ситуацію загострює також і незвичність проблеми, недостатнє її наукове опрацювання, відсутність достатнього досвіду практичних дій. Сьогодні не існує обґрунтованих уявлень про психологічні особливості людини, яка довготривалий час не працює і, відповідно, не досліджений вплив цих особливостей на динаміку й механізми процесу працевлаштування, не визначені його внутрішні протиріччя, залежність від індивідуально-психологічних характеристик людини тощо. Наслідком цього є недостатня увага до психологічних аспектів реальної профконсультативної роботи з безробітними, а значить – зниження її ефективності, збільшення внутрішніх труднощів і переживань людей, які й без цього знаходяться в стресовому стані у зв'язку з втратою роботи, необхідністю працевлаштування.

Профконсультаційна робота з безробітними, які не працюють тривалий час, передбачає цілеспрямований вплив на них з метою корекції їхнього емоційно-психологічного стану для полегшення процесу працевлаштування, підвищення активності й відповідальності за власну долю. Реалізація цього впливу може здійснюватися на декількох рівнях:

- мотиваційному (актуалізація потреб у виборі чи зміні професії, працевлаштуванні, підвищення активності в саморозвитку);
- когнітивному (підвищення самооцінки, самопізнання, корекція уявлень про себе);
- емоційному (підвищення емоційно-психологічного стану, формування вмій його саморегуляції);
- поведінковому (формування ефективних умінь і навичок поведінки на ринку праці відповідно до своїх індивідуально-психологічних особливостей і можливостей).

Аналіз літературних джерел і практичний досвід дозволяють виділити *основні теоретичні передумови проведення ефективної профконсультації в системі роботи з безробітними* у вигляді таких положень:

- ◆ усі люди індивідуально різняться за психологічними властивостями та якостями;
- ◆ нараховується велика кількість професій, різних за вимогами, що висуваються до працівника;
- ◆ успішність професійного самовизначення обумовлюється ступенем відповідності індивідуально-психологічних особливостей людини вимогам професії;
- ◆ кожна людина відповідає вимогам цілого ряду професій;
- ◆ ступінь співвідношення індивідуально-психологічних особливостей і професійних вимог визначає рівень інтересу особистості до професії, задоволеності нею, прагнення до професійного вдосконалення тощо;
- ◆ професійне самовизначення реалізується протягом професійного шляху;
- ◆ розвиток особистості, її індивідуально-психологічних властивостей і якостей відбувається нерівномірно;
- ◆ ставлення до професії, її освоєння й професійна діяльність детермінуються й корегуються професійними, психологічними та іншими факторами, що визначають особливості професійної та особистісної активності безробітного.

Позиція профконсультанта зводиться, по суті, до основного принципу допомоги безробітному професійно самовизначитися, співставити свої бажання з уміннями та вимогами ринку праці. Від усвідомлення названих чотирьох основних факторів, їхніх якісних і кількісних характеристик, та їхньої взаємодії залежить успішність професійного самовизначення та професійної діяльності

Досвід практичної профконсультаційної роботи з безробітними, які тривалий час перебувають на обліку в службі зайнятості, свідчить, що без вирішення особистісних проблем часто буває дуже важко вирішити проблему їхнього працевлаштування.

Специфіка профконсультаційної роботи з цією категорією безробітних полягає в тому, що разом із допомогою у виборі чи зміні професії, працевлаштуванні, вони потребують психологічної підтримки та психологічної допомоги, основною метою яких є:

- корекція емоційно-психічного стану безробітних (зняття емоційної напруги, стресу, депресії тощо);
- сприяння підвищенню мотивації до праці, активізації власних зусиль до пошуку роботи, позитивної життєвої перспективи;

- допомога в переоцінці життєвої ситуації, цінностей, зміні цілей, переконань, настанов та інтересів відповідно до ситуації на ринку праці та реальної життєвої ситуації;
- формування адекватної самооцінки безробітного та рівня його домагань;
- надання впевненості у своїх силах, підвищення рівня самоктуалізації, сприяння реалізації можливостей безробітного, адекватному сприйняттю ситуації на ринку праці;
- формування власної відповідальності за результати своєї діяльності щодо вибору чи зміни професії, працевлаштування (схильність до інтернального виду контролю своєї поведінки);
- захист психічного, соціального й духовного здоров'я безробітного як необхідна умова його самоактуалізації щодо вибору чи зміни професії, працевлаштування.

У профконсультаційній роботі з людьми, які вже довгий час є безробітними, у першу чергу слід акцентувати увагу на їхньому особистісному потенціалі – тому необхідному інструменті, який особистість використовує для самореалізації в будь-якій діяльності. Визначення особистісного потенціалу (за допомогою психодіагностичного інструментарію) безробітних та сфери їхніх інтересів стосовно певної професійної діяльності дозволяє сформувати програму професійного становлення кожного безробітного таким чином, щоб розвивати його сильні сторони й компенсувати слабкі. Це дає можливість підвищити їхню конкурентоспроможність і активність у пошуку шляхів професійної самореалізації, працевлаштування.

Психологічна сутність профконсультаційної роботи з безробітними полягає не тільки в тому, щоб допомогти їм у виборі чи зміні професії, працевлаштуванні, але й у тому, щоб спрямувати весь процес розвитку особистості на актуалізацію та усвідомлення нею тих якостей, цінностей, позицій, характеру, які були сформовані раніше та впливають на її подальший професійний розвиток.

Професійна консультація безробітних виконує ряд функцій у системі зайнятості населення, які визначають основні напрями її роботи, а також є відображенням її головної мети. Виділяють три *основні функції професійної консультації в роботі з безробітними*: інформаційну, діагностичну та прогностичну.

Інформаційна функція передбачає надання безробітним відомостей про професійний простір, місце та умови оволодіння тією чи іншою професією, про її вимоги до працівника, можливості вибору чи зміни професії, професійного навчання, працевлаштування. Трансформація цієї інформації в обґрунтований та

реальний особистісний професійний план дає змогу безробітному впоратися з вирішенням важливого питання стосовно вибору чи зміни професії, професійного навчання, працевлаштування.

Діагностична функція професійної консультації безробітних полягає у визначенні напрямів розвитку в них основних індивідуально-психологічних і особистісних якостей та властивостей. За змістом тут можна виділити два аспекти: медичний і психолого-діагностичний. Медичний аспект полягає в тому, щоб відразу виключити зі списку рекомендованих видів професійної діяльності ті з них, до яких у безробітного є медичні протипоказання. У разі необхідності профконсультант може порадити безробітному звернутися до лікаря.

☞ Психолого-діагностичний аспект профконсультації полягає у визначенні рівня розвитку індивідуально-психологічних особливостей безробітного, його можливостей. Вивченню підлягають:

- психологічні якості, які є професійно важливими;
- мотиваційна сфера особистості (характеристика інтересів, потреб, ціннісних орієнтацій, намірів, домагань, їхній зміст, стійкість, глибина);
- рівень професійної та загальноосвітньої підготовки (знання, уміння, навички);
- особливості самооцінки та професійних планів, ступінь самостійності в їхній побудові, реальності.

При цьому діагностична функція професійної консультації необхідна й у разі виникнення потреби у звуженні простору професійного самовизначення безробітного, або навпаки, коли потрібно розширити простір реалізації вибору чи зміни професії, професійного навчання, працевлаштування. При цьому застосовується комплекс психодіагностичних методик для всебічного вивчення особистості безробітного.

Прогностична функція професійної консультації безробітних є своєрідним поєднанням перших двох. Вона полягає в наданні кваліфікованої поради щодо вибору чи зміни професії, професійного навчання, працевлаштування на основі комплексного вивчення особистості. Прогнозна порада має базуватися на трьох основних моментах:

- успішності безробітного в майбутній професійній діяльності;
- «ціні» фізичних і психологічних затрат на оволодіння професією та успішного виконання професійної діяльності;
- задоволеності безробітного майбутньою професійною діяльністю.

Найбільш раціональною схемою проведення професійної консультації з безробітними є виділення в ній декількох етапів:

- 1) встановлення контакту з безробітним;

- 2) збір інформації, визначення проблеми безробітного, ідентифікація його можливостей (за необхідності проведення психодіагностичного обстеження);
- 3) конкретизація та формування запиту безробітного (який результат він бажає отримати, чого прагне досягти);
- 4) розробка альтернативних рішень, їхнє порівняння та вибір варіанту;
- 5) узагальнення результатів профконсультації та перехід до реалізації прийнятого рішення.

Використання наведеної схеми дає можливість профконсультанту ефективно використовувати час і можливості безробітного.

В узагальненому вигляді процес професійної консультації безробітних, позбавлених роботи тривалий час, може проводитися таким чином:

- профконсультант при необхідності корегує емоційно-психічний стан безробітного, виявляє його проблеми;
- вибирає та використовує методи й техніки профконсультаційної роботи; разом із безробітним розробляє план професійного самовизначення (вибору чи зміни професії, професійного навчання, працевлаштування);
- спільно з безробітним розробляє шляхи реалізації наміченого плану; документально оформляє документацію проведення профконсультації, здійснює контроль за реалізацією наміченого разом із безробітним плану.

Показником ефективності проведення професійної консультації безробітних можна вважати зміну їхнього емоційно-психологічного стану, готовність до розробки та прийняття самостійних рішень щодо вибору чи зміни професії, професійного навчання, працевлаштування, створення в процесі консультації простору для розвитку безробітного, передумов конструктивного вирішення його проблем. При цьому профконсультант має виходити з того, що в безробітного завжди є можливості для вирішення своїх проблем, а завдання профконсультанта полягає у виявленні прихованих потенційних ресурсів безробітного, його можливостей і здібностей, які дозволяють сформулювати мету й рухатися далі. Профконсультант має вести розмову з безробітним саме про його ресурси, потенційні можливості, а не про обмеження, формулювати позитивне ставлення до професійного майбутнього. Важливо, щоб безробітний сам сформулював свою мету й знаходив шляхи її реалізації, а профконсультант виступав при цьому лише порадиником.

Отже, проведення профконсультаційної роботи з безробітними дає можливість активізувати їхні внутрішні ресурси, потенційні можливості, допомогти їм у професійній реалізації, підвищенні мотивації та формуванні здатності до самостійного прийняття рішення щодо вибору чи зміни професії, професійного навчання, працевлаштування.

*Змістовні та процесуальні аспекти
проведення професійної консультації безробітних*

Наукові розробки та практичний досвід свідчать про те, що професійна консультація безробітних – це особлива галузь психології, пов'язана з наданням профконсультантом кваліфікованої поради людям, які потребують допомоги у вирішенні проблем щодо вибору чи зміни професії, працевлаштування. Порада надається на основі особистої бесіди, попереднього вивчення особистості безробітного й тієї проблеми, з якою він звернувся за консультацією. Рекомендації, що пропонуються безробітному, у більшості випадків розраховані на те, щоб він, скориставшись ними, зміг самостійно впоратися зі своєю проблемою.

Процес роботи профконсультанта з безробітними в узагальненому вигляді можна представити таким чином: а) профконсультант виявляє проблему безробітного; б) обирає та використовує методи й техніки профконсультаційної роботи; в) спільно з безробітним розробляє план професійного самовизначення (вибір або зміна професії, місця роботи, професійної підготовки, перенавчання); г) спільно з безробітним розробляє шляхи реалізації наміченого плану.

Схема проведення профконсультації за В. В Синявським включає п'ять етапів.

На першому етапі профконсультації встановлюється контакт з безробітним і проводиться орієнтування його на проблему. Подальший успіх консультації багато в чому залежить від того, наскільки вже з перших хвилин профконсультант зуміє проявити себе доброзичливим і зацікавленим співрозмовником. Безпосередньо перед тим, як розпочати консультацію, краще зробити невелику паузу (до 1-2-ох хвилин), достатню для того, щоб безробітний зібрався з думками, інакше в нього може виникнути стан напруги, розгубленості. На цьому етапі профконсультант обирає позицію взаємодії з особистістю, пояснюючи хто він, чим займається. Буває, що на початку консультації профконсультант стикається з ситуацією, коли безробітному необхідно пояснити, що таке профконсультація, на що він може розраховувати, звертаючись по допомогу.

На цьому етапі важливо не стільки допомогти безробітному сформулювати власну проблему, скільки встановити емоційно довірливий контакт і розвинути його в ході консультації.

У своїх намаганнях створити в процесі профконсультації надійні та плідні стосунки з кожним безробітним *профконсультант має дотримуватися певних правил*. Перше з них – він повинен продемонструвати щирий інтерес до безробітного, яким би він не був, тобто безробітний має відчувати, що його розуміють. Справжній інтерес передається йому в різних формах – негайним

прийомом, співчуттям до сумнівів, які безробітний може виразити на початку, позою та виразом обличчя, а також відповідним реагуванням на розповідь.

✎ У процесі профконсультації дуже важливо, щоб безробітний був упевненим, що можна довіряти профконсультанту, що він є тим, хто допоможе, а профконсультант повинен це довести своїми діями. Якщо безробітний звільнений від своїх захисних механізмів і розмірковує вголос про власні слабкі й сильні сторони, то він має бути впевненим, що це за жодних обставин не буде використане йому на шкоду. Почуття довіри включає повагу до компетентності, авторитету профконсультанта, особисту симпатію до нього та, можливо, пошану до сфери діяльності, яку він представляє. Не існує жодної простої техніки набуття чи передачі цієї довіри. Натомість є довготривалий процес становлення людини, здатної до довірливого спілкування.

Важливим у взаємодії профконсультанта й безробітного є здатність фахівця показати, що відповідальність за вибір вирішення проблеми належить безробітному, що він не може перекладати прийняття рішення або захист від наслідків своїх дій на когось.

Саме в таких взаємостосунках і полягає сила профконсультації – у взаєминах тепла, довіри, надійних, але не близьких у звичному смислі слова. Саме ці стосунки створюють психологічну атмосферу, в якій клієнту вдається зробити вибір і прийняти рішення. Цим питанням необхідно приділяти велику увагу.

На другому етапі відбувається збір інформації в контексті проблеми безробітного (визначення труднощів, ставлення до них безробітного). При цьому профконсультант задає безробітному конкретні запитання про хід подій, про їх учасників (причини звільнення, до кого клієнт звертався в пошуках роботи), про конкретні дії та переживання безробітного. Профконсультант шукає відповідь на такі питання: «Для чого безробітний до нього прийшов?», «Як він бачить свою проблему?», «Що може зробити сам безробітний для вирішення власних проблем?». Уся інформація спрямована на усвідомлення клієнтом контексту проблеми та його ролі у виникненні ситуації з професійним самовизначенням (вибором або зміною професії, місця роботи, професійною підготовкою, перенавчанням). У цей час профконсультант сам намагається визначити внутрішній світ безробітного, а також те, якими модальностями цього світу він володіє.

Через аналіз розповіді безробітного профконсультант може з'ясувати, що той знає про свої сильні та слабкі сторони, думки, цілі, можливості. До корисної для профконсультанта інформації слід віднести, перш за все, історію виникнення труднощів (коли й у зв'язку з чим вони виникли), уявлення про те, чим саме

викликані труднощі з точки зору самого безробітного й оточуючих його людей; чим викликане звернення до профконсультанта.

Про всі вищезгадані моменти слід спеціально попросити розповісти клієнта. Профконсультант висуває декілька гіпотез, які включають загальне уявлення про виникнення труднощів (вибір чи зміна професії, втрата роботи) і можливі шляхи й засоби їхнього вирішення (порада щодо вибору професії, переорієнтація, перенавчання, працевлаштування).

Звичайно, що в процесі профконсультаційної взаємодії з безробітним ці гіпотези можуть зазнавати певних змін, але працювати без них набагато складніше, оскільки консультування в такому випадку стає більш хаотичним і вимагає від профконсультанта великої напруги своїх зусиль, та й безробітному така хаотичність може завадити зрозуміти для себе суть спільної роботи.

Зміст третього етапу полягає в тому, щоб і профконсультант, і безробітний працювали над єдиною проблемою, над єдиним предметом їхньої подальшої спільної взаємодії. При цьому відбувається пошук відповіді на запитання «Чого прагне досягти безробітний?». Профконсультант допомагає клієнту визначити, чого той хоче та яким чином цього можна досягти. Результат повинен бути конкретним і проявлятися у реальному житті, у деяких випадках доцільно розбити його на ряд проміжних результатів, які в сукупності приведуть до досягнення бажаного.

На четвертому етапі відбувається спільне обговорення способів і варіантів вирішення визначеної проблеми, причому за безробітним залишається право самому обирати спосіб досягнення бажаного результату. Роль профконсультанта полягає, перш за все, у тому, щоб допомогти безробітному сформулювати можливі варіанти подолання труднощів, а потім, критично оцінюючи їх, обрати той варіант, який є найбільш ефективним.

При цьому алгоритм обговорення варіантів подолання труднощів може бути таким:

- повідомлення безробітному варіантів подолання труднощів;
- думки, ідеї безробітного з приводу запропонованих варіантів;
- аргументи профконсультанта у вигляді інформації, пояснення переваг і недоліків того чи іншого варіанта;
- готовність безробітного в ході власної вербалізації до вибору;
- взаємна аргументація та вислуховування думки профконсультанта;
- самостійний вибір рішення безробітним.

Формулюючи спільно з клієнтом бажаний результат, необхідно дотримуватися правила, відповідно до якого він повинен бути сформульований як висловлювання з позитивним, а не з негативним знаком («Я хочу мати хорошу роботу», а не «Я не хочу бути безробітним»; «Я хочу досягти хорошого статусу

в суспільстві» замість «Я не хочу бути невдахою»). Таке формулювання бажаного професійного майбутнього створює в людини внутрішню установку на позитивне його досягнення за рахунок активізації особистісних ресурсів. Для досягнення цього результату з безробітним обговорюється питання «Ви хочете, щоб це здійснилося?» доти, доки відповідь на нього не буде сформульована в позитивних термінах.

Важливим на цьому етапі є діагностичне завдання, спрямоване на отримання за допомогою методів психодіагностики інформації про якісні й кількісні характеристики, індивідуально-психологічні властивості безробітного, що є професійно важливими.

Зміст п'ятого етапу полягає в узагальненні результатів спільної роботи з вирішення проблеми професійного майбутнього безробітного. При цьому профконсультант повинен пам'ятати, що прискорити, форсувати остаточне прийняття рішення можна лише в тому випадку, коли:

- встановлений психологічний контакт із клієнтом;
- профконсультація спрямована в потрібне русло;
- аргументація прийняття рішення виявилася досить дієвою;
- вдалося дати аргументовані відповіді на всі поставлені безробітним запитання.

У рамках цього етапу важливо досягти того, щоб консультант і клієнт не просто прийшли до певного спільного висновку, рішення, але й усвідомили те, як це рішення було досягнуте в процесі профконсультації.

Якщо в безробітного є запитання, якісь невисловлені ідеї чи міркування, то коротке підведення підсумків профконсультації допоможе йому їх сформулювати. Тому доцільно надати безробітному можливість відреагувати на закінчення консультації, витримати хоча б невелику паузу після підбиття підсумків.

Закінчення профконсультації має бути таким, щоб у безробітного залишилося почуття, що консультація дала йому нове бачення проблеми та призвела до зменшення почуття емоційного дискомфорту.

Рекомендації профконсультанту щодо правил проведення професійної консультації безробітних:

- не висувати жодних гіпотез щодо суті проблеми безробітного доти, доки він не отримає повної необхідної інформації;
- не слід давати безробітному практичних рекомендацій до того часу, поки не будуть оцінені його індивідуально-психологічні особливості й достовірно не буде встановлена можливість практичної реалізації цих рекомендацій;

- чим менше профконсультант має професійного досвіду консультування, тим більше уваги він повинен приділяти вислуховуванню безробітного, і тим обережніше має робити свої висновки;

- прагнути допомогти безробітному з готовністю прийняти на себе відповідальність за невдачі, звільнитися від почуття неповноцінності, спрямувати прагнення в раціонально корисне русло;

- розумно та ненав'язливо підвести безробітного не тільки до усвідомлення проблеми, але й до правильного її вирішення;

- профконсультант повинен бути не просто порадником, а допомогти безробітному навчитися самостійно приймати відповідальні рішення;

- профконсультант повинен завжди пам'ятати, що коли безробітний правильно зрозуміє все те, що він йому порадить, то й правильно буде діяти.

Стратегію проведення професійної консультації визначає сам профконсультант. Успішність і кінцевий результат професійної консультації залежить від досвіду та кваліфікації профконсультанта.

? Питання для самоконтролю

1. Хто такий профконсультант?
2. Які напрями охоплює професійне консультування?
3. Яке місце займає професійна консультація в системі профорієнтаційної роботи?
4. Чим відрізняється інформаційно-довідковий напрям професійного консультування від адаптаційного?
5. На що спрямоване психодіагностичне завдання профконсультації?
6. Що таке профорієнтація, які ви знаєте аспекти профорієнтації?
7. Що входить до змісту профорієнтаційної роботи в 10-11-х класах?
8. У чому полягає специфіка професійного консультування особистості в ситуації безробіття?
9. Назвіть особливості профконсультаційної роботи з категорією безробітних, які тривалий час перебувають на обліку в службі зайнятості.
10. Що можна вважати показником ефективності проведення професійної консультації безробітних?
11. Охарактеризуйте схему проведення профконсультації за В.В Синявським.
12. Які рекомендації щодо правил проведення професійної консультації безробітних може дати профконсультант?

Практичне завдання

Запропонуйте ймовірне розв'язання проблемної ситуації. Обґрунтуйте його, спираючись на теоретичні положення психології та принципи реалізації конкретних психологічних технік.

Ситуація 11. Із розповіді вчительки: «У 7-му класі, де я класний керівник, був учень, який дуже погано вчився, порушував дисципліну. Виховувався він у неповній сім'ї. Батько його рано помер, мати активно влаштовувала особисте життя. Хлопець був покинутий напризволяще. Якось під час розмови з матір'ю я порадила їй влаштувати сина в інтернат. Вона не погодилась, але ми з нею домовились, що залякаємо хлопця інтернатом для того, щоб досягти позитивних змін у навчанні, поведінці. І ось «залякали» до того, що він, залишаючи записку, іде на горище вішатись. Правда, він цього не зробив, але адміністрація школи звинувачує у всій історії лише мене. Як мені пережити цей сором?».

Дайте відповіді на запитання. Обґрунтуйте Вашу думку:

- Які емоції переживає класний керівник?
- У чому полягає психологічний запит клієнтки?
- Чому порадою класного керівника було залякування?
- Якої допомоги потребує хлопець?
- Яке Ваше бачення можливої психоконсультативної роботи з матір'ю ?

Рекомендована література: основна 3, 4, 5; додаткова 1, 4, 5; інформаційні ресурси 2, 3, 6.

Тема 11. ПРОФЕСІЙНА ДЕФОРМАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА

Мета: Розкрити поняття професійної деформації. Усвідомити теоретичні уявлення про професійну деформацію особистості. Зрозуміти ознаки професійної деформації особистості і особливості професійної деформації особистості психолога-консультанта. Розкрити наслідки та прояви професійної деформації особистості психолога-консультанта.



Запитання для опанування теоретичного матеріалу:

Поняття професійної деформації. Теоретичні уявлення про професійну деформацію особистості. Ознаки професійної деформації особистості. Особливості професійної деформації особистості психолога-консультанта. Наслідки та прояви професійної деформації особистості психолога-консультанта.



Основні терміни й поняття: професійна деформація; професійна деформація особистості; прояви професійної деформації; професійне вигорання; професійна деформація психолога-консультанта; маркери, форми, види,

детермінанти професійної деформації особистості; сенситивний період для виникнення професійної деформації особистості.

Професійна деформація

З таким явищем, як професійна деформація, ми стикаємося досить часто, часом навіть не помічаючи цього й не надаючи поведінці тієї чи іншої людини особливого значення, списуючи все на втому, стрес тощо. Але безпосереднім наслідком професіоналізації особистості може виступати не лише досягнення нею професійної ідентичності, здобуття професійної компетентності й формування професійної готовності до виконання фахової діяльності, але й професійна деформація особистості. Це пов'язано з тим, що професійне становлення полягає не лише в розвитку і вдосконаленні особистості, але й у руйнуванні її попередньої структури, її професійній деструкції різного роду.

👉 Професійна деформація особистості є зміною якостей особистості (стереотипів сприйняття, ціннісних орієнтацій, характеру, способів спілкування й поведінки) під впливом тривалого виконання професійної діяльності. У нерозривній єдності свідомості і специфічної діяльності формується професійний тип особистості.

👉 Найбільш схильними до професійної деформації є особи, які працюють із людьми, наприклад: працівники правоохоронних органів, керівники, депутати, соціальні працівники, педагоги, медики, продавці, власне психологи. Для них професійна деформація може виражатись у формальному, функціональному ставленні до людей. Професійні деформації по-різному виражаються залежно від конкретного фаху, а саме: у вчителів – в авторитарності й категоричності суджень; у психологів, психотерапевтів – у прагненні маніпулювати іншою людиною, нав'язувати певну картину світу, не враховуючи мотивів і цілей самої людини; у програмістів – у тенденції шукати помилки в різних життєвих ситуаціях, схильності до алгоритмізації.

Професійна деформація може носити епізодичний або стійкий, поверхневий або глобальний, позитивний або негативний характер. Вона проявляється в професійному жаргоні, у манері поведінки, навіть у загальному зовнішньому вигляді людини, стилі одягу. Ці зміни знижують стійкість і адаптивність особистості, порушують її цілісність, негативним чином впливають на продуктивність праці й повноцінність відпочинку.

Систематизація проявів професійної деформації особистості

Виділяють декілька способів систематизації проявів деформації особистості.

➤ Посадова деформація – керівник не обмежує свої владні повноваження, у нього з'являється прагнення до приниження іншої людини, нетерпимість до іншої думки, зникає вміння бачити свої помилки, самокритичність, виникає впевненість, що власна думка є єдино правильною.

➤ Адаптивна деформація – пасивне пристосування особистості до конкретних умов діяльності, у результаті чого в людини формується високий рівень конформізму, вона беззастережно переймає прийняті в організації моделі поведінки. При більш глибокому рівні деформації в працівника з'являються значні зміни особистісних якостей, що мають яскраво виражений негативний характер, у тому числі владність, низька емоційність, жорсткість.

➤ Професійна деградація – крайній ступінь професійної деформації, коли особистість змінює моральні ціннісні орієнтири, стає професійно неспроможною.

За іншою систематизацією виокремлюють перераховані нижче прояви професійної деформації (Е. Зеєр).

❖ Загальнопрофесійні деформації – деформації, типові для працівників конкретної професії. Наприклад, для працівників правоохоронних органів – синдром «асоціальної перцепції» (кожна людина сприймається як потенційний порушник).

❖ Спеціальні професійні деформації – деформації, що виникають у процесі спеціалізації. Наприклад, у юридичних і правозахисних професіях: у слідчого – правова підозрілість; в оперативного працівника – актуальна агресивність; в адвоката – професійна спритність; у прокурора – обвинувачувальність.

❖ Професійно-типологічні деформації – деформації, зумовлені накладанням індивідуально-психологічних особливостей особистості на психологічну структуру професійної діяльності. У результаті таких деформацій складаються професійно і особистісно обумовлені комплекси, а саме:

- деформації професійної спрямованості особистості – спотворення мотивів діяльності, перебудова ціннісних орієнтацій, песимізм, скептичне ставлення до нововведень;

- деформації, що розвиваються на основі будь-яких здібностей (організаторських, комунікативних, інтелектуальних та інших) – комплекс переваги, гіпертрофований рівень домагань, нарцисизм;

- деформації, зумовлені особливостями характеру – рольова експансія, владолюбство, «посадова інтервенція», домінантність, індиферентність.

❖ Індивідуальні деформації – деформації, зумовлені особливостями працівників найрізноманітніших професій, коли окремі професійно важливі якості (втім як і небажані якості) надзвичайно розвиваються, що призводить до

виникнення понаджностей або акцентуацій (надмірна відповідальність, трудовий фанатизм, професійний ентузіазм тощо).

Професійна деформація і синдром професійного вигорання

Слід розрізняти поняття «професійна деформація» від так званого «синдрому емоційного вигорання». Обидва ці стани пов'язані з роботою фахівця. Різниця

полягає в тому, що про синдром вигорання прийнято говорити в контексті професійної діяльності, а професійна деформація стосується в основному життя поза роботою. Використовуючи умовну опозицію «Професіонал – Людина», можна точніше представити різницю між цими двома феноменами.

«Я як професіонал» – частина особистості, відповідальної за виконання професійних обов'язків, як носій необхідних для цього знань, етичних установок і принципів; максимально проявляється в професійній діяльності. «Я як людина» – більш центральна («своя») частина особистості, що включає загальні уявлення про життя і про себе, життєві установки й принципи; в основному проявляється в особистому житті. Користуючись цими визначеннями, «синдром вигорання» можна представити як втрату контролюючої ролі «Я-професійного» та втручання «Я-людського» у сферу професійної компетенції. На роботі фахівці «по-людськи» втомлюються й відчувають роздратування. Професійна деформація, навпаки, представляється розширенням «Я-професійного» в область діяльності «Я людського»: приходячи додому, людина продовжує поводитись як фахівець.

У професійної деформації можна виділити два *компоненти*.

- Початкові схильності. Ще до зіткнення зі своєю майбутньою роботою людина вже має риси характеру й особливості особистості, властиві представникам конкретної професії. Вони можуть усвідомлюватися, прийматися як бажані й викликати почуття гордості (наприклад, бажання допомагати людям) або, навпаки, бути неусвідомленими, придушуватися й приховуватись (наприклад, інтерес до приватного життя інших людей).

- Власне професійна деформація. Професійна діяльність розвиває особистісні особливості, окреслює і рельєфно виділяє їх. Іноді (у випадку з витісненими й неприйнятими рисами) професійна діяльність виправдовує їх, дає їм право на існування та прояв. Безсумнівно, початкові схильності впливають на вибір відповідної професії. Вони є «сприятливим» фоном, підґрунтям деформуючого впливу професії. Така деформація починається вже під час навчання, коли у студентів руйнуються звичайні установки і стереотипи, та формується професійна картина світу.

Теоретичні уявлення про професійну деформацію особистості

Розглянемо теоретичні уявлення про професійну деформацію особистості. Аналіз досліджень у галузі професійної деформації (М. Великодна) дозволяє констатувати наявність щонайменше трьох усталених конотатів цього поняття.

I. Професійна деформація як відчуження від Самості на користь професії.

II. Професійна деформація як викривлення професійної ролі внаслідок дезадаптації до виконання професійної діяльності.

III. Професійна деформація як будь-які (в т. ч. позитивні) особистісні зміни, пов'язані з опануванням і здійсненням фаху.

Професійна деформація як *відчуження від Самості на користь професії* виступала предметом теоретико-емпіричних досліджень В. П. Зінченка, А. М. Лукіяничук, В. А. Семиченко та ін. науковців.

Стосовно *причин виникнення* відчуження від Самості на користь професії погляди вчених не одноставні, а саме, вважається що:

- професійна деформація виникає в осіб з високим рівнем домагань, пристрасним захопленням діяльністю та ранньою і надмірно вузькою професійною спеціалізацією;
- професійна деформація є наслідком формування фальшивої, штучної професійної ідентичності, керованої фіктивними цілями, наприклад, модою, престижем чи конформністю;
- професійна деформація особистості є надмірним загостренням специфічних її рис, має компенсаторний характер і частіше виявляється в осіб із невисоким рівнем професійних здібностей.

Підхід до розгляду професійної деформації особистості як до проблеми протистояння професійної ролі Самості викриває актуальну особливість сучасного кар'єрно орієнтованого суспільства, де найвищу ставку в площині самоздійснення зроблено саме на професійну реалізацію, а інші прояви людського поставлено лише на службу їй. Але ми мусимо бути свідомі того, що саморозкриття особистості в професії – тобто максимальне здійснення самого себе (своїх здібностей, інтересів, прагнень, духовних орієнтирів) у діяльності, яка є покликанням, місією життя – нині є радше винятком, артефактом. Типовим же натомість стає антагоністичне відношення «Я» – «професія», яке розв'язується по-різному: «грою» в професіонала (так званий професійний маргіналізм), полишанням професії, власне професійною деформацією своєї особистості тощо.

До проблеми професійної деформації як *викривлення професійної ролі* зверталися вітчизняні і закордонні науковці. Розуміння фахової деформації як спотворення виконання професійної ролі спирається на ідеї стереотипізації, стагнації та вигорання особистості в професії у зв'язку з переживанням професійних фрустрацій різного роду (від нормативних криз до особистих невдач), на ґрунті чого ефективність діяльності знижується.

Щодо наслідків професійної деформації як викривлення професійної ролі зазначається, що вона стає причиною фахової мобільності індивіда в міжпрофесійному типі, тобто ініціює часті зміни професії індивідом. Якщо ж

говорити про вплив професійної деформації на виконання фаху без його зміни, то дослідники слушно наголошують на тому, що професійна деформація створює почуття впевненості й непогрішимості у своїх знаннях і оцінках, обмежуючи функцію аналізу й пошуку в розумових операціях.

Професійну деформацію як *будь-які зміни особистості фахівця* розглянуто в роботах О. Євдокимової, В. Медведєва, С. Безносова та ін.

Автори вказують на неоднозначність феномена професійної деформації особистості. З одного боку, він уособлює багаторівневу систему адаптації особистості до умов соціуму та способів активного перетворення власної життєдіяльності в конкретній ситуації відповідно до психологічного досвіду індивіда. З іншого ж, – це негативна зміна особистісних якостей фахівця під впливом особливостей професійної діяльності.

☞ Професійну деформацію тлумачать як:

- комплекс своєрідних, взаємопов'язаних змін окремих якостей та особистості в цілому, які виникають у результаті професійної діяльності, що також передбачає і конструктивні, і деструктивні зміни особистості;
- зміну особистості (її стереотипів сприймання, ціннісних орієнтацій, характеру, способів спілкування й поведінки), що настає внаслідок виконання професійної діяльності (М. Великодна).

Аналіз результатів теоретико-емпіричних досліджень професійної деформації як будь-яких змін особистості, пов'язаних із освоєнням і здійсненням професії, дозволяє сформулювати дві ключові тези.

➤ Професійна деформація особистості є результатом спрямованості останньої відповідати власному образу професіонала, тобто бути професійно ідентичною. У такому разі ті зміни, яких зазнає структура особистості, з одного боку, допомагають їй здійснюватись як професіонал (нехай і фантазматично, на рівні уявної відповідності власному образу професіонала), проте з іншого, – розповсюджуються на всі сфери її життя.

➤ Професійна деформація особистості завжди стосується певного ступеня відчуження від попередньої репрезентації своєї Самості, тобто пов'язана зі зміненням себе заради успішного виконання професійної діяльності. Саме цим професійна деформація змістово відрізняється від професійного саморозкриття, яке, як уже зазначалось, полягає в максимальному здійсненні себе, своєї неповторності, індивідуальності (Самості) в діяльності, яка є покликанням, місією життя.

Небезпека поєднання змісту зазначених тез у реаліях професіонала полягає в тому, що відчуження від Самості заради професійного здійснення поширюється на всі сфери його самоставлення і самоздійснення, через що

професійно значущі якості, недоречні для інтимно-особистісного спілкування, неусвідомлено екстраполюються в позапрофесійний простір. Окрім того, тут виявляється така парадоксальність: «хірургічна» зміна себе на професіонала (засвоєння якостей, які є бажаними для професії, ретельне виконання вимог фаху) на противагу Самості в результаті обертається на неспроможність ефективно виконувати професійну діяльність, оскільки вона від'єднана від джерел прагнення до саморозкриття (М. Великодна).

Ознаки професійної деформації особистості

Маркером професійної деформації особистості вважається її пристосування до вимог професійного середовища одним конкретним, тривалим способом, що стає на заваді розвитку як суб'єкта діяльності, так і самої діяльності (ригідна професійна адаптація).

Типовими ознаками професійної деформації є розчарування в професії, кар'єрна криза, втрата авторитету. Однак ці ознаки можуть вказувати радше на реакцію особистості на наслідки її професійної деформації щодо подієвості її життєвого шляху, аніж на саму професійну деформацію. До того ж зазначені маркери можуть свідчити про переживання особистістю нормативної чи ситуативної професійної кризи.

Виокремлено два *аспекти* професійної деформації:

- перший стосується надмірної стереотипізації діяльності, опору новому, трафаретності підходів, спрощеності поглядів на проблеми, що в цілому обумовлює зниження професійного рівня;
- другий полягає в перенесенні професійних звичок, корисних у роботі, на сімейне та дружнє спілкування (О. Рева).

Форми й види професійної деформації особистості. Традиційно виділяють також різні форми й види професійної деформації особистості. Щодо видів професійної деформації, то вона може мати епізодичний або стійкий, поверхневий або глобальний, позитивний або негативний характер.

Стосовно форм професійної деформації, існують неоднозначні позиції, що може бути пов'язано з відсутністю їх чіткої критеріальної класифікації. Так, однією з форм профдеформації є професійна індіферентність, або професійна байдужість, яка проявляється в емоційній сухості, ігноруванні індивідуальності інших. До причин розвитку професійної індіферентності відносять узагальнення особистого негативного досвіду взаємодії та тривалу емоційну втому.

Іншими формами професійної деформації вважаються також подвійні етичні стандарти, професійний маргіналізм та професійне вигорання. В аспекті професійних деформацій розглядається і професійна невротизація особистості, тобто процес набуття людиною стану неврозу (істерії, неврастенії або

нав'язливого стану) внаслідок епізодичних або постійних деструктивних проявів професійної ситуації. Крайньою формою професійної деформації вважають професійну деградацію особистості, пов'язану зі спекуляцією посадовими повноваженнями, девіантною поведінкою, що може переноситись і на позаслужбовий простір (Ж. Вірна).

Розглянуті форми професійної деформації носять індивідуальний характер. Водночас вивчаються явища групової професійної деформації, які виникають унаслідок одного або декількох групових ефектів та знижують ефективність роботи в цілому. До таких деформацій автори відносять: соціальну інгібіцію, зменшення індивідуальної відповідальності, нав'язані форми поведінки, групове мислення (конформне мислення, що характеризується надоптимізмом, тенденційним підбором інформації, впевненістю у всесильності групи, оманливістю ініціативи, груповим егоїзмом) тощо (О. Рева).

Варто зупинитися також на *детермінантах розвитку професійної деформації особистості*. До причин появи професійних деформацій відносять регламентованість змісту професійної діяльності, незмінність її процесу та жорстку алгоритмізацію.

👉 Розглядають дві групи чинників професійної деформації особистості: прояви особистісно-професійної неспроможності та ситуативно-професійні чинники.

До перших відносять некомпетентність, нездатність інтегрувати новий досвід, нездатність зорганізуватись.

Вважається, що джерелом професійної деформації особистості є професійна фрустрація. На неї суттєво впливає оточення та первісний менталітет людського чинника, в якому воно відзначене. Професійна деформація особистості виникає внаслідок професіоналізації акцентуації характеру особистості впродовж тривалого виконання фахової діяльності. Під професійною акцентуацією характеру розуміють професійні зміни, які порушують цілісність особистості та знижують адаптивність і продуктивність її діяльності.

Основними чинниками професійної деформації особистості вважають стереотипи мислення та діяльності, соціальні стереотипи поведінки, окремі форми психологічного захисту (раціоналізація, проекція, відчуження, заміщення, ідентифікація). Утворення деформації ініціюється професійною стагнацією спеціаліста та акцентуацією рис його характеру, однак головним чинником її розвитку залишається сама фахова діяльність.

Отже, детермінантами розвитку професійної деформації особистості є:

➤ ситуативно-темпоральні чинники (етап професійного становлення, завдання професійної або особистісної кризи, тривалість роботи в професії, соціальна й професійна ситуації розвитку тощо);

- індивідуально-психологічні чинники (ступінь прийняття своєї Самості, усвідомлення своїх здібностей, інтересів, мотивів, адекватне сприйняття професії, тип організації особистості чи акцентуації характеру);
- професійно-нормативні чинники (вимоги до ефективності й успішності виконання професії, суб'єктивний образ професіонала тощо).

Сенситивним періодом для виникнення професійної деформації особистості традиційно вважають час переживання нею професійної кризи. Ключові ознаки професійної кризи – це втрата відчуття нового, відставання від життя, зниження рівня професіоналізму, внутрішня розгубленість, усвідомлення необхідності переоцінки себе, зниження власної оцінки, втома, виникнення відчуття вичерпаності своїх можливостей. У цьому контексті професійна деформація є своєрідним способом розв'язання кризи, відновлення втраченої професійної ідентичності.

Поняття професійної деформації протилежне поняттю професійного саморозкриття та полягає в досягненні професійної ідентичності шляхом відчуження від своєї Самості, а також характеризується рольовою ригідністю, що змушує індивіда продовжувати здійснюватись як професіонал у позапрофесійному просторі. Будучи від'єднаною від простору самісного, професійна ідентичність постійно потребує підтвердження, зовнішнього прояву, документальних свідчень, у зв'язку з чим процес виконання професійних обов'язків невротизується, а його ефективність знижується.

Професійна деформація особистості може мати ситуативний або постійний характер, індивідуальну чи групову форму.

Особливості професійної деформації особистості психолога-консультанта

Питання професійної деформації психологів сьогодні набуває неабиякої актуальності, оскільки це саме той фах, який потребує максимального збереження автентичності впродовж виконання професійної діяльності.

Розглянемо особливості *професійної деформації, притаманні психологам-консультантам*. Специфіка професійної деформації особистості працівника так званої соціальної професії полягає в тому, що він, окрім професійних знань, умінь і навичок, використовує свою особистість, стаючи своєрідним «емоційним донором». Несприятливі емоційні стани клієнтів (розчарування, відчай, апатія, фрустрація, страх, пригніченість, тривога, самотність, безнадійність) викликають негативні переживання й у самого фахівця. Ця теза лише частково справедлива щодо психолога, оскільки вміння емпатувати і працювати з явищами перенесення й контрперенесення є базовими компонентами його практичного навчання. Окрім того, загальновідомим є факт необхідності особистого пропрацювання

психологічних проблем упродовж фахової підготовки психолога, а також супервізійної підтримки його професійної практики. За умови виконання зазначених вимог, психолог не страждає від «емоційного донорства». Однак професійна емпатійна поведінка й побудова стосунків у перенесенні поза професійною практикою дійсно можуть бути правомірно розтлумачені як ознаки професійної деформації психолога (М. Великодна).

👉 Професійна деформація особистості психолога-консультанта включає такі ознаки: тенденцію до відмови від будь-якої діяльності в ситуаціях невдач; тенденцію до розширення сфери економії емоцій, зниження емоційної насиченості життя професіонала; пасивну стратегію розв'язання проблем; песимістичну установку на появу професійних проблем і невдач. Цей перелік ознак професійної деформації вказує на компенсаторні захисні процеси у структурі особистості психолога, які виникають унаслідок перенасичення емоційно включеним спілкуванням з клієнтом та перенапруження від комплексу «всесильного» психолога, здатного впоратись із будь-якою проблемою.

Професійна деформація, наприклад, шкільного психолога зумовлена більшою мірою об'єктивними (специфікою та умовами виконання професійної діяльності), ніж суб'єктивними чинниками (особливостями індивідуальної історії життя). До особливостей професійної деформації його особистості відносять такі: емоційне вигорання, низьку особистісну самооцінку, зниження потреби в спілкуванні з людиною та інтересу до неї, підвищення негативного й оцінного ставлення, непродуктивні стосунки з колегами й близькими, низьку професійну самооцінку, неоптимальну професійну активність, неконструктивні стратегії подолання проблемних ситуацій і негативну емоційну налаштованість на виконання професійної діяльності. Пік вираженості професійної деформації шкільного психолога припадає на стаж у 4–10 років. Такі дані говорять про те, що професійна деформація особистості як механізм досягнення професійної ідентичності є в цілому неконструктивною, оскільки в підсумку ми маємо неефективного, фрустрованого професіонала, який сам потребує психологічної допомоги.

👉 Найтипівішими ознаками професійної деформації особистості психолога-консультанта є негативна комунікативна установка та знижений рівень емпатії. Імовірно, знання причинності тих чи інших аспектів душевних переживань, хвилювань і пристрастей клієнта ніби позбавляють психолога можливості співпереживати йому, формують зверхнє ставлення до нього та упередженість до взаємодії з ним.

Окреме місце в професійній деформації психолога відведено гіперконтролю за своєю поведінкою, що обмежує потенціал природності,

щирості й конгруентності в повсякденному житті фахівця. До професійних деформацій психолога відносять гіперконтроль за поведінкою, втрату безпосередності, прагнення класифікувати людей, підозрілість (коли будь-яке запитання чи прохання висловити свою думку розцінюється як перевірка на компетентність), гіпервідповідальність за оточуючих (прагнення розрадити, заспокоїти, виправити чуже життя), гіперпровину (відчуття відповідальності за всі події свого життя без винятків), втрату почуття гумору. Нажаль, такий образ психолога-консультанта є не лише типовим на сьогодні, але й заохочується суспільством. Ніби психологу слід цілодобово перебувати в его-стані Дорослого, який усе робить правильно і з першої спроби, розуміє людину після одного лише погляду на неї і повинен власноруч розв'язати проблеми кожного, хто до нього звертається. Прагнення відповісти такому образу апріорі приречене на фіаско; коли ж воно приймається особистістю за ідеальне – відбувається її суттєва професійна деформація.

👉 У психологів-консультантів професійна деформація проявляється у прагненні маніпулювати іншою людиною, нав'язувати «бажану» картину світу, не узгоджуючи це з ціннісно-смісловою сферою іншої особистості. Такий стан речей притаманний лише окремим напрямам психотерапії і консультування, наприклад, НЛП, Когнітивно-біхевіоральна психотерапія, гіпнотерапія тощо. Інші ж консультаційні й терапевтичні школи психології не передбачають доведення індивідуальної психічної реальності індивіда до «встановленого порядку». Однак прагнення маніпулювати й нав'язувати може бути пояснене і нарцисичним складом особистості психолога, його домінантністю або ж контрперенесенням на клієнта власних психотерапевтичних потреб, що може бути подоланим у індивідуальній психотерапії самого психолога.

Варто відрізнити здорове прагнення психолога до самовдосконалення від перфекціонізму, де останнє вказує на наявність професійної деформації. Тобто адиктивний потяг до ситуації особистої психотерапії або ж багаторічне нескінченне навчання різним методам психотерапії без застосування їх у професійній практиці можуть говорити про те, що образ професіонала є настільки недосяжним і динамічним, що професійна ідентичність (як переживання відповідності йому) так і не досягається.

До ознак професійної деформації психолога спершу зараховували такі, як пояснення життєвих проблем психологічними причинами; набуття навички раціоналізації своїх проблем; самоспостереження, що знерухоплює і позбавляє спонтанності; тиск професійних обов'язків і навичок; комплекс «чоботаря без чобіт»; пошук людей, які потребують психологічної допомоги; втрата здатності дивуватись; професійний цинізм. Пізніше до цього переліку було додано низку не менш частих ознак, а саме: проектування негативної проблематики на себе і

своїх близьких; нав'язлива діагностика себе і своїх близьких; консультування оточуючих; виконання ролі «вчителя»; раціоналізація, стереотипізація та зменшення чутливості до живого досвіду; перенасичення спілкуванням; емоційна холодність.

☞ Професійні деформації психолога-консультанта розглядають як одну з трьох груп пасток, характерних для психологічного консультування, разом із загальними професійними пастками (задоволення власних потреб за рахунок клієнта, нав'язування власних цінностей, нетерпіння, невизнання власних помилок, позиціювання себе як «учителя» чи «двійника») і пастками клієнтських очікувань («поверхневий запит», «сподівання на диво»). Це ще раз підтверджує неконструктивність професійної деформації як механізму досягнення почуття професійної ідентичності, оскільки «втрата себе» заради професійного успіху парадоксальним чином обертається неспроможністю здійснювати свої професійні обов'язки (М. Великодна).

У порівнянні з представниками інших фахів психологам-консультантам притаманна рання професійна деформація. Уже на третьому курсі майбутні психологи переживають першу кризу професійного становлення, пов'язану зі злиттям «Я» професійного й особистісного і нав'язливим діагностуванням та інтерпретуванням. Це явище, за умови успішного розв'язання кризи, має закінчитись певним відмежуванням професійного та інтимного просторів самоздійснення; якщо ж цього не стається – відбудеться прогресування професійної деформації особистості психолога.

Наслідки і прояви професійної деформації особистості психолога-консультанта

Завдяки навчанню та подальшій роботі особистість людини, як відомо, перетворюється, вона набуває комунікативних навичок, починає краще розуміти себе. Ці явно позитивні зміни характеризують професійне зростання.

Позитивними наслідками можна вважати також більш глибоке усвідомлення себе, розуміння оточуючих людей і подій, що відбуваються; аналіз життєвих ситуацій; здатність до рефлексії; формування навичок продуктивного подолання кризових і психотравмуючих ситуацій, комунікативних навичок; протистояння чужому впливу; саморегуляція; здатність до прийняття іншої людини і емпатії; більш широкий погляд на світ, толерантність до «інакомислячих»; пізнавальний інтерес; поява нових форм самореалізації.

Визначимо деякі з негативних наслідків, які виявляються в повсякденному житті й стосуються в основному суб'єктивної сфери людини – сфери ставлення до себе, оточуючих людей і життя в цілому.

Пояснення життєвих проблем психологічними причинами. Якщо в житті людини щось трапляється, вона завжди знаходить для пояснення цього факту конкретну психологічну причину. Ідеться про гіперінтерпретації, тобто про надання надмірного значення психологічному чиннику в поясненні різноманітних подій.

Набуття навичок у раціоналізації своїх проблем. Оволодіння психолого-психотерапевтичним понятійним апаратом і термінологією часто спокушає конструювати виправдання на всі випадки життя. На відміну від попереднього пункту, де відбувається «роздування» психологічного чинника, тут ідеться про вигадкування «розумних підстав» для своїх учинків і зручних (заспокійливих) пояснень поведінки інших людей.

Самоспостереження, що позбавляє спонтанності. Знання докладно описаних у наукових джерелах норм (фізіологічних, психологічних тощо) або інших ідеалізованих варіантів буття змушує людину постійно «відстежувати» свою поведінку, мовлення, думки, емоції з метою самодіагностики та «своєчасної самокорекції».

Тиск професійних обов'язків і навичок. Практично кожен фахівець-психолог навіть поза роботою відчуває на собі особливу відповідальність за психологічний стан оточуючих людей. Якщо людина знає, як допомогти іншим, і в неї є така фізична можливість, вона починає керуватися своєрідним імперативом: «Ти повинен залишити всі свої справи та прийти на допомогу!». Якщо ж вона з якихось причин не може цього зробити, то відчуває провину, займається самозвинуваченням, принижуючими оцінками й самовиправданнями.

Пошук людей, які потребують психологічної допомоги. Не завжди професійні навички пригнічують і перешкоджають особистому життю. Іноді спеціаліст відчуває задоволення від своєї «досвідченості», від переповнення знаннями про те, як допомогти людям, і шукає приводу для того, щоб їх використати на практиці (наприклад, у порадах).

Втрата здатності дивуватися. За час своєї роботи практичний психолог зустрічає тисячі різних життєвих ситуацій, спілкується з величезною кількістю різних людей. Нормальною реакцією є оволодіння цим потоком інформації, а саме: обмеження сприйняття, побудова типологій та ін. Це накладає відбиток як на професійну діяльність, так і на особисте життя фахівця. Зустрічаючи щонебудь нове на своєму життєвому шляху, такий спеціаліст рідко дивується цьому, оскільки спостерігає за життям крізь координатну сітку класифікацій.

Професійний цинізм. Велика кількість важких життєвих ситуацій, із якими зустрічається психолог-консультант, розвиває здатність до «залучення» їх до переживання, а точніше – здатність відсторонено до них ставитися. Такий

сторонній погляд звільняє ці ситуації від емоційного вантажу й дозволяє виконувати з ними різні маніпуляції, наприклад, поміщати їх у інший контекст, наповнювати іншим емоційним змістом (іноді дуже веселим).

Крім зазначених більш-менш універсальних наслідків професійної діяльності можна виділити специфічні прояви професійної деформації, які спостерігаються в представників різних напрямів у консультуванні (психотерапії).

Презентуємо описані з відтінком іронії узагальнені «портрети» такого роду.

Ортодоксальний психоаналіз. Психоаналітики – це, мабуть, найсерйозніші в психотерапії люди, вони більше за інших схильні до самоспостереження, інтелектуалізування й раціоналізування. Вони вважають себе патріархами, розмовляють одне з одним особливою мовою, активно використовують психоаналітичну термінологію, важко доступну для необізнаних, ставлять свої специфічні «діагнози». Сприйняття навколишнього світу й людських відносин у психоаналітиків проходить крізь фільтр специфічних для психоаналізу метафоричних стереотипізацій і категоризацій. У психоаналітичній картині світу людина – це соціальна тварина; усе її життя й розвиток – це боротьба з собою і з соціумом, що не приймає її «інстинктивні імпульси», серед яких провідна роль належить лібіді, у примітивно-спрощених варіантах – сексуальному потягу.

Нейролінгвістичне програмування (НЛП). Більшість НЛПерів – це оптимісти, одержимі ідеями зміни і впливу. Для НЛПерів характерне нав'язливе спостереження за партнером, тобто за його «реакціями» (рухами очей, жестами, «предикатами» тощо). Результатом цього спостереження стає категоризація партнерів за «модальностями». Взаємодія з оточуючими здійснюється в руслі відомих технік: «прибудови», «якоріння» та ін. Одночасно для НЛПерів (особливо для початківців) властиво обмеження власної спонтанності внаслідок самоспостереження і нав'язливої боязні чужого впливу. У нейролінгвістичному програмуванні панує механістичний погляд на людину, а саме: людина (партнер або сам НЛПер) – це тонкий механізм, яким можна навчитися управляти. Таке «інструментально-технічне» ставлення до себе і свого співрозмовника практично виключає глибоке емоційне залучення й часто плавно перетворюється на цинізм.

Гештальт-терапія. Гештальт-терапевти в переважній більшості схожі на підлітків із їхнім особливим ставленням до свободи і заборон, із їхньою екзальтованістю й легковажністю, категоричністю й негативізмом, а також сектантською потребою в елітарності. Можна припустити, що гештальт-терапія розвиває підлітковість / або повертає до підлітковості тих, хто свого часу не пережив її достатньою мірою. «Нормальна людина» в гештальт-терапії редукується до найпростішого мікроорганізму, завдання якого – не розмірковувати про минуле чи майбутнє, а якомога швидше задовольняти свої

актуальні потреби. Нав'язлива потреба «завершити гештальт» у себе й інших – одна з яскравих прикметних рис усіх гештальт-терапевтів. Особливі відносини складаються в гештальт-терапевтів із поняттям відповідальності, що, зокрема, проявляється у спробах різними способами звільнити себе від зайвої відповідальності за оточуючих.

Гуманістичний напрям. Один із проявів професійної деформації в гуманістів – надмірна увага до слухання іншого на шкоду власному говорінню. На практиці це означає перехід на позицію іншого при ослабленні значущості власної позиції. «Недирективна позиція», «емпатія» і «прийняття» в буденному житті обертаються надмірною м'якістю, поступливістю, сором'язливістю і нездатністю до боротьби за свої права. Боязнь «впливу» призводить до потурання й ослаблення здатності до рішучих змін. Віра в «позитивність людської природи» обертається на наївність і слабку адаптованість до реалій навколишнього світу. Ще одна характерна риса гуманістів – нав'язлива вербалізація й застрягання на «розмові про почуття» як свої, так і чужі. В особистому житті це проявляється, наприклад, у недоречних і тужливих «проясненнях відносин».

Тілесноорієнтована психотерапія. Представників цього напрямку насамперед відрізняє надмірність психосоматичних інтерпретацій. Теза «тіло – дзеркало душі» абсолютизується, розповсюджується «на всі випадки життя». У результаті спостерігається нав'язлива гіпердіагностика психосоматичного компонента: просто соматичних хвороб немає, є лише «психосоматика». Будь-яка хвороба (остеохондроз, розлад шлунку, нежить тощо) є результатом психологічних проблем, оскільки всі соматичні захворювання – це тілесні проекції психічних проблем. Часто ця ідея реалізується у спрощених уявленнях про тілесну локалізацію емоцій («плечі – це відповідальність», «образа – це груди» тощо). Така ж ситуація спостерігається і в абсолютизації терапевтичного значення тілесних технік. Якщо є психологічна проблема – її треба будь-що «продихати», «протанцювати» та ін., інакше «застрягне», «мучитиме», «переродиться в соматику». Якщо в роботу не було залучене тіло – це не «справжня робота», тому що робота з тілом – це найбільш «глибинна робота», все інше – поверхневий паліатив. У цілому, тілесних психотерапевтів відрізняє життєлюбність, досвідченість у тілесних задоволеннях, тяжіння до тілесної комунікації.

? Питання для самоконтролю

1. Дайте визначення поняттю «професійна деформація».
2. Представники яких професій найбільш схильні до професійної деформації ?
3. Як систематизуються прояви професійної деформації?

4. Чим відрізняються поняття «професійна деформація» і «синдром емоційного вигорання»?
5. Назвіть компоненти професійної деформації.
6. У чому полягає проблема професійної деформації як відчуження від Самості на користь професії?
7. У чому полягає проблема професійної деформації як викривлення професійної ролі?
8. Охарактеризуйте ознаки професійної деформації особистості.
9. Наведіть приклади форм професійної деформації особистості.
10. Що детермінує професійну деформацію?
11. Охарактеризуйте основні особливості професійної деформації особистості психолога-консультанта.
12. Назвіть наслідки і прояви професійної деформації особистості психолога-консультанта.
13. Які позитивні наслідки професійної діяльності Ви знаєте?
14. Який із іронічних описів негативних наслідків професії, на Вашу думку, є найбільш об'єктивним?

Практичне завдання

Запропонуйте ймовірне розв'язання проблемної ситуації. Обґрунтуйте його, спираючись на теоретичні положення психології та принципи реалізації конкретних психологічних технік.

Ситуація 11. Із розповіді вчительки: «У 7-му класі, де я класний керівник, був учень, який дуже погано вчився, порушував дисципліну. Виховувався він у неповній сім'ї. Батько його рано помер, мати активно влаштовувала особисте життя. Хлопець був покинутий напризволяще. Якось під час розмови з матір'ю я порадила їй влаштувати сина в інтернат. Вона не погодилась, але ми з нею домовились, що залякаємо хлопця інтернатом для того, щоб досягти позитивних змін у навчанні, поведінці. І ось «залякали» до того, що він, залишаючи записку, іде на горище вішатись. Правда, він цього не зробив, але адміністрація школи звинувачує у всій історії лише мене. Як мені пережити цей сором?».

Дайте відповіді на запитання. Обґрунтуйте Вашу думку:

- Які емоції переживає класний керівник?
- У чому полягає психологічний запит клієнтки?
- Чому порадою класного керівника було залякування?
- Якої допомоги потребує хлопець?
- Яке Ваше бачення можливої психоконсультативної роботи з матір'ю ?

Рекомендована література: основна 2, 3, 4; додаткова 2, 3, 5; інформаційні ресурси 3, 4, 9, 10.

ПИТАННЯ ДЛЯ ЗАКРІПЛЕННЯ ТА АКТУАЛІЗАЦІЇ ЗНАНЬ

1. Загальне уявлення про психологічне консультування: визначення, мета, принципи.
2. Методи та техніки надання психологічної допомоги особам, які перебували в надзвичайних ситуаціях.
3. Види психологічного консультування.
4. Профорієнтаційна робота в школі.
5. Особливості стресових реакцій у учасників бойових дій.
6. Психологічне консультування як особливий вид відносин.
7. Проблема усвідомлення неправильності вибору професії, місця та умов роботи.
8. Типові помилки в психологічному консультуванні та їхня профілактика.
9. Потреба та мотивація трудової діяльності. Конкурентоспроможність фахівця.
10. Особистість психолога як найважливіший цілющий засіб у процесі консультування.
11. Профорієнтаційна робота як вид професійного консультування.
12. Професійна підготовка психолога-консультанта.
13. Психологічні проблеми школярів підліткового та юнацького віку в стосунках із протилежною статтю.
14. Супервізія як невід'ємна частина підготовки практикуючого психолога.
15. Психологічні проблеми дезадаптації учнів молодшого шкільного та підліткового віку.
16. Професійна деформація практичного психолога.
17. Психологічні проблеми мотивації учнів юнацького віку.
18. Структура психологічного консультування.
19. Психологічні проблеми мотивації учнів підліткового віку.
20. Процедура й техніки консультативного процесу.
21. Психологічні проблеми мотивації учнів молодшого шкільного віку.
22. Перенос і контрперенос у психологічному консультуванні.
23. Декларовані та приховані причини звернення до шкільного психолога.
24. Специфіка першого звернення по психологічну допомогу.
25. Шкільне психологічне консультування: психологічне консультування школярів; психологічне консультування батьків.
26. Специфіка професійного консультування особистості в ситуації безробіття.
27. Компоненти професійної деформації.
28. Орієнтовний зміст первинної психологічної консультації.
29. Функціональні обов'язки шкільного психолога.
30. Етапи та процедура проведення первинної консультації.

31. Особливості роботи консультанта з проблемами дефіциту довіри в стосунках подружжя.
32. Проблеми дитини як відображення психологічних проблем батьків.
33. Особливості роботи консультанта з проблемами розподілу ролей та обов'язків у сім'ї.
34. Проблеми дитини як відображення психологічних проблем батьків.
35. Характеристика проблем, з якими найчастіше звертаються до психолога-консультанта подружні пари.
36. Професійне консультування як вид консультативної допомоги.
37. Переживання батьків як причина звернення до психолога та стратегії роботи з ними.
38. Особливості роботи з подружжям.
39. Психологічні труднощі в стосунках «батьки-діти».
40. Психологічна характеристика старості як періоду життя.
41. Психологічне консультування батьків дітей різного віку.
42. Використання Інтернет-технологій у психологічному консультуванні клієнтів, які мають обмежені фізичні можливості.
43. Визначення поняття «страх», його види, прояви та наслідки.
44. Зміст і специфіка психологічного консультування людей похилого й старечого віку.
45. Особливості переживання страхів на різних етапах життя.
46. Принципи ставлення суспільства до громадян похилого віку.
47. Причини виникнення страхів у дітей.
48. Емоційна й любовна залежності та можливості їхнього подолання.
49. Профілактика дитячих страхів (рекомендації для батьків).
50. Нікотинова залежність.
51. Методи психологічної корекції дитячий страхів.
52. Характеристика алкогольної залежності.
53. Рекомендації щодо психологічної корекції страхів дорослих.
54. Поняття «залежність», симптоми та види залежностей.
55. Ознаки професійної деформації особистості.
56. Профорієнтація, її зміст і аспекти.

СЛОВНИК ТЕРМІНІВ

АГРЕСИВНІСТЬ – риса характеру, що виражається у ворожому ставленні людини до інших людей, тварин, оточуючого світу. Агресивними називаються ворожі дії та ставлення людини, не викликані об’єктивними причинами. Також вони не можуть бути виправдані обставинами, що склалися, або міркуваннями морального чи юридичного характеру, зокрема необхідністю самооборони або захисту інших людей.

АДАПТИВНА ПОВЕДІНКА – поведінка людини, яка дозволяє їй у найкращий спосіб пристосовуватися до складних обставин життя.

АДЕКВАТНИЙ СТИЛЬ СПІЛКУВАННЯ – стиль спілкування людини з іншими людьми, який дозволяє їй легко та швидко досягати поставленої мети, впливати на людей і зберігати з ними хороші стосунки.

АКТУАЛЬНА СВІДОМІСТЬ ЛЮДИНИ – сфера усвідомлюваної дійсності, представленої у свідомості людини в конкретний момент часу; те, що людина усвідомлює саме зараз.

АКЦЕНТУЙОВАНІ РИСИ ХАРАКТЕРУ – надмірно розвинені риси характеру особистості, які явно переважають над іншими рисами характеру й набагато частіше проявляються в її діях і вчинках.

АМБІВАЛЕНТНІСТЬ – суперечливе ставлення суб’єкта до об’єкта, тимчасова спрямованість протилежних почуттів (наприклад, любові й ненависті) на один і той же об’єкт. Одна з прикметних рис невротиків.

АМБІВАЛЕНТНЕ СТАВЛЕННЯ ДО ЛЮДИНИ – двоїсте, суперечливе (як позитивне, так і негативне) ставлення до людини.

АНІМА – термін К. Юнга, зміст якого означає жіноче начало в психіці. Один із архетипів колективного несвідомого.

АНІМУС – термін К. Юнга, у якому зафіксоване чоловіче начало психіки. Один із архетипів колективного несвідомого.

АНТИПАТІЯ – негативне ставлення, явно виражена неприязнь до людини.

АНТРОПОЦЕНТРИЧНИЙ СВІТОГЛЯД – світогляд, згідно з яким людина є центром і кінцевою метою світобудови.

АПАТІЯ – психологічний стан людини, що характеризується її байдужістю до самої себе, до того, що відбувається навколо неї. Супроводжується зниженою активністю й негативними емоційними переживаннями.

АСЕРТИВНІСТЬ – визначається як “неконфліктна поведінка”, “уміння вирішувати конфлікти”, поведінка людини (включаючи конфліктні ситуації) на основі таких якостей: 1) повага до себе, почуття власної гідності, чесність, протидія маніпуляції; 2) повага до інших, дружелюбність, визнання права інших

на власну точку зору, позицію, невикористання стосовно інших маніпулятивних технологій; 3) використання при вирішенні конфліктних ситуацій принципу співробітництва.

АТИТЮДИ – система основних настановних відносин особистості.

АУТОТРЕНІНГ (АУТОГЕННЕ ТРЕНУВАННЯ) – метод психотерапевтичного, психокорекційного впливу на людину, заснований на виробленні в неї спеціальних умінь і навичок, пов'язаних із психологічною саморегуляцією станів і поведінки.

АФЕКТ – короточасне, бурхливе переживання людини (гнів, лют, жах, відчай, раптова радість), що виникає, як правило, у відповідь на сильний подразник. У стані А. знижується здатність людини осмислювати значення своїх дій і керувати ними.

АФІЛІАЦІЯ – прихильність.

БАЗИСНА МОТИВАЦІЯ ДІЯЛЬНОСТІ (ПОВЕДІНКИ) КЛІЄНТА – власні інтереси та потреби клієнта, спираючись на які, можна мотивувати, стимулювати клієнта до досягнення поставлених цілей, до практичного виконання психотерапевтичних рекомендацій, отриманих у ході проведення психологічного консультування.

БЕЗОЦІННЕ СТАВЛЕННЯ ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА ДО КЛІЄНТА – відмова психолога-консультанта від оцінювання особистості або поведінки клієнта в термінах «добре» або «погано»; налаштування психолога-консультанта на зрозуміння особистості клієнта, прийняття його таким, яким він є.

БАЙДУЖІСТЬ – холодність людини по відношенню до кого-небудь або до чого-небудь, що характеризується відсутністю в неї інтересу, позитивних чи негативних емоційних реакцій на відповідний об'єкт.

БАЛІНТОВСКІ групи – названі за ім'ям їхнього ініціатора – угорсько-британського психіатра Мікаела Балінта. Являють собою зібрання фахівців-психотерапевтів чи психологів. Призначені для відрефлексування або відреагування особистісно значущих переживань, викликаних психотерапевтичною практикою.

БЕЗПРИЧИННО НЕСПОКІЙНА ПОВЕДІНКА – поведінка людини, що характеризується підвищеним неспокоєм і нервуванням, для яких немає обґрунтованих, об'єктивних причин – таких, які могли б якось виправдати цю поведінку.

БЕЗСОННЯ – психологічна або фізіологічна недостатність сну людини для нормального відпочинку, нездатність людини вчасно засинати й нормально спати тоді, коли це необхідно.

БЛОКИ МОЗКУ – анатомічно, фізіологічно й функціонально автономні частини мозку, які виконують специфічну роль у сприйнятті, зберіганні та переробці людиною інформації, а також у плануванні й регулюванні її діяльності.

БПМ («базові перинатальні матриці») – концепції С. Грофа, чотири основні шари несвідомого, пов'язані з пам'яттю про внутрішньоутробне існування та процес народження.

ВЕРБАЛЬНА ПІДТРИМКА КЛІЄНТА – спосіб мовленнєвого стимулювання клієнта до активної співпраці з психологом-консультантом під час проведення психологічної консультації; використання психологом-консультантом різних слів і виразів для того, щоб зняти психологічну напругу в клієнта, особливо на стадії проведення сповіді.

ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ – риса характеру людини, що виражається в її готовності особисто відповідати за те, що відбувається з нею та навколо неї.

ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА – коло питань, пов'язаних із проведенням психологічного консультування, за правильне вирішення яких несе персональну відповідальність психолог-консультант. Зазвичай це добровільний акт, однак у випадках порушення закону або положень морального кодексу практичного психолога консультант несе персональну відповідальність перед законом.

ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ХАРАКТЕРУ ЛЮДИНИ – особливості прояву рис характеру людини в різні вікові періоди її життя, наприклад, у дошкільному та в молодшому шкільному віці, у підлітковому та юнацькому віці.

ВИВЧЕННЯ ОСОБИСТОСТІ КЛІЄНТА – психодіагностичне обстеження психологом-консультантом особистості клієнта з метою з'ясування тих його індивідуальних особливостей, які бажано знати для більш глибокого розуміння проблеми, з якою клієнт звернувся до психологічної консультації. В.о.к. необхідне також для того, щоб довести до свідомості клієнта сутність його проблеми та знайти найбільш ефективні шляхи її вирішення за активної участі самого клієнта.

ВИТІСНЕННЯ – механізм психологічного захисту особистості у психоаналітичній теорії; процес, у результаті якого неприйнятні для особи думки, спогади, переживання, потяги витісняються із свідомості у сферу несвідомого.

ВОЛЯ – внутрішня активність особистості, пов'язана з вибором мотивів, цілепокладанням, прагненням до досягнення мети, зусиллям до подолання перешкод, мобілізацією внутрішньої напруженості, здатністю регулювати спонукання, можливістю приймати рішення та гальмувати поведінкові реакції.

ВТОРИННІ ДІЛОВІ РИСИ ХАРАКТЕРУ ЛЮДИНИ – ділові риси характеру, що проявляються в дорослої людини та формуються в неї на базі так званих первинних рис характеру.

ГІПЕРТИМНІСТЬ – акцентуована риса характеру, яка проявляється в майже завжди підвищеному настрої людини, її енергійності, активності, досить високому життєвому тонусі. Люди, які мають таку рису характеру, зазвичай прагнуть бути лідерами, вони не стійкі у своїх інтересах, нерозбірливі в знайомствах, погано переносять стан самотності.

ГЕШТАЛЬТ – (Gestalt нім.) цілісний образ, форма – термін і поняття, що відображають специфіку сприйняття.

ДЕПРЕСІЯ – стан психологічної пригніченості людини, що характеризується зниженням її активності, загального життєвого тонусу й переважанням негативних емоцій.

ДИСКОМФОРТ – незручний, неприємний психологічний стан людини, що викликає стійкі негативні емоції. Д. породжується різними причинами: втомою, хворобою, невдачами, несприятливими стосунками з людьми, незадоволеністю важливих потреб тощо.

ДОБРОЗИЧЛИВІСТЬ ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА ДО КЛІЄНТА – безумовно добре, доброзичливе, позитивне ставлення психолога-консультанта до клієнта.

ДОВІРА ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА КЛІЄНТУ – готовність і здатність психолога-консультанта довіряти клієнтові у всьому; віра психолога-консультанта в можливість клієнта самотійно впоратися зі своєю проблемою.

ЕМОЦІЙНА ЗБУДЛИВІСТЬ ЛЮДИНИ – схильність людини піддаватися впливу інших людей і обставин життя, швидко приходити в стан емоційного збудження.

ЕМОЦІЙНА ЛАБІЛЬНІСТЬ – здатність людини гнучко, залежно від ситуації та настрою, змінювати власні стани та способи їхнього зовнішнього вираження. Це особливо стосується емоцій, пережитих людиною в конкретний момент часу.

ЕМОЦІЙНІСТЬ – властивість темпераменту людини, що характеризується силою її емоційних реакцій на ті чи інші життєві обставини.

ЕМОЦІЙНІ ВІДХИЛЕННЯ – відхилення в проявах емоцій людини від нормального для неї при сформованих життєвих обставинах рівня.

ЕМПАТІЯ (ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА ДО КЛІЄНТА) – особливе почуття, завдяки якому психолог-консультант може ніби зсередини розуміти

психологію клієнта, проникати в його внутрішній психологічний світ, краще та глибше пізнати особистість клієнта і його стан.

ЕПАТАЖНІ ЗАСОБИ ПРИВЕРНЕННЯ УВАГИ – екстравагантні, не цілком пристойні, такі, що явно порушують усталені норми людської поведінки й кидають виклик оточуючим людям, дії людини, розраховані на привернення уваги до себе або на те, щоб справити враження, вивести оточуючих людей зі стану душевної рівноваги.

ДУШЕВНІ ХВОРОБИ – захворювання, пов'язані з серйозними порушеннями в психіці та поведінці людини. До д.х. відносять, наприклад, істерію, шизофренію, маніакально-депресивний психоз.

ЖИТТЄВІ НЕВДАЧІ – неприємні випадки в житті людини, які вона сама або оточуючі її люди розглядають як невдачі, і з приводу яких людина важко переживає.

ЖИТТЄВИЙ ТОНУС – загальний фізичний і психологічний стан людини, що визначає її настрій і активність.

ЖИТТЄВА ПОРАДА – рекомендація, що дається людині не на науковій основі, а на базі накопиченого життєвого досвіду або так званого здорового глузду.

ЗАЛЕЖНІСТЬ ЛЮДИНИ ПСИХОЛОГІЧНА – риса характеру, яка проявляється в несамостійності людини, в її нездатності приймати рішення, у сильному впливі оточуючих людей на її психологію та поведінку.

ЗАДАТКИ – вроджені, стійкі психофізіологічні особливості людини, що істотно впливають на розвиток її здібностей.

ЗАКОМПЛЕКСОВАНІСТЬ ЛЮДИНИ – наявність у людини недоліків психологічного характеру, так званих комплексів, які заважають їй повністю проявляти свої здібності, нормально спілкуватися з людьми, досягати успіхів.

ЗАМІЩЕННЯ – механізм психологічного захисту особистості як перенесення дії, спрямованої на недоступний об'єкт, на дії з доступним об'єктом.

ЗДІБНОСТІ – психологічні якості, що забезпечують виконання людиною будь-якої діяльності на досить високому рівні, тобто продуктивно та з високою якістю.

ЗДОРОВИЙ ГЛУЗД – життєвий, або практичний інтелект людини, її природні розумові здібності, що дозволяють їй вирішувати життєві завдання без спеціального навчання, на основі тих знань, умінь і навичок, які вона самостійно набуває в процесі життя.

ІМІДЖ – образ (image англ.) – публічно зафіксований або підтримуваний вигляд, соціальний образ, обличчя професії, роду діяльності, способу життя.

ІНДИВІДУАЦІЯ – термін К. Юнга, що означає прагнення «єго» до злиття з «самістю», а також сам цей процес.

ІМПУЛЬСИВНІСТЬ – схильність людини до занадто швидких, недостатньо продуманих, надмірно емоційних реакцій на події. Імпульсивність часто виступає як риса характеру людини.

ІНСАЙТ – раптове осяяння, вирішення тієї чи іншої проблеми.

ІНТЕНЦІЯ – «намір» (англ.).

ІНТРОСПЕКЦІЯ – спостереження за своєю власною психічною діяльністю.

ІНТЕРПРЕТАЦІЯ СПОВІДІ КЛІЄНТА – аналіз психологом-консультантом спільно з клієнтом його розповіді-сповіді для з'ясування психологічної сутності проблеми клієнта й причин її виникнення, а також для вироблення ефективних пропозицій щодо практичного вирішення цієї проблеми.

ІНТУЇЦІЯ – процес безпосереднього одержання знання за допомогою цілісного охоплення проблемної ситуації без дискурсивного його виведення й доведення.

ІНЦЕСТ – «кровозмішення», сексуальний зв'язок близьких родичів.

ІСТЕРИЧНІСТЬ – акцентуйована риса характеру людини, що виявляється в надмірно вираженій любові до самої себе, у прагненні уваги з боку оточуючих, схильності прикрашати свою особу, тенденції до позерства, театральності поведінки, відсутність глибоких почуттів, претензії на виняткове положення серед інших.

КАТЕКСИС – у вченні З. Фрейда «енергетичний заряд», процес переміщення психосексуальної енергії на який-небудь об'єкт.

КЛІЄНТ – особа, яка звернулася до психологічної консультації по допомогу професійного психолога для вирішення якої-небудь проблеми.

КОМПЛЕКС – сукупність пригнічених потягів, уявлень, афектів, що впливають на поведінку індивіда, структуруючи її певним чином.

КОМПЛЕКС ПРОВИНИ – необґрунтоване, занадто сильно виражене почуття провини, яке людина переживає за себе й за інших людей без належної на те підстави.

КОМПЛЕКС ВОРОЖОСТІ – психологічний стан, установка людини, при якій вона безпідставно вважає, що має право на вороже ставлення до інших людей.

КОМПЛЕКС ЗАХИСТУ – психологічна настанова, налаштованість людини на те, що оточуючі люди представляють для неї загрозу, вороже ставляться до неї, і тому вона змушена постійно захищатися від нападок.

КОМПЛЕКС ЗВЕРХНОСТІ – не цілком обґрунтована впевненість, установка людини на те, що вона перевершує інших людей і що це нібито дає їй право користуватися особливими привілеями.

КОМПЛЕКС НЕПОВНОЦІННОСТІ – перебільшене переконання людини в тому, що вона нібито в чомусь неповноцінна, набагато гірша за інших людей і поступається їм, а тому заслуговує на недоброзичливе та неповажне ставлення до себе.

КОМПРОМІС – згода в думках, що досягається між людьми за рахунок їхніх взаємних поступок.

КОНГРУЕНТНІСТЬ – букв. «відповідність». У вченні К. Роджерса – відповідність, адекватність емоційних, експресивних поведінкових та інших засобів діяльності психотерапевта в ситуації надання психологічної допомоги.

КОНКУРЕНТНА ПОВЕДІНКА – поведінка людини в ситуації змагання з іншими людьми, розрахована на те, щоб виграти це змагання, перевершити цих людей.

КОНТРПЕРЕНЕСЕННЯ – неусвідомлене перенесення психотерапевтом ставлення до емоційно значущих для нього людей на особистість клієнта.

КОНФІДЕНЦІЙНІСТЬ – довірливість, секретність.

КОНФІДЕНЦІЙНА ІНФОРМАЦІЯ – відомості, які можуть стати доступними лише окремим людям і які повинні міститися в таємниці від інших людей. До к. і., зокрема, відносяться всі відомості, які стосуються клієнта та його проблеми, що зберігаються в психологічній консультації.

КОНФЛІКТ МОТИВІВ ЛЮДИНИ – внутрішній, психологічний стан людини, що характеризується несумісністю її мотивів, потреб, прагнень; породжує в неї підвищену емоційну напруженість і суперечливі дії.

КОНФЛІКТОГЕННІСТЬ ЛЮДИНИ – психологічна особливість людини, яка виявляється в тому, що вона виступає реальним або потенційним джерелом міжособистісних конфліктів. К. л. практично виявляється в тому, що там, де вона з'являється, з її вини часто виникають конфлікти між людьми.

КОРЕКЦІЙНА РОБОТА (КОРЕКЦІЯ, ПСИХОКОРЕКЦІЯ) – професійна діяльність психолога, розрахована на практичне вирішення психологічних проблем, із якими у своєму житті зустрівся клієнт.

МАНІПУЛЮВАННЯ – вид психологічного впливу, спрямованого на неявне спонукання інших (іншого) до виконання визначених маніпулятором дій.

МАНІЯ – хворобливий психічний стан, який характеризується розладом центральної нервової системи, підвищеним збудженням, нав'язливими ідеями

тощо. Відомо чимало форм М. – М. величі, М. підозрілості, М. переслідування, kleптоманія, М. бродяжництва тощо.

МАНІЯК – людина з розладами психіки, охоплена нав'язливими ідеями, якоюсь манією. М. виявляє себе у хворобливій пристрасті до чогось, нестримних потягах, бажаннях.

МЕНТАЛІТЕТ – сукупність стійких ціннісно-сміслових структур суспільної свідомості й поведінки.

МІНЛИВІСТЬ НАСТРОЮ – непередбачуваність змін у настрої людини, яку складно пояснити.

МЕДИКО-ПСИХОЛОГІЧНА ЕКСПЕРТИЗА – кваліфікований медичний і одночасно психологічний аналіз конкретного випадку фахівцями-медиками та психологами (які зазвичай працюють у складі медико-психологічних комісій), що здійснюється для прийняття науково обґрунтованих рішень про те, пов'язаний чи не пов'язаний цей випадок із якимось захворюванням або не цілком нормальним станом людини, з психології та поведінки якої ставиться діагноз.

НАВІЮВАННЯ – психічний вплив однієї людини на іншу (прохання, наказ, переконання), що має на меті актуалізацію або зміну певних установок, ціннісних орієнтацій або вчинків людини, яка виступає об'єктом навіювання.

НАРЦИСИЗМ – прояв уваги виключно до власної персони, самозамилування.

НЕВЕРБАЛЬНА ПОВЕДІНКА – форма комунікативної поведінки людини, за допомогою якої немовленнєвим (невербальним) шляхом передається інформація від однієї людини до іншої (наприклад, жести, міміка, пантоміміка).

НЕВРОЗ – нервово-психічне захворювання, що характеризується функціональними (тимчасовими, зворотними) розладами психіки та поведінки людини, викликане несприятливими умовами її життя в конкретний момент часу.

НЕВРОТИЗМ – стан, який характеризується емоційною нестійкістю, тривогою, вегетативними розладами.

НЕДОВІРЛИВІСТЬ – схильність людини до різного роду страхів, побоювань і переживань з приводу стану її здоров'я, благополуччя, а також здоров'я й благополуччя близьких людей.

НЕСВІДОМЕ — дія природжених інстинктивних потягів у психічному житті людини, що в свою чергу ще й біологічно детермінуються, забуваючи при цьому про соціальні та природні чинники в детермінації людської життєдіяльності.

НЕСВІДОМИЙ ПОТЯГ – внутрішні спонукання, потреби, мотиви поведінки людини, які нею самою не усвідомлюються, але впливають на її психологію та життя.

НЕСУМІСНІСТЬ ХАРАКТЕРІВ ЛЮДЕЙ – ситуація, при якій люди, що вступають у спілкування одне з одним, виявляють протилежні, несумісні риси характеру, які перешкоджають встановленню між ними нормальних людських відносин.

НЕЗДАТНІСТЬ ЛЮДИНИ БУТИ САМОЮ СОБОЮ – невміння людини поводитись у точній відповідності зі своїми психологічними особливостями, настроєм, бажаннями, її невміння відкрито проявляти свої почуття.

НЕСТАНДАРТНІ ДІТИ – діти, які як психологічно, так і своєю поведінкою істотно відрізняються від більшості інших дітей, вимагають до себе особливого підходу.

ОБРАЗ Я-КЛІЄНТА – уявлення клієнта про себе, про власні психологічні особливості.

ОПЕРАТИВНА ДОПОМОГА КЛІЄНТУ – термінова, поточна допомога, що надається психологом-консультантом клієнту й розрахована на досягнення швидкого ефекту від проведення консультування.

ОПІР – специфічна установка пацієнта на заперечення знань, одержаних у результаті інтерпретації несвідомого змісту і витіснених бажань.

ОРГАНІЧНІ ХВОРОБИ – захворювання, пов'язані з ураженням різних органів тіла людини.

ОСОБИСТІСНЕ ЗРОСТАННЯ – активний процес становлення, в якому людина бере на себе відповідальність за своє майбутнє.

ОСОБИСТІСНИЙ СМИСЛ – персональна цінність чого-небудь або кого-небудь для людини як особистості, зокрема, для задоволення її найбільш важливих, актуальних потреб.

ОСОБИСТІСТЬ – соціально-психологічна сутність людини, яка формується в результаті засвоєння індивідом суспільних форм свідомості і поведінки, суспільно-історичного досвіду людства. Особистістю ми стаємо під впливом суспільства, виховання, навчання, взаємодії, спілкування тощо.

ПАТЕРН – «шаблон» (англ.) – стійкий шаблон поведінки (поведінковий патерн), стійка структура в несвідомому (патерни несвідомого) або в м'язах тіла («тілесні патерни» в тілесно-орієнтованій терапії).

ПЕРИНАТАЛЬНИЙ – відноситься до періоду до народження. У концепції С. Грофа – пам'ять про внутрішньоутробне існування.

ПЕРЕНЕСЕННЯ (трансфер) – трансформація психотерапевтичних відносин, що відбувається під впливом несвідомих бажань пацієнта і полягає в тому, що він переносить на аналітика почуття, пов'язані зі значущою фігурою власного дитинства (мати, батько, близькі родичі).

ПЕРМАНЕНТНА ПРОБЛЕМА КЛІЄНТА – проблема, яка для конкретного клієнта є постійною, типовою, такою, що існує досить давно або час від часу періодично виникає в його житті.

ПЛАЦЕБО (лат. placebo, букв. «пустушка») – феномен психіки, що відображає сугестивний вплив на особистість суб'єктивно значущих і бажаних форм медикаментозного або психологічного впливу.

ПОВЕДІНКОВІ АНОМАЛІЇ – відхилення в поведінці людини від норми.

ПОСТУПЛИВІСТЬ – риса характеру людини, що виявляється в її здатності попереджати, уникати виникнення конфліктних ситуацій.

ПОТЯГ – стан організму, у якому виявляється безпосередньо-чуттєве відображення потреби. Поняття П. пов'язане з осмисленням своєрідних внутрішніх сил організму, що спонукають його до дії.

ПРАГНЕННЯ ДО ДОСЯГНЕННЯ УСПІХІВ – потреба людини, що виявляється в її стійкому прагненні до успіхів у різних видах діяльності, особливо в ситуаціях змагання з людьми.

ПРОЕКЦІЯ – захисний психологічний механізм, який проявляється в тому, що людина не визнає наявності в себе якихось негативних якостей характеру й, разом із тим, безпідставно приписує їх іншим людям.

ПРОФЕСІЙНА ДЕФОРМАЦІЯ - когнітивне спотворення, психологічна дезорієнтація особистості, що формується внаслідок постійного тиску зовнішніх і внутрішніх факторів професійної діяльності.

ПРОФЕСІЙНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА – знання та практичні вміння психолога-консультанта, завдяки яким він може надавати дієву допомогу клієнтам у вирішенні їхніх життєвих психологічних проблем.

ПРОФЕСІЙНІ ЯКОСТІ ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА – перелік індивідуальних психологічних якостей, якими повинен володіти професійно підготовлений психолог-консультант.

ПРОФЕСІЙНИЙ ОBOB'ЯЗОК ПСИХОЛОГА – обов'язки, які бере на себе психолог-консультант як фахівець і відповідальність, яку він персонально несе за прийняті ним рішення, коли він консультує клієнтів.

ПРОФІЛАКТИЧНА РОБОТА ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА З КЛІЄНТОМ – спеціальна робота психолога-консультанта з клієнтом, яка

проводиться, як правило, наприкінці психологічної консультації. Ця робота полягає в тому, щоб навчити клієнта уникати виникнення нових психологічних проблем у його житті.

ПРОЯСНЕННЯ ПРОБЛЕМИ КЛІЄНТА – уточнення деталей того, що насправді не цілком благополучно в клієнта і що становить реальну психологічну проблему в його житті.

ПСИХОАНАЛІТИК – психотерапевт, який працює в руслі психоаналітичної парадигми.

ПСИХОГЕННІ ЗАХВОРЮВАННЯ – захворювання, що мають усі ознаки реальної хвороби, але викликані не порушеннями в роботі організму, а порушеннями в психіці людини, зокрема її взаєминами з оточуючими людьми.

ПСИХОКОРЕКЦІЯ – один із трьох основних напрямів у діяльності практичного психолога (поряд із психодіагностикою та психологічним консультуванням), що включає використання психологічних методів прямого впливу на клієнта для виправлення недоліків у його психології або поведінці.

ПСИХОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА – стан клієнта й відповідна обстановка, при якій клієнт не боїться бути самим собою, поводить досить природно й відкрито, не боїться того, що його неправильно зрозуміють або будуть сміятися над ним.

ПСИХОЛОГІЧНА ДИСТАНЦІЯ МІЖ ПСИХОЛОГОМ-КОНСУЛЬТАНТОМ І КЛІЄНТОМ – ступінь відчуження психолога-консультанта та клієнта одне від одного; своєрідна психологічна відстань, на якій вони тримаються по відношенню один до одного в процесі проведення консультації.

ПСИХОЛОГІЧНА СУМІСНІСТЬ ЛЮДЕЙ – здатність двох або більше осіб встановлювати, зберігати й тривалий час підтримувати нормальні особисті й ділові взаємини.

ПСИХОЛОГІЧНА ТРАВМА – функціональне (тимчасове) порушення психіки людини, викликане вкрай несприятливими життєвими обставинами, які людина насилу може пережити. П.т. може мати для людини далекосяжні наслідки, породжуючи, наприклад, нервові й інші психогенні захворювання.

ПСИХОЛОГІЧНІ АНОМАЛІЇ – помітні відхилення в психології та поведінці людини від норми, тобто від певного середнього рівня, що характеризує багатьох цілком нормальних людей.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ БАР'ЄР – внутрішня психологічна причина, що перешкоджає людині природно, вільно й розкуто поводитись на людях, у спілкуванні з ними в певних життєвих ситуаціях.

ПСИХОЛОГІЧНА НАПРУГА – психологічний стан людини, що виявляється в її зайвій психологічній напруженості під час розмов з людьми або при виконанні якоїсь діяльності. Стан п.н. веде зазвичай до різного роду помилок, неправильних дій, неточних реакцій на події, породжує неприємні емоційні переживання й незадоволеність людини.

ПСИХОТИК – людина, яка має схильність до психозів, коли підсвідоме повністю заволодіває індивідом.

РЕАЛЬНІСТЬ ПРОБЛЕМИ КЛІЄНТА – відповідність тієї проблеми, про яку клієнт розповідає психологу-консультанту, дійсному стану справ. Проблема, розказана клієнтом, вважається реальною, якщо вона має місце насправді, не є надуманою.

РЕГРЕСИВНІ ЗМІНИ В ОСОБИСТОСТІ Й ПОВЕДІНЦІ ЛЮДИНИ – несприятливі зміни в особистості й поведінці людини, що проявляються у відставанні її розвитку та в переході на більш низький рівень психологічного розвитку.

РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЬ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ – кінцевий підсумок психологічного консультування, його практичний результат у плані вирішення проблеми, з якою клієнт звернувся в психологічну консультацію.

РОЗЧАРУВАННЯ – неприємний психологічний стан, емоційне переживання людини, пов'язане з якоюсь серйозною життєвою невдачею.

РОЛЬОВА ВЗАЄМОДІЯ ЛЮДЕЙ У СПІЛКУВАННІ – взаємодія людей у певних життєвих ролях. Учасники такої взаємодії, виступаючи у своїх соціальних ролях, зазвичай виявляють ті психологічні якості, які властиві їм як особистостям.

СВІДОМЕ – прояви психіки, що характеризується контролем свідомості за перебігом психічних процесів. С. є протилежним станом несвідомого.

СВІДОМІСТЬ – вища форма психіки, яка полягає в суб'єктивному відображенні об'єктивних властивостей предметів і явищ навколишнього світу, процесів, що відбуваються в ньому, своїх дій, у попередньому їх плануванні і передбаченні наслідків, у регулюванні взаємовідносин людини з природою і соціальною дійсністю.

СЕНС ЖИТТЯ ЛЮДИНИ – головна, основна мета в житті людини; те, заради чого вона живе й чого прагне у своєму житті.

СОЦІАЛЬНА УСТАНОВКА – стійке ставлення людини до кого-небудь або до чого-небудь.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ТЕОРІЯ РОЛЕЙ – теорія, що описує та пояснює рольову поведінку людей у суспільстві й у безпосередньому спілкуванні одне з одним.

СОЦІОКУЛЬТУРНЕ СЕРЕДОВИЩЕ – культура та стан суспільства, у якому живе й розвивається людина.

СПОВІДЬ КЛІЄНТА – докладна розповідь клієнта психологу-консультанту про свою проблему, включаючи її відповіді на запитання, поставлені в ході сповіді психологом-консультантом.

СУПЕРВІЗОРСТВО – робота супервізора або практичного психолога-початківця під контролем досвідченого психолога. У практиці підготовки психологів-консультантів с. використовується для того, щоб звести до мінімуму можливі помилки, які можуть виникнути в процесі самостійної роботи ще не досить досвідченого психолога-консультанта з клієнтами.

СТИЛЬ СПІЛКУВАННЯ З ЛЮДЬМИ – манера, прийоми та засоби, які особистість використовує в спілкуванні з оточуючими.

СТРАТЕГІЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ (У ВИРОБЛЕННІ ПРАКТИЧНИХ РЕКОМЕНДАЦІЙ КЛІЄНТУ) – спосіб досягнення мети, яку ставить перед собою психолог-консультант, його типові дії по відношенню до клієнта на заключній стадії проведення психологічного консультування при формулюванні практичних рекомендацій щодо вирішення його проблеми.

СТРЕС – стійкий, емоційно негативний психологічний стан людини, що виникає в результаті фрустрації, серйозних, життєвих невдач, і вкрай несприятливо позначається на її психології, поведінці та стані здоров'я.

СТРЕСОВІ СИТУАЦІЇ – життєві ситуації, що викликають у людини велике психологічне навантаження та стан стресу.

СУБЛІМАЦІЯ – психоаналітичний термін, що означає один із психологічних захисних механізмів. С. виявляється в заміні людиною однієї більш важливої, але не цілком задоволеної потреби, іншою потребою, менш важливою, але такою, яку можна задовольнити більш повно (або, відповідно, одного більш привабливого об'єкта, іншим, менш привабливим об'єктом). С. відбувається в тому випадку, коли людині чомусь не вдається оволодіти більш привабливим для неї об'єктом і задовольнити тим самим свою актуальну потребу.

СУГЕСТІЯ – навіювання.

СУПЕРВІЗОР – фахівець, який здійснює професійний контроль і безпосереднє керівництво діяльністю практичного психолога-початківця, зокрема психолога-консультанта.

СУПЕРВІЗОРСТВО – робота супервізора або практичного психолога-початківця під контролем досвідченого психолога. У практиці підготовки психологів-консультантів с. використовується для того, щоб звести до мінімуму можливі помилки, які можуть виникнути в процесі самостійної роботи ще не досить досвідченого психолога-консультанта з клієнтами.

ТИМЧАСОВЕ ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМИ КЛІЄНТА – таке вирішення проблеми, яке лише на деякий час знімає її гостроту, але не вирішує проблему остаточно й не гарантує повторення або загострення відповідної проблеми в майбутньому.

ТЕОРЕТИЧНА ОРІЄНТАЦІЯ ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА – теоретичні знання, які поділяє й використовує психолог-консультант у практичній роботі з клієнтами, особливо на стадії інтерпретації сповіді та вироблення практичних рекомендацій для вирішення проблеми клієнта.

ТРИВОЖНІСТЬ – емоційний стан людини, який виникає в умовах ймовірних несподіваних ситуацій: як при відстроченні, затримці приємних ситуацій, так і при очікуванні неприємностей. Тривожний стан людини характеризується стурбованістю, побоюванням, тугою.

ФАСИЛІТАЦІЯ – це організація процесу колективного розв’язання проблем у групі, який керується фасилітатором (ведучим, головуючим). Це одночасно процес та сукупність навичок, які дозволяють ефективно організовувати обговорення складної проблеми без втрат часу та за короткий термін виконати усі заплановані дії із максимальним залученням учасників процесу.

ФЕНОМЕН – виняткове, незвичайне, рідкісне явище.

ФОБІЇ – стійкі невротичні страхи людини, не обґрунтовані об’єктивними обставинами, наприклад, страх темряви, закритих приміщень, іспитів, спілкування з певними категоріями людей і т. п.

ФРУСТРАЦІЯ – стійкий, емоційно-негативний психологічний стан, що виникає в людини в результаті численних життєвих невдач.

ХВИЛЮВАННЯ – емоційний психічний стан людини, зумовлений підвищеним збудженням нервової системи, перевантаженням її позитивними або негативними переживаннями.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Аненкова І. П., Байдан М. А., Русова В. М. Психологічне консультування : навчальний посібник. Київ : Каравела, 2018. 160 с.
2. Бондаренко О. Ф. Психологічна допомога особистості. Харків : Фоліо, 1996. 237 с.
3. Великодна М. С. Професійна деформація особистості майбутнього психолога як наукова проблема. Професіоналізація майбутніх практичних психологів: теоретичний і методичний аспекти : колективна монографія / кол. авт., наук. ред. З. М. Мірошник. Кривий Ріг : КП ДВНЗ «КНУ», 2013. С. 178-202.
4. Вірна Ж. П. Неврогенез професійних деструкцій особистості. *Психологічні перспективи*. 2012. Вип. 19. С. 84-90.
5. Кризове психологічне консультування: навчальний посібник / МОН України, Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини; уклад.: С. П. Байда. Умань : Візаві, 2024. 197 с.
6. Магдисюк Л. І. Основи психологічного консультування : навчальний посібник / уклад. Л. І. Магдисюк, Р. П. Федоренко. Луцьк : ВежаДрук, 2022. 360 с.
7. Мельничук О. Б. Основи психоконсультування та психокорекції. Київ : Каравела, 2023. 389 с.
8. Мельничук О. Б. Основи психоконсультування та психокорекції: навч. посіб. для студентів вищ. навч. закл., які навч. за спец. «Практична психологія». Київ : Каравела, 2017. 389 с.
9. Опанасенко Л. А. Основи психологічного консультування: у схемах і таблицях : навчальний посібник. Миколаїв : Іліон, 2019. 160 с.
10. Основи психологічного консультування (лекційний курс) : навчально-методичний посібник / уклад.: Б. А. Якимчук, І. П. Якимчук. Умань : ПП Жовтий О.О., 2020. 119 с.
11. Рева О. М. Ірраціональність групової поведінки та групові деформації працівників у процесі спільної праці / О. М. Рева, С. В. Бойко. *Вчені записки університету «Крок»*. 2009. № 19. С. 225-234.
12. Семиченко В. А. Психологія педагогічної діяльності : навчальний посібник. Київ : Вища школа, 2004. 335 с.
13. Синявський В. В. Психологічні основи професійної консультації безробітних : навчально-методичний посібник. Київ : ІПК ДСЗУ, 2011. 90 с.
14. Смұльсон М. Л. Екзистенційне наповнення наративу старості. *Актуальні проблеми психології*. Серія : «Психологічна герменевтика» / за ред. Н. В. Чепелевої. Т. 2, Вип.3. Київ : Міленіум, 2005. С. 106-119.
15. Титаренко Т. Кризове психологічне консультування. Київ : Главник, 2004. 96 с.

16. Шевченко Н. Ф., Пріт О. С. Особливості взаємозв'язку соціальних страхів та мотивації досягнення в студентському віці. *Журнал сучасної психології*. 2024. № 4 (35). С. 93-100.
17. Шевченко Н. Ф., Січевська Г. П. Розвиток креативності підлітків арт-терапевтичними засобами метафоризації та малюнку. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*. 2025. Т. 36 (75). № 1. С. 138-144.
18. Ялом І. Дар психотерапії: Відкритий лист до нового покоління терапевтів та їхніх пацієнтів. Київ. Вид-во Ростислава Бурлаки, 2024, 384 с.
19. Erikson E.H. Identity: Youth and Crisis. New York: Norton,. 1968. 336 p. .
20. Freud S. Group psychology and the analysis of the ego. Bantam Books. 1960. 108 p.
21. Maslow Abraham H. Toward a Psychology of Being, 3rd Edition. Hoboken, New Jersey : Wiley, 1998. 274 p.
22. Rogers C. R. What understanding and acceptance mean to me. *Journal of Humanistic Psychologist*. 1995. Vol. 35. № 4. P. 7–22.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Основна:

1. Главацька О.Л. Основи психологічного консультування особистості : навч. посіб. Київ: Каравела, 2018. 184 с.
2. Митник О.Я., Томаржевська І.В. Психологічне консультування : навчально-методичний посібник. Київ : Слово, 2016. 128 с.
3. Панок В.Г. Основи психологічної допомоги: теорія та практика психоконсультування : навч. посібник / за заг. ред. В.Г. Панка, І.М. Зварича. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2019. 384 с.
4. Опанасенко Л.А. Основи психологічного консультування: у схемах і таблицях : навч. посіб. Миколаїв : Іліон, 2019. 160 с.

Додаткова:

1. Анєнкова І.П., Байдан М.А., Русова В. М. Психологічне консультування : навч. посіб. Київ: Каравела, 2018. 160 с.
2. Ерфорд Б.Д. 45 основних технік психологічного консультування. Київ : «Науковий світ», 2024. 590 с.
3. Каліщук С.М. Психотехніки кризового консультування: моделі, алгоритми, вправи, приклади : навчальний посібник. Київ : МайстерКниг, 2023. 368 с.
4. Основи психологічного консультування: лекційний курс / укладачі Б. А. Якимчук, І. П. Якимчук. Умань: ПП Жовтий О. О., 2013. 204 с.
5. Щербань О.П. Практика психологічного консультування. Київ : «Право», 2014

Інформаційні джерела:

1. Вілюжаніна Т.А. Особливості психологічного консультування в Інтернеті URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v7/i33/9.pdf>
2. Калмиков Г.В. Психотерапія і психоконсультування: підходи до встановлення статусу *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*, № 1, 2021 URL: <https://chasopys-ppp.dp.ua/index.php/chasopys/article/view/35/32>
3. Климчук В.О. Сучасне психологічне консультування та психотерапія: дискурс соціального конструкціонізму *Практична психологія та соціальна робота*. № 2. 2013. С. 63-68. <https://www.academia.edu/7454145>
4. Козлов Н. Психологічне консультування та психотерапія: основні відмінності. URL: http://psychologis.com.ua/psihologicheskoe_konsultirovanie_i_psihoterapiya_dvoe_zn_osnovnye_otlichiya.htm
5. Солодчук С.Є. Сімейне консультування як вид психологічної допомоги сім'ї URL: <http://ap.uu.edu.ua/article/305>

6. Тригуб І.І. Соціальне та психологічне консультування як складові професійної діяльності в галузі освіти URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/33687517.pdf>

7. Шевченко Н. Ф., Кучинова Н. М. Психологічні чинники прояву тривожності дитини в родинному просторі. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2024. № 3. С. 79-86. URL: DOI: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-3-11>

8. Шевченко Н. Ф., Пріт В. І. Психологічні передумови прояву ревностей як феномену подружнього життя. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2024. № 2. С. 128-135. URL: <https://journals.cusu.in.ua/index.php/psychology/article/view/476/449>.

9. Шевченко Н. Ф. Рефлексивність як чинник розвитку особистості психолога-консультанта. *Проблеми сучасної психології*. 2022. № 4 (27). С. 85-92. URL: <http://www.journalsofznu.zp.ua/index.php/psych/article/view/3067/2912>

10. Pylypenko N., Shevchenko N., Formaniuk Y., Herasina S., Horetska O., Kosianova O. Psychotherapeutic Counseling in Promoting Personal Development. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*. 2022. Т. 13. № 3. С. 119-137. URL: <https://lumenpublishing.com/journals/index.php/brain/article/view/5104/3954>

11. Alexey Shpychka Practical psychologist, gestalt-therapist URL: https://shpychka.com/home/?gclid=CjwKCAiA_6yfBhBNEiwAkmXy5wBQ-f5WZPbsDgiacJxib5F7xIp_cAJePXhOHHcHUUZFrpSGVSPefxoCZSAQAvD_BwE

ДОДАТОК

ЕТИЧНИЙ КОДЕКС ПСИХОЛОГА

На I Установчому з'їзді Товариства психологів України 20 грудня 1990 року в м. Києві прийнято Етичний кодекс психолога. Цей нормативний акт є гарантом високопрофесійної, гуманної, високоморальної діяльності психологів України, здійснюваної залежно від спеціалізації та сфери інтересів.

Кодекс являє собою сукупність етичних норм, правил поведінки, що склались 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 вишівським психологам – допомагає в підвищенні ефективності навчання й виховання учнів та студентів; психологам у галузі охорони здоров'я – у виконанні функцій, пов'язаних із профілактикою захворювань, лікуванням, реабілітацією пацієнтів; психологам у сфері державного управління – у психологічному забезпеченні загального й 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 в психологів сприйняття цього Кодексу як зобов'язання перед громадськістю, як одного з важливих актів чинного законодавства.

I. Відповідальність

1.1. Психологи несуть особисту відповідальність за свою роботу.

1.2. Психологи зобов'язані всіляко запобігати й не допускати антигуманних наслідків у своїй професійній діяльності.

1.3. Психологи повинні утримуватись від будь-яких дій чи заяв, що загрожують недоторканності особистості; не мають права використовувати свої знання та 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 і програмного забезпечення, валідність обробки даних досліджень, у тому числі й тих, які проводяться з використанням комп'ютерних технологій.

1.5. Психологи застосовують лише ті знання, якими вони володіють відповідно до своєї кваліфікації, повноважень і соціального статусу.

II. 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 їхньої компетенції. У разі неспроможності 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 лише проходять випробування (з дозволу контрольних органів Товариства), психологи, проводячи експеримент з обмеженим контингентом досліджуваних, попереджають їх про застосування неперевірених методів і технічних пристроїв або про свій недостатній рівень оволодіння ними.

2.3. Психолог публікує під своїм ім'ям лише ту працю, яка повністю виконана ним самим або містить істотний власний внесок; недопустима публікація з метою особистої, матеріальної вигоди недостатньо підготовлених праць, невалідизованих методик, а 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 й визначення меж власних професійних можливостей. Особистісні психологічні проблеми (які негативно впливають на якість виконання обов'язків) можуть бути показником професійної непридатності та мають якомога швидше коригуватись і розв'язуватись психологом.

III. Захист інтересів клієнта

3.1. Психологи суворо додержуються принципу добровільної участі клієнта в обстеженнях. Під час роботи з дітьми, пацієнтами з тяжкими психічними розладами (тобто в крайніх випадках) допускаються відхилення від принципу добровільності, але в межах законодавчих норм; обов'язком психолога є намагання налагодити з клієнтом співробітництво. Психологи утримуються від непотрібного лікування клієнта.

3.2. Психологи, контактуючи з особами, для яких цей контакт є обов'язково-примусовим (наприклад, у разі проведення психологічної експертизи), не мають права змушувати клієнта повідомляти відомості поза його волею, не можуть вживати примусових заходів для одержання відомостей, окрім випадків, коли така інформація сприятиме безпеці оточуючих або самого клієнта.

3.3. Психологи не беруть участі в діях, спрямованих проти свободи особистості. Вони не мають права змушувати клієнта розповідати 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. Вони домовляються про терміни завершення своєї діяльності або доцільність направлення клієнта до іншого компетентного спеціаліста. Відповідальність з психолога знімається, якщо він упевнився, що інший спеціаліст узяв відповідальність за клієнта не себе.

3.5. Психологи не мають матеріальних або особистих привілеїв, не можуть використовувати свої знання та становище, довірливе ставлення й залежність клієнта у власних корисливих інтересах. У тих випадках, коли послуги є платними, про фінансові умови домовляються заздалегідь; не встановлюється додаткова оплата за консультації, та не береться плата з тих, кого психолог навчає або збирається екзамінувати. Якщо клієнт може отримати психологічну допомогу безкоштовно або меншим коштом у іншого фахівця, то психолог інформує про це клієнта.

3.6. Психолог уникає встановлення неофіційних взаємин із клієнтом, якщо це може стати на перешкоді проведенню діагностичної, консультаційної та корекційної роботи з ним. Між психологом і клієнтом не повинно бути статевої близькості в період, коли психолог несе відповідальність за нього.

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 чи батькам (опікунам, піклувальникам) реальний стан справ.

3.8. Висновок за результатами проведеного обстеження чи лікування робить сам психолог, він не може перекладати це на інших. Психолог повинен чітко й однозначно формулювати висновок, так, щоб його можна було правильно зрозуміти й використати отримані відомості на користь клієнта.

3.9. Психолог не робить висновків і не дає порад, не маючи достовірних знань про клієнта або ситуацію, в якій він перебуває. У звіті (висновку) психолога має міститися лише необхідна й водночас достатня, що відзначається цілковитою надійністю результатів, інформація для розв'язання поставленого завдання, вказуватися межі здійснюваних досліджень, характер виявлених симптомів – постійний чи тимчасовий.

3.10. Психолог у доступній формі повідомляє обстежуваному про поставлений діагноз і методи та засоби допомоги. При цьому він зобов'язаний обачливо й обережно висловлюватися щодо виявлених патологій у психічному стані клієнта. Психолог обов'язково попереджає про те, хто й для чого може використати ці відомості; він не може приховувати від людини, які офіційні рішення можуть бути винесені на підставі висновку. Психолог уповноважений

особисто запобігати некоректному та неетичному використанню результатів досліджень і повинен виконувати цей обов'язок незалежно від посадової субординації.

IV. Конфіденційність

4.1. Психолог зобов'язаний додержуватися конфіденційності в усьому, що стосується взаємин із клієнтом, його особистого життя й 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 погоджується, аби в його інтересах інформацію було передано іншій особі.

4.2. Психолог не збирає додаткових відомостей про обстежуваного без його згоди й задовольняється лише тією інформацією, яка потрібна для виконання професійного завдання. Запис на магнітну стрічку й відеоплівку, фотографування та занесення інформації про клієнта до комп'ютерних банків даних здійснюється лише за згодою учасників.

4.3. Психолог зобов'язаний оберігати професійну таємницю, не поширювати відомостей, отриманих у процесі діагностичної та корекційної роботи, додержуватись анонімності клієнта (наприклад, під час навчання, у публікаціях). Для демонстрації чи прослуховування будь-яких матеріалів потрібний письмовий дозвіл людини, за чією згодою вони були записані; на вимогу клієнта матеріали негайно знищуються.

4.4. Документація роботи психологів повинна містити лише професійно необхідні матеріали. До цих матеріалів, пов'язаних із конфіденційним змістом діяльності психологів, має виключатися доступ сторонніх осіб. У тих же випадках, коли психологи звертаються по допомогу до інших фахівців, потрібно спеціально ознайомити їх із питаннями, що стосуються умов і терміну зберігання таких матеріалів, а також обмежень у використанні інформації про клієнта й попередити про міру відповідальності за недодержання конфіденційності.

4.5. Якщо психолог не може надалі виконувати свої функції, він з'ясовує, чи потрібно зберігати матеріали (також і 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, які не вповноважені здійснювати психологічну діяльність; не розкриває суті та

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 та завдань; встановлення контингенту обстежуваних; прогнозування можливостей використання одержаних результатів (наприклад, оцінювання перспективи професійної успішності, формування спільного колективу, психологічного втручання тощо). 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 помилкам у діяльності непрофесіоналів, котрі допомагають у роботі, але не ознайомлені з вимогами, що стосуються обмежень у використанні інформації про досліджуваних. Психолог несе відповідальність за правильне й доступне роз'яснення непрофесіоналам суті застосовуваних психологічних методів, а також за можливі антигуманні наслідки. Щодо психолога використовується принцип, аналогічний принципу презумпції невинності в судочинстві. 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 у експерименті. Коли очікується, що дослідження або лікування може викликати в клієнта психогенну реакцію, психолог повинен отримати дозвіл на проведення роботи з ним Комісії з етики. Якщо умови експерименту потребують необізнаності досліджуваних з його суттю та результатами, психолог має пересвідчитися в тому, що це не завдасть шкоди жодному з учасників досліджу. 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 у експерименті, психолог має переконатися в тому, що таке рішення прийняте незалежно від нього або інших осіб (наприклад, батьків, опікунів, 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 та психологію як науково-практичний комплекс.

6.2. Психолог не виступає з публічними заявами для реклами або самореклами. Розміщуючи в засобах масової інформації оголошення про надання психологічних послуг населенню, повідомляє лише своє ім'я, адресу номер телефону, професійну кваліфікацію, науковий ступінь, галузь психології, години прийому. У рекламному проспекті не може йтися про суми гонорару, не даються гарантії, не перераховуються 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, однак він має право робити це лише за умови, якщо вони виключають сумнівні методи й неефективні процедури.

6.3. Поради психолога в засобах масової інформації мають подаватися в узагальненій формі, без посилань на конкретні факти й ситуації, щоб не допустити розголошення конфіденційної інформації. Усні виступи, друковані матеріали, аудіовізуальна та інші 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 їхню валідність і 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, відповідальне ставлення до справи колег і 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 на адресу члена Товариства виявляється суб'єктивною, упередженою, він має право звернутися до Комісії з етики, висновки якої може використати для спростування несправедливих оцінок чи критики.

7.2. Психолог не може застосовувати маніпулятивні методи для здобуття прихильності та 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 набутих під час своєї професійної діяльності досвідом.

7.3. Розв'язуючи конкретні завдання обстеження, консультування та 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 із ними, зокрема з особами, які лікують або лікували його раніше. Психолог бере відповідальність 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 в розпорядження колег тільки надійні й валідизовані психологічні методи, технічний інструментарій і відкриття. Усі професійні взаємовідносини будуються на основі Закону про авторські права.

7.5. У вирішенні спірних питань психолог керується положенням цього 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 необхідних заходів до винного.

7.7. Рішення Комісії з етики може бути скасоване Президією або З'їздом Товариства психологів.

Навчальне видання
(українською мовою)

Шевченко Наталія Федорівна

ІНДИВІДУАЛЬНЕ ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ

Навчальний посібник
для здобувачів ступеня вищої освіти магістра
спеціальності «Психологія»
освітньо-професійної програми «Психологія»

Рецензент: *Г. О. Горбань*
Відповідальний за випуск *Н. О. Губа*
Коректор *О. В. Філь*