

Міжнародний гуманітарний університет

**Водолазська О. О.
Єрмакова С.С.**

ПРАКТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки
за спеціальністю 053 Психологія.

КОНСПЕКТ ЛЕКЦІЙ

Одеса - 2024

Водолазська О.О., Єрмакова С.С. Конспект лекцій з дисципліни «Практична психологія» (Галузь знань – 05; Соціальні та поведінкові науки; Спеціальність – 053 Психологія; Освітній ступінь – Бакалавр) / О.О. Водолазська, С.С. Єрмакова; Міжнародний гуманітарний університет – О.: МГУ, 2024. 116 с.

Рецензенти:

Поплавська Є.В. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри педагогіки та психології Міжнародного гуманітарного університету.

Бикова С.В. – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри філософії, політології, психології та права Одеської державної академії будівництва та архітектури.

Конспект лекцій з дисципліни «Практична психологія» затверджений на засіданні кафедри педагогіки та психології
(№ 1 від 29 серпня 2024 року)

Видання спрямоване закріпити та поглибити теоретичний навчальний матеріал з дисципліни «Практична психологія»; містять методичні вказівки до структури курсу, перелік питань до заліку; список рекомендованих джерел та додатки в якому подані критерії оцінювання за дисципліною. Також важливим результатом методичного видання є систематизація теоретичного навчального матеріалу з метою підвищення рівня засвоєння навчального матеріалу.

Зміст

Вступ	4
Програма навчальної дисципліни «Практична психологія»	4
Структура навчальної дисципліни «Практична психологія».....	7
Зміст лекцій з дисципліни «Практична психологія»	7
 ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ	10
<i>Лекція 1. Предмет, мета і завдання практичної психології</i>	<i>10</i>
<i>Лекція 2. Основні види діяльності та функції соціально-психологічної служби</i>	<i>15</i>
<i>Лекція 3. Модель діяльності практичного психолога.....</i>	<i>28</i>
<i>Лекція 4. Особистість у практичній психології.....</i>	<i>33</i>
<i>Лекція 5. Особистість практикуючого психолога.....</i>	<i>41</i>
<i>Лекція 6. Організація та методика діагностичного процесу</i>	<i>45</i>
<i>Лекція 7. Життєва ситуація і життєвий шлях особистості.....</i>	<i>50</i>
 ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II. ОСНОВНІ НАПРЯМКИ ПСИХОТЕРАПІЇ.....	58
<i>Лекція 8. Основи організації психологічної служби в освітніх закладах.....</i>	<i>58</i>
<i>Лекція 9. Професійні вимоги до особистості практичного психолога</i>	<i>69</i>
<i>Лекція 10. Індивідуально-психологічні властивості особистості практичного психолога.....</i>	<i>79</i>
<i>Лекція 11. Індивідуальні та групові стратегії в роботі практичного психолога</i>	<i>86</i>
<i>Лекція 12. Особистісний підхід в роботі шкільного психолога</i>	<i>93</i>

<i>Лекція 13. Психологічна допомога у старшому шкільному та юнацькому віці.</i>	99
<i>Лекція 14. Основні види діяльності шкільного психолога</i>	101
Питання до екзамену з дисципліни «Практична психологія»	104
Рекомендована література	108
Додатки	110
Додаток А. Види та методи контролю	110
Додаток Б. Оцінювання здобувачів вищої та фахової передвищої освіти за навчальну дисципліну у Міжнародному гуманітарному університеті	111
Додаток В. Критерії загальних результатів оцінювання знань здобувачів	115

ВСТУП

Дисципліна «Практична психологія» посідає важливе місце в структурно-логічній схемі підготовки фахівців вищого рівня освіти за спеціальністю 053 «Психологія» і буде корисна майбутнім фахівцям при формуванні у них системи теоретичних знань та прикладних навичок щодо основних аспектів практичної психології та організації наукового пошуку й набуття здобувачем основних компетенцій щодо проведення освітньо-наукової та професійної діяльності. Дисципліна охоплює всі тематичні блоки, що необхідні для формування у здобувачів сучасного професійного етичного мислення і системи спеціальних знань про базові поняття щодо фундаментальних основ практичної психології. Ця дисципліна тісно переплітається з філософією, логікою, соціологією, етикою та складає підґрунтя для адекватного розуміння змісту багатьох дисциплін.

Отримуючи знання завдяки вивченню надбань наукової психології, стає більш можливим наступний етап підготовки фахівця – психолога, який надає можливість наблизитися до професії. Цей етап полягає у формуванні психологічного світогляду, розумінні особистості не як сукупності психічних рис, функцій та якостей, а як унікальної соціобіологічної полідетермінованої системи, що розвивається у просторі й часі, як індивідуальність.

Практична психологія – це одна з форм людської духовної практики, що має на меті внесення коректив у структуру та зміст ментального буття людини, її взаємин з навколишнім світом, розглядаючи при цьому особистість з точки зору її індивідуальності, як неповторне соціобіологічне явище. Вивчення основних закономірностей існування людини та взаємодії її з оточуючим середовищем спирається на поняття життєвої ситуації. Це поняття є ключовим, оскільки: найточніше реалізує синтетичний підхід, що передбачає поведінку конкретної індивідуальності у конкретних життєвих умовах; сама життєва ситуація розгортається завдяки певній життєвій проблемі., Крім того, саме життєва ситуація передбачає реконструкцію життєвого шляху особистості як основу психодіагностичної роботи та його проектування. Поняття життєвої ситуації відкриває можливості для інтерпретації ментальності особи, її духовного життя, сприяє повнішому розумінню взаємозв'язків між індивідуально-психологічним та історичним, з одного боку, і природним, з іншого.

Центральним принципом практичної психології, за думкою провідних українських психологів (В.Панок, Т.Титаренко, Н.Чепелева, В.Рибалка, Н.Пов'якель та інші), є принцип гуманізму. Він є вихідною точкою, з якої можливе розгортання практичної роботи, та основною умовою її здійснення.

Основним завданням практичної психології є допомога людині психологічними засобами, корекція її особистісних рис і структури особистості, соціальних стосунків, розкриття творчого потенціалу, допомога людині у проектуванні її власного життєвого шляху.

Метою дисципліни «Практична психологія» є формування здатності студентів до вивчення основних функцій практичного психолога, вимог до його особистості, організації його майбутньої праці, забезпечення успішної адаптації до трудової діяльності.

Передумови для вивчення дисципліни – знання із таких дисциплін, як «Історія психології», «Психофізіологія», «Загальна психологія», «Психодіагностика», «Психологія особистості», «Академічна доброчесність та професійна етика».

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ І. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Тема 1. Предмет, мета і завдання практичної психології. Визначення практичної психології, її мети та завдань. Проблема визначення методологічних основ практичної психології. Система принципів практичної психології. Специфіка і взаємозв'язок наукової, практичної та побутової психології. Структура та завдання практичної психології. Національна система соціально-психологічної служби. Етичні засади діяльності практикуючого психолога.

Тема 2. Основні види діяльності та функції соціально-психологічної служби. Просвітницька і профілактична робота. Психологічне консультування. Індивідуальна психологічна корекція. Індивідуальна психологічна корекція. Індивідуальна психотерапія. Групові форми психокорекції та психотерапії. Психологічна реабілітація потерпілих від катастроф.

Тема 3. Модель діяльності практичного психолога. Основні вимоги до особистості і професійної діяльності психолога. Загальні принципи і правила роботи психолога. Поняття про професіограму. Типи психологів. Поняття про модель професійної діяльності та складності і побудови.

Тема 4. Особистість у практичній психології. Проблема синтезу психологічної структури особистості. Психологічні проблеми особистості, їх визначення та шляхи розв'язання.. Формування здорового способу психічного життя особистості.

Тема 5. Особистість практикуючого психолога. Психотерапевтична ситуація. Професійний відбір. Зміст підготовки практикуючих психологів. Особистісна підготовка практикуючого психолога. Форми й методи підготовчого процесу.

Тема 6. Організація та методика діагностичного процесу. Обстеження та його основні цілі. Переваги діагностики за Н. Мак-Вільямс. Цілі процесу обстеження. Схема діагностичного інтерв'ю. Структура обстеження. Процес побудови формулювання (О.Романчук; Д.Весбрук).

Тема 7. Життєва ситуація і життєвий шлях особистості. Зміст поняття життєвої ситуації. Аналіз та осмислення життєвої ситуації. Психологічна ситуація. Поняття життєвого шляху особистості. Подія як вузловий момент життєвого шляху. Життєві кризи особистості.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II.

ПРАКТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ В СИСТЕМІ ОСВІТИ

Тема 8. Основи організації психологічної служби в освітніх закладах.

Практична психологія в системі освіти: основні завдання та функції. Психологічна служба початкової школи. Психологічна служба загальноосвітньої школи. Психологічне забезпечення роботи навчальних закладів реабілітації неповнолітніх. Психологічна служба у позашкільних закладах. Психологічна служба у закладах вищої освіти. Єдина інформаційна система психологічної служби. Морально-етичні принципи діяльності шкільного психолога.

Тема 9. Професійні вимоги до особистості практичного психолога.

Особистість психолога як основне знаряддя його професійної діяльності. Психологія становлення та проблеми формування професійної самосвідомості. Професійна деформація та професійне вигорання.

Тема 10. Індивідуально-психологічні властивості особистості практичного психолога. Загальна характеристика властивостей людини як індивіда. Погляди психологів на роль генетичних чинників у розвитку особистості. Вікові індивідні властивості та особистість. Статевий диморфізм і статева ідентифікація особистості.

Тема 11. Індивідуальні та групові стратегії в роботі практичного психолога. Сетинг у психологічній практиці. Переваги надання індивідуальної допомоги: механізми дії. Особливості психологічної допомоги в групі: механізми дії.

Тема 12. Особистісний підхід в роботі шкільного психолога. Особливості реалізації особистісного підходу в роботі шкільного психолога. Дошкільне дитинство: проблеми соціалізації та збереження психічного здоров'я. Формування психологічної готовності дитини до навчання. Молодший шкільний вік: адаптаційні, навчальні, поведінкові труднощі.

Тема 13. Психологічна допомога у старшому шкільному та юнацькому віці. Підлітковий вік: зміна форм організації навчальної діяльності. Старший шкільний вік: рефлексія, самовизначення, вибір професії, життєві плани. Рання молодість: проблеми смислоутворення, подальше професійне й життєве самовизначення.

Тема 14. Основні види діяльності шкільного психолога. Моніторинг умов та особливостей розвитку особистості учнів. Психолог та міжособистісні стосунки у класі. Діагностика та корекція психологічних девіацій. Робота з батьками учнів. Психопрофілактична й просвітницька робота.

ЗМІСТ ЛЕКЦІЙ З ДИСЦИПЛІНИ «Практична психологія»

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ І. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Лекція 1.

ПРЕДМЕТ, МЕТА І ЗАВДАННЯ ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Ще донедавна поняття практичної психології було не зовсім зрозумілим для українського суспільства. На відміну від західної психології, що формувалася на основі практичних запитів, вітчизняна (як складова колишньої радянської) розвивалася зазвичай як теоретично експериментальна наука. У нас отримували дипломи психолога-дослідника або психолога-викладача. Такі спеціалісти мало розуміли як допомогти людині, що звертається з конкретними проблемами та труднощами. Та все ж таки, нині ми простежуємо стрімку динаміку розвитку практичного психологічного знання. Найбільше запитів про пошук практичного психолога трапляється в соціальних мережах, щотижня (а то і частіше) відбувається якийсь практичний навчальний проєкт чи семінар (інколи можна «загубитися» у виборі). Якщо 10 років тому чоловіків було складно зустріти серед клієнтів психолога, то зараз це звична справа.

Однак проблема програмно-методичного забезпечення процесу підготовки психологів, які практикують, залишається, а надто, якщо говорити про «академічні стіни».

Донедавна поняття «практична психологія» ще не існувало, хоча і зараз тривають дискусії щодо його змісту і специфіки («практична», «прикладна» й «академічна» психологія).

За В. Панок та іншими «практична» розглядається як психологічна практика, як професійна діяльність із консультування, діагностики, терапії. «Прикладна» – як науково-методичне забезпечення діяльності спеціалістів-практикантів, як вид науково-методичної праці з трансляції досягнень науки у практичні технології роботи з людьми.

Коли говоримо про *практикуючого психолога*, то маємо на увазі спеціаліста, що працює і як дослідник, і як практик (поряд із науково-дослідницькою чи викладацькою роботою ще й практикує). Зазначаючи про «практичного психолога», «психолога-практика» – наголошуємо на його праці виключно у сфері практики. Такий термінологічний поділ не є однозначним, зокрема, В. Панок зупиняється на терміні «*практикуючого психолога*» як професіонала у галузі практичної психології (консультант, терапевт, соціальний працівник).

Донедавна вважалося, що практична психологія, на відміну від наукової, ще не має сталої структури. Нині практична психологія розвивається стрімкими темпами, а разом – стандарти підготовки фахівців. Вимоги до підготовки спеціалістів у цій галузі здебільшого залежать від напряму психологічної практики (психоаналіз, гештальт-терапія, когнітивно-поведінковий напрям тощо) та європейських (світових) стандартів.

1. *Практична психологія* (В. Панок) – це особливий вид людської діяльності, який не збігається з психологією науковою, має специфічну методологію та підходи до предмета. *Специфіка* практичної психології зумовлює й відповідні форми, методи та зміст підготовки практикуючих психологів, які відмінні від змісту, форм та методів підготовки психологів-викладачів або психологів-дослідників.

2. Для підготовки практичного психолога необхідним є формування *професійно важливих рис спеціаліста, професійного мислення*.

3. *Зміст підготовки практичних психологів* має складатися з таких умовних блоків:

вивчення *традиційних психологічних дисциплін*;

опанування *теоретичними засадами та практичними навичками* (технологіями) під час семінарів, воркшопів, конференцій;

4. *власний індивідуальний досвід* (власна психотерапія в обраному напрямі: пропрацювання власних проблем, розуміння психологічної практики «зсередини», з боку клієнта);

досвід групової психотерапії (для більшості психотерапевтичних напрямів, окрім КПТ);

ведення власних клієнтів під супроводом супервізора;

постійна участь у супервізійних та *інтервізійних групах*;

істит (вимоги залежать від обраного напряму і можуть суттєво різнитися).

5. Практикуючі психологи можуть спеціалізуватися на конкретному виді практичної психології, певна *спеціалізація* у певному виді (техніці) роботи.

6. Головним методом організації та викладу навчального матеріалу має бути *випадковий (ситуаційний) підхід*. У практичній роботі психолог має справу з *конкретною* людиною, яка перебуває у конкретних життєвих обставинах.

Є безліч визначень щодо завдань практичної психології. За В. Панок, основне завдання практичної психології – це допомога людині психологічними засобами, корекція її особистісних рис і структури особистості, соціальних

стосунків, розкриття творчого потенціалу, допомога людині у проектуванні її власного життєвого шляху. Лаконічне завдання практичної психології – **допомогти адаптуватися людині з її особистісною структурою до умов життя!!!**

Завдання практичної психології також суттєво залежать від сфери професійної діяльності. Робота психолога в клініці, школі чи сфері бізнесу має суттєві відмінності.

Сьогодні очевидно, що саме психоаналіз (пропонуючи докорінно інакший шлях лікування психічних проблем та психологічних труднощів) започаткував те, що зараз уособлює практична психологія, хоча принципи та теоретичні підходи у практичній психології найбільш повно і систематично висвітлюються в гуманістичній психології.

Відтак практична психологія є особливим видом діяльності психолога, що має свої специфічні завдання, методологію та стратегію підготовки спеціалістів. Не кожен фахівець, отримавши диплом психолога в академічних стінах, працюватиме виключно у сфері практичної психології.

Визначення практичної психології: специфіка і взаємозв'язок наукової, практичної та побутової психології

Які ж інші типи психологічного знання (окрім практичної психології) існують? Одним із варіантів типологізації такого знання є поділ психології на наукову, практичну та побутову (життєву). Наукова, практична та побутова психологія має помітні розбіжності не лише за зовнішніми ознаками, а і з огляду на завдання, методологію, принципи, зміст і форму розвитку.

Таблиця 1

Порівняльний аналіз наукової, практичної та побутової психології (за В. Панок, З. Кісарчук)

Критерії	Наукова пс.	Практична пс.	Побутова пс.
Об'єкт	«абстрактна», «середньостатистична» людина	Конкретна людина у конкретних життєвих обставинах (індивідуальність)	Конкретна людина, індивідуальність
Підхід	Аналітико- статистичний	Структурно- синтетичний	Синтетичний
Методи	Науково-дослідницькі: експеримент, спостереження тощо	Психологічні технології, інтуїція	Досвід, традиції, обряди, стереотипи, інтуїція

Кінцева мета	Встановлення наукових фактів, законів. Розробка моделі	Вплив на поведінку та розвиток, психотерапія. Допомога	Корекція поведінки і розвитку. Порада
Вимоги до спеціаліста	Знання	Знання, життєвий досвід, професійна інтуїція, особистість практичного психолога	Життєвий досвід, інтуїція

Наукова психологія – це галузь науки, що досліджує процеси виникнення, функціонування і розвитку психіки як форми активного відображення навколишньої дійсності.

Практична психологія – це галузь професійної діяльності, яка має на меті визначення психологічних особливостей життєвої ситуації та індивідуальності людини або групи, внесення позитивних змін у процесі взаємодії між ними і профілактику небажаних форм поведінки.

Побутова психологія – досвід людства, що зберігає свої знання у вигляді традицій, приказок, казок, фольклору. Суперечність цих знань допустима.

У контексті наукової психології, зазвичай, говоримо про наукову проблему, практичної – про клінічний випадок, тоді як у контексті побутової психології згадуємо життєву ситуацію. Можна вважати, що за прямим цільовим результатом практична психологія пов'язана з життєвою, а за інтелектуальним продуктом – з науковим знанням.

Психотерапевтичний сеанс як вияв практичної психології є прикладом співпраці наукової, практичної та побутової психології. Результатами такої співпраці, з одного боку, є повноцінне життя здорового індивіда, а з іншого – розвиток центральних розділів психологічної науки (психології особистості, клінічної психології та ін).

У практичній психології існує низка суміжних понять: *психологічна корекція, психотерапія і психологічне консультування* – усе це види психологічної допомоги.

Світова практика та Україна дещо по-різному застосовують поняття *психотерапія і психокорекція*. У нас не можна бути психотерапевтом без медичної освіти, хоча у всьому світі є по-іншому. В Україні лише зараз формується закон про психотерапевтичну допомогу.

Є безліч визначень психологічного консультування, психокорекції та психотерапії, виходячи з світогляду та парадигми психолога-практика. Однак, зайнявши метапозицію, можна сказати, що *психотерапія*, в певному сенсі,

подібна до *філософії*, бо займається *пошуком рішення*, тоді як *консультування до науки*, бо може давати *конкретні знання*. Зазначаючи про *психотерапію*, часто маємо на увазі *зміну всього життєвого стилю* клієнта, тоді як при *консультуванні* йдеться про *зміну поведінки в межах життєвого стилю*. Заведено, що в психотерапії більше говорить клієнт, а в психологічному консультуванні – психолог.

Психокорекція, вийшовши з дефектології, перейшла у вікову й педагогічну психологію, а тепер цей термін застосовуємо і до дорослих клієнтів. Там, де розвиток у межах норми – розрізнити психокорекцію і психотерапію надто складно.

Лекція 2. **ОСНОВНІ ВИДИ ДІЯЛЬНОСТІ ТА ФУНКЦІЇ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИ**

Поняття психологічної служби та сфери діяльності практичного психолога. Практична психологія як спеціально виділена психологами галузь, потребує особливого наукового обґрунтування, розвивається в Україні останні тридцять років. У нашій країні і за кордоном практичні психологи працюють переважно в структурі психологічної служби. Психологічна служба не має однозначного розуміння. Виділено два найбільш загальних визначення, які відображають суть її завдань і шляху їх вирішення.

По-перше, психологічна служба являє собою психологічне забезпечення різних соціальних сфер: охорони здоров'я, освіти, виробництва та інших, створюючи особливу сферу психологічних послуг. Це система практичного використання психології для вирішення комплексних завдань психологічної експертизи, діагностики, консультування, корекції у сферах виробництва, транспорту, освіти, охорони здоров'я, охорони правопорядку і т. д. Тобто, терміном «психологічна служба» позначають всю сферу практичної психології.

По-друге, психологічна служба позначає і систему спеціальних установ, створених у різних соціальних інститутах та організаціях, покликаних надавати кваліфіковану психологічну допомогу людям, які її потребують. Основні цілі психологічної служби - надання психологічної допомоги людям і забезпечення задоволення запиту населення на ті чи інші види психологічної допомоги.

Психокорекція та психотерапія є видами психологічної допомоги, які передбачають активний цілеспрямований вплив на особистісний, поведінковий й інтелектуальний рівень функціонування людини. Поняття психокорекції почало застосовуватися з народженням і розвитком практичної психології. Як зазначає Т.С.Яценко, психокорекційний процес має відродити пластичність, мобільність психічної організації суб'єкта й тому зорієнтований на вивчення статичних якостей психіки та виявлення їхніх дисфункцій. І.В.Дубровіна розглядає психокорекцію як форму психолого-педагогічної діяльності, спрямовану на виправлення таких тенденцій психічного розвитку, які не відповідають гіпотетичній оптимальній моделі нормального розвитку.

Метою психологічної корекції є усунення недоліків у розвитку особистості. Психологічна корекція відрізняється від психологічного консультування та психотерапії тим, що вона не націлена на зміну поглядів, внутрішнього світу особистості і може здійснюватися навіть у тому випадку, коли клієнт не усвідомлює своїх проблем і психологічного змісту корекційних вправ. Психокорекція також розглядається як процес розширення діапазону

реагування клієнта на ті чи інші подразники, формування навичок, що роблять його поведінку більш гнучкою, підвищують адаптивні можливості його особистості. Г. Онищенко, узагальнюючи ці підходи зазначає, що психологічна корекція є тактовним втручанням у процеси психічного і особистісного розвитку людини з метою виправлення відхилень у цих процесах і часто справляє вплив не лише на особистість, а й на її оточення, організацію її життєдіяльності.

Психокорекція характеризується такими ознаками:

- дискретність (означає вплив психолога на відносно незалежні конкретні складові внутрішнього світу людини);
- орієнтація на вікові норми, тобто на певний контингент корекційного впливу (дітей, підлітків тощо), або на використання відповідних методик. Завдання психокорекції формулюються залежно від адресату (дитина з аномальним розвитком чи особистість, яка має відхилення і труднощі в межах психологічної норми), а також змісту корекційної роботи (корекція розумового чи емоційного розвитку, корекція і профілактика невротичних станів та неврозів).

Корекції підлягають такі недоліки характеру: підвищена збудливість, гнівливість, конфліктність, підвищена імпульсивність, песимізм, легковажність, упертість, байдужість, неохайність, надмірне прагнення до насолоди, гіпертрофована активність або пасивність, замкненість, хвороблива сором'язливість, схильність до крадіжок, негативізм, схильність до блукання, брехливість тощо. Ці вади можуть бути дискретними і стосуватися лише певних аспектів емоційно-вольової сфери або мати тотальний характер і бути пов'язаними з акцентуаціями характеру, провідними переживаннями, системою ставлень і ціннісних орієнтацій.

Психологічна корекція не має своїх специфічних методик, а користується залежно від потреб методами психотерапії, педагогічної психології, педагогіки, медицини. С.Б. Бажутіна, Г.Г. Вороніна, І.П. Булах виділили ряд прийомів і способів впливу, які застосовуються для проведення психокорекційної роботи. Це проста пропозиція, парадоксальна інструкція, фантазування, інтерпретація психологом ситуації клієнта і запрошення його до нового бачення ситуації, порада (побажання) клієнту, саморозкриття психолога перед клієнтом, механізм «зворотного зв'язку», відкриті і закриті запитання, повтор-переказ, логічні ланцюжки, емоційне резюме, діюче резюме.

Психокорекційна робота з дітьми ґрунтується на таких основних принципах:

- 1.Єдність діагностики і корекції. Корекційній роботі передуює діагностика. Діагностика сприяє уточненню діагнозу та дозволяє оцінити ефективність корекційної роботи.

2. Діяльнісний принцип корекції. Основним засобом корекційно-розвивального впливу є взаємодія дорослого і дитини.

3. Орієнтація на зону найближчого розвитку дитини. Корекційна робота з дитиною не матиме ефекту за межами зони найближчого розвитку.

4. Спрямованість психокорекційної роботи «зверху донизу», тобто на створення оптимальних умов для розвитку вищих психічних функцій, які сприятимуть компенсації недоліків елементарних психічних процесів.

5. Принцип нормативності – орієнтація при проведенні корекційної роботи та при оцінці її ефективності на еталони розвитку у певному віковому періоді.

6. Врахування системного характеру психічного розвитку. Корекційна робота спрямовується на усунення причин відхилень у розвитку.

7. Принцип «заміщуючого онтогенезу». Корекційна робота повинна розпочинатися з тієї «точки», з якої почалися відхилення від оптимальної програми розвитку.

8. Випереджуючий характер психокорекції. Корекційна робота спрямовується на формування того, чого слід досягти у найближчій перспективі відповідно до законів вікового розвитку і становлення індивідуальності, а не на тренування того, що вже досягнуто дитиною.

9. Принцип наступності. Кожне наступне заняття планується з врахуванням того, що досягнуто дитиною на попередньому. Якщо дитина не зуміла виконати пропоноване завдання, то на наступному занятті пропонують спрощений його варіант.

10. Врахування індивідуально-психологічних особливостей дитини, її інтересів, здібностей, соціальної ситуації розвитку.

11. Емоційна насиченість занять. Дитина повинна отримувати задоволення від психокорекційних занять.

Основні етапи психокорекції при роботі зі школярами такі:

- діагноз;
- прогноз (передбачення подальшого розвитку особистості за умови своєчасної корекції та за відсутності такої);
- створення психолого-педагогічної корекційної програми.

У ній визначається мета, напрямки психокорекції, приблизна кількість занять, їх періодичність, тривалість занять; перераховуються прийоми та методи, які будуть використовуватися. Обов'язковою є наявність у корекційній програмі психологічної частини, яку здійснює психолог, та педагогічної, яку психолог розробляє з батьками, соціальними працівниками, педагогами тощо і здійснення якої відбувається під контролем психолога;

- виконання психокорекційної програми;
- аналіз її ефективності.

У діяльності психолога є різні форми роботи – **індивідуальна, групова, робота з парами**. Психолог може запропонувати той вид допомоги, який, на його думку, є найефективнішим.

Індивідуальну допомогу варто надавати у таких випадках:

1. Коли проблеми клієнта індивідуального, а не міжособистісного характеру.
2. Коли клієнт категорично відмовляється працювати в групі або з будь-яких причин його робота в групі неможлива.
3. Коли застосовуються доволі ефективні методи психологічної дії і клієнта необхідно постійно тримати під спостереженням і контролем.
4. Коли у клієнта виявлена сильна тривожність, загальмованість, страхи.
5. При проблемах недостатнього усвідомлення самого себе.
6. При втраті сенсу і мети життя.

***Завдання** Що клієнт може отримати під час психологічної допомоги на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях?*

Чи це є обстеження, терапевтичні втручання чи оцінка ефективності допомоги, у будь-якому випадку, психологу варто розглядати проблему в кількох аспектах: когнітивному, емоційному, поведінковому та тілесному (фізіологічному).

Когнітивний аспект (саморозуміння). Клієнт може...:

1. Усвідомити мотиви своєї поведінки, особливості неконструктивних стосунків, власні емоційні та поведінкові реакції.
2. Усвідомити зв'язок між різними психогенними чинниками та соматичними розладами.
3. Усвідомити міру своєї участі у виникненні конфліктних і психотравмуючих ситуацій.
4. Усвідомити власні глибинні переконання, неадаптивні думки та правила життя, їхнє походження та вплив на життя.

Емоційний аспект (ставлення до себе). Клієнт може...:

5. Отримати емоційну підтримку, що сприятиме ослабленню захисних механізмів та більш правдивому і цілісному усвідомленню себе.
6. Навчитися розуміти і вербалізувати свої почуття.
7. Інтегрувати відщеплені частини власного емоційного життя.
8. Модифікувати спосіб переживань, емоційного реагування тощо.

Поведінковий аспект (саморегуляція). Клієнт може...:

1. Оволодіти новими формами поведінки, що є більш конструктивними та адаптивними (наприклад, просити про допомогу, казати «ні»).
1. Е. Осіпова у своїй книзі «Основи психокорекції» доречно зазначає про правила, що дозволяють психологу структурувати процес індивідуальної

психокорекції/психотерапії і робити його ефективнішим (ці моменти можна віднести до внутрішнього сетингу):

2. *Не буває двох однакових клієнтів і ситуацій психокорекції/психотерапії. Людські проблеми тільки на перший погляд можуть здатися схожими, проте вони виникають, розвиваються, існують у контексті унікальних людських життів, тому проблеми насправді є унікальними і відповідно кожна корекційна дія унікальна і неповторна.*
3. *У процесі корекції психолог і клієнт постійно змінюються згідно з їхніми стосунками (у психологічній корекції не може бути статичних ситуацій).*
4. *Найкращим експертом власних проблем є клієнт, тому слід допомогти йому взяти відповідальність за їх вирішення. Бачення власних проблем клієнтом не менше, а, можливо, більш важливе, ніж уявлення про них психолога.*
5. *У процесі корекційної роботи почуття безпеки клієнта важливіше, ніж вимоги психолога. Так, в корекції недоречно досягати мети за будь-яку ціну, не звертаючи уваги на емоційний стан клієнта.*
6. *Прагнучи допомогти клієнту, психолог зобов'язаний «підключити» всі свої професійні і особистісні можливості, проте у кожному конкретному випадку не повинен забувати, що він всього лише людина і тому не здатний повністю відповідати за іншу людину, за її життя і труднощі.*
7. *Не слід чекати безпосереднього ефекту від кожної окремо взятої зустрічі. Вирішення проблем, а також успіх корекції не схожі на ту, що рівномірно піднімається вгору пряму – це процес, в якому помітні покращення замінюються погіршеннями, тому що самозміна вимагає багатьох зусиль і ризику, які не завжди і не відразу завершуються успіхом.*
8. *Компетентний психолог знає рівень своєї професійної кваліфікації і власні недоліки, він відповідальний за дотримання правил етики і роботи на благо клієнтів.*
9. *Для позначення і концептуалізації кожної проблеми можуть бути використані різні теоретичні підходи, але немає і не може бути єдиного якнайкращого теоретичного підходу.*
10. *Деякі проблеми позбавлені вирішення (наприклад, проблема екзистенційної провини, прийняття втрати). У таких випадках психолог повинен постаратися допомогти клієнту прийняти неминучість ситуації і змиритися з нею.*
11. *Ефективна корекція – це процес, який виконується разом з клієнтом, але не замість клієнта.*

Відтак перевагою індивідуальної форми надання психологічної допомоги є те, що вона забезпечує конфіденційність, таємницю і по-своєму результату

буває глибшою, ніж групова. Вся увага психолога спрямована лише на одну людину (розкриваються особливості клієнта), з'являється більше можливостей не ховати свої слабкі місця, швидше досягається відчуття безпеки. Але цей вид допомоги, зазвичай, малоефективний при вирішенні проблем міжособистісного характеру, для яких необхідна робота в групі.

Завдання. Які переваги групової роботи (порівняно з індивідуальною) Ви можете перерахувати?

Групова робота є доволі ефективним знаряддям психологічної практики. Тією мірою, в якій *індивідуальна робота* сприяє *інтроспекції*, вона перешкоджає інтеракції. Однак саме процеси інтеракції є особливо важливими в процесі діагностики та корекційних/психотерапевтичних інтервенцій в групі.

До основних механізмів коректуальної /терапевтичної дії групи можна віднести:

- Група дає можливість використати себе як *полігон для пробних змін* у мисленні і насамперед в уявленнях і поведінці. Тому трансляція здобутого в групі досвіду на позатерапевтичні ситуації проходить легше, ніж передача досвіду, здобута в індивідуальній терапії.
- Ефективна для пацієнтів, *внутрішні конфлікти* котрих виявляються в *інтерперсональних*.
- Конфлікти, джерелом котрих *не є діадичні відносини* раннього дитинства, легше розв'язуються в групі (наприклад, конкуренція, проблема авторитету...).
- Для клієнтів, що *бояться стосунків у діаді*.
- Можна побачити себе у різних «дзеркалах» (зазнаючи з погляду психоаналізу, більше переносів) при взаємодії з різними людьми (чоловіками/жінками, старшими/молодшими та ін.), а відтак, швидше зауважити свої проблеми.

I. Ялом виокремлює такі терапевтичні механізми дії групи:

1. **Повідомлення інформації.** Отримання клієнтом у ході групової роботи різних відомостей про особливості людської поведінки, міжособистісної взаємодії, конфлікти, ментальне здоров'я тощо.
2. **Навіювання надії.** Поява надії на успіх у вирішенні проблеми під впливом поліпшення стану інших клієнтів і власних досягнень. Успішна просунута психокорекція/психотерапія клієнта слугує іншим як позитивна модель, відкриває їм оптимістичні перспективи.
3. **Універсальність страждань,** переживань і розуміння клієнтом того, що він не самотній, що інші члени групи також мають проблеми, конфлікти,

- переживання. Таке розуміння сприяє подоланню егоцентричної позиції, появи почуття спільності і солідарності з іншими, підвищенню самооцінки.
4. **Альтруїзм** – можливість у процесі групової роботи допомагати один одному, робити щось для іншого. Допомогаючи іншим, клієнт стає упевненішим у собі. Він відчуває себе здатним бути корисним і потрібним, починає більше поважати себе і вірити у власні можливості.
 5. **Коригуючі рекапітуляції первинної сімейної групи.** Клієнти виявляють у групі проблеми і переживання, що йдуть з батьківської сім'ї, почуття і способи поведінки, властиві сімейним стосункам у минулому. Виявлення і реконструкція минулих емоційних і поведінкових стереотипів у групі дає можливість їх опрацювання, виходячи з актуальної ситуації, коли психолог виступає в ролі батька або матері для клієнта, а інші учасники – в ролі братів, сестер та інших членів сім'ї.
 6. **Розвиток техніки міжособистісного спілкування.** Клієнт має можливість внаслідок зворотного зв'язку й аналізу власних переживань побачити свою неадекватну міжособистісну взаємодію і в ситуації взаємного прийняття змінити її, виробити і закріпити норми, конструктивніші способи поведінки і спілкування.
 7. **Імітаційна поведінка.** Клієнт може навчитися конструктивнішим способам поведінки завдяки наслідуванню психолога та інших членів групи.
 8. **Інтерперсональний вплив.** Отримання нової інформації про себе внаслідок зворотного зв'язку, що призводить до зміни і розширення образу «Я». Можливість виникнення в групі емоційних ситуацій, з якими клієнт раніше не міг впоратися, їх виокремлення, аналіз та опрацювання.
 9. **Групова згуртованість.** Привабливість групи для її членів, бажання залишатися в групі, відчуття приналежності групі, довіра, прийняття групою, взаємне прийняття один одного, почуття «Ми» групи. Групова згуртованість розглядається як чинник, аналогічний стосункам «психолог – клієнт» в індивідуальній роботі.
 10. **Катарсис.** Відреагування, емоційне розвантаження, вираження сильних почуттів.
 11. **Розуміння екзистенційних факторів** (наприклад, життя несправедливе, люди помирають та ін.).

Психологу/тренеру/психотерапевту слід враховувати:

- *структуру групи* – сталі відносини в групі, пари;
- *груповий процес* (динаміка групи) – полягає у взаємодії між учасниками групи;
- *зміст* – те, про що говорить група.

У психоаналітичній групі більше уваги приділяється структурі і процесу групи. Змісту надається менше значення, оскільки він переважно зумовлений структурою і процесом. Інші напрями психокорекції та психотерапії мають своє бачення щодо ведення групи.

Групоспецифічні фактори (за Хайгл-Еверсом):

1. *Соціалізація* – людина потрапляє в соціальне середовище, а це щось протилежне до соціальної ізоляції.
2. *Дзеркальні феномени* – проблеми вирішуються завдяки ідентифікації з іншими.
3. *Конденсаторні феномени* – кожний симптом заряджений смислом для групи загалом.
4. *Обмін* – інформація завжди є афектом, тому викликає ланцюжкові реакції. Декларація проблеми протагоніста стає фігурою в групі. Всі учасники втягуються в тему.
5. *Група як підтримка* – легше говорити про себе, коли є зразок поведінки. Група пом'якшує травматичність інтерпретації. Легше сприймати інтерпретацію один одного, ніж ведучого.
6. *Комунікація* – розширення діапазону мовлення, патернів поведінки.

Роль психолога (психотерапевта) в психодинамічно-орієнтованих групах:

- Психолог (терапевт), спостерігаючи і осмислюючи ситуацію, *орієнтується на групу загалом.*
- Дотримується двох правил: *свобідної взаємодії окремих членів групи між собою і мінімальної структурованості терапевтичної групи.*
- Спостереження терапевта спрямоване на розуміння *групового процесу і власних актуальних емоційних реакцій*; про свої почуття повідомляє після відповідної рефлексії.

Терапевт вирішує два завдання: повинен об'єднати групу і водночас гарантувати процес групової динаміки (*збереження групи і групової динаміки*). Такі завдання часто є конкурентними. Важливо *попередити фіксований розподіл ролей і зберегти можливість свободної взаємодії між членами групи.*

Як зазначалося, розуміння ролі групи в терапевтичному процесі багато в чому залежить від професійної орієнтації фахівця. Однак питання **групової динаміки** зазвичай об'єднує напрями, а не поділяє їх. Зазвичай описується п'ять фаз розвитку групи, хоча поділ на них є доволі умовним. Повно та цілісно представлено фази розвитку групи в дисертації Е. А. Колотільської.

Фаза 1. Орієнтування та залежності.

На цій фазі проговорюються правила роботи в групі. Психолог приділяє належну увагу тому, щоб члени групи самостійно брали участь у формуванні правил, однак, наполягає і на своїх.

Виникає багато тем до обговорення, які, здебільшого, є загальними, формальними та безособистісними. Завданням тренерів є допомогти кожному учаснику сформулювати індивідуальні цілі, які б ефективно супроводжувалися груповими. Для цього прояснюється та формулюється мотивація членів групи, через запитання: «Що Ви очікуєте від цієї групи?», «По чому Ви б могли дізнатися, що досягнули бажаного результату?». Висловлені запити, очевидно, можуть змінюватися в процесі групової роботи, однак, на цій фазі, їм приділяється доволі багато часу. Психолог приділяє значну увагу питанням формування довіри в групі. Основними, що тут виникають, є такі: «Чи тут достатньо безпечно для мене, щоб говорити про свої проблеми?», «Кому я подобаюсь, а кому ні?» тощо. Учасники намагаються «дружити зі всіма», з'ясовується, що можна, а чого не можна робити в цій групі. Тренери можуть з'ясовувати, «Про що і чому важко говорити в цій групі?», «Що найгіршого може трапитися в ній для кожного з учасників?», а це, своєю чергою, сприяє згуртованості групи.

Потрібно допомогти зрозуміти, що негативні почуття, які виникають, переживати нормально, але ще важливіше не боятися їх виражати. Важливими особами на цій фазі групової роботи є самі тренери, котрі через власний приклад можуть демонструвати безпеку в групі, висловлюючи відкрито свої почуття, приймаючи та не оцінюючи інших. Відтак і в учасників групи з'являється можливість визнавати право інших бути самими собою.

Загалом ця фаза завершується для учасників позитивними емоціями і вважається найбільш структурованою. Тренери сприймаються як ті, що можуть задовільнити усі потреби в групі. Важливо сфокусувати учасників на проясненні ситуації «тут і тепер», навіть якщо говориться про проблеми поза групою («Хто в групі нагадує вам цих людей?», «До кого в групі у Вас подібні почуття?»).

Згодом тренери займають нейтральну позицію, перестають структурувати та ініціювати груповий процес, внаслідок чого в учасників групи зростає напруга у вигляді тривоги та агресії. Учасники висловлюють багато сумнівів у формі запитань: «А що ми будемо тут робити?», «В чому полягатиме групова робота?», «Що я можу тут отримати?» тощо, отак намагаючись дати раду своїм негативним емоціям. Оскільки не вдається отримати вичерпні відповіді на усі поставлені запитання, члени групи переживають фрустрацію і, намагаючись справитися з

нею, демонструють розмаїті, притаманні їм, емоційні реакції та поведінкові патерни.

Е. А. Колотильщикова виділяє такі *основні завдання тренера на 1-й фазі*:

1. Допомогти сформулювати групові норми.
2. Сприяти формуванню атмосфери довіри та безпеки.
3. Допомогти означити індивідуальні цілі кожному учаснику.
4. Підтримувати мотивацію учасників групи та спонукати їх до помірної активності.
5. Структурувати груповий процес.
6. Спонукати до зацікавленості своїм життям через власне зацікавлення до їхньої особистості.

Тренери перестають активно керувати групою і займають позицію пасивних спостерігачів.

Фаза 2. Конфронтації.

На цій фазі відбувається конфронтація учасників з тренерами та зростання конфліктів між учасниками. Тією чи іншою мірою агресія спрямовується на ведучих групи, оскільки вони «не хочуть виконувати» своїх безпосередніх обов'язків – перестають керувати групою. Також у членів групи збільшується опір до саморозкриття, що може супроводжуватися негативними почуттями. Варто не боятися конфліктних ситуацій, а навпаки, «дозволити їм відбутися» і знайти та показати адекватні способи для їх розв'язання. Відтак в учасників виникає можливість здобути досвід конструктивного вирішення конфліктних ситуацій, а водночас здобути самостійність та самозарадність.

Важливо, щоб у цих випадках психолог зумів показати, що вияв агресії може мати конструктивний характер, її можна зрозуміти та прийняти. Через агресію з'являється більше можливостей автономізуватися від ведучих групи і розмістити свою енергію в площині побудови стосунків з іншими учасниками.

Відповідальність за те, що відбуватиметься в групі, поступово переходить від тренерів до учасників (відтак учасники вчаться прислуховуватися до своїх потреб і брати за них відповідальність, що передбачає підтримання їхньої зрілої позиції). Важливо підтримувати оптимальний рівень напруги в групі, де є достатньо довіри та комфорту, але разом і особистісної незадоволеності, щоб працювати над своїми проблемами.

Ця фаза по відчуттях може бути доволі небезпечною, однак перехід кризи можливий через обговорення проблем, пов'язаних з темами: невпевненості, відповідальності, залежності, авторитетів, контролю, конкуренції. Прояснюється питання, наскільки можна бути прийнятним, «не догоджаючи іншим».

Відсутність конфліктів на цій фазі може бути маркувальним фактором порушення розвитку групи. Часто це доводиться спостерігати у тих учасників, у

котрих є високий рівень невротичності. Цікаво відслідковувати, як по-різному члени групи обходяться з власною агресією. Завдання тренерів полягає в тому, щоб підтримати у вираженні своїх емоцій особливо тих, кому це вдається складно, спонукати їх говорити про незадоволення, злість, розчарування. Тренер може здійснювати різнопланові інтервенції, наприклад, «коли люди вступають в конфлікти, часто, це є ознакою того, що вони значимі одні для одних». Не розкриті конфлікти можуть збільшувати захисні стратегії учасників, а відтак, блокувати груповий процес у подальшому.

У групі є можливість відстежувати стосунки «тут і тепер», а відтак, і бачити деструктивні патерни взаємодії та пробувати експериментувати з новими моделями, які можна було б застосувати у повсякденному житті як більш конструктивні. Важливо усвідомити свої комунікативні автоматизми і зробити їх керованими та підвладними собі.

На цій фазі відбувається рольовий розподіл у групі, учасники поділяються на активних та пасивних, впевнених та невпевнених... Може підсилюватися тривога та захисні реакції, постійно відбувається боротьба між збереженням автономії та безпеки і бажанням ризикувати, відкриватися перед іншими.

Основні завдання тренера на 2-й фазі:

1. Спонукати до проговорення власних тривог та страхів.
2. Допомогти усвідомити маркери власної невротичності та з'ясувати причини їх посилення.
3. Спонукати до вираження негативних почуттів, виявлення конфліктів у групі та їх розв'язання.
4. Сприяти прийняттю учасниками на себе відповідальності за те, що буде відбуватися у групі.
5. Не боятися конфронтації учасників групи, допомогти стати їм автономними. Відбувається перехід на наступну фазу розвитку групи.

Фаза 3. Групова згуртованість.

На цій фазі доволі добре сформована згуртованість у вигляді взаємопідтримки. Учасники групи більше надаються до саморозкриття, не бояться виносити свої проблеми на обговорення. Важливими темами до пропрацювання постають теми симпатії-антипатії, залежності, конкуренції, недовіри, потреб кожного з учасників, визначення своєї ролі в групі, актуальних страхів та ін.

Важливо, щоб члени групи мали можливість вступати в найрізноманітніші інтеракції одні з одними: спочатку учасники повинні якось вести себе стосовно інших, і лише потім, у них з'являється можливість отримати зворотній зв'язок щодо своєї поведінки.

Згуртованість групи можлива, якщо особистість задовольняє свої потреби в групі чи цілі групи збігаються з цілями особистості.

Основні завдання тренера на 3-й фазі:

1. Сприяти розвитку й укріпленню групової згуртованості.
2. Підтримувати оптимальний рівень напруги.
3. Постійне плекання конструктивного зворотнього зв'язку.
4. Виявлення й аналіз внутрішньогрупових стосунків.

Фаза 4. Робоча фаза.

На робочій фазі зрілої групи не лише переживаються, але й усвідомлюються різні почуття. Учасники вільно взаємодіють одні з одними, намагаються ліпше зрозуміти потреби інших, можуть експериментувати з новими ролями, а не лише відтворювати свої звичні невротичні патерни поведінки. Маркувальним фактором цієї фази є саморозкриття учасників. Кожне саморозкриття є своєрідним ризиком, однак, щоб бути зрозумілим для інших, варто дозволити пізнати себе таким, яким ти є насправді. Взаємне саморозкриття робить учасників вразливими, а тому їхній зв'язок стає більш глибоким.

Основні завдання тренера на 4-й фазі:

1. Сприяти розвитку здатності бачити взаємозв'язки між досвідом, отриманим в групі і автобіографією; співставляти те, що відбувається в групі та поза її межами.
2. Допомогти побачити невротичні патерни поведінки та спонукати спробувати інші способи взаємодії у повсякденному житті.

Фаза 5. Заключна фаза (прощання).

Ця фаза є важливою тому, що якщо вчасно не попрощатися, то йде стрибок на попередні фази, а набутий досвід не асимілюється.

Тренери можуть використовувати фазу прощання ще задовго до останнього заняття. Власне вона використовується в груповій динаміці як «брак часу», що і загострює ініціативу та почуття особистої відповідальності за те, наскільки ти по максимуму береш від групи те, що міг би взяти. Наприклад, ведучі групи можуть нагадати: «До завершення групи залишається всього 3 заняття». Відтак учасники починають усвідомлювати, що час скінчений і необхідно поспішити, щоб твої потреби в групі все ж таки були задоволені. Якщо хтось з учасників не встигає подбати про свої потреби, психологу варто надати зворотній зв'язок, що «так буває і у житті, хтось встигає, а хтось не встигає подбати про себе», віднайти аналогію поводження в групі з повсякденним життям для того, щоб зміни мали можливість відбутися швидше.

Основні завдання тренера на 5-й фазі:

1. Дати впевненість, що можливо зарадити зі своєю тривогою та іншими негативними емоціями самотійно.
2. Допомогти грамотно завершити групу, щоб досвід, отриманий в ній, міг легко поширитися на повсякденне життя.

Тому групова форма роботи має свої переваги порівняно з індивідуальною: питання пропрацьовані в групі можуть легше реалізовуватися в реальному житті; можна простежувати різні стратегії поведінки учасників групи у подібних обставинах; з'являється можливість побачити себе у більшій кількості «дзеркал»; розуміння, що інші люди також мають проблеми тощо. Процес ведення групи та процес участі в ній є захопливим, цікавим та цілющим.

Лекція 3.

МОДЕЛЬ ДІЯЛЬНОСТІ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА

Своєрідність роботи у клубному просторі пов'язана з тим, що будь-яка клубна структура об'єднує вільно присутніх людей, тому психологу доводиться рахуватися з їх інтересами. Робота в організації передбачає закріплення за психологом низки службових функцій, реалізація яких деколи виходить за межі його професійної відповідальності. Як правило, діяльність психолога регламентується певними нормативноправовими документами. Розглянемо основні напрямки та завдання діяльності практичного психолога у різних сферах.

Незалежно від психологічної парадигми, майже у всіх наукових системах і працях, *особистість психолога* є цілющим засобом, *основним знаряддям роботи* (дещо інакший акцент має когнітивно-поведінковий підхід, а тому індивідуальна терапія не є обов'язковою умовою підготовки КПТ-терапевтів). Говорячи метафорично, якщо столяр має зубило чи пилку, а хірург – скальпель, то психолог – себе.

Основний засіб, що стимулює удосконалення особистості клієнта є особистість психолога

Тому аж стільки багато годин власного клієнтського досвіду вимагається, щоб отримати сертифікат психотерапевта (подібно до практичного психолога, що працює із запитами клієнтів). Білі непропрацьовані власні «плями» (проблеми) спричиняють непрофесійність (не через незнання, а через власні емоційні проблеми). У такому разі психолог може або уникати розмови з клієнтом на важливі для нього теми, або усвідомлювати свою проблему ліпше, аніж самого клієнта, або ж – надміру виснажуватися такою роботою.

Невипадково, К. Роджерс наголошував, що теорія і методи консультанта не менш важливі, ніж здійснення своєї ролі.

А. Gombs через дослідження встановили, що успішного консультанта відрізняють від невдахи риси особистості.

К. Юнг про психотерапевтичний процес зазначав так: «Між лікарем і пацієнтом діє невидимий фактор, який викликає взаємну трансформацію. Дві особистості вступають у взаємодію як дві хімічні субстанції: якщо виникає об'єднання – змінюються обидві».

Вказано деякі з тез, що трапляються в літературі, на підтвердження значущості особистості психолога в процесі професійної діяльності.

Бути тією людиною, через котру ти хочеш впливати на інших. Основним є не диплом, а риси особистості (пропрацьованість).

Про індивідуальність іншого можна сказати те, що знайшов всередині себе.

Необхідно повірити, що твоя особистість достатньо сильна для того, щоб стати для клієнта орієнтиром.

Психотерапевт, доктор медичних наук, професор О. Фільц у своєму інтерв'ю про ситуацію в українській психотерапії (від 18 лютого 2021 р.) згадує про те, що не техніка (психоаналіз, КПТ чи гештальттерапія) визначає ефективність та результативність психотерапії. Сучасні дослідження підтверджують те, каже Олександр Орестович, що 40% успішності залежить від клієнта, 30% – від особистості психотерапевта, 5% – техніка і 25% – інші фактори.

На підтвердження того, що особистість психолога можна вважати «знаряддям» є й те, що часто з більшою довірою ставляться до старших консультантів чи психотерапевтів (важливим є життєвий досвід). Хоча не все так однозначно.

Загалом роль психолога залежить від приналежності його до певної теоретичної орієнтації, його кваліфікації, особистісних рис, очікувань клієнта.

Завдання. *Яким має бути психолог, щоб ви до нього звернулися? Молодим чи старшим, чоловіком чи жінкою? Якими рисами особистості, на ваш погляд, він має володіти?*

Чому?

Професійна деформація та емоційне вигорання

У 1964 р. Комітет із нагляду і підготовки консультантів США встановив шість якостей особистості, необхідних консультантові. Відтоді майже нічого не змінилося.

1. *Довіра до людей.* Складно комусь допомогти, якщо ти йому не довіряєш. Практично неможливо навіть побудувати адекватний стосунок.
2. *Повага цінностей іншої особистості.* Не нав'язувати свої цінності чи варіант відповіді, бо так у клієнта може виникнути відчуття, що його не розуміють.
3. *Проникливість.* Тоді в клієнта буде відчуття, що він не сам на сам зі своєю проблемою, а горе, розділене на двох, наполовину менше.
4. *Відсутність упереджень.* Інакше – перекривається можливість побачити іншого таким, яким він є.
5. *Саморозуміння.* Не зрозумівши себе – не зрозумієш іншого, а як тоді допомогти?
6. *Свідомість професійного обов'язку.*

Про модель особистості ефективного консультанта йдеться в книзі Цимбалюк І. «Психологічне консультування та корекція». До цієї моделі належать:

- **Автентичність** (усвідомлення дійсного моменту, вибір способу життя в даний момент, прийняття відповідальності за свій вибір) – вираження щирості стосовно клієнта. Бути собою у своїх безпосередніх реакціях, а не витрачати енергію на програвання ролей. Цього ми і вчимо клієнтів, тому зобов'язані розвивати в себе.
- **Відкритість власному досвіду** – щирість у сприйнятті власних почуттів. З дитинства нас часто вчать заперечувати та відкидати свої почуття, особливо негативні (наприклад, «Великі діти чи хлопчики не плачуть», хоча і хлопчики, і дівчатка народжуються з однаковим природнім сигналом – плачем).
- **Розвиток самопізнання** – чим більше психолог знає про себе, тим краще зрозуміє своїх клієнтів і чим більше пізнає клієнтів, тим глибше розуміє себе. Інакше – зростає ймовірність у процесі консультування, психокорекції чи психотерапії стати жертвою задоволення своїх несвідомих потреб.
- **Толерантність до невизначеності.** Коли клієнт прощається зі звичним невротичним досвідом і вступає на «незнайому територію», психологу необхідна впевненість у собі в ситуації невизначеності. Ми часто не знаємо, з яким клієнтом і проблемою будемо мати справу, коли ця проблема вирішиться. І це потребує умінь витримувати напругу. Робота психолога є тією роботою, де формули та чіткі алгоритми можуть не працювати.
- **Близькість стосунків з іншими людьми.** Йдеться про вміння створювати близькі стосунки, свobodно виражати свої почуття навіть перед клієнтами. Колись психоаналіз цього не дозволяв, однак, сьогодні модифікував власні переконання: не обов'язково вибігати психоаналітику з кав'ярні, коли там перебуває його клієнт; а в гештальт-психологів взагалі існує «правило обіймів» (За «каліфорнійськими стандартами» людина потребує щодня 4–8 обіймів або їх еквівалентів).
- **Постановка реалістичних цілей.** Лише впевнений психолог може розуміти обмеженість своїх можливостей (інакше, слід лікуватися від нарцисичності чи манії величі). Як сказав один з відомих тренерів-гештальтистів Д. Хломов: «Якщо Ви хочете бути поганим психологом, ставте перед собою невирішені завдання».

Психолог-початківець, котрий гадає, що знає відповіді на всі запитання, може мати неопрацьовану нарцисичність (чи надмірну тривожність) і нав'язувати клієнтові свої рішення, а це збільшує залежність клієнта та

перешкоджає в наданні допомоги, формуванні зрілості чи прийнятті самостійних рішень.

Важливо розуміти суть власних внутрішніх конфліктів і як вони можуть відобразитись на стосунках з клієнтами. Особиста терапія дає унікальну змогу побачити процес очима клієнта!!!

Разом із досвідом, зрілістю і особистісним ростом, які отримує психолог у результаті професійного становлення, виникають і негативні моменти його роботи.

1. *Загроза втратити ідентичність і «розчинитися» у клієнтах.* До психолога майже не приходять для того, щоб розповісти як добре жити. Надмірне бажання усім допомогти (у психологію часто ідуть люди, що мають схему самопожертви), з відмовою та запереченням власних потреб, можуть бути причиною власних проблем психічного здоров'я (посилення тривоги, депресивних тенденцій).
2. *Підвищується чутливість та рівень самоусвідомлення і з цим потрібно жити до кінця життя.*
3. *Негативні наслідки можуть відобразитися на особистому житті (чоловік/дружина, діти, друзі).* По-перше, посилена яскравість емоційного життя при роботі з клієнтами, проживання їхніх життєвих сценаріїв, може сприяти економії емоційного ресурсу у стосунках з найближчими. По-друге, професійна деформація може спонукати всіх «лікувати», навіть якщо про це ніхто не просить (важливо залишатися з чоловіком – дружиною, а з дітьми – мамою).

Психологу складно розділити свою професійну та особистісну ідентичність. Ціною цього є емоційне вигорання.

Емоційне вигорання (Г. Фрейденберг) – складний психофізіологічний феномен, що визначається як емоційне, розумове і фізичне виснаження внаслідок тривалого емоційного навантаження (депресивний стан, втома, спустошення, спад енергетичного потенціалу, неможливість бачити позитивний результат своєї праці, усі клієнти дратують).

Синдрому емоційного вигорання сприяє праця в системі «людина–людина» та відстрочений в часі результат роботи. Якщо клієнт і змінюється, то це відбувається дуже поступово, інколи складно зрозуміти чи це результат роботи психолога (клієнт: «Це ж Я став інакшим»).

Найчастіше сприяють емоційному вигоранню:

1. монотонність роботи, а надто якщо її зміст здається сумнівним;
2. вкладання в роботу великих особистісних ресурсів в разі недостатності визнання і позитивної оцінки;
3. робота з «немотивованими» клієнтами;

4. напруженість і конфлікти у професійному житті;
5. критика колег;
6. недостатність умов для самовираження на роботі;
7. робота без можливості подальшого навчання і професійного удосконалення;
8. невирішені особистісні конфлікти.
9. *Профілактика емоційного вигорання:*
10. належна освіта і компетентність;
11. поєднання практики з іншими видами діяльності (якщо в контексті професії – написання статей, викладання);
12. підтримка свого здоров'я: відпочинок, сон, здорове харчування, моніторинг втоми;
13. вміння викреслювати, казати «ні»;
14. важливість зв'язку з власною системою цінностей;
15. наявність друзів інших професій;
16. вміння програвати без самознищення;
17. участь у семінарах, конференціях, де є можливість зустрітися з новими людьми і обмінятися досвідом;
18. обговорення з колегами випадків з практики (участь у супервізіях та інтервізіях);
19. індивідуальна психотерапія (лікування дисфункційних схем та правил життя, перфекціонізму, гіпервідповідальності, схеми самопожертви тощо).

Як кожна професія, психологія разом з усіма перевагами та позитивами має і свої недоліки, знаючи і усвідомлюючи які, психолог може уникнути та нейтралізувати їх, підтримуючи свою особистість цілісною та продуктивною. Важливо вміти трансформувати «емоційне вигорання» в «професійне розгортання». Чим різноманітніший у психолога стиль особистісного і професійного життя, тим ефективнішою буде його діяльність.

Лекція 4. **ОСОБИСТІСТЬ У ПРАКТИЧНІЙ ПСИХОЛОГІЇ**

Проблема синтезу психологічної структури особистості

Специфіка завдань, що поставлені життям перед практичною психологією, вимагає суттєвої зміни її підходу до розуміння особистості. Внаслідок однобічного розвитку в умовах штучного гальмування прикладних досліджень особистість у вітчизняній науковій психології найчастіше виступала як об'єкт переважно аналітичного вивчення, в ході якого переважно виділялись її окремі аспекти, особливості, закономірності.

Цьому сприяю самий усталений характер аналітично-статистичних досліджень. Вони звичайно передбачають отримання "вірогідних" результатів і тому спираються на аналіз даних, що зібрані на великій вибірці, та на використання математичного апарату оцінки цих даних. Однак виправдане при проведенні вузько орієнтованих (на ізольовані психічні функції, процеси, якості) експериментальних досліджень домінування аналітичного, кількісного підходу над синтетичним, якісним підходом демонструє свою обмеженість при вивченні такої складної психічної реальності, якою є особистість.

Продовження цієї традиції призводить до подальшого панування усереднених та узагальнених уявлень про особистість, внаслідок чого поняття про неї втрачає свій конкретний "живий" зміст, а індивідуальність фактично відривається від конкретної соціальної ситуації, препарується, нівелюється. Тому напрацьовані таким чином численні психологічні дані про особистість залишаються у фонді наукових знань до сих пір роз'єднаними, не синтезованими. У єдине цілісне уявлення, що утруднює їх використання у практичній психології.

В той же час у методологічному плані в науковій психології визнається складний системний характер особистості. Так згідно з загальноприйнятими поглядами, *особистість визначається як суб'єкт відносин і свідомої діяльності, як індивід із стійкою, соціально зумовленою системою психічних якостей, котра формується і виявляється у спілкуванні та діяльності*. Особистість опосередковує, регулює взаємодію між індивідом та навколишнім соціальним та природним середовищем. Вона забезпечує досягнення індивідом соціально та особисто значущих результатів діяльності, завдяки чому людина посідає відповідне місце у системі суспільних відносин, набуває певного рангу.

Формування конкретного, синтетичного психологічного уявлення про особистість стає вкрай необхідним для практикуючих психологів, котрі працюють у різних сферах суспільного життя. Приміром, практикуючому психологові при розв'язанні проблем сім'ї слід спиратися на синтетичне вивчення та застосування у консультативній роботі різноманітних даних про якості

особистості усіх членів сім'ї. Він має враховувати при цьому і стереотипи спілкування між ними, і риси характеру, і інтереси, і інтелектуальні та психофізіологічні якості, розглядаючи їх у певній системі — як в окремих індивідів, так і у контексті міжіндивідних взаємозв'язків.

Усі ці обставини свідчать про необхідність розробки у практичній психології добре обґрунтованого синтетичного *особистісного підходу*, який був би орієнтований на розв'язання практичних психологічних проблем.

Слід зазначити, що важливість формування і реалізації синтетичного особистісного підходу у психологічних Дослідженнях здавна усвідомлюється деякими психологами. Так, відома спроба створення такого підходу ще у 60-ті роки К. Платоновим, який вважав особистісний підхід важливим принципом психології. На його думку, принцип особистісного підходу означає не вивчення особистості взагалі, а лише таке, коли через особистість як ціле пізнаються її елементи та зв'язки цих елементів між собою і з цілісною особистістю. Тому особистісний підхід, за К. Платоновим, має спиратися на цілісну психологічну структуру особистості.

Вивчення існуючих наукових даних дає змогу виділити з-поміж психологічних, методологічних і методичних засад становлення особистісного підходу ряд основних.

По-перше, особистісний підхід має базуватися на науковому уявленні про особистість як суб'єкта діяльності й поведінки, як складну соціально зумовлену цілісну систему психічних якостей індивіда з притаманною їй психологічною структурою, взаємозв'язками між її елементами, що виявляються і розвиваються у діяльності й поведінці та відповідають конкретній соціальній ситуації життя людини, певному віковому етапові її розвитку.

По-друге, особистісний підхід має надавати можливість психологам і педагогам визначати індивідуальність особистості в єдності з її соціальністю, тобто своєрідність, неповторне сполучення та взаємозв'язок притаманних їй, порізногом якісно та кількісно розвинутих індивідуально-психологічних і соціально-психологічних властивостей, які зумовлюють її поведінку та діяльність у певних соціальних та предметних ситуаціях.

По-третьє, особистісний підхід має концептуально й методично забезпечувати таке знання про індивідуально- та соціально-психологічні особливості особистості, яке б давало змогу психологові й педагогові виявляти, прогнозувати, попереджати, долати та використовувати з метою розвитку різноманітні, в тому числі й гострі, особистісні проблеми людини.

По-четверте, необхідною складовою особистісного підходу є розробка та використання особистісно орієнтованого комплексу методів роботи практикуючого психолога. Цей комплекс має включати в себе відповідні

психодіагностичні, консультативні, психокорекційні, психореабілітаційні, психо-розвиваючі засоби. Актуальність розробки такого методичного комплексу до того ж викликана несприятливими екологічними умовами, що склалися в Україні внаслідок катастрофи на Чорнобильській АЕС.

По-н'яте, особистісний підхід має бути представлений у змісті, меті та методах навчально-виховної роботи, забезпечуючи реальну диференціацію та інтеграцію навчання й виховання не лише на рівні закладу освіти, а й на рівні особистості кожного учня. Це особливо стосується програм навчання та виховання підлітків-старшокласників, тобто представників того віку, коли інтенсивно здійснюється і в основному завершується становлення базових соціально-та індивідуально-психологічних характеристик особистості, на основі чого далі ґрунтується громадянський та професійний розвиток.

Запропоновані засади особистісного підходу, звичайно, потребують подальшої розробки й апробації в умовах експериментальної роботи психологів і педагогів.

Аналіз наукових даних, що наведеш у роботах Б. Ананьєва, д. Виготського, В. Джеймса, О. Ковальова, Г. Костюка, О. Леонтьєва, Ф. Лерша, В. Мерліна, В. Мясіщева, К. Платонова, С. Рубінштейна, З. Фрейда та інших психологів, свідчить про необхідність визначення особистості як складної системи, в якій диференціюються та інтегруються різноманітні психічні якості. Вони формуються в індивіда під впливом соціальних факторів протягом тривалого часу в умовах здійснення власної діяльності та спілкування з іншими людьми. Зважаючи на це, *особистість дійсно можна розглядати як "систему систем"* на що вказував у свій час Г. Костюк.

Беручи до уваги складність проблеми створення системного психологічного уявлення про особистість, логічно передусім розглянути такий важливий вихідний аспект цієї проблеми, як *психологічна структура особистості*.

Можна вирізнити якнайменше три основних аналітичних напрями досліджень, у річищі яких здійснювалися спроби формування базових системних засад побудови цілісної психологічної структури особистості. Мова йде про *соціально-психолого-індивідуальний, діяльнісний та генетичний* напрями.

Наукові дані, здобуті в рамках цих трьох напрямів, свідчать про те, що у психології дедалі глибше усвідомлюється обмеженість існуючих одновимірних, однобічних уявлень про структуру особистості. У працях О. Леонтьєва, Ф. Лерша, Г. Костюка, К. Платонова, С. Рубінштейна, В. Моргуна чітко виявляється тенденція до синтезу багатовимірної системної психологічної структури особистості.

Так, у контексті соціально-психолого-індивідуального напрямку побудови психологічної структури особистості були здійснені певні спроби виходу за межі одного виміру. Прикладом цього є так звана *функціональна динамічна психологічна структура особистості К. Платонова*. Згідно з його поглядами у структурі особистості слід вирізняти чотири підструктури:

- 1) соціально зумовлену підструктуру спрямованості особистості;
- 2) підструктуру досвіду;
- 3) підструктуру психічних процесів
- 4) підструктуру біопсихічних, психофізіологічних властивостей особистості.

Поряд із цим учений розглядав і другий ряд підструктур – здібностей і характеру, які, так би мовити, "накладені" на всі підструктури першого ряду. Застосуванням принципу "накладання" одного ряду підструктур на інший був зроблений важливий крок до синтезу двовимірної структури особистості, хоча сам автор не казав про це.

На наш погляд, необхідно внести певні доповнення та уточнення до запропонованої К. Платоновим схеми. Наприклад, підструктуру характеру доцільно вмістити до соціально-психолого-індивідуального ряду, враховуючи її зв'язок з підструктурами спрямованості та біопсихічних якостей особистості, до останньої з яких входить темперамент.

Соціально-психолого-індивідуальний ряд К. Платонова необхідно також доповнити такими важливими підструктурами, як спілкування та самосвідомість особистості. Без самосвідомості, або "Я-підструктури" як ядра особистості, неможливо створити наукове уявлення про структуру особистості. На це неодноразово вказували Б. Ананьєв, В. Джеймс, Е. Еріксон, Г. Костюк, О. Леонт'єв, К. Роджерс, С. Рубін-штейн, З. Фрейд, П. Чамата та інші психологи.

Те ж саме стосується і підструктури спілкування, без якої неможливий зв'язок між особистістю та соціальним середовищем. Саме через неї відбувається процес соціалізації, інтеріоризації, тобто формування усіх соціально зумовлених психічних властивостей індивіда. Це підтверджують відомі дослідження Ж. Піаже, Л. Виготського, П. Гальперіна, В. Біблера та ін.

Синтез соціально-психолого-індивідуального та генетичного вимірів структури особистості має визначити рівень розвитку в конкретного індивіда задатків та психічних властивостей, тобто здібностей особистості до певних видів поведінки та діяльності на конкретному віковому етапі її становлення. Мова йде про рівень розвитку і прояву здібностей, що належать до всіх підструктур соціально-психолого-індивідуального ряду властивостей особистості, таких як: спілкування; спрямованість; характер; самосвідомість; досвід; інтелектуальні процеси; психофізіологічні якості особистості.

Перспективну спробу синтезу інших двох планів, або вимірів, психологічної структури особистості — соціально-психолого-індивідуального та діяльнісного — здійснив у 30-50-х роках відомий німецький психолог Ф. Лерш. Він фактично запропонував поєднати вказані два плани аналізу та синтезу структури особистості у вигляді так званої *двовимірної горизонтально-вертикальної схеми побудови особистості*. Цей варіант свого часу погримали українські психологи Г. Костюк і П. Пелех.

За Ф. Лершем, горизонтальний параметр, або вимір, особистості утворюють психічні процеси й функції, що виникають і розвиваються в особистості на основі "закону комунікації", тобто взаємодії особистості з навколишнім середовищем, її спілкування та діяльності. Горизонтальне, діяльнісне коло внутрішньої психологічної структури особистості складається, за його концепцією, з таких чотирьох "членів": мотиваційного; почуттєвого, або емоційного; пізнавального; діяльної поведінки.

Вертикальний параметр, або вимір, особистості розглядається Ф. Лершем як внутрішній результат психічної "горизонтальної" діяльності, ц внутрішніх сил. У процесі розвитку вони утворюють, так би мовити, внутрішні нашарування у формі "диспозицій" — психічних властивостей, навичок, звичок тощо. Вони не статичні, а динамічні, оскільки беруть участь у "горизонтальній" діяльності особистості — у процесах відчуття, сприймання та ін.

Вертикальна внутрішня психологічна структура особистості утворюється такими основними нашаруваннями, або "диспозиціями", як "особистісна надбудова"; "ендогамна основа особистості" — її внутрішні спонуки, прагнення, потреби та почуття як мотиви діяльності; "зовнішній обсяг переживань особистості" — її відчуття, сприймання, увага, пам'ять, фантазія, мислення, діяльна поведінка тощо; "життєва основа особистості" — сукупність органічних процесів живої істоти, серед яких найбільш важливими є фізіологічні процеси у нервовій системі.

Згідно з поглядами Ф. Лерша, розвиток особистості у горизонтальному та вертикальному вимірах — це єдиний процес. Будь-яка психічна функція горизонтального ряду залишає свої сліди у вертикальному ряді нашарувань, "диспозицій", підструктур і навпаки.

Узагальнення наведених вище та інших наукових даних дає підстави вважати, що в основу синтезу системної психологічної структури особистості доцільно покласти три взаємопов'язаних базових виміри:

соціально-психолого-індивідуальний — вертикальний;

діяльнісний — горизонтальний;

генетичний — віковий.

Дані виміри утворюють єдину систему базових параметрів цілісної психологічної структури особистості. Можна твердити, що вони пов'язані між собою, так би мовити, за ортогональним принципом, за яким — по аналогії — співвідносяться у фізиці та математиці три виміри простору. Звичайно, у психологічній структурі особистості вказаний зв'язок використовується не в суворо математичному розумінні, а як засіб створення системної моделі особистості.

У свою чергу кожний вимір має власну внутрішню побудову й утворюється відповідними підструктурами, компонентами, рівнями розвитку. З урахуванням цих обставин психологічна структура особистості дійсно є багатовимірною.

Здійснюючи науковий аналіз і синтез системної психологічної структури особистості як дуже складного утворення, треба усвідомлювати, на якому етапі узагальнення та конкретизації поняттєвого апарату ведеться побудова цієї структури. Так, якщо говорити про поняття "психологічна структура" як про певний бік та важливий аспект системної характеристики особистості, то це поняття можна вважати найбільш узагальненим. При цьому наголосимо, що зазначені нижче етапи є певною мірою умовними.

У зв'язку з цим поняття "психологічна структура особистості" можна віднести до *першого*, найвищого етапу узагальнення, з якого має починатися процес його синтезу, конкретизації, тобто "сходження від абстрактного до конкретного".

Для *другого* етапу узагальнення-конкретизації уявлення про психологічну структуру особистості властивий розгляд саме трьох виділених вимірів — соціально-психолого-індивідуального, діяльнісного та генетичного — як базових параметрів психологічної структури особистості. Цей етап конкретизації поняття структури особистості характеризується її визначенням як складної соціально-психолого-індивідуальної за своєю природою системи з певними властивостями, що постійно розвивається і реалізується у формі спілкування, поведінки, діяльності.

На *третьому* етапі ведеться подальший диференційний та інтегративний аналіз і синтез указаних вище підструктур (спілкування, спрямованості, характеру, самосвідомості, досвіду, інтелекту, психофізіологічних якостей), компонентів діяльності (потребнісно-мотиваційного, інформаційно-пізнавального, цілеутворюючого, результативного, емоційно-почуттєвого) та рівнів розвитку (задатки і психічні властивості, здібності). Всі ці елементи особистості розглядаються в контексті основних параметрів, або вимірів, психологічної структури — соціально-психолого-індивідуального, діяльнісного та генетичного.

Четвертий етап узагальнення-конкретизації аналізу та синтезу психологічної структури особистості утворюють загально-психологічні якості, функції, процеси. Вони класифікуються на основі конкретизації попередніх, більш узагальнених структурних уявлень про особистість. Усі чотири етапи утворюються єдиною системою психологічних понять різного рівня узагальнення-конкретизації, які тісно пов'язані одне з одним.

Слід наголосити, що завдяки такій поступовій процедурі «сходження від абстрактного до конкретного» за допомогою "аналізу через синтез" у процесі послідовної конкретизації психологічних понять стає можливою класифікація в рамках єдиної цілісної психологічної структури особистості розрізнених перед тим уявлень про загально-психологічні функції, процеси, якості людини. Внаслідок цього вони знаходять своє належне місце на відповідних рівнях структури особистості. Таким чином можуть бути відображені реальні особливості побудови особистості як системи, системні взаємозв'язки між елементами у "живій" особистості.

Для ілюстрації цього в таблиці 3.1 наведена матриця головних психічних якостей, функцій та процесів особистості, котрі класифіковані за вказаним принципом. Необхідно зауважити, що з метою більшої наочності в ній розміщені лише відповідні елементи підструктур соціально-психолого-індивідуального та компоненти діяльного вимірів. Третій же вимір — генетичний — лише накреслений, без диференціації на задатки та здібності та рівні їх розвитку. Тобто в матриці вказані елементи виступають як розвинуті загальні психічні властивості дорослої людини. Зазначимо, що з урахуванням генетичного виміру дана матриця може мати певні вікові особливості — відповідно до закономірностей розвитку психіки на конкретному етапі онтогенезу людини.

Як видно з матриці, тривимірний принцип побудови психологічної структури особистості дійсно може бути застосований для систематизації основних психічних властивостей людини. Зрозуміло, що така систематизація сприяє системному вивченню, розумінню та застосуванню відповідних даних про особистість у практичній психології. В той же час даний принцип дає змогу вести подальший цілеспрямований аналіз та синтез психологічної структури особистості на наступних, більш конкретних етапах побудови її структури — п'ятому, шостому, n-му.

Так на п'ятому етапі можлива класифікація конкретних якостей, власне здібностей особистості — у співвіднесенні з вимогами певних видів діяльності або рольової поведінки, які виконуються людиною. Як приклади таких діяльностей можуть розглядатись виробнича, управлінська, економічна, педагогічна тощо, а поведінки — ролі чоловіка, жінки, батька, підлеглого, начальника, громадянина тощо.

Такий підхід у повній мірі узгоджується із загальноприйнятим визначенням здібностей як індивідуально-психологічних особливостей людини, що сприяють успішному виконанню нею тієї чи іншої діяльності. Слід додати, що у контексті психологічної структури особистості доцільно говорити про здібності як не лише окремі індивідуально-психологічні особливості, а й як важливу складову особистості. Об'єднуючись в "ансамбль", у своєрідну системну сукупність психічних властивостей, здібності утворюють особистість як складний системний механізм регуляції діяльності та поведінки людини.

На п'ятому етапі конкретизації стає можливою більш докладна, ніж на четвертому, класифікація якостей і здібностей людини до певних видів професійної діяльності та поведінки. Зокрема, таким чином може бути створена модель особистості, так би мовити, загальногромадянського зразка, яка притаманна "ідеальній людині" певного історичного часу, певної країни з визначеними культурними, соціальними, політичними особливостями. Для ілюстрації такої можливості У Додатку 4 наведена відповідна класифікація якостей та здібностей у вигляді карти особистості дорослої людини.

Отож ще раз наголосимо на тому, що *особистість людини являє собою найскладніше психічне утворення*. Вивчення особистості та робота з нею мають виключати ті надмірні спрощеність та узагальненість, які, на жаль, поширені й сьогодні. Ця діяльність потребує застосування досить складного логічно-психологічного підходу, якому притаманна певна організація відповідних психологічних понять і категорій. Без такого підходу та спеціального поняттєвого інструменту аналізу та синтезу робота практикуючого психолога може втратити свій реальний зміст та ефективність.

Лекція 5.

ОСОБИСТІСТЬ ПРАКТИКУЮЧОГО ПСИХОЛОГА

Ефективність професійної діяльності людини пов'язана як із її схильністю до професії, так і з розвитком специфічного для кожної професії комплексу особистісних якостей і стилю організації власного життя. У професіях, пов'язаних із взаємодією з людьми, особливої ваги набуває особистісний аспект підготовки професіонала. Характеризуючи спеціальності соціонімічного типу, в яких є міжособистісна взаємодія, Є.А. Клімов указував на їх головну ознаку, яка полягає у “подвоєності предмета праці”. З одного боку, основний їхній зміст становить взаємодія між людьми, а з іншого – професії цього типу вимагають від людини знань, умінь, навичок у конкретній галузі науки, техніки, мистецтва та ін. Це, як зазначають дослідники (Г. Абрамова, О.Бондаренко, Є.Клімов, В.Г. Панок, Н.І. Пов'якель, О. Саннікова, Н. Чепелєва, Т. Шевченко та ін.) особливо стосується діяльності психолога.

Професійне становлення особистості розглядається як вагома складова загального розвитку особистості та її життєдіяльності. Ця складова пов'язана з індивідуальною неповторністю особистості, яка займається професійною діяльністю. Виникає індивідуальна своєрідність взаємозв'язків і співвідношення властивостей, що входять у структуру особистості професіонала, а також взаємозв'язок професійної діяльності з людиною у цілісній системі її життєдіяльності.

Досліджуючи вимоги до професійних та особистісних якостей практичного психолога, В.Г. Панок стверджує, що достатній рівень професійної підготовки майбутнього фахівця може бути забезпечений лише за умови розвитку та самореалізації його особистості, що сприяє успішності професійної діяльності. Особистісна характеристика психолога-практика включає знання психологічних аспектів власної особистості, практично-інструментальне (а не особистісне) заглиблення у проблематику людини, з якою він працює, орієнтацію на розв'язання психологічних проблем, уміння аналізувати поведінку інших і робити практично значущі висновки.

Вимоги щодо особистості професіонала-психолога охоплюють емоційну, інтелектуальну, спонукальну сфери, психічні процеси, характерологічні, морально-естетичні аспекти. Професія психолога потребує таких якостей особистості, які забезпечували б успішну взаємодію з людьми. Особливу увагу дослідниками приділяють таким якостям, як емпатія, емоційна зрілість, відсутність невротизації, довільне акцентування уваги на іншій людині. Ці якості дозволяють розвивати професійну позицію, зорієнтовану на пізнання внутрішнього світу клієнта.

Які ж загальні вимоги ставить до особистості та її життєдіяльності професія психолога? По-перше, це гармонійність і цілісність розвитку особистості (духовні та моральні цінності, цілісність та гармонійність Я-концепції, розвинута особистісна рефлексія, адекватна самооцінка, сензитивність та емпатійність взаємодії з іншими людьми, толерантність до фрустрації, відсутність внутрішніх конфліктів, які зумовлюють спотворене сприйняття іншої людини).

По-друге, він повинен володіти високим потенціалом людини: духовним, фізичним, а також психічним здоров'ям. Його психічна та особистісна сфери мають бути несуперечливими та інтегрованими. Загалом, йому притаманна цілість особистості, цілість життя, цілість вершинних і глибинних переживань. Якраз духовна і моральна спрямованості психолога унеможлиблюють використання мануплятивної стратегії поведінки.

По-третє, сам психолог не має внутрішніх особистісних проблем, комплексів, неврозів, психозів, гострих неусвідомлених внутріособистісних суперечностей, внутрішньої психічної напруги. У нього немає інфантильних причин (травматичних переживань дитинства) для деструктивних захистів Я.

По-четверте, відсутність інфантильності особистості практичного психолога, яка проявляється у неадекватності самооцінки, концентрації на індивідуальних способах самовираження, завищеною вимогливістю до емпатійних впливів з боку соціуму щодо нього, різноманітними компенсаторними реакціями, зниженою здатністю до рефлексії.

Професія практичного психолога – це спосіб життя. Як проявляється спосіб життєдіяльності у різних структурах особистості? Системний аналіз теоретичних узагальнень інших авторів, а також професійного та життєвого досвіду практичних психологів дозволив представити спосіб життєдіяльності на рівні спонукальної, пізнавальної та емоційно-почуттєвої сфер, а також на рівні життєвого досвіду.

На рівні спонукальної сфери спосіб життєдіяльності практичного психолога проявляється у володінні глибоким сенсом життя, чистоті сумління, високих духовних потребах і цінностях. Психолог спрямований на творення добра для себе, для своїх рідних, для інших людей, для загального блага та одночасно бореться зі злом у всіх його проявах. Він, як зріла та інтегрована особистість покладає на себе відповідальність за своє життя, за свої життєві вибори, цінності, ідеали, конкретну поведінку. Психолог переконаний, що ніхто та ніщо поза ним самим не може надати сенсу життю, і що тільки повна незалежність і відмова від міщанства можуть стати умовою для найефективнішої діяльності, що спрямована на служіння своєму ближньому. Він розуміє, що для

досягнення цієї мети необхідні особистісні зусилля, дисциплінованість, реалістичність.

Психологу повинні бути притаманні високий рівень життєвих домагань, спрямованість на досягнення професійного статусу, сталість і одночасно багатство інтересів і вподобань. Він повинен бути здатним до конструктивного, адекватного та морального самовираження, самореалізації, зорієнтований на постійний прогрес, здатний до постійного розвитку. У нього є велика потреба у встановленні, збереженні і здійсненні позитивних дружніх, товариських стосунків з оточуючими людьми, прагнення до особистісного (інтимно-емоційного) зближення з людьми, оптимістичність, життєлюбство, прагнення до повноцінної психологічної (зовнішньої та внутрішньої) свободи, що поєднана з особистісною відповідальністю. Різнобічний (бо всесторонній розвиток забезпечити неможливо) і постійний розвиток власної особистості – вища мета його життя. При цьому він одночасно розуміє, що тільки не багатом вдається досягнути досконалості в усіх напрямках.

На рівні пізнавальної сфери спосіб життєдіяльності проявляється у володінні цілісною та оптимістичною картиною світу, несуперечливим світоглядом та несуперечливим уявленням про свій життєвий шлях. Психологу притаманна творчість, інтуїція, ерудованість. У нього адекватні життєві цілі, він упевнений у собі та у прийнятті життєво важливих рішень, наполегливий.

Спосіб життєдіяльності проявляється у життєвому досвіді. Психологу притаманний оптимальний (автентичний, конгруентний) життєвий стиль. Він успішно здійснює саморегуляцію власного життя, володіє мовними, комунікативними, акторськими, творчими та організаторськими здібностями, займається доброчинністю. Загалом психолог має великий, переважно позитивний життєвий досвід, що є основою для адекватного сприймання, інтерпретації і розв'язання проблем клієнта.

Для подолання життєвих криз він використовує такі стратегії:

- а) конструктивний психологічний захист;
- б) стратегію самовдосконалення з метою посилення духовного, соціального, психологічного і фізичного потенціалів своєї особистості, щоб подолати виникаючі життєві кризи;
- в) творення нових життєвих смислів та вибір нових цілей (переосмислення особистістю себе, своїх можливостей, стосунків, знаходження нового сенсу життя, переоцінка цінностей тощо);
- г) звертання за допомогою до інших людей у розв'язанні своїх проблем.

Практичний психолог веде здоровий спосіб життя, якому притаманно:

- 1) конструктивність (спрямованість активності на конкретний результат);

2) гармонійність життя, в якому відсутні антогоністичні суперечності та тенденції;

3) життєва наполегливість та ін.

Він постійно займається розвитком власної особистості, здатний до саморегулювання внутрішніх станів, поведінки.

На рівні емоційно-почуттєвої сфери спосіб життєдіяльності проявляється у вершинних переживаннях (переживання сенсу життя, вічних цінностей) і глибинних переживаннях (переживання своєї неповторності, глибин свого Я). Йому властивий високий рівень життєлюбства, емоційна зрілість, конструктивна емоційна спрямованість особистості. Психолог має переживати тиху радість, почуття безпечності, почуття ідентичності і впевненості в собі, що ґрунтуються на вірі в те, що він живе, що він є, на внутрішній потребі в любові, прив'язаності, зацікавленості, єдності зі світом, що приходить на зміну деструктивному бажанню мати, володіти, панувати над світом і таким чином бути рабом своєї власності.

Негативними особистісними якостями практичного психолога є вимушеність, безтурботність, надмірно висока самооцінка, необґрунтованість у прийнятті рішень; нецілеспрямована активність; висока соціальна інтроверсія; заглибленість у свої внутрішні переживання; інертність у виборі рішень і розв'язанні життєвих і професійних проблем і суперечностей.

Для практичного психолога бажаними є такі особистісні риси:

- концентрація на клієнті, бажання і здатність йому допомогти;
- терпимість до відмінних від власних поглядів і думок, гнучкість;
- емпатійність, сприйнятливість, здатність створювати атмосферу емоційного комфорту;
- автентичність поведінки, тобто здатність пред'являти групі справжні емоції та переживання;
- ентузіазм і оптимізм, віра у здатність учасників групи до зміни і розвитку;
- врівноваженість, терпимість до фрустрації та невизначеності, високий рівень саморегуляції;
- упевненість в собі, позитивне самоставлення, адекватна самооцінка, усвідомлення власних конфліктних сфер душевного світу, потреб, мотивів;
- багата уява, інтуїція;
- високий рівень розвитку інтелекту.

Отже, особистість практичного психолога є невіддільною від його професії та життєдіяльності загалом, єдність яких зумовлює професійні успіхи, задоволеність активним життям і постійний розвиток особистості і вдосконалення способу життя.

Тема 6. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ДІАГНОСТИЧНОГО ПРОЦЕСУ

Різні напрями практичної психології (психотерапевтичні школи) мають свою теоретичну модель розуміння розладів/ проблем, але усі погоджуються з тим, що починати потрібно з діагностики. Н. Мак-Вільямс (2004) (психоаналітик) пропонує розглядати термін «діагноз» не як медичний, але використовувати його як психологічний («психологічний діагноз»), тобто той, що стосується структури особистості, розуміння основних внутрішніх конфліктів клієнта, механізмів психологічного захисту тощо...

Переваги діагностики (за Н. Мак-Вільямс):

1. *Використання діагнозу для визначення вектору надання психологічної допомоги* (для планування лікування в психоаналізі):
 - діагностика *алкоголізму чи наркоманії* – індивідуальна психологічна допомога корисна, якщо на хімічну залежність здійснюється безпосередній вплив по деінтоксикаційній програмі;
 - *органічні ураження* – вплив за можливості на органіку і вміння навчити клієнта боротися з її виявами;
 - *біполярні розлади* – індивідуальна психологічна допомога повинна підтримуватися медикаментозною;
 - *множинна особистість* – приділяти увагу всім проявам особистості і пам'ятати історію травми.

Важливо бути ретельнішим у збереженні меж з *істеричними* клієнтами, більш наполегливим з афектами обсесивних, більш терплячим до мовчання з *шизоїдними* клієнтами. Діагностика необхідна для вибору стилю спілкування, тону інтерпретації і фокусу первинної бесіди.

2. *У діагнозі міститься інформація про прогноз.*

Діагноз не може бути винесений лише по зовнішньопредставленій проблемі. Не прикріплювати ярлик, що опирається лише на зовнішню сторону скарги. Різні по своїй природі явища можуть бути подібні за зовнішніми проявами. Одна зі сильних сторін психоаналітичної традиції – розуміння структури особистості.

3. *Захист інтересів клієнта.*

«Правда краща за обман». Можна повідомити клієнта, на що він може розраховувати і уникнути нездійснених обіцянок.

4. *Діагноз може допомогти психологу в емпатії своєму клієнту.*

Емпатія як «почувати разом з», а не почувати «замість» – здатність емоційно сприймати психологічний стан клієнта. Психолог не веде себе згідно

зі своїми почуттями до клієнта, але ці почуття є цінними для постановки правильного «діагнозу» в психоаналізі. Хід психокорекційної /психотерапевтичної роботи залежатиме від діагностичної гіпотези. З соціопатом одна стратегія психотерапії, а з істероїдом – інша: треба якось зрозуміти бажання «обійти всіх» у соціопата і відчувати «налякану дитину» всередині істерика. Психолог має побудувати точну модель клієнта в своїй голові, через яку і впливатиме на нього.

5. *Діагноз може зменшити ймовірність того, що надміру тривожні клієнти уникатимуть лікування.*

«Психолог розуміє мене і те, що мені важко пройти весь курс психотерапії».

До цілей процесу обстеження можна також віднести:

1. Побудову терапевтичного стосунку (знайомство, партнерство, терапевтичний альянс...).
2. *Спільне дослідження проблеми* – досягнення спільного розуміння проблеми, встановлення терапевтичних цілей та обумовлення терапевтичного контракту (спільне бачення подальшої співпраці).
3. Процес обстеження часто має *терапевтичний ефект* (через спільний перегляд ситуації в критичний спосіб, психоедукацією).

Різні напрями практичної психології/психотерапії мають дещо різні акценти у схемах діагностичного інтерв'ю. Наводимо схему діагностичного інтерв'ю за Н. Мак-Вільямс, яка є психоаналітиком.

Схема діагностичного інтерв'ю за Н. Мак-Вільямс

Демографічні дані.

Ім'я, вік, стать, етнічна і расова приналежність, релігійна орієнтація, подружній стан, батьки, освіта, робота, попередній досвід звернення за психологічною консультацією, хто спрямував до психотерапевта на цей раз, інші (окрім клієнта) джерела інформації.

Актуальні проблеми і їх стан.

Основні труднощі та розуміння клієнтом їх причин, історія цих проблем, попередні спроби лікування. Чому саме тепер звернувся за психотерапевтичною допомогою.

Історія життя.

Де народився, виріс, кількість дітей в сім'ї та місце клієнта серед них, основні переїзди. Батьки і сиблінги: отримати об'єктивні дані (чи живі, причини і час смерті, якщо померли, вік, здоров'я, професія) і суб'єктивні дані (особистість, характер стосунків з клієнтом). Психологічні проблеми в родині (діагностовані психічні розлади, наприклад, алкоголізм).

Дитинство.

Чи був клієнт бажаною дитиною, стосунки в родині після народження дитини, щось незвичне в критичні періоди розвитку, деякі ранні проблеми (їжа, туалет, мова, рухова активність, нічні жахи, засипання, чи гриз нігті тощо), ранні спогади, сімейні історії або жарти на адресу клієнта. Проблеми сепарації, соціальні проблеми (навчання, поведінка, жорстокість до тварин), хвороби, переїзди чи сімейні стреси в цей період, жорстоке виховання.

Підлітковий період.

Вік статевого дозрівання, фізичні проблеми, пов'язані з дозріванням, сімейна підготовка до сексуальності, перший сексуальний досвід, шкільний досвід, успішність та соціалізація. Самодеструктивні способи поведінки (розлади харчування, використання ліків, суїцидальні імпульси, антисоціальні патерни); хвороби, втрати, переїзди або сімейні стреси в цей період.

Доросле життя.

Професійний шлях, стосунки на роботі, адекватність актуальних інтимних стосунків, ставлення до дітей, хобі, здібності, що приносять задоволення або самоповагу.

Актуальний психічний статус.

Загальне враження, стан афектів, настроїв, мова, тестування реальності, рівень інтелекту, пам'ять, оцінка надійності інформації. Гіпотези про можливий розвиток проблем (наприкл ад, при депресії – можливість суїциду).

Підсумок.

У клієнта варто запитати, чи немає іншої важливої інформації, про яку його не запитали, а також, як він себе почував під час бесіди. Чи йому було комфортно і чи не хоче він щось сказати з цього приводу.

Отже, головні актуальні теми, області фіксації і конфлікти, психологічні захисти, притаманні клієнтові, неусвідомлені фантазії, потреби та страхи, непростачені образи, неоплакані втрати, цілісність власного «Я» і самооцінка.

Також важливо з'ясувати: що клієнт очікує від терапії, як він раніше давав собі раду з симптомами, якщо такі були; чи немає серйознішої проблеми за симптомами, найважливіші об'єкти з минулого, чи немає дифузії ідентичності.

Структура обстеження в КПТ

1. Вступна частина: знайомство, очікування від даної сесії.
2. Обстеження проблеми та причини/мети звернення (поведінкові, когнітивні, емоційні, та фізіологічні симптоми; описати останній епізод).
3. Дослідження контексту теперішнього життя клієнта (робота, навчання, стосунки).

4. Дослідження минулого (дитинство, стресові події), передумов до виникнення проблеми (фактори схильності, особистість, ресурси).
5. Додаткові обстеження, опитувальники, обстеження психічного статусу.
6. Заключна частина: підбиття підсумків, побудова формулювання, проведення психоедукації, узгодження цілей та плану допомоги, терапевтичний контракт. Зворотній зв'язок, подальші домовленості, домашні завдання.

Процес побудови формулювання

Головне місце в успішному застосуванні КПТ займає побудова формулювання (концептуалізація випадку): це індивідуальна карта, яка допомагає зрозуміти та пояснити проблеми клієнта. Зазвичай формулювання містить у собі:

- опис проблеми (розладу);
- опис того, як розвинулася проблема і які фактори спричиняли її розвиток;
- опис того, які фактори підтримують певну проблему/розлад.

Добре формулювання дає відповіді на питання: Які проблеми є у клієнта? Як і чому вони виникли (походження)? Як вони підтримуються (пояснення)? Як їх подолати? Які труднощі можуть виникнути в процесі терапії? Які є ресурси у клієнта для подолання проблем?

Схематичне зображення формулювання, запропоноване Українським інститутом когнітивно-поведінкової психотерапії (О. Романчук), виглядає так як на рис. 1.

З метою заповнення складових цього формулювання психологу необхідно зібрати та осмислити таку інформацію:

- перелік симптомів, проблем, розладів – та їх вияви і взаємодія на рівні думок, емоцій, фізіологічних відчуттів та поведінки + історія розвитку проблеми/розладу+історія спроб копінгу;
- підтримувальні процеси;
- наслідки. І загалом вплив хвороби на теперішню життє-ву ситуацію.
- ресурси, ефективні копінг-стратегії;
- тригери (фактори, що загострюють, викликають симп-томи);
- модифікуючі фактори (зменшують чи збільшують інтенсивність вираження проблеми);
- минуле (особистість, переконання, схеми) – фактори схильності, ризику.
- критичний випадок.

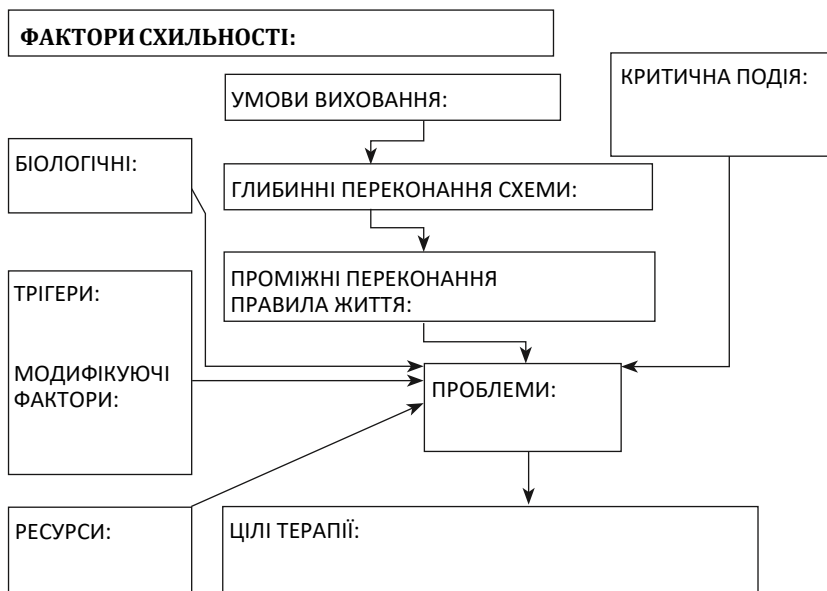


Рис.1. Шаблон формулювання в КПТ моделі

За Д. Вестбруком (2014) формулювання у КПТ зосереджує увагу на поточних підтримувальних процесах. Їх виявлення допомагає клієнтові й терапевтові (психологу) зрозуміти важливі процеси, а також сформулювати ключові мішені для плану терапії (мета якого полягає у тому, щоб розірвати конкретні підтримувальні процеси).

Добре обстеження та формулювання допомагають побудувати терапевтичний стосунок, спільно дослідити проблему, закладають підґрунтя для подальшої співпраці, допомагають створити план допомоги клієнту та часто мають додатковий психотерапевтичний ефект. Однак така концептуалізація має бути гнучкою та піддаватися критичному переосмисленню. Важливо пам'ятати, що люди часто набагато складніші та цікавіші, аніж це допускають наші діагностичні категорії.

Концептуалізація випадку значною мірою залежить від приналежності психолога (психотерапевта) до обраної психологічної парадигми.

Лекція 7. ЖИТТЄВА СИТУАЦІЯ І ЖИТТЄВИЙ ШЛЯХ ОСОБИСТОСТІ

Поняття життєвого шляху особистості

Історія формування особистості. Кожна людина є творцем власної біографії, головним режисером тієї унікальної вистави, якою є її життя. Людина тісно залежить від свого минулого, що безпосередньо й опосередковано впливає на сьогодення. Індивідуальна історія зумовлює і ставлення до майбутнього з його життєвими перспективами, планами й сподіваннями, мріями та шляхами їх досягнення.

Як частина суспільства, як сучасник епохи, як представник покоління, кожен із нас певним чином включає до власної історії сторінки історії людства, великий спектр соціально-історичних ритмів. Традиції, звичаї, обряди, ритуали, котрі є характерними для суспільства, так чи інакше стосуються кожної окремої людини. Культурний час – дуже тривалий час, і позбавити себе його впливу важко, як важко штучно відокремити своє життя від життя етносу, генерації, держави.

Життєвий шлях є не лише траєкторією приватного життя особистості. Він окреслює й творчий внесок кожної людини в історію суспільства. Є люди, які віддзеркалюють цінності та ідеали покоління, до якого належать. Є й такі, що уособлюють власним життям цілу добу, великий історичний період. А життя деяких стає віхою усієї всесвітньої історії.

Життєвий шлях завжди поєднує біографічне й історичне. Особистість не може розвиватися, не створюючи свою історію. Індивідуальна активність людини поступово зростає, зовнішні фактори поступаються внутрішнім, формується відповідальність за власні вчинки, наміри, наслідки дій. Людська діяльність змінює довкілля, об'єктивуючись у продуктах матеріальної і духовної культури. Кожне покоління спирається на досвід попереднього і має змогу йти вперед. Будуючи свій життєвий шлях, людина накладає на сучасні її історичні події відбиток власних думок, інтересів, рішень, вольових імпульсів, віддзеркалюючи водночас і зворотний вплив своєї доби, ровесників, соціуму.

Серед піонерів психологічного дослідження проблеми життєвого шляху передусім слід назвати *П. Жане*. У праці "Психологічна еволюція особистості" він намагався побачити людину в її реальних змінах під впливом часу. Зіставляючи вікові фази і ступені біографії, Жане синтезував біологічний, психологічний та історичний час у єдину систему координат.

Генетичний зв'язок між фазами життєвого циклу простежує *ІІІ. Бюлер* у роботі "Життєвий шлях людини як психологічна проблема". Вивчаючи велику кількість біографій, Бюлер співставляє об'єктивний хід подій з історією творчої

діяльності людини та віковими змінами у ставленні до життя. Людина має природжене прагнення до самоздійснення, вважає Бюлер, яке зумовлене життєвими цілями та особистісними цінностями. Самоздійснення розглядається як підсумок життя в цілому, коли все, чого людина прагнула свідомо чи несвідомо, отримало реалізацію.

Згідно з Бюлер, слід розрізняти такі етапи життєвого шляху.

- I етап (від 16-20 до 25-30 років), коли здійснюється пошук самого себе, супутника життя. У мріях, сподіваннях намічається ескіз подальшого руху. Вибір головних життєвих цілей, потяг до справжніх, великих учинків супроводжуються драматичним пошуком, самовипробуваннями у різних видах діяльності.
- етап (від 25-30 до 45-50 років) — це апогей життя, зрілість, коли самоздійснення відбувається на основі реальних досягнень, праці за покликанням, що стабілізує ставлення до себе та оточуючих, до власного минулого й майбутнього.
- етап (від 45-50 до 65-70 років) — період, пов'язаний з інволюцією, який закінчується разом із завершенням професійної діяльності. Настає душевна криза як результат скорочення часової перспективи, передчуття неминучості кінця існування, болісних переживань, пов'язаних із самотністю.

Вік до 16 років Бюлер виключає з контексту життєвого шляху, оскільки в цей час створюються лише передумови самовизначення. Після 70 років уже не може бути мови про Усвідомлені, чіткі життєві цілі, і тому цей вік також не розглядається.

Досить популярною є епігенетична концепція розвитку особистості., запропонована одним із засновників егопсихології *Е. Еріксоном*. Свідомість, як вважає Еріксон, може відігравати самотійну адаптаційну роль пристосування особистості до зовнішнього середовища на основі діалогу. Людина ставиться до зовнішніх факторів вибіркою, враховуючи їх значущість на кожному етапі життєвого шляху, роблячи вибір між протилежними ставленнями до світу і себе. Саме цей вибір визначає подальший етап розвитку, саморуху.

На початку життя, до півтора років, дитина вибирає довіру чи недовіру до світу. Довіра – дуже важлива якість, і людина може підживлюватися все життя із джерела надії замість криниці суму. Довіра є основою формування позитивного самовідчуття, бажання йти назустріч новому, засвоювати новий досвід, нові діяльності.

Наступна стадія – **раннє дитинство**, що триває до трьох-чотирьох років. Полярними переживаннями стають почуття самотійності, автономії або ж невпевненості в собі, сорому. Головне прагнення дитини — оволодіння своїм

еством, боротьба за незалежність від бажань батьків, від зовнішніх умов. Якщо батьки зловживають обмеженнями, заборонами, зростають залежність дитини, невпевненість у собі, сумніви, зайва сором'язливість. Автономія, котра залежить від почуття власної гідності батьків, підвищує самооцінку і впевненість у власній компетентності.

З чотирьох до шести років людина переживає так званий ігровий вік, пов'язаний з почуттям ініціативи або ж провини. У грі розвиваються взаємини з іншими людьми завдяки системі ототожнення в ігрових ролях, вивчаються типово людські емоції, виконуються бажання, долається нудьга. Ініціатива стимулює допитливість, енергійну пізнавальну діяльність. Для батьків важливо заважати появі у дитини почуття провини за допитливість, тому що провинна формує самозасуджуючу свідомість.

У молодшому шкільному віці, від шести до 11 років, виникає вибір між працелюбністю і почуттям неповноцінності. Дитина здійснює систематичну організовану діяльність, прагне бути на висоті, оволодівати новими й новими навичками, формами активності. Необхідно розвивати її рішучість у домаганні успіхів, бажання експериментувати. Важливо підкреслювати тимчасовість некомпетентності, а не пояснювати її особистісними вадами чи безталанністю.

Юнацький вік охоплює період з 11 до 18 років. Він пов'язаний з почуттям визначеності власного "Я", формуванням егоїдентичності або ж почуттям дифузії, розмитості, невизначеності ролей. Егоїдентичність у своєму формуванні проходить чотири етапи: невизначеність ідентичності, коли підліток ще не знає, чи прийняти йому стиль життя, який пропонують батьки, чи ні; попередня ідентичність, коли підліток ніби приміряє на себе цілі та переконання інших; мораторій чи криза ідентичності, коли у рольовому експериментуванні людина відшукує саме свій варіант ідентичності; досягнення ідентичності, коли юнак знаходить орієнтацію у світі, форму занять, професію. Рольова сплутаність чи негативна ідентичність засновані на бунті, коли можливі регресія до інфантильного рівня, зростання тривожності, почуття ізоляції, страху перед спілкуванням із протилежною статтю, ворожість щодо суспільних ролей.

Молодість, що триває від 19 до 25 років, пов'язана з вибором між спільністю чи ізолюваністю контактів. Спільність реалізується у глибоких дружніх стосунках, у шлюбі. Якщо спільність справжня, вона завжди взаємна. Коли ж людина не знаходить власне "Я", на неї чекає самотність, вона стає зафіксованою лише на собі.

Зрілість, яка займає наступні 25 років життя, - це вік вибору між творчістю чи застоєм. Творчість передбачає появу вітально важливих інтересів і потреб за межами родини чи самого себе. Людина намагається щось вкласти в майбутнє

покоління, у соціум. Застій – це життя лише згідно з особистими потребами, задля розваг, комфорту, вигід.

Остання фаза – **похилий вік**, чи вік пізньої зрілості — починається після 50 років. Базова якість, яку здобуває людина У цей час, — це переживання цілісності або ж відчаю. Стале почуття "Я"-інтеграції виникає завдяки мудрості, цінності власного минулого, набутого досвіду. Якщо досвід залишається нікому не потрібним, людина переживає розчарування в житті та страх смерті.

Життя пропонує людині безліч можливостей. І саме від людини, її зрілості, самостійності, відповідальності залежать своєрідність траєкторії життєвого шляху, терміни переходу від віку до віку, глибина кризових переживань.

Онтогенез. Час життя. Життєвий цикл. Життєвий шлях. Психологічна наука сьогодні оперує кількома термінами для позначення індивідуального розвитку. Найчастіше вживається таке поняття, як *онтогенез*. Онтогенез є індивідуальним розвитком людини як організму із закладеною в ньому філогенетичною програмою. Нею визначаються нормальна тривалість життя, послідовна зміна вікових стадій, вирішальних моментів цілісності людського організму: зачаття, народження, дозрівання, зрілості, старіння, старості, смерті.

Час життя визначає передусім інтервал від народження до смерті, тривалість, протяжність існування. Це хронологічні рамки життя, від яких залежать, наприклад, співіснування поколінь, тривалість первинної соціалізації дітей тощо. Терміни "всевіковий розвиток" та "розвиток протягом життєвого шляху" найчастіше використовуються як синонімічні.

Життєвий-цикл передбачає, що плин життя має певні ритми, закономірні етапи, котрі мають назву віків і циклічно повторюються. Особистість починає засвоювати нові соціальні ролі, потім деякий час виконує їх, поступово залишаючи. Цикли сімейних, батьківських, трудових ролей пізніше повторюють її нащадки. Циклічність характеризує також зміну поколінь у суспільстві, де молодші спочатку вчаться у дорослих, потім активно діють поруч із ними, потім, у свою чергу, соціалізують нове покоління.

Індивідуальна біографія настільки складна, що її дуже умовно можна розчленувати на окремі цикли. Якщо певний період життя концептуалізувати як цикл ("сімейний цикл" чи "цикл професійного зростання, кар'єри"), то підпорядковувати біографію загалом якомусь одному ритмові майже неможливо. Життєвий світ особистості — відкрита система, що має поряд із визначеною траєкторією розвитку чернетки, гіпотези, варіації, імпровізації.

Життєвий шлях особистості включає життєвий цикл індивіда, а життєвий цикл, у свою чергу, - онтогенез.

Поняття "життєвий шлях" найбільш багатомірне; воно передбачає численні тенденції розвитку в межах однієї біографії. Ці лінії шляху водночас є автономними і взаємопов'язаними.

"Життєвий шлях особистості — не лише природно-історичний процес, що повторюється, а й унікальна, єдина у своєму роді драма, кожна сцена якої — результат зчеплення безлічі індивідуально-неповторних характерів і обставин".

Життєва подія, конкретний вчинок є вирішальними для розгортання життєвого шляху. Час, послідовність і спосіб здійснення певної події — чи то народження дитини, чи закінчення школи, чи весілля, чи отримання власного житла—є дуже важливими. Складна взаємодія біологічних, психологічних та соціальних детермінант, серед яких найголовнішою виступає активність суб'єкта, його роль у власній світобудові, визначає періодизацію життєвого шляху.

Життєвий шлях завжди переживається як незавершений, тому що нікому не відомо, коли і як він скінчиться. Але у людини є стійка потреба у таких проявах себе, котрі були б якомога вільнішими, незалежними від зовнішніх обставин і водночас досконалими, завершеними, вичерпаними. Людина шукає таких форм активності, котрі надавали б їй можливість Цілком, остаточно реалізовуватися, розкривати свої сили.

У житті завжди є трагічне й комічне, світле й темне, радісне й сумне. Різні люди акцентують увагу на певних обставинах; та ж сама ситуація сприймається зовсім по-іншому за якого залежить усе. Самостійність у казковому сюжеті безмежна: повернення у минуле, стрибки у майбутнє, покарання злодіїв, тріумф добра – все це легко і природно. Саме у грі, дитячій творчості людина починає набувати суб'єктності.

Ставлення до себе переживається як ставлення до ні на кого не схожого представника певної статі — хлопчика чи дівчинки. Психологічна стать стає первинною категорією, в якій дитина усвідомлює власне "Я", і ставлення до статевої належності може сприяти чи заважати гармонізації початкового етапу життєвого шляху.

Наприкінці дошкільного етапу гостро переживається власна тлінність, фінітність існування. Передчуття втрати переноситься на себе, своїх рідних, виникають досить стійкі страхи за власне життя. Страх смерті дозволяє вперше оглянути, бодай дуже приблизно й туманно, майбутній життєвий шлях із його неминучим фіналом.

Другий етап індивідуальної історії виникає як новоутворення кризи шести-семи років, коли дитина втрачає безпосередність емоційних реакцій, усвідомлює суперечливість між сприйняттям самої себе та оцінками оточуючих. Поступово втрачається почуття власної унікальності й розвивається потреба

відповідати очікуванням ровесників, бути схожим на них. Панівною стає позиція "бути як усі". На цьому етапі людина відчуває вплив водночас двох детермінант саморозвитку, що доповнюють одна одну. Це ставлення до себе, котре переживається як ставлення до власного віку та до власної статі. І психологічний вік, і психологічна стать можуть або сприяти, або ж заважати гармонізації подальшого розвитку.

Третій етап стає можливим як результат розв'язання кризи підліткового віку, коли всі стосунки, симпатії, норми, цінності підлягають перевірці на міцність, на істинність, на необхідність їх збереження. Людина починає усвідомлювати свою індивідуальність в усій її своєрідності. Ставлення до себе стає ставленням до власної статі, віку та індивідуальної несхожості ні на кого. Життєвий шлях зазнає, таким чином, впливу трьох детермінант саморозвитку,

Домінуючою стає потреба бути не таким як всі". Психологічний простір звужується, його центр зміщується до суб'єктивного полюсу, що пов'язане з дослідженням власних глибин, внутрішніх реальностей, про які людина раніше не знала. Час життя дедалі більше спрямовується у майбутнє; минуле й теперішнє переживаються як різні темпоральні іпостасі того, що попереду.

Неабияку значущість набуває пошук ідеалу, пошук кохання як можливості досягнення деякого трансцендентного світу. З'являються думки про героїчне безсмертя, обмірковується можливість залишитися у пам'яті вдячних нащадків, у душах коханих чи тих, хто не спромігся відповісти на кохання. Тема всесилля часу врівноважується захопленістю життям, сьогоденням, його перспективами.

Четвертий етап, молодість, стає віком, коли людина вибирає між "Я"-реальним і "Я"-ідеальним себе реальну, яка активно шукає шлях до чогось індивідуально неповторного, лише їй приналежного. Ставлення до себе стає ставленням до людини взаємодіючої, до партнера зі спілкування, спільної діяльності. Людина освоює професію, створює сім'ю, знаходить друзів. Вона оцінює свої можливості, своє неповторне існування у світі, бачить реальні життєві перспективи.

Цей етап виникає після виходу з кризи 16-17 років, котру називають кризою "виривання коренів". Людина усвідомлює себе не лише як своєрідну особистість, а й як члена групи, комунікатора, що встановлює контакти. Нове ставлення до себе та своєї життєвої історії потребує наповнення відповідальною діяльністю кожної години, кожного дня. Поява власної родини, нащадків накладає обов'язок жити, турбуючись про рідних і близьких, усіх тих, хто створює простір життєвого світу та й основний смисл життя.

П'ятий етап, що починається після кризи 30 років, виявляє нову грань ставлення до себе. Воно стає по-справжньому суб'єктивним, творчим, вільним від випадкових обставин. Людина бере кермо у власні руки, залишаючись єдиним,

без співавторів, творцем власного життя. Вона будує світ у теперішньому часі, звільняючись від ілюзій, відмовляючись від нездійснених мрій і жорстких самообмежень, від виснажливого волюнтаризму.

Максималістські плани, котрі були характерними для молодого віку, наближаються до реальності. Ентузіазм коригується досвідом перших невдач, розчарувань, сумнівів. Людина стає реальнішою і в розумінні себе, своїх обмежень. Звільняючись від обов'язкових очікувань оточення, від необхідності відповідати безлічі норм, людина починає глибше Розуміти себе, свій життєвий шлях, своє призначення.

Зріла людина визнає в іншій неповторну цінність і поводить себе у відповідності з таким визнанням. Вона може продуктивно взаємодіяти з іншою людиною, взаємозбагачуючись знаходячи у самотності іншого власну неповторність.

Відчувши у собі дещо унікальне, вона знову повертається до іншого і бачить його ще більш значущим, безмежним, самотнім.

Бути собою в іншій людині, не пристосовуючись, не роблячи з когось засобу для досягнення своєї мети, любити і залишатися незалежним, вільним — це дуже високі критерії зрілості. Зріла людина вміє оцінити неповторне у світі, неповторне як те, що минає. Саме ця ідея є головною, центральною для зрілого віку.

Нове ставлення до себе, котре виникає на *шостому етапі* життєвого шляху, стає результатом кризи середини життя, кризи 40 років. Це останній шанс зробити свою справу, стати собою і особистісно, і професійно. Необхідність ревізії пройденого шляху змінює ставлення до минулого та майбутнього, що активно видозмінює ставлення до життя загалом. Чергова детермінанта розвитку — це ставлення до себе як до суб'єкта життєдіяльності, людини, яка творить власне життя.

Людина ставить собі запитання, котрі дуже нагадують підліткові, але сприймаються гостріше, складніше: "хто я?", "чи туди я йду?", "чи ті люди мене оточують?" Гострота цих переживань виштовхує особистість із повсякденності, що інколи виявляється у початку нового сімейного життя, виборі нової професії. Це доба здійснення всіх головних задумів, доба переживання цілісності життєвого шляху, його принципової завершеності.

Ставлення до власного життя на *сьомому етапі*, у похилому віці, стає новим ставленням до себе, власної тлінності й вічності. Людина відчуває, що психологічний час ніби виринається з-під контролю, надто швидко минає. Нову траєкторію життєвого шляху вибрати вже майже неможливо. Необхідно прийняти своє минуле з усіма його помилками, невдачами, хибними рішеннями. Людина, яка спромоглася дати позитивну оцінку своїй життєвій історії, набуває

мудрості на цьому вирішальному етапі життєвого шляху і має можливості для подальшого особистісного зростання, самопізнання. Настає час для відвойовування себе для себе самого.

Ставлення до смерті об'єднує, "знімає" попередні ракурси ставлення до себе; ставлення до людей і ставлення до часу життя стають ізоморфними, ідентифікуються. Значущість зовнішніх детермінант розвитку поступово сходить нанівець за рахунок дедалі виразнішого превалювання детермінант внутрішніх, коли суб'єктність загрожує обернутися на суб'єктивізм. Цей етап життєвого шляху починається після розв'язання кризи "Я"-інтеграції. Але він може і не початися, якщо криза не розв'язується позитивно.

Існує певна відповідність у послідовності й характері змін, яких зазнає ставлення до себе залежно від етапів індивідуальної історії. *Шлях до справжньої суб'єктності у створенні себе і свого життєвого шляху має єдиний напрямок, який полягає у здобутті справжньої автономії та свободи.* До формотворчих стимуляторів та обмежувачів саморуху особистості можна зарахувати ставлення до себе як представника певної статі, віку, як до неповторної індивідуальності, людини рольової, котра творить власне життя, живе і вмирає. При переходах від одного етапу життєвого шляху до іншого засадничими стають різні детермінанти саморозвитку особистості.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II. ОСНОВНІ НАПРЯМКИ ПСИХОТЕРАПІЇ

Лекція 8.

ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИ В ОСВІТНІХ ЗАКЛАДАХ

Система освіти (гр. systema – утворення) – сукупність навчально-виховних закладів, які систематично і послідовно виховують, навчають і готують до життя підростаючі покоління відповідно до завдань суспільства.

Система освіти України охоплює дошкільні, шкільні, позашкільні, професійно-технічні, вищі заклади освіти, наукові, науково-методичні, методичні установи, науково-виробничі підприємства, державні та місцеві органи управління освітою, а також самоврядування в галузі освіти.

Згідно із Законом України «Про освіту» структура освіти в нашій державі має такі ланки: дошкільна освіта, загальна середня освіта, позашкільна освіта, професійно-технічна освіта, вища освіта, післядипломна освіта, самоосвіта громадян, аспірантура, докторантура.

Дошкільна освіта. Дошкільними закладами освіти є дитячі ясла, дитячі садки, дитячі ясла-садки, сімейні, прогулянкові, дошкільні та комбінованого типу комплекси (для дітей, які потребують коригування фізичного і психічного розвитку) з короткотривалим, денним, цілодобовим перебуванням дітей, а також дитячі садки інтернатного типу, дитячі будинки та ін.

Дошкільні заклади у тісній взаємодії із сім'єю зміцнюють фізичне та психічне здоров'я дітей, забезпечують їх повноцінний розвиток, готують до школи, збагачують життєвим досвідом. Метою дошкільного виховання є практичне оволодіння рідною мовою в сім'ї та дошкільному виховному закладі; формування пізнавальної активності, творчих і художніх здібностей в іграх та інших видах дитячої діяльності; виховання культури спілкування, поваги й любові до батьків, родини, Батьківщини; започаткування основ трудового виховання, екологічної культури; прищеплення національних і загальнолюдських цінностей.

Державна національна програма «Освіта» («Україна XXI століття») окреслює стратегію розвитку дошкільного виховання на найближчі роки і на перспективу. Відповідно до цієї програми воно є початковою ланкою в системі безперервної освіти, становлення і розвитку особистості. Програма «Освіта» передбачає такі основні шляхи реформування дошкільного виховання:

- комплексне вивчення проблем родинного і суспільного виховання в сучасних умовах;

- встановлення вікових нормативів фізичного, психічного та духовного розвитку дітей;
- створення організаційно-методичної служби сім'ї, її психолого-педагогічне забезпечення з урахуванням необхідності відроджувати родинні традиції, сучасної культурно-побутової сфери;
- створення оптимальних науково-методичних, організаційно-педагогічних, санітарно-гігієнічних, матеріально-технічних, естетичних умов для функціонування дошкільних виховних закладів різних типів і профілів;
- розроблення державних та авторських програм дошкільного виховання, вироблення критеріїв їх експертизи та оцінки на основі психофізичних, соціально-психологічних, педагогічних, гігієнічних вимог;
- створення мережі дошкільних виховних закладів нового покоління; оновлення змісту, форм і методів виховання і розвитку дітей дошкільного віку.

Загальна середня освіта. Загальна середня освіта є цілеспрямованим процесом оволодіння систематизованими знаннями про природу, людину, суспільство, культуру та виробництво засобами пізнавальної і практичної діяльності. Результатом цієї ланки освіти є інтелектуальний, соціальний і фізичний розвиток особистості, що є основою для подальшої освіти і трудової діяльності. Загальна середня освіта – обов'язкова складова безперервної освіти.

Відповідно до ст. 9 Закону України «Про загальну середню освіту» загальну освіту здобувають у таких навчальних закладах:

- середня загальноосвітня школа – загальноосвітній навчальний заклад I-III ступенів (I ступінь – початкова школа, II ступінь – основна школа, III ступінь – старша школа з профільним спрямуванням навчання);
- спеціалізована школа (школа – інтернат) – загальноосвітній навчальний заклад I-III ступенів з поглибленим вивченням окремих предметів та курсів;
- гімназія – загальноосвітній навчальний заклад II-III ступенів з поглибленим вивченням окремих предметів відповідно до профілю;
- ліцей – загальноосвітній навчальний заклад III ступеня з профільним навчанням і допрофесійною підготовкою;
- колегіум – загальноосвітній навчальний заклад III ступеня філологічно-філософського та (або) культурно-естетичного профілю;
- загальноосвітня школа-інтернат (школа-інтернат) – загальноосвітній заклад із частковим або повним утриманням за рахунок держави дітей, які потребують соціальної допомоги;
- спеціальна загальноосвітня школа (школа-інтернат) – загальноосвітній навчальний заклад для дітей, які потребують корекції фізичного та (або) розумового розвитку;

- загальноосвітня санаторна школа (школа - інтернат) – загальноосвітній навчальний заклад I-III ступенів із відповідним профілем для дітей, які потребують тривалого лікування;

- школа соціальної реабілітації – загальноосвітній навчальний заклад для дітей, які потребують особливих умов виховання (створюються окремо для хлопців і дівчат);

- вечірня (змінна) школа – загальноосвітній навчальний заклад II-III ступенів для тих, хто не має змоги відвідувати школу з денною формою навчання.

До інших навчальних закладів системи загальної середньої освіти відносять:

- позашкільний навчально-виховний заклад – навчальний заклад для виховання дітей та задоволення їх потреб у додатковій освіті за інтересами (науковими, технічними, художньо-естетичними, спортивними тощо);

- міжшкільний навчально-виробничий комбінат – навчальний заклад для учнів загальноосвітніх навчальних закладів, що дає профорієнтаційну, допрофесійну підготовку;— професійно-технічний навчальний заклад — навчальний заклад, у якому здобувають професійно-технічну і повну загальну середню освіту.

Потреба переходу до профільного навчання обумовлена вимогами вищих та професійно-технічних навчальних закладів.

Профільне навчання – форма диференційованого навчання, яка забезпечує глибоке засвоєння системи навчальних предметів певного напрямку і достатній рівень оволодіння рештою навчальних дисциплін.

Воно передбачає врахування освітніх потреб, нахилів, здібностей учнів і створення умов для навчання старшокласників відповідно до їхнього професійного самовизначення. Головною метою профільного навчання є забезпечення рівного доступу учнівської молоді до здобуття загальноосвітньої профільної та початкової допрофесійної підготовки; неперервної освіти упродовж життя; виховання особистості, здатної до саморегуляції, професійного зростання й мобільності в умовах реформування сучасного суспільства. Ця форма навчання спрямована на набуття старшокласниками навичок самостійної науково-практичної, дослідницько-пошукової діяльності, розвиток інтелектуальних, творчих, моральних, фізичних, соціальних якостей, прагнення до саморозвитку та самоосвіти.

Основними напрямками та профілями навчання учнів старшої школи є:

- соціально-гуманітарний напрям. До нього належать такі профілі: іноземних мов, історико-філологічний, історико-правознавчий, історико-географічний;
- природничо-математичний напрям. Включає профілі математики і комп'ютерної техніки, хіміко-біологічний, фізико-математичний, математико-економічний;
- фізкультурно-військовий напрям. Представлений фізкультурно-оздоровчим і військовим профілями;
- художньо-естетичний напрям. До нього належать профілі образотворчого мистецтва, художніх народних промислів, вокально-хоровий, вокально-інструментальний тощо;
- виробничо-технологічний напрям. Включає профілі: механізації, будівельний, електротехнічний, агротехнічний, косметико — перукарський.

Профільне навчання запроваджується з 10 класу. Підготовка до нього розпочинається у початковій школі. Полягає вона у виборі вчителями та батьками додаткових занять, спрямованих на інтелектуальний та фізичний розвиток дітей. На підготовчо-розвивальному етапі проводять дослідження психологічних можливостей учнів. У початковій школі домінує розвивальна спрямованість навчальних занять за рахунок спеціальних уроків, які сприяють оптимальному розвитку виявлених природних задатків учнів і підготовці їх до вибору в основній школі факультативних курсів.

На підготовчо-орієнтаційному етапі (основна школа) створюють умови для самостійного вибору учнями додаткових годин з метою більш глибокого вивчення предметів інваріантної частини навчального плану та факультативних курсів, які доповнюють або поглиблюють навчальні дисципліни інваріантної частини плану. На цій основі діти готуються до вибору навчального закладу старшої школи (ліцею, гімназії, реальної школи, професійно-технічного училища, навчального закладу I-II рівня акредитації).

Державна програма «Освіта» («Україна XXI століття») передбачає, що реформування загальної середньої освіти здійснюватиметься такими шляхами:

- визначення державних стандартів усіх рівнів загальної середньої освіти;
- переглядання змісту загальноосвітньої підготовки і відповідних базових дисциплін, впровадження інтегрального і варіантного принципів навчання;
- реформування структури загальноосвітніх закладів відповідно до рівнів освіти та потреб регіонів;

- кооперування загальноосвітніх навчально-виховних закладів із вищими навчальними закладами;— розвиток мережі загальноосвітніх навчально-виховних закладів, заснованих на різних формах власності;

- створення мережі навчально-виховних закладів з дво-, трирічним терміном навчання загальноосвітнього, профільного (спеціалізованого) та професійного спрямування;

- наукове та методичне забезпечення загальної середньої освіти, підготовки і впровадження нових навчальних планів і програм, підручників, посібників тощо;

- проведення науково-дослідної експериментальної роботи щодо впровадження педагогічних інновацій, інформатизація загальної середньої освіти;

- створення у загальноосвітніх навчально-виховних закладах психологічної та соціально-педагогічної служб;

- пріоритетне фінансування, кадрове та матеріально-технічне забезпечення сільської школи;

- розширення можливостей здобути загальну середню освіту для тих, хто працює, через систему шкіл, класів, груп з денною, заочною, вечірньою формами навчання або екстернатом;

- розроблення науково обґрунтованих методик оцінювання якості діяльності навчально-виховних закладів загалом та кожного педагогічного працівника зокрема;

- державна атестація та акредитація загальноосвітніх навчально-виховних закладів усіх типів незалежно від форм власності.

Загальноосвітня, політехнічна, трудова підготовка учнів у загальноосвітніх школах здійснюється в тісному зв'язку з життям, продуктивною працею тощо.

Основні завдання психологічної служби системи освіти

Психологічна служба діє у системі освіти для підвищення ефективності навчально-виховного процесу, своєчасного виявлення труднощів, проблем та умов індивідуального розвитку особистості, корекції міжособистісних відносин усіх учасників педагогічного процесу, профілактики відхилень в індивідуальному розвитку та поведінці. Вона є системою, що спрямована передусім на індивідуальну роботу з людиною з метою максимального виявлення її творчих здібностей та умов їхнього розвитку, формування здорового способу життя, подолання кризових життєвих ситуацій тощо.

Зміст і система роботи зумовлюють ряд основних вимог до організації служби. До них належать:

- застосування специфічних методів і прийомів впливу на поведінку людини, що потребують високого професіоналізму;

- висока відповідальність спеціалістів за результати діагностично-корекційної роботи і за ті поради, які вони дають;
- анонімність у роботі та необхідність дозованого надання інформації фахівцям різного профілю, батькам, дітям;
- робота з людьми, що перебувають у складній життєвій ситуації, у стані депресії, стресу, внутріособистісного або міжособистісного конфлікту, мають певні органічні чи психічні захворювання, відрізняються від інших нестандартними формами поведінки.

Такі умови роботи передбачають організацію у структурі відомства окремої відносно незалежної служби зі своєю структурою підпорядкування, відповідальності й управління. Кожен співробітник цієї структури, кожна посадова особа несуть персональну відповідальність за зміст і результати своєї роботи, за компетентність прийнятих рішень.

Зміст діяльності служби.

Оскільки *психологічна служба* системи освіти – це служба охорони психічного здоров'я всіх учасників педагогічного процесу, то **основним змістом роботи практикуючого психолога та соціального працівника є проблема клієнта, його життєва ситуація.**

Усі професійні дії працівників служби спрямовані на реконструкцію життєвої ситуації особи, визначення основної проблеми та умов, за яких вона виникла, на реконструкцію життєвого шляху особистості, розробку можливих варіантів вирішення проблеми і розв'язання життєвої ситуації, здійснення коригуючого впливу на людину.

Професійні дії працівників служби реалізуються у таких основних видах роботи.

Діагностика: соціальне і психологічно-педагогічне обстеження всіх учасників навчально-виховного процесу, моніторинг змісту та умов індивідуального розвитку дітей та підлітків, установлення психологічного діагнозу, визначення причин, що утруднюють розвиток та навчання.

Профілактика: систематична робота, спрямована на своєчасне попередження відхилень у розвитку особистості, виникнення конфліктів та проблем у міжособистісних стосунках, на запобігання створенню конфліктних ситуацій у навчально-виховному процесі.

Психологічна експертиза: визначення психічних якостей, здібностей та перспектив розвитку окремої особистості, структури та змісту спілкування в колективі для різних органів управління освітою, оцінка психологічно-педагогічної ефективності нових технологій навчання й виховання дітей, підлітків, молоді, оцінка суб'єктивної цінності навчання.

Психологічна прогностика: розробка, апробація та застосування моделей поведінки групи й особистості у різних умовах життєдіяльності, проектування змісту і напрямів індивідуального розвитку дитини та складання на цій основі життєвих планів, визначення тенденцій розвитку груп, міжгрупових взаємин та освітньої ситуації у регіоні, участь у плануванні освітньої політики.

Консультативно-методична допомога всім учасникам навчально-виховного процесу з питань навчання, виховання й розвитку дітей і підлітків, допомога органам державного управління освітою в оцінці професійної придатності педагогічних та управлінських кадрів.

Психологічно-педагогічна корекція: здійснення психологічно-педагогічних заходів для усунення відхилень в індивідуальному розвитку та поведінці, у міжособистісних та міжгрупових взаєминах, формування адекватної соціальної корисної життєвої перспективи, подолання різних форм девіантної поведінки, алкоголізму, наркоманії тощо.

Соціально-психологічна реабілітація: надання соціальної та психологічно-педагогічної допомоги дітям, підліткам, молоді, дорослим, що перебувають у кризовій життєвій ситуації, постраждали від соціальних, природних і технічних катастроф, перенесли тяжкі хвороби, стреси тощо, з метою адаптації до Нових умов життєдіяльності, навчання, розвитку.

Психологічна просвіта: підвищення психологічної культури всіх учасників навчально-виховного процесу, роз'яснення змісту роботи і завдань психологічної служби, викладання психологічних дисциплін у навчальних закладах.

Структура психологічної служби системи освіти

Психологічна служба у системі освіти передбачає *два типи організації*: психологічна служба навчально-виховного закладу і центр практичної психології відповідного рівня.

Психологічна служба навчально-виховного закладу діє в закладах і установах освіти та підпорядковується **адміністративно** – керівникові закладу, **методично** – керівникові психологічної служби відповідного рівня (головному психологові). Вона може включати психологів навчально-виховного закладу, соціальних педагогів (працівників), консультантів, дефектологів, логопедів, вихователів, інших спеціалістів залежно від профілю та змісту роботи освітнього закладу.

Очолює психологічну службу навчально-виховного закладу, як правило, психолог. Він організує роботу спеціалістів та відповідає за її якість. Рівень керівника психологічної служби освітнього закладу відповідає рівневі заступника директора.

Працівники психологічної служби входять до педагогічної ради навчально-виховного закладу, а психолог може входити до ради закладу. Всі

рішення, що стосуються долі учня (вихованця, студента), приймаються адміністрацією або радою навчально-виховного закладу виключно з урахуванням висновків психолога. Усі педагогічні інновації, що запроваджуються в освітньому закладі, рецензуються психологічною службою.

Регіональні центри практичної психології (районні, міські, обласні) є головними методичними та адміністративними закладами психологічної служби на даному рівні. Усі центри мають права юридичної особи. В області, як правило, діють обласний центр та районні центри практичної психології. У містах, що мають районний поділ, організуються районні центри. Якщо фінансові та кадрові умови цього не дозволяють, то створюється міський центр.

Районний (міський, якщо місто не має районного поділу) центр практичної психології:

- виконує практичні роботи з усіх напрямів діяльності психологічної служби, здійснює психодіагностичну, профілактичну, психокорекційну, реабілітаційну та консультаційну роботу, бере участь в експертизі ефективності роботи навчально-виховних закладів, методик навчання й виховання, в оцінці й прогнозуванні розвитку освітньої ситуації у районі (місті);
- надає методичну, практичну та інформаційну підтримку діяльності психологічної служби у закладах та установах освіти;
- контролює діяльність психологічних служб системи освіти на території району (міста);
- бере участь в атестації працівників психологічної служби, планує підвищення їхньої професійної кваліфікації;
- надає практичну психологічну допомогу населенню.

До складу районного (міського) центру практичної психології можуть входити консультативні кабінети різного профілю, "телефон довіри", науково-методична група, група діагностики та інформаційного забезпечення психологічної служби, районна психологічно-медично-педагогічна консультація, група профорієнтації, кабінет корекції кризових станів, психологи, соціальні педагоги (працівники), дефектологи та інші працівники психологічної служби дошкільних і позашкільних установ, шкіл, ПТУ (якщо у цих закладах немає психологічної служби).

Функції управління покладаються на науково-методичну групу та керівника районного (міського) центру (головного психолога). Науково-методична група планує розвиток мережі психологічної служби району (міста), організує методичну роботу з працівниками служби, відстежує процес підвищення професійної майстерності кожного працівника та організує атестацію.

Районні (міські) центри практичної психології бажано створювати на базі райметодкабінетів або центрів творчості дітей і юнацтва. При районному (міському) центрі на базі закладів та установ освіти створюються спеціальні та спеціалізовані групи психореабілітації та психокорекції, допомоги сім'ям, що мають специфічні проблеми, учням, що відстають у навчанні, мають проблеми з поведінкою, страждають від алкогольної залежності та ін.

Районний (міський) центр практичної психології організовує методичну роботу та атестацію всіх працівників психологічної служби району (міста). На базі центру діють психологічно-педагогічне методичне об'єднання та експертна комісія. Остання не лише готує висновки про атестацію спеціалістів, а й у разі необхідності визначає правомірність та компетентність дій працівника служби.

Обласний центр практичної психології: здійснює управління психологічною службою в області; забезпечує постійний методичний супровід і надає консультативно-методичну допомогу районним (міським) центрам та співробітникам психологічної служби; планує та організує підготовку, перепідготовку й підвищення кваліфікації спеціалістів психологічної служби, їхню атестацію, професійне просування; координує науково-дослідну роботу в галузі практичної психології та соціальної роботи; забезпечує практикуючих спеціалістів необхідними методичними розробками, тестами, методиками; бере участь в оцінці, прогнозуванні та формуванні освітньої політики в області; виконує практичні роботи у закладах та установах освіти.

До складу обласного центру можуть входити: група управління та науково-методичного забезпечення; група підготовки, підвищення кваліфікації та атестації; група психодіагностики, аналізу та прогнозування; обласна психологічно-медично-педагогічна консультація; психологи, соціальні працівники та інші спеціалісти закладів обласного підпорядкування.

Керівник центру є, як правило, головним психологом області. Разом із тим функції головного психолога і директора центру можуть бути розділені. У такому випадку посада головного психолога вводиться в Управлінні освітою. Він несе персональну відповідальність за психологічну службу області. Бажано, щоб ці функції виконував спеціаліст, що має базову психологічну освіту, науковий ступінь або ж великий досвід практичної роботи в галузі психології та соціальної роботи.

Обласному центрові підпорядковуються також спеціалізовані заклади й установи психологічної служби системи освіти області: реабілітаційні центри або групи при інших закладах освіти, спеціалізовані кабінети, консультпункти, санаторії, класи, групи, гуртки. Такі осередки створюються для систематичного нагляду й надання спеціалізованої соціально-психологічної допомоги дітям, підліткам та молоді, що мають однакові проблеми (діагнози). Так, уже зараз

необхідно створювати спеціалізовані санаторії та центри для неповнолітніх наркоманів і алкоголіків, дітей, що зазнали різних форм насильства, підлітків, які вирізняються суїцидною поведінкою, для дітей зони Чорнобильської катастрофи та ін.

Методична робота обласних центрів забезпечується в основному методистами-супервізорами, які надають постійну допомогу закріпленим за ними районним (міським) центрам, але не втручаються в адміністративні справи. Інша форма методичної допомоги — спеціалізовані методичні об'єднання: сімейне консультування й терапія, психологи дошкільних дитячих закладів, соціальні педагоги спеціалізованих навчальних закладів та ін.

Загальне управління психологічною службою системи освіти здійснює Український центр практичної психології (УЦПП). Він створюється при Міністерстві освіти із залученням спеціалістів Академії педагогічних наук. Основні напрями діяльності центру: управління психологічною службою системи освіти; розробка стратегії її розвитку; координація наукових досліджень та методичних розробок з соціальної педагогіки та практичної психології; методичне забезпечення психологічної служби; розробка змісту, форм і методів підготовки та підвищення кваліфікації соціальних працівників, практикуючих психологів, інших спеціалістів; розробка й удосконалення, системи професійного відбору та атестації працівників психологічної служби; аналіз, оцінка та прогноз розвитку системи освіти, участь у формуванні державної освітньої політики; формування держзамовлення на підготовку спеціалістів, участь у ліцензуванні вищих навчальних закладів, що готують практикуючих психологів та соціальних працівників; надання практичної соціальної та психологічної допомоги.

Український центр практичної психології складається з трьох основних відділів: відділу управління, аналізу і прогнозування, методичного відділу та відділу наукових досліджень. УЦПП підпорядковуються обласні центри та спеціалізовані установи (реабілітаційні центри, табори, санаторії, групи тощо) центрального підпорядкування.

На базі УЦПП створюються науково-методична рада з практичної психології, національна психометрична комісія, національна атестаційна комісія з практичної психології та соціальної роботи.

Зміст та види роботи практикуючого психолога і соціального працівника досить різноманітні, що зумовлює у свою чергу й організацію цієї праці. Кожний спеціаліст служби зобов'язаний складати план своєї роботи на тиждень, півріччя, рік. У плані передбачаються лише ті види роботи, на які спеціаліст має дозвіл і відповідну кваліфікацію.

Обов'язковим розділом плану має бути методична робота. Остання потребує виділення не менше восьми годин на тиждень для професійного вдосконалення. Воно може відбуватися у таких формах: участь у роботі методичного об'єднання, читання професійної літератури, самопідготовка та самонавчання, консультації з провідними спеціалістами, методистами, супервізором, надання методичної допомоги своїм колегам тощо. Річне планування передбачає також участь працівника служби у різного роду навчаннях, курсах підвищення кваліфікації, семінарах, тренінгах та ін.

Як правило, працівник служби, незалежно від профілю своєї роботи, планує:

- проведення просвітницької роботи з педагогічним колективом у формі семінарів, педрад, психологічно-педагогічних консилиумів, консультацій; з учнями – у формі лекцій, виступів, спеціальних занять; з батьками та громадськістю – у формі лекцій, консультацій, виступів;
- надання невідкладної психологічно-педагогічної допомоги у гострих конфліктних ситуаціях, у ситуаціях життєвих криз особистості, у випадках стихійних лих або технологічних катастроф;
- здійснення індивідуального консультування учнів, педагогів та батьків у межах власної компетенції;
- участь у психологічно-педагогічних консилиумах, різного роду нарадах та експертних групах.

Працівники психологічної служби можуть викладати навчальні дисципліни, що відповідають профілю їхньої підготовки ("психологія", "психологія спілкування", "людина і світ", "етика і психологія сімейного життя" та ін.), або вести факультативи та гуртки.

Психологічна служба системи освіти проходить стадію становлення, тому окремі її функції та зміст роботи уточнюються, відпрацьовуються оптимальні структури управління нею та її науково-методичного забезпечення.

Лекція 9. **ПРОФЕСІЙНІ ВИМОГИ ДО ОСОБИСТОСТІ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА**

Проблеми становлення професійної самосвідомості

Найважливішою складовою і найважливішим регулятором трудової діяльності є «образ миру» професіоналів. Він характеризується своєрідним генезисом і розрізняється у представників різних професій. «Образ миру» впливає на світовідчуття професіоналів, на їх оцінку свого місця в світі, значущі цінності, смислову сферу. Ці питання докладно розглядаються в роботах Е. А. Клімова.

Іншою найважливішою умовою становлення професіонала є спрямованість особи, що включає наступні аналогічні компоненти: мотиви, ціннісні орієнтації, професійну позицію, професійне самовизначення. На різних етапах генезису суб'єкта праці ці компоненти мають різний психологічний зміст.

А. К. Маркова виділяє наступні критерії професіоналізму: прагнення розвивати себе як професіонала; внутрішній локус професійного контролю; об'єм усвідомлюваних ознак професіонала; цілісний образ себе як професіонала; здібність до саморозвитку засобами професії, до компенсації бракуючих якостей і ін.

У. Вунд, Е. А. Клімов, Д. Б. Ельконін і багато інших учених виділяють роль соціокультурних традицій формування професіоналів, які по-різному виявляються в різні історичні епохи і у різних народів. «...Возникновение культовых ритуалів закріплювало саме ті поступово знайдені форми дії на людей, які дозволяли ефективніше створювати у них сприйнятливий стан свідомості, управляти їх пам'яттю і увагою, направлено виховувати в людях необхідні корисні для колективного життя в умовах постійної боротьби із стихією особисті якості... магічний танець виявлявся засобом суспільного виховання всіх учасників - виховання фізичного, професійного і естетичного». Зрозуміло, що суспільна організація і розподіл праці припускали залучення людини не тільки до конкретного виду діяльності, але і до даного співтовариства, створювали його статус як повноцінного члена співтовариства. З розвитком суспільства ритуали присвячення все більше спеціалізувалися і демократизувалися. По багатьох професіях присвячення проводилося не тільки в професіонали, але і в учні.

Важливу роль в розумінні професійної самосвідомості виконує «професійна ідеологія» - «система тверджень, що знаходяться зовні категорій істини і направлених на обґрунтування суспільного положення, статусу, професійної або всередині-професійного угруповання, або навіть окремої особи».

Дослідники розрізняють співвіднесену суб'єкта з представниками конкретної професії і співвіднесену з даною соціально-професійною групою. Співвіднесена з соціальною групою припускає бачення себе як носій певних цінностей і способу життя, не завжди пов'язаних з професійною діяльністю, з відповідними наслідками (орієнтація на престижність професії, організації і ін.).

Актуальним питанням формування професійної самосвідомості є баланс попереднього навчання і особливостей самої роботи, що визначає соціальну позицію суб'єкта (наприклад, «колишній студент», «вічний» в душі студент, «колишній відмінник» навчання, виконувана в справжньому професійна роль).

Велике значення при формуванні професійної самосвідомості мають його взаємозв'язки з процесами розвитку професіоналізму суб'єкта, такими критеріями, як адекватна самооцінка, готовність до диференційованої оцінки свого рівня професіоналізму, представлення людини про професію, критерій її оцінки, критерій оцінки професіоналізму в ній, критерії оцінки професіонала в собі.

Отже, в психології праці дослідники виділяють різні механізми і умови, сприяючу або ускладнюючу повноцінне формування і розвиток самосвідомості суб'єкта. Потрібно визнати, що проблема професійної самосвідомості є комплексною, багатоаспектною, що виключає можливість її повноцінної розробки поза аналізом інших проблем, пов'язаних з розвитком суб'єкта праці.

Професійна деформація та професійне вигорання.

В останні десятиліття вивчення феномена професійної деформації особистості як в особистісному, так і в професійному аспектах приділяється все більше уваги. У психологічній літературі деформація особистості найчастіше розглядається в професійному контексті і визначається як зміна якостей особистості (стереотипів сприйняття, ціннісних орієнтацій, характеру, способів спілкування і поведінки), яке відбувається під впливом професійної діяльності. Одним з проявів професійної деформації є синдром «емоційного вигорання». У зарубіжній психології інтерес до так званого синдрому «психічного вигорання» виник ще в 70-х роках XX століття, а в даний час проблема широко вивчається в контексті професійних стресів. «Вигорання» (в широкому сенсі) - «довгострокова стресова реакція або синдром, що виникає внаслідок тривалих професійних стресів середньої інтенсивності». Спочатку «психічне вигорання» розумілося як стан знемоги, що супроводжується відчуттям власної непотрібності. У 1974 році американським психіатром Х. Дж. Фроїнденбергером вперше був введений термін «burnout» (англійський термін «burnout», російські еквіваленти - «згорання», «згасання горіння», «вигорання»). «Burnout» - це характеристика психологічного стану здорових людей, які знаходяться в

інтенсивному і тісному спілкуванні з клієнтами в емоційно навантаженій, насиченій атмосфері при наданні їм професійної допомоги. На думку Н.Є. Водоп'янова, починаючи з цього часу, «дослідники все більше стали пов'язувати синдром «burnout» з психосоматичних самопочуттям, співвідносячи його зі станом передхвороби».

У 1981 році американські психологи К. Масlach і С. Джексон відзначили, що прояви синдрому «психічного вигорання» обмежуються представниками комунікативних професій, що частково вирішує спір про природу даного феномена (щодо професій типу «людина-людина»). Масlach і Шауфелі підкреслювали, що «професійне вигорання» - це синдром «психічного вигорання», що розглядається в аспекті особистісної деформації професіонала під впливом професійних стресів. Н.Є. Водоп'янова і Е.С. Старченкова особливо виділяють, що синдром «burnout» є особистісної деформацією, що виникає внаслідок емоційно ускладнених або напружених відносин в системі «людина-людина», що це негативний наслідок міжособистісних робочих комунікацій (в контексті професійної діяльності). «Вигорання» має пряме відношення до збереження здоров'я, психічної стійкості, надійності і професійного довголіття фахівців, включених в тривалі міжособистісні комунікації, тобто до зміцнення професійної придатності, відповідності особистісних якостей фахівця вимогам професіограми, його здатності успішно оволодіти і здійснювати професійну діяльність. Аналізуючи праці вітчизняних і зарубіжних психологів, автори відзначають, що труднощі вивчення синдрому пов'язані з невизначеністю і багатокомпонентністю його описових характеристик і відсутністю відповідного вимірювального інструментарію. В даний час дослідники виділяють близько 100 симптомів, пов'язаних з «психічним вигоранням», серед яких агресивні і занепадницькі почуття, безсоння, зловживання алкоголем, негативне ставлення до роботи, переживання почуття провини і залежності, психосоматичні нездужання і ін.

Говорячи про категорії «професійні деформації», відразу ж хочеться звернути увагу на думку деяких вчених, які вважають, що небажано використання в науковому побуті терміну-метафори «вигорання», правильніше говорити про емоційний і / або фізичному виснаженні, згідно з концепцією Г. Сельє. Аналізуючи особливості професійного розвитку людини, А.К. Маркова виділяє **шість причин, що сприяють професійному виснаженню:**

1. вікові зміни, пов'язані зі старінням;
2. тривала психічна напруженість, обумовлена складними умовами праці, де напруженість психіки розуміється як стан підвищеної витрати психічної енергії, адекватне ситуації або не відповідає їй, що стимулює діяльність або знижує її ефективність;
3. кризи професійного розвитку;
4. монотонія як

психічний стан, викликаний одноманітним, найчастіше, слабким, тривалим подразником і виникає в умовах одноманітної роботи. Воно проявляється в нудьгу, падінні психічної активності, ослабленні інтересу до праці, зниження дієздатності і продуктивності праці, притупленні волі, зниженні уваги, появі стійкої втоми.

Монотонія - небезпечний синдром в діяльності операторів, схильність до її виникнення є одним з протипоказань при психологічному відборі на професії, пов'язані з тривалим спостереженням за показаннями приладів в умовах впливу одноманітних подразників;

5. професійна втома як комплекс суб'єктивних відчуттів і переживань, супутніх розвитку втоми, тимчасового зниження функціональної активності психіки. Вона виникає внаслідок виснаження внутрішніх ресурсів індивіда та неузгодженості в роботі систем, що забезпечують діяльність;

6. професійні деформації особистості. Вчений також зазначає, що можна говорити про професійну нездатність як про повну або часткову невідповідність психічних можливостей особистості фахівця професійної діяльності.

Описуючи різноспрямовані онтогенетичні зміни особистості при професійному становленні, Зеєр особливо підкреслює, що «професійний розвиток - це придбання і втрати, а значить, становлення фахівця, професіонала - не тільки вдосконалення, але і руйнування, деструкція», коли спостерігається свого роду професійна деградація, що розуміється як рух назад - на стадію професійної адаптації, втрати професійно важливих якостей і властивостей, занепаду в професійному розвитку.

Зеєр при визначенні професійної деформації вказує на наступні її компоненти:

- «Деструктивні зміни особистості в процесі виконання діяльності»; Можлива так звана професійна дисгармонія, психічний стан характеризується невідповідністю якихось психічних функцій, рис особистості фахівця, особливостей його поведінки як по відношенню до професійних ситуацій і колегам, так і по відношенню до вищестоящої системи;

- «Зміни сформованої структури діяльності й особистості, негативно позначаються на продуктивності праці і взаємодії з іншими учасниками цього процесу». Як наслідок можлива соціальна депривація, яка може привести до втрати соціальнопсихологічної орієнтації;

- «Деструкції, що виникають при багаторічному виконанні однієї і тієї ж професійної діяльності, що негативно впливають на її продуктивність, що породжують професійно небажані якості, які змінюють професійна поведінка людини»;

- «Порушення засвоєних способів діяльності, руйнування сформованих професійних якостей, поява стереотипів професійної поведінки і психологічних бар'єрів при освоєнні нових професійних технологій, нової професії або спеціальності; зміна структури особистості при переході від однієї стадії професійного становлення до іншої».

Структуруючи прояви професійних деформацій, він виділяє чотири їх рівня:

1. Загально-професійні деформації (простежуються у більшості працівників зі стажем). При цьому ступінь їх вираженості різна. Деформації роблять працівників впізнаваними, схожими. Наприклад, у лікарів це синдром «жалісливий втоми» (емоційна індиферентність до страждань хворих), у працівників правоохоронних органів - синдром «асоціальної перцепції» (кожен громадянин сприймається як потенційний порушник), у керівників - синдром «вседозволеності» (порушення професійних і етичних норм, прагнення маніпулювати професійним життям підлеглих);

2. Спеціальні професійні деформації (виникають при спеціалізації; кожна спеціальність в рамках будь-якої професії має свій якісний і кількісний склад деформацій). Наприклад, у слідчого - правова підозрілість, у оперативного працівника - актуальна агресивність, у адвоката - професійна спритність, у прокурора - обвинувальний, у терапевтів - постановка загрозливих діагнозів, у хірургів - цинічність, у медичних сестер - черствість і байдужість;

3. Професійно-типологічні деформації, обумовлені накладенням індивідуально-психологічних особливостей особистості (темпераменту, здібностей, характеру) на психологічну структуру діяльності.

В результаті складаються такі професійно і особистісно обумовлені комплекси:

- деформації професійної спрямованості особистості: спотворення мотивації діяльності («зсув мотиву на мету»), перебудова ціннісних орієнтацій, песимізм, скептичне ставлення до новачків і нововведень;

- деформації, що розвиваються на основі організаторських, комунікативних, інтелектуальних та ін. здібностей: комплекс переваги, гіпертрофований рівень домагань, завищена самооцінка, психологічна герметизація, нарцисизм;

- деформації, зумовлені особливостями характеру: рольова експансія, владолюбство, «посадова інтервенція», домінантність, індиферентність.

Найбільший інтерес викликають концепції зарубіжних психологів, в яких виділяються три складових професійної деформації. Так, **Б. Перлман і Е. Хартман вказують на такі її складові:**

1. емоційний і / або фізичне виснаження - відчуття емоційного перенапруження, відчуття спустошеності, вичерпаності своїх емоційних ресурсів (почуття неможливості віддаватися роботі з таким же натхненням, бажанням, як раніше);

2. деперсоналізація - виникнення байдужого і навіть негативного ставлення до людей, які обслуговує за родом роботи (контакти з людьми стають формальними, знеособленими, що виникають негативні установки можуть спочатку мати прихований характер і виявлятися у внутрішньо стримуючи роздратування, яке з часом проривається назовні і призводить до конфліктів). Подібні стани мають місце в замкнутих робочих колективах, що виконують тривалий час (до півроку) спільну діяльність;

3. знижена робоча продуктивність - негативне сприйняття себе як професіонала, занижена самооцінка своєї компетентності, невдоволення собою, негативне ставлення до себе як особистості. Наслідком цього є психічна дезадаптація, неможливість перебудувати динамічний стереотип особистості відповідно до нових вимог професійної діяльності.

Масlach і Джексон створили концепцію про синдром «психічного вигорання» як тривимірному конструкт, що включає в себе:

1. емоційне виснаження як основну складову «професійного вигорання» (переживання зниженого емоційного фону, байдужість або емоційне перенасичення). При цьому, виснаження розуміється як зубожіння психічних ресурсів, зниження емоційного тону, наступаюче внаслідок неефективності проявленого опору;

2. деперсоналізацію - деформацію відносин з іншими людьми. В одних випадках - це підвищення залежності від інших; в інших - підвищення негативізму, цинічності установок і почуттів по відношенню до реципієнтів (пацієнтам, клієнтам, підлеглим, колегам і ін.);

3. редукцію особистих досягнень: або тенденцію до негативного оцінювання себе, своїх професійних досягнень і успіхів, негативізм щодо службових достоїнств і можливостей, або редукцію власної гідності, обмеження своїх можливостей, обов'язків по відношенню до інших, зняття з себе відповідальності і перекладання її на інших. В останньому випадку редукція - це відновлення колишнього стану, зведення складного до простішого.

Б.А. Фарбер також виділяє три складових професійних деформацій (психічного «вигорання»):

1. психоемоційний виснаження - вичерпання фізичних, емоційних, енергетичних ресурсів професіонала, що працює з людьми (агресивність, бажання швидше закінчити робочий день, небажання йти на роботу, низька емоційна толерантність, підвищена чутливість до оцінок інших, поява прогулів,

психічне виснаження, байдужість і холодність по відношенню до оточуючих з ознаками депресії, дратівливість, тривожність, хронічне емоційне і фізичне стомлення);

2. особистісне віддалення - специфічна форма соціальної дезадаптації професіонала, що працює з людьми (байдужість до своєї кар'єри, критичне, негативний або, навіть, цинічне ставлення до оточуючих, небажання контактувати з людьми, некритичність в оцінці самого себе, підвищення дратівливості і нетерпимості в ситуаціях спілкування, зниження включеності в роботу і справи інших людей, зменшення кількості контактів з оточуючими);

3. професійна мотивація - рівень робочої мотивації та ентузіазму по відношенню до роботи альтруїстичного змісту. Показники оцінки стану мотиваційної сфери - продуктивність професійної діяльності, оптимізм і зацікавленість в роботі, самооцінка професійної компетентності і ступеня успішності в роботі з людьми. Показники деформації професійної мотивації - занижена самооцінка, незадоволеність роботою і відносинами в колективі, незадоволеність собою як професіоналом, зниження потреби в досягненнях, почуття низької професійної ефективності і віддачі.

Професійні деструкції - це зміни сформованої структури діяльності й особистості, негативно позначаються на продуктивності праці і взаємодії з іншими учасниками цього процесу.

А. К. Маркова на основі узагальнення досліджень порушення професійного розвитку особистості виділила наступні тенденції професійних деструкцій:

- відставання, уповільнення професійного розвитку порівняно з віковими та соціальними нормами;
- дезінтеграцію професійного розвитку, розпад професійної свідомості і як наслідок - нереалістичні цілі, помилкові смисли праці, професійні конфлікти;
- низьку професійну мобільність, невміння пристосуватися до нових умов праці і дезадаптацію;
- неузгодженість окремих ланок професійного розвитку, коли одна сфера як би забігає вперед, а інша відстає (наприклад, мотивація до професійного росту є, але заважає відсутність цілісної професійної свідомості);
- ослаблення раніше були професійних даних, професійних здібностей, професійного мислення;
- викривлене професійний розвиток, поява раніше відсутніх негативних якостей, відхилень від соціальних і індивідуальних норм професійного розвитку, що змінюють профіль особистості;
- поява деформацій особистості (наприклад, емоційного виснаження і вигорання, а також ущербної професійної позиції);

- припинення професійного розвитку через професійних захворювань або втрати працездатності.

Грунтуючись на аналізі літератури сформульовані наступні концептуальні положення розвитку професійних деструкції особистості:

1. Професійне становлення супроводжується різноспрямованими онтогенетичними змінами особистості. Професійний розвиток - це придбання і втрати, а значить, становлення фахівця, професіонала - не тільки вдосконалення, але і руйнування, деструкція.
2. Професійні деструкції в найзагальнішому випадку - це порушення вже засвоєних способів діяльності, руйнування сформованих професійних якостей, поява стереотипів професійної поведінки і психологічних бар'єрів при освоєнні нових професійних технологій, нової професії або спеціальності. Це також зміни структури особистості при переході від однієї стадії професійного становлення до іншої. Професійні деструкції виникають і при вікових змінах, фізичному і нервовому виснаженні, хворобах.
3. Переживання професійних деструкції супроводжується психічною напруженістю, психологічним дискомфортом, а в окремих випадках конфліктами та кризовими явищами. Успішне вирішення професійних труднощів призводить до подальшого вдосконалення діяльності та професійного розвитку особистості.
4. Деструкції, які виникають в процесі багаторічного виконання однієї і тієї ж професійної діяльності, негативно впливають на її продуктивність, породжують професійно небажані якості і змінюють професійна поведінка людини, назовемо професійними деформаціями.
5. Будь-яка професійна діяльність вже на стадії її освоєння, а надалі при виконанні, деформує особистість. Здійснення конкретних видів діяльності не вимагає всіх різноманітних якостей і здібностей особистості, багато хто з них залишаються незатребуваними. У міру професіоналізації успішність виконання діяльності починає визначатися ансамблем професійно важливих якостей, які роками «експлуатуються». Окремі з них поступово трансформуються в професійно небажані якості. Одночасно поволі розвиваються професійні акцентуації - надмірно виражені якості і їх поєднання, що негативно позначаються на діяльності і поведінці фахівця. Деякі функціонально нейтральні властивості особистості, розвиваючись, можуть трансформуватися в професійно негативні якості. Результатом усіх цих психологічних метаморфоз стає деформація особистості фахівця.
6. Очевидно, багаторічне виконання професійної діяльності не може постійно супроводжуватися її вдосконаленням і безперервним професійним

розвитком особистості. На початкових стадіях професіоналізації ці періоди недовготривалим. На наступних стадіях професіоналізації у окремих фахівців період стабілізації може тривати досить довго: рік і більше. У цих випадках доречно говорити про настання професійної стагнації особистості. Рівні виконання професійної діяльності при цьому можуть сильно відрізнятись. І навіть при досить високому рівні здійснення професійної діяльності, яка реалізується одними і тими ж способами, стереотипно і стабільно, проявляється професійна стагнація.

7. Сенситивний період формування професійних деформацій є кризи професійного становлення особистості. Непродуктивний вихід з кризи спотворює професійну спрямованість, ініціює виникнення негативної професійної позиції, знижує професійну активність. Ці зміни активізують процес утворення професійних деформацій.

Психолог-початківець, котрий гадає, що знає відповіді на всі запитання, може мати неопрацьовану нарцисичність (чи надмірну тривожність) і нав'язувати клієнтові свої рішення, а це збільшує залежність клієнта та перешкоджає в наданні допомоги, формуванні зрілості чи прийнятті самостійних рішень. Важливо розуміти суть власних внутрішніх конфліктів і як вони можуть відобразитись на стосунках з клієнтами. Особиста терапія дає унікальну змогу побачити процес очима клієнта!

Разом із досвідом, зрілістю і особистісним ростом, які отримує психолог у результаті професійного становлення, виникають і негативні моменти його роботи.

1. Загроза втратити ідентичність і «розчинитися» у клієнтах. До психолога майже не приходять для того, щоб розповісти як добре жити. Надмірне бажання усім допомогти (у психологію часто ідуть люди, що мають схему самопожертви), з відмовою та запереченням власних потреб, можуть бути причиною власних проблем психічного здоров'я (посилення тривоги, депресивних тенденцій).
2. Підвищується чутливість та рівень самоусвідомлення і з цим потрібно жити до кінця життя. Негативні наслідки можуть відобразитися на особистому житті (чоловік/дружина, діти, друзі). **По-перше**, посилена яскравість емоційного життя при роботі з клієнтами, проживання їхніх життєвих сценаріїв, може сприяти економії емоційного ресурсу у стосунках з найближчими. **По-друге**, професійна деформація може спонукати всіх «лікувати», навіть якщо про це ніхто не просить (важливо залишатися з чоловіком – дружиною, а з дітьми – мамою). Психологу складно розділити свою професійну та особистісну ідентичність. Ціною цього є емоційне вигорання.

3. Емоційне вигорання (Г. Фрейденберг) – складний психофізіологічний феномен, що визначається як емоційне, розумове і фізичне виснаження внаслідок тривалого емоційного навантаження (депресивний стан, втома, спустошення, спад енергетичного потенціалу, неможливість бачити позитивний результат своєї праці, усі клієнти дратують).

Найчастіше сприяють емоційному вигоранню:

- 1) монотонність роботи, а надто якщо її зміст здається сумнівним;
- 2) вкладання в роботу великих особистісних ресурсів в разі недостатності визнання і позитивної оцінки;
- 3) робота з «немотивованими» клієнтами;
- 4) напруженість і конфлікти у професійному житті;
- 5) критика колег;
- 6) недостатність умов для самовираження на роботі;
- 7) робота без можливості подальшого навчання і професійного удосконалення;
- 8) невирішені особистісні конфлікти.

Профілактика емоційного вигорання:

- 1) належна освіта і компетентність;
- 2) поєднання практики з іншими видами діяльності (якщо в контексті професії – написання статей, викладання);
- 3) підтримка свого здоров'я: відпочинок, сон, здорове харчування, моніторинг втоми;
- 4) уміння викреслювати, казати «ні»;
- 5) важливість зв'язку з власною системою цінностей;
- 6) наявність друзів інших професій;
- 7) уміння програвати без самознищення;
- 8) участь у семінарах, конференціях, де є можливість зустрітися з новими людьми і обмінятися досвідом;
- 9) обговорення з колегами випадків з практики (участь у супервізіях та інтервізіях);
- 10) індивідуальна психотерапія (лікування дисфункційних схем та правил життя, перфекціонізму, гіпервідповідальності, схеми самопожертви тощо).

Як кожна професія, психологія разом з усіма перевагами та позитивами має і свої недоліки, знаючи і усвідомлюючи які, психолог може уникнути та нейтралізувати їх, підтримуючи свою особистість цілісною та продуктивною. Важливо вміти трансформувати «емоційне вигорання» в «професійне вигорання». Чим різноманітніший у психолога стиль особистісного і професійного життя, тим ефективнішою буде його діяльність.

Лекція 10.

ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ВЛАСТИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА

Індивідуально-психологічні властивості особистості.

На тлі загальнолюдських фізичних і психічних особливостей у кожної людини помітно виокремлюються індивідуальні особливості, які позначаються на її житті, поведінці, діяльності.

Фізичні індивідуальні особливості – це конституція організму, його фізіологічні процеси: гуморальні, ендокринні, нервові. У кожному окремому організмі ці процеси відбуваються своєрідно, хоча у них є багато спільного для всіх людей, що зумовлюється антропогенезом, тобто походженням і розвитком людини.

Психічні індивідуальні особливості виявляються в різній швидкості реакцій, порогах чутливості, у властивостях уваги, пам'яті, спостережливості, кмітливості, в інтересах. Особливо яскраво вирізняються люди за індивідуальними здібностями: музичними, образотворчими, спортивними, художньо-літературними.

Індивідуально-психологічні особливості – неповторна своєрідність психіки кожної людини. Природною передумовою індивідуальних особливостей людини є передусім спадкові та природжені біологічні особливості будови та функцій організму. Дитина народжується з властивими їй конкретними задатками, на ґрунті яких за життя залежно від умов виховання розвиваються й формуються притаманні певному індивіду будова та функції організму, особистісне психічне буття.

Проте природжені біологічні особливості не визначають фатально індивідуальних якостей особистості. Багатьма спеціальними психологічними та фізіологічними дослідженнями доведено, що природжене змінюється залежно від умов життя і виховання. І. Павлов у відомій «Відповіді фізіолога психологам» зауважував, що завдяки надзвичайно великій пластичності вищої нервової діяльності ніщо в ній не залишається нерухомим, непіддатливим, а все завжди може бути досягнуте, змінюватися на краще, аби тільки були створені відповідні умови.

Індивідуальні особливості особистості слід відрізняти від вікових, які настають з дозріванням або старінням організму. Індивідуальні якості особистості, наприклад швидкість реакції, міра активності, вразливості тощо, виявляються незалежно від віку без особливих змін. Разом з тим з віком під впливом життя та виховання індивідуальне досить своєрідно, яскраво

виявляється в пізнавальній діяльності, емоційно-вольовій активності, рисах характеру, інтересах, що дає підстави вважати людину здібною чи не здібною, емоційно вразливою чи «товстошкірою», вольовою чи безвільною, сміливою чи боязливою.

Індивідуальні особливості особистості найяскравіше виявляються в темпераменті, характері та здібностях, у пізнавальній, емоційно-вольовій діяльності, потребах та інтересах.

Згідно з вченням І. П. Павлова про вплив центральної нервової системи на динамічні особливості поведінки виділяють три основні властивості нервової системи:

- а) силу процесу збудження й гальмування, яка зумовлена працездатністю нервових клітин та нервової системи в цілому;
- б) зрівноваженість нервової системи – баланс процесів збудження й гальмування;
- в) жвавість нервових процесів – швидкість переходу одного процесу в інший.

Особливості темпераменту залежать не від будь-якої однієї з цих властивостей, а від своєрідного їх поєднання. І. П. Павлов назвав таке поєднання властивостей нервової системи типом вищої нервової діяльності і виділив 4 основних типи:

- 1) сильний, зрівноважений, але жвавий тип вищої нервової діяльності характеризується балансом процесів збудження й гальмування, а також жвавістю нервових процесів;
- 2) сильний, зрівноважений, але інертний тип вищої нервової діяльності характеризується балансом процесів збудження й гальмування на фоні низької жвавості нервових процесів;
- 3) сильний невідновлений тип вищої нервової діяльності характеризується сильним процесом збудження і менш сильним гальмуванням;
- 4) слабкий тип вищої нервової діяльності характеризується слабкістю процесів збудження і гальмування, а також інертністю нервових процесів.

Хоча особливості природної організації людини мало залежать від впливу середовища і виховання, І. П. Павлов експериментально довів можливість змінювання окремих властивостей типу нервової діяльності, зокрема, він вважав, що шляхом тренування можна досягти вирівнювання первісної невідновленості, укріпити нервову систему слабого типу.

І. Павлов показав, що темпераменти зумовлені певним співвідношенням трьох основних типологічних ознак: сили, зрівноваженості, рухливості нервових процесів.

Типи темпераменту:

- **холерик (нестримний тип)** – сильна, але неврівноважена нервова система, характерні захопленість та натхненність. Високий рівень активності, енергії, різкі рухи, сила і імпульсивність емоційних переживань. Чекання здатне вивести його із себе. Мінливість – характерна риса холерика, позитивні цикли підйому настрою й енергійності змінюються негативними циклами спаду, депресії, що призводить до невротичних зривів і конфліктів;

- **сангвінік (жвавий тип)** – висока нервово-психічна активність, різноманітність та багатство міміки і рухів, врівноваженість, енергійність та впевненість відносно досягнення мети, вміє швидко перебудовувати звички і вподобання, виходячи з конкретних обставин. Комунікбельний, любить жарт, у стресовій ситуації зберігає самовладання.

- **меланхолік (слабкий тип)** – низький рівень нервово-психічної активності, стриманість та приглушення моторики і мовлення, глибина і стійкість почуттів при слабкому їх зовнішньому виявленні: загальна слабкість нервової системи, нерішучість і нездатність наполягати на своєму, схильність до паніки.

- **флегматик (спокійний тип)** – сильна, врівноважена, але інертна нервова система, низький рівень активності, енергії, невміння переключатись, повільність і спокій у діях, міміці та мовленні, сталість і глибина почуттів і настроїв.

Компоненти темпераменту, що виявляються в загальній активності індивіда, його моториці та емоційності:

- загальна активність – тенденція особистості до самовираження, оволодіння та перетворення зовнішньої дійсності (від млявості до стрімкості дій);

- динаміка психічних станів актуалізується за допомогою моторики (швидкість, сила, різкість, ритм);

- емоційність – комплекс властивостей, що характеризує особливості виникнення, перебігу і згасання різних почуттів, афектів та настроїв;

- вразливість – сила впливу на людину різних стимулів, період їх збереження в пам'яті та сила реакцій на них;

- імпульсивність – виявляється в нестриманості реакцій («спочатку реагує, а потім думає»);

- тривожність – підвищена схильність людини переживати, всього боїться: незнайомих людей, іспитів, офіційних установ.

Характер – це сукупність сталих індивідуальних особливостей особистості, які виявляються в її діяльності і поведінці, у ставленні до інших людей, до навколишнього середовища, до праці, до самого себе. Знаючи

характер людини, можна передбачити, як вона буде діяти за тих чи інших умов; характер – це певна програма поведінки.

Більшість дослідників виділяють у структурі характеру, що вже склався, зміст (спрямованість особистості, потреби, інтереси, ідеали) і форму (емоційно-вольові особливості поведінки, темпераменту).

Риси характеру – індивідуальні звичні форми поведінки людини, через які аналізується його ставлення до дійсності.

Психологія становлення та проблеми формування професійної самосвідомості.

У 1964 р. Комітет із нагляду і підготовки консультантів США встановив **шість якостей особистості, необхідних консультантові**. Відтоді майже нічого не змінилося.

1. **Довіра до людей.** Складно комусь допомогти, якщо ти йому не довіряєш. Практично неможливо навіть побудувати адекватний стосунок.

2. **Повага цінностей іншої особистості.** Не нав'язувати свої цінності чи варіант відповіді, бо так у клієнта може виникнути відчуття, що його не розуміють.

3. **Проникливість.** Тоді в клієнта буде відчуття, що він не сам на сам зі своєю проблемою, а горе, розділене на двох, наполовину менше.

4. **Відсутність упереджень.** Інакше – перекривається можливість побачити іншого таким, яким він є.

5. **Саморозуміння.** Не зрозумівши себе – не зрозумієш іншого, а як тоді допомогти?

6. **Свідомість професійного обов'язку.**

Про модель особистості ефективного консультанта йдеться в книзі Цимбалюк І. «Психологічне консультування та корекція». До цієї моделі належать:

Автентичність (усвідомлення дійсного моменту, вибір способу життя в даний момент, прийняття відповідальності за свій вибір) – вираження щирості стосовно клієнта. Бути собою у своїх безпосередніх реакціях, а не витрачати енергію на програвання ролей. Цього ми і вчимо клієнтів, тому зобов'язані розвивати в себе.

Відкритість власному досвіду – щирість у сприйнятті власних почуттів. З дитинства нас часто вчать заперечувати та відкидати свої почуття, особливо негативні (наприклад, «Великі діти чи хлопчики не плачуть», хоча і хлопчики, і дівчатка народжуються з однаковим природнім сигналом – плачем).

Розвиток самопізнання – чим більше психолог знає про себе, тим краще зрозуміє своїх клієнтів і чим більше пізнає клієнтів, тим глибше розуміє себе.

Інакше – зростає ймовірність у процесі консультування, психокорекції чи психотерапії стати жертвою задоволення своїх несвідомих потреб.

Толерантність до невизначеності. Коли клієнт прощається зі звичним невротичним досвідом і вступає на «незнайому територію», психологу необхідна впевненість у собі в ситуації невизначеності. Ми часто не знаємо, з яким клієнтом і проблемою будемо мати справу, коли ця проблема вирішиться. І це потребує умінь витримувати напругу. Робота психолога є тією роботою, де формули та чіткі алгоритми можуть не працювати.

Близькість стосунків з іншими людьми. Йдеться про вміння створювати близькі стосунки, вільно виражати свої почуття навіть перед клієнтами. Колись психоаналіз цього не дозволяв, однак, сьогодні модифікував власні переконання: не обов'язково вибігати психоаналітику з кав'ярні, коли там перебуває його клієнт; а в гештальт-психологів взагалі існує «правило обіймів» (За «каліфорнійськими стандартами» людина потребує щодня 4–8 обіймів або їх еквівалентів).

Постановка реалістичних цілей. Лише впевнений психолог може розуміти обмеженість своїх можливостей (інакше, слід лікуватися від нарцисичності чи манії величч). Як сказав один з відомих тренерів-гештальтистів Д. Хломов: «Якщо Ви хочете бути поганим психологом, ставте перед собою невирішені завдання».

Статевий диморфізм і статева ідентифікація особистості.

Статевий диморфізм - це фізичні *відмінності між* обома статями, зумовлені біологічно. Біологічне значення статевого диморфізму пов'язане зі збереженням людини як біологічного виду. У 60-ті роки XX століття В. А. Геодакяном була сформульована теорія статевого диморфізму. Відповідно до цієї теорії, чоловіча стать є передовим загоном популяції, який вирішує проблеми формування нових генетичних тенденцій, що передаються потомству під час зіткнення з умовами середовища. Жіноча стать виконує місію збереження генетичного здобутку, накопиченого на попередніх етапах еволюції.

Стать індивіда є передумовою становлення психологічної статі людини, але не визначає її цілком. **Психологічна стать** розвивається в процесі соціалізації.

Статеві відмінності мають, перш за все, тілесне втілення. При народженні на 105 хлопчиків припадає 100 дівчаток. Немовлята чоловічої статі при народженні важчі та довші, вони також більш вразливі з боку всіх пренатальних проблем. Хлопчиків частіше травмують під час пологів через більший розмір їхнього тіла. У дорослих чоловіків об'єм м'язів становить більш ніж 40 % маси тіла, а у жінок - тільки 24 %.

Завжди, коли статеві розбіжності виявляються в дослідженнях, розгортається дискусія, чи зумовлені вони тиском генетичних програм, чи ці розбіжності визначаються соціально-культурним тиском. Для більшості статевих відмінностей соціальний контекст є принциповим, хоча останнім часом говорять, що статеві відмінності зумовлені також функціональною асиметрією мозку. У жінок півкулі головного мозку функціонально менш диференційовані, ніж у чоловіків.

Коли дитина народжується, одразу ж запитують: "Хлопчик чи дівчинка?" Коли дитина росте, всі - батьки, вихователі, оточення - поведуться з нею відповідно до її статі. Дж. Рубін досліджував батьків, що отримали змогу один день поспілкуватись з немовлям - своєю першою дитиною. З'ясувалося, що хоча самі малюки суттєво не відрізнялися за показниками активності та поведінковими ознаками, однак батьки описували дівчаток як гарненьких, маленьких, приємних, а хлопчиків як більш активних, впевнених, сильних. Зрозуміло, що з віком батьківські підходи будуть транслюватись у базові компоненти особистості та "Я-концепції дитини". У цьому значенні статеві особливості, як і інші індивідні структури, звичайно, безособистісні, але вони є важливими для розвитку особистості.

У доволі ранньому віці, коли маленька істота ще нечітко розуміє свої індивідуальні риси, вона вже знає, хто вона - хлопчик чи дівчинка. Більшість дітей правильно можуть назвати свою стать у дворічному віці. Трирічні діти надають перевагу у спілкуванні дітям своєї статі. Дво-трирічні діти надають перевагу певним іграшкам і усвідомлюють, які заняття та професії вважаються чоловічими чи жіночими. Такі фіксовані уявлення, які засвоюють діти, називаються статево-рольовими стереотипами.

Статево-рольові стереотипи в наш час значно змінились, і вже мало хто вірить, що єдино можливе призначення жінки - це виховання дітей та домашнє господарство, а чоловік має робити кар'єру і не може вести дім та виховувати дітей. Разом з тим, статево-рольові стереотипи, звичайно, не зникли. В результаті їх вивчення виникли такі нові поняття, як маскулінність, фемінність та андрогінність, що набули популярності.

Маскулінність - певна схема чоловічої поведінки, ознаками якої є: прагнення бути інтелектуально та фізично активним, неемоційним, не проявляти ознак слабкості. З даних досліджень видно, що в стресовій ситуації чоловіки відгороджуються від негативних емоцій, зосереджуючись на фізичній активності, щоб вивести себе з негативного стану. В більшості культур хлопчиків заохочують бути впевненими, конкурентними та незалежними. Типовий чоловік (за опитуванням студентів про найбільш яскраві та типові чоловічі риси): агресивний, заповзятливий, винахідливий, домінуючий, незалежний, приховує

емоції, любить заняття наукою, відзначається діловими навичками, знає, як освоювати світ, легко приймає рішення, самодостатній, вільно розмовляє про секс з іншими чоловіками.

Фемінність - певна схема жіночої поведінки, ознаками якої є: пасивність, концентрація на почуттях, прояв емоцій та прагнення розділити їх з іншими. Від жінки в сучасному суспільстві очікують виконання експресивної ролі, тобто схильності до співробітництва, турботи і чутливості. Типова жінка (за опитуванням студентів про найбільш яскраві та типові жіночі риси): тактовна, проявляє позитивну налаштованість у стосунках, ніжна, не використовує грубих висловів, розуміє почуття інших, релігійна, балакуча, цікавиться власною зовнішністю, цінує мистецтво і літературу, має сильну потребу в захисті, спокійна, охайна.

Андрогінія розуміється як узгодження тенденцій маскулінності і фемінності в одній особистості. Андрогінія - це особливий тип психологічного функціонування з багатьма позитивними наслідками і спрямування на уникнення самовизначення особистості, фіксованого на полюсі статі. Андрогінні суб'єкти користуються або чоловічим, або жіночим типом поведінки залежно від параметрів ситуації. Здатність гнучко реагувати збільшує особистісний потенціал для ефективного вирішення проблем психологічної адаптації і загального задоволення життям. На сьогодні сформувався новий погляд на адаптацію людей з різними характеристиками. Його суть полягає в тому, що андрогінні індивіди більш благополучні в психологічному сенсі.

їхня перевага - в тому, що вони можуть гнучкіше реагувати на життєві ситуації, використовуючи то "чоловічу", то "жіночу" частину своєї особистості. Вони також не стоять перед проблемою пригнічення тих аспектів своєї індивідуальності, які не відповідають загальноприйнятим стереотипам.

Лекція 11.

ІНДИВІДУАЛЬНІ ТА ГРУПОВІ СТРАТЕГІЇ В РОБОТІ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА

Сетинг у психологічній практиці

Сетинг (за З. Фройдом) – це сукупність правил, що організують терапевтичну ситуацію. Тобто це цілий комплекс умов, необхідних для виникнення особливих афективних стосунків між аналітиком і клієнтом, завдяки яким, процес психотерапії (терапевтичний стосунок) і може встановитися. Це поняття є важливим і в психологічній практиці будь-якого напрямку.

Іноді розрізняють поняття внутрішнього сетингу (внутрішня позиція психолога) та зовнішнього сетингу – низка домовленостей між психологом та клієнтом, до яких від носяться:

- Вид допомоги – індивідуальна, групова чи сімейна форма надання допомоги. – Частота сесій (наприклад, 1 раз в тиждень, у психоаналізі – 3–4 рази в тиждень). Тривалість зустрічей (10, 20...50).
- Домовленість про перерви в психотерапії, відпустки.
- Оплата (зазвичай дорого, якщо йдеться про психотерапію).

Щоб відбувалися системні зміни всередині особистості, психотерапія має вийти на перше місце в житті людини. При низькій оплаті часто знецінюється сам процес. Що таке дорого/дешево – питання дуже індивідуальне для кожної людини. З іншого боку, гроші не мали б бути на заваді отримати психологічну допомогу). Оплата вирівнює стосунки психолога і клієнта: зменшує непотрібні фантазії один щодо одного, зменшує почуття провини.

- Положення клієнта (наприклад, лежачи чи сидячи, якщо йдеться про психоаналіз).

Функції сетингу

1. Сетинг створює відчуття надійності та безпеки для клієнта, відчуття цілісності процесу.
2. Сетинг як вияв автономії з боку психолога/психотерапевта (через встановлення обмежень) – клієнт має зразок для наслідування щодо автономії.
3. Сетинг допомагає «вимірювати» рівень реальності. Допомагає помічати як клієнт обходиться з реальністю: приходить передчасно на сесію чи постійно запізнюється.

Психоаналітики вважають, що будь-яке порушення сетингу клієнтом є не випадковим, а свідчить про глибинні несвідомі проблеми клієнта, які необхідно аналізувати. Наприклад, якщо клієнт запізнився (звичайно існує реальна ситуація, але вона використовується клієнтом для вияву несвідомого), то все про

що він говоритиме на сесії, це ключ до причини запізнення. Для клієнтів з антисоціальними тенденціями (межевий рівень організації особистості) встановлення сетингу має важливий психотерапевтичний ефект. В інших напрямках психотерапії, сетинг також є важливим, однак, акценти розставлені дещо інакше.

Індивідуальні та групові форми практичної психологічної роботи

Рано чи пізно перед кожним психологом постає питання про те, як продуктивно надати психологічну допомогу людині: через індивідуальну роботу або шляхом включення її в тренінгову (корекційну, терапевтичну) групу. Цей вибір зумовлений професійними уподобаннями практичного психолога. Які переваги і недоліки мають групова та індивідуальна форми психологічної допомоги.

Однією з головних переваг психологічної роботи у групі є те, що груповий досвід блокує відчуження клієнта від світу, від інших людей, від самого себе. Таке відчуження може виникнути за індивідуальної роботи з психологом. Клієнт, взаємодіючи тільки з консультантом, часто не може позбутися відчуття, що його проблема єдина у своєму роді. Там, за стінами кабінету психолога, - щасливі і безтурботні люди, що не відають, як йому самотньому важко. Опинившись у тренінговій чи психотерапевтичній групі, людина уникає непродуктивного замикання в собі зі своїми труднощами та усвідомлює, що її проблеми не унікальні, що й інші люди переживають подібне. У групі людина зустрічає людей, в яких є такі ж проблеми, в порівнянні з якими власна - це просто „квіточки”. А вони - ці інші учасники групи, що мають ще більші труднощі - живуть, діють і не втрачають оптимізму. Для багатьох людей таке відкриття саме по собі виявляється могутнім психотерапевтичним чинником. Проте, якщо життєві труднощі, що переживаються людиною, насправді значно серйозніші, ніж у інших учасників, то робота у тренінговій групі може виявитися для неї менш корисною, ніж індивідуальні консультації.

Ще одна важлива відмінність групової взаємодії від діадичної (в парі з психологом) полягає в тому, що у групі відображається суспільство в мініатюрі, у ній стають очевидними такі приховані чинники, як тиск партнерів, соціальний вплив і конформізм (погодження з нормами інших). По суті, у групі моделюється система стосунків і взаємозв'язків, що характерна для реального життя учасників. Це дає їм можливість побачити і проаналізувати в умовах психологічної безпеки психологічні закономірності спілкування та поведінки інших людей та самих себе, що не такі очевидні у реальних життєвих ситуаціях. Адже у групі можна, наприклад, зайнятися рольовими іграми і буквально відтворити конкретні життєві ситуації когось з учасників, наприклад, поставити

сцену звичного шкільного конфлікту, що включає кількох учасників і програти різні варіанти його протікання, випробувати різні стратегії поведінки. За індивідуальної психологічної роботи змодельовати складний простір людських відносин в соціумі майже неможливо, хоча б тому, що самих «акторів» замало.

У групі учасники тренінгу мають змогу отримати зворотній зв'язок і підтримку від людей зі схожими проблемами. Зворотний зв'язок у спілкуванні - це процес і результат отримання інформації про стани партнера по спілкуванню та його сприйняття поведінки у тренінговій групі. Як правило, використовується безоціночний зворотний зв'язок, тобто таке повідомлення, яке йде від учасників, і відображає, перш за все, відчуття, що переживаються людиною у сприйнятті поведінки іншого. Наприклад: «Коли я бачу, як ти звертаєшся до Сергія, мені стає соромно та образливо». Ніяких оцінок, ярликів і тверджень типу «Знаєш, Миколо, ти людина нахабна та недалеко» - у цій ситуації вони не використовуються. Це вже оцінне судження.

У реальному житті далеко не всі люди мають шанс отримувати щирий, безоціночний зворотний зв'язок. Буває, що вражень та думок про себе на роботі, і вдома людина наслухалася вдосталь. Але думки ці категоричні, явно оцінні, часто упереджені. Суб'єктивно не можуть бути прийняті людиною, бо у цій ситуації спрацьовує захисний психологічний механізм заперечення. Трапляються і ситуації, коли в буденному житті людина просто не має нагоди почути думки про себе - немає поряд людей, яким можна повністю довіритися, немає близьких, здатних на щирість. Та і близькі не завжди нас шанують.

У тренінговій групі створюється атмосфера, що дозволяє побачити своє віддзеркалення в очах інших людей, які по-іншому розуміють ество твоїх переживань, оскільки самі вони переживають майже те ж саме. Кожна людина може виступити для нас «дзеркалом», що дає нам наше віддзеркалення. Напевно, є серед цих «дзеркал» є «криві». Але те, що у тренінговій групі є ціла галерея «живих дзеркал», де можна розглянути себе. Це є, мабуть, найважливішою перевагою групової психологічної роботи. Коли людина взаємодіє тільки з психологом у індивідуальній консультації, вона теж може отримати зворотний зв'язок. Але при цьому у неї відсутній вибір - існує думка лише одного. У групі думки можуть бути різні, і тут вже людина сама може вирішувати, з яким зворотнім зв'язком погодитися, а який відкинути.

Отримуючи психологічну допомогу від групи, людина може навчатися новим вмінням, експериментувати з різними стилями поведінки серед рівних партнерів. Якщо в реальному житті подібне експериментування завжди було пов'язане з ризиком нерозуміння, неприйняття та навіть покарання, то тренінгові групи виступають в якості своєрідного «психологічного полігону». У групі можна спробувати поводитися інакше, ніж звичайно, «приміряти» нові моделі

поведінки, навчитися по-новому ставитися до себе і до інших людей. І все це відбувається в атмосфері доброзичливості, схвалення і підтримки. Група дає можливість для «репетиції поведінки» у тих чи інших ситуаціях, щоб надалі перенести кращі із знайдених варіантів у своє реальне життя. У разі індивідуальної роботи «експериментування» із стилями стосунків полягає тільки у промовлянні та обговоренні з психологом можливих наслідків їх перенесення в реальність. Але попередньої апробації у спільноті різних за типом (яка можлива у тренінговій групі) не відбувається.

У групі учасники можуть ставати на позицію іншого (ідентифікувати себе з іншими), «зіграти» роль іншої людини для кращого розуміння цього іншого та себе і для знайомства з новими ефективними способами поведінки, які використовують інші люди. В результаті ототожнення себе з іншою людиною, свідомого уподібнення себе йому, виникає емпатія (емоційний зв'язок, співпереживання). Ці переживання сприяють особистому зростанню і розвитку самосвідомості. Учасники групи не є «учнями ведучого (психолога)», вони вчаться один в одного способам подолання труднощів, ефективним вмінням спілкування і взаємодії, переймають цінності та погляди, якщо визнають їх прийнятними для себе. Механізм уподібнення, що є одним з механізмів стихійного розвитку особистості, стає у групах надійною опорою змін, які відбуваються з людьми. Робота віч-на-віч з психологом, зрозуміло, також включає ототожнення. Проте тут знову знаходимо той же недолік: ідентифікуватися клієнту окрім як з психологом більше ні з ким, а чи завжди особистість психолога влаштовує клієнта? У групі все ж таки особистості різні, і в кожного можна знайти щось, з чим можна ототожнитися.

Взаємодія у групі часто створює емоційне напруження, яке допомагає виявити і з'ясувати психологічні проблеми кожного. Цей ефект не виникає у індивідуальній психокорекційній і психотерапевтичній роботі - в усякому разі, тією мірою, в якій це проявляється у тренінговій роботі. Створюючи додаткові труднощі для ведучого, психологічна напруга у групі може (і повинна) відігравати конструктивну роль, підживляти енергетику групових процесів. *Завдання ведучого - не дати напрузі вийти з-під контролю і повністю зруйнувати стосунки у групі.* Дійові, реальні, спрямовані на позитивний результат продуктивні конфлікти допомагають з'ясувати стосунки між людьми, навчити їх виражати справжні почуття, сприяють знаходженню неординарних способів взаємодії, задають динаміку групового розвитку. За індивідуальної психологічної роботи конфлікти між психологом і клієнтом розглядаються звичайно як деструктивне явище, що трактуються з психоаналітичних позицій як ефект перенесення незадоволення щодо іншої людини на психолога.

Група більшою мірою, ніж індивідуальне консультування, полегшує процеси саморозкриття, самодослідження та самопізнання. Відкриття себе іншим і відкриття себе собі дозволяє зрозуміти себе, змінити себе і підвищити впевненість в собі. Робота у тренінговій групі відкриває перед учасником групи можливості, ймовірно, недосяжні йому в інших умовах. Взаємодіючи у спеціально створених умовах з іншими людьми, клієнт вільно аналізує свої думки, почуття, переживання, наміри, потреби, цілі, ідеали, сенс свого життя і тим самим вивільняє свої особистісні ресурси (інтелектуальні, вольові, здібності тощо). Така робота розширює поле своєї свідомості, зміцнює віру у свої сили, розвиває творчі здібності, здатність до спілкування, закладає моральні та духовні основи практичної поведінки.

Тренінг у групі відбувається шляхом особистих відкриттів - людина здійснює самовідкриття. Таке самовідкриття породжує саморозкриття для інших. Для того щоб людина виявилася здатна розкрити себе іншим, спочатку вона повинна відкрити себе собі - такою, якою вона є в своєму існуванні (екзистенціальному єстві). Звичайно ж, таке самовідкриття ще поверхове та невиразне. Взаємодія з іншими дозволяє їй виявити невиразний образ свого Я. У випадку індивідуальної роботи з психологом цей процес буде тривалішим у часі.

І, нарешті, *порівняння групової та індивідуальної форм психологічної роботи було б неповним без звернення до економічного аспекту.* Якщо психолог займається приватною практикою, то психологічна допомога через групу для нього вигідніша - і за часом, і за підсумковою оплатою. Важливо, що групова форма необхідніша і клієнтам: учасникам дешевше обходиться участь у тренінгу, ніж оплата за індивідуальну терапію (і для багатьох тренінгова робота ефективніша).

Учасниками тренінгів можуть ставати практично всі люди, що не страждають важкими психічними розладами. Одночасно є люди, які абсолютно не налаштовані до роботи у групі. Не підходять для участі у груповій роботі надмірно емоційні люди, з дуже високою тривожністю, здатні до сильних проявів агресивності, люди з низькою самооцінкою (за винятком спеціальних тренінгів упевненості в собі), конфліктні особистості. Швидше за все, яскраво виражені інтроверти відчуватимуть себе у групі незатишно. Для клієнтів з вказаними особливостями, ймовірно, більш ефективною буде індивідуальна психологічна робота.

Зупинимося детальніше на особливостях психологічного тренінгу як методу практичної психології.

Тренінгові групи – це спеціально створені малі групи, учасники яких за сприяння ведучого-психолога включаються у своєрідний ритм інтенсивного спілкування, зорієнтований на надання допомоги кожному членові групи в

вирішенні різних психологічних проблем самовдосконалення, у розвитку самосвідомості тощо.

Груповий психологічний тренінг - це сукупність активних методів практичної психології, які використовуються з метою формування навичок самопізнання та саморозвитку. Тренінгові методи можуть застосовуватися як в межах клінічної психотерапії у лікуванні неврозів, алкоголізму та деяких соматичних захворювань, так і в роботі з психічно здоровими людьми, що мають психологічні проблеми, з метою надання їм допомоги в саморозвитку.

Розширення сфер застосування цього методу зв'язано, перш за все, із збільшенням діапазону цілей, значно ширшого в порівнянні з цілями, що раніше визначалися (розвиток компетентності у спілкуванні). Так, цілями спеціально організованих тренінгів стають особистісне зростання, навчання новим психологічним технологіям або відпрацювання нових способів поведінки.

Специфічними властивостями тренінгів, що дозволяють виділяти їх серед інших методів практичної психології, є дотримання ряду *принципів групової роботи*:

- спрямованість на психологічну допомогу учасникам групи в саморозвитку. Допомога надається не тільки (а деколи і не стільки) ведучим, скільки самими учасниками;
- наявність більш-менш постійної групи (звичайно від 7 до 15 осіб), що періодично збирається на зустрічі або працюють безперервно протягом двох-п'яти днів (так звані групи-марафони);
- певна просторова організація (частіше - це робота у зручному ізольованому приміщенні, де учасники тривалий час проводять у своєму колі);
- акцент на стосунках між учасниками групи, які розвиваються та аналізуються в ситуації «тут і тепер»;
- використання активних методів групової роботи;
- виявлення (об'єктивування) суб'єктивних відчуттів і емоцій учасників групи щодо один одного, словесне вираження (вербалізація) особистісної та міжособистісної рефлексії;
- атмосфера розкнутості і свободи у спілкуванні учасників, клімат психологічної безпеки.

В основу тренінгу завжди покладена певна парадигма того напрямку, поглядів якого дотримується психолог, керівник тренінгового заняття. Таких парадигм можна виділити декілька:

1. Тренінг як своєрідна форма тренування, за якої жорсткими маніпулятивними прийомами з допомогою позитивного підкріплення формуються потрібні способи поведінки, а з допомогою негативного підкріплення блокуються шкідливі, непотрібні, на думку ведучого;

2. Тренінг як тренування, в результаті якого відбувається формування і відпрацювання умінь і навичок ефективної та адекватної поведінки;

3. Тренінг як форма активного навчання, метою якого є, перш за все, передача психологічних знань, а також розвиток деяких умінь і навичок;

4. Тренінг як метод створення умов для саморозкриття учасників і самостійного пошуку ними способів розв'язання власних психологічних і життєвих проблем.

Наведені парадигми розташовані у списку за ступенем зменшення рівня маніпуляції ведучого клієнтом і зростання усвідомленості учасників групи, відповідальності за те, що відбувається на тренінгу.

Лекція 12.

ОСОБИСТІСНИЙ ПІДХІД В РОБОТІ ШКІЛЬНОГО ПСИХОЛОГА

Суть особистісного підходу

Особистісний підхід – це орієнтація на потреби, інтереси, здібності, цінності та життєвий досвід конкретної дитини. Він передбачає глибоку повагу до її індивідуальності, права на власну думку, вибір, а також розвиток унікального потенціалу.

Принципи особистісного підходу

1. **Гуманізм** – визнання внутрішньої цінності кожної особистості незалежно від її досягнень.
2. **Індивідуальний підхід** – урахування особливостей темпераменту, здібностей, рівня розвитку.
3. **Розвиток у позитивному середовищі** – створення безпечної, підтримувальної атмосфери.
4. **Активність і саморозвиток учня** – сприяння особистісному зростанню, рефлексії.
5. **Діалогічність** – побудова взаємодії на основі довіри, поваги, відкритого спілкування.

Реалізація особистісного підходу у діяльності шкільного психолога

1. У психодіагностиці

- Використання не лише тестів, а й спостереження, бесід, які враховують емоційний стан та контекст життя дитини.
- Аналіз результатів з урахуванням індивідуальної історії

2. У консультуванні

- Побудова довірливої атмосфери, уважне слухання, визнання права дитини на власні почуття та погляди.
- Консультування з позиції «партнер – партнер», а не «дорослий – підлеглий»

3. У корекційній роботі

- Використання методик, що стимулюють самовираження (арт-терапія, ігрова терапія, казкотерапія).
- Формування навичок емоційної регуляції, самооцінки, самопізнання

4. У роботі з батьками та педагогами

- Навчання дорослих принципам поваги до особистості дитини.
- Психопросвіта щодо вікових особливостей, способів безпечної комунікації.

Переваги особистісного підходу

- Сприяє гармонійному психоемоційному розвитку.
- Знижує тривожність і ризик конфліктів.
- Підвищує мотивацію до навчання і саморозвитку.
- Формує позитивну самооцінку та впевненість у собі.
- Зміцнює довіру до дорослих.

Короткий огляд професійної діяльності спеціалістів, основним предметом яких є психічне життя людини, свідчить про досить широкий спектр функцій, методів і прийомів їхньої роботи. Назви посад, що вони обіймають, можуть бути різними: консультант, терапевт, соціальний працівник, радник. Разом із тим спільною основою перелічених видів професійної діяльності є практична психологія і психологічна практика. Як правило, організаційною формою практичної психології у тій чи іншій сфері суспільного життя є психологічна, соціальна або соціально-психологічна служба.

Отже, психологічна служба – це система спеціальних закладів, створюються в різних соціальних інститутах і організаціях, покликаних надавати кваліфіковану психологічну допомогу людям. Це особливі підрозділи у структурі підприємств і організацій, - система психологічного супроводу діяльності різноманітних соціальних інститутів. Спеціалісти, які працюють у структурі психологічної служби, вирішують комплексні задачі експертизи, діагностики і психологічної консультації у сферах виробництва, транспорту, освіти, медицини, культури, спорту, юриспруденції та ін.

Основною метою діяльності психологічної служби є підвищення ефективності діяльності персоналу та споживачів послуг (клієнтів) засобами практичної психології і, одночасно, захист їхнього психічного здоров'я і соціального благополуччя.

Основною метою функціонування психологічної служби є підвищення ефективності діяльності людей та захист їхнього соціального і психічного здоров'я.

Об'єктами діяльності психологічної служби в організації можуть бути: організація в цілому або групи та окремі особистості, які входять до її складу. У роботі психологічної служби вирішуються два основних завдання:

1. опис стану об'єктів – психодіагностика;
2. вплив – за допомогою рекомендацій чи використання технологій соціальних перетворень стану соціальних об'єктів.

Діяльність кожної з психологічних служб вносить свою частку в розвиток психологічної практики. Сьогодні в Україні психологічні служби функціонують

у ряді галузей та державних інституцій: освіта, органи внутрішніх справ, пенітенціарна система, медицина, система працевлаштування, соціальна служба для молоді, військота ін.

Основними ознаками, що характеризують психологічну службу, є:

- основною метою діяльності психологічної служби є забезпечення ефективності професійної діяльності персоналу та клієнтів засобами практичної психології;
- захист психічного і соціального здоров'я та благополуччя персоналу та клієнтів;
- застосування психологічних методів, методик і технологій;
- предметом діяльності фахівців служби є внутрішній світ людини, її особистість (ставлення, наміри, здібності, спрямованість, емоції тощо) та соціально-психологічні аспекти соціальних стосунків;
- переважна більшість фахівців, що входять (працюють) в службі є дипломовані практичні психологи;
- структурна цілісність, підпорядкування і координація дій підрозділів і окремих фахівців;
- причетність (входження у якість окремого елемента) до більш загальної організаційної структури;
- методична і технологічна цілісність, - застосування єдиних методик, процедур і методів;
- координованість планів і програм діяльності.

В основі діяльності фахівців психологічних служб лежить психологічна практика, - професійна діяльність з надання психологічної допомоги особистості.

Методична основа діяльності шкільного психолога

Методологія розглядається як система принципів і способів організації та побудови теоретичної і практичної дійсності, а також вчення про цю систему. Розглядаючи співвідношення між теорією і методом у науці в цілому, і у психології зокрема, С.Д. Максименко зазначає, що методологія розуміється як система методів, які застосовуються в процесі пізнання в межах тієї чи іншої науки, тобто методологія розглядається як частина конкретної науки.

Науковий метод являє собою сукупність пізнавальних процедур, що визначають умови і способи пізнання (умови одержання валідного результату) з точки зору отримання об'єктивного результату, а не процедури конструювання останнього.

Розглядаючи методи психологічної служби необхідно відзначити, що метод тут – це сукупність певних прийомів, дій, методик, що застосовуються у

конкретних життєвих умовах та у конкретній ситуації надання психологічної допомоги особистості. Специфіка методу тут полягає у застосуванні певних дій до конкретних умов практичної діяльності. Метод застосовується, у першу чергу, для реалізації окремих дій, операцій для здобуття відповідної інформації або внесення певних змін у соціальну взаємодію чи особистість конкретної людини.

Необхідними поняттями і водночас елементами будь-якого соціального проекту є місія, мета, задачі, цільова група (аудиторія), умови, у яких він буде виконуватися, наявні ресурси (можливості), терміни й етапи виконання проекту, проміжні результати, кінцеві результати (опис кінцевого результату), показники (критерії) ефективності виконання, система й показники моніторингу. Ці елементи складають єдину систему і взаємообумовлюють одне одного. Конструювання або вибір технологій здійснюється у відповідності до завдання.

Психологічна технологія – це система взаємопов'язаних і взаємообумовлених методів, методик та процедур, спрямованих на внесення змін, перетворення предмету психологічної практики, досягнення конкретного кінцевого результату.

Основними ознаками психологічних методів (технологій) є:

- спрямованість на зміну поведінки людини, її настроїв, ставлень, мотивів, цінностей, структури особистості;
- орієнтація на вирішення (розв'язання) конкретної життєвої проблеми людини або групи людей;
- аналіз та врахування конкретного соціального і природного контексту (життєвої ситуації), в якому перебуває клієнт (об'єкт психологічної практики);
- наявність конкретної мети, деталізованого образу кінцевого результату;
- наявність цілей, що розкривають (деталізують) мету та обумовлюють планування і змістовне наповнення етапів професійної діяльності суб'єкту психологічної практики;
- структурність і системність (взаємозв'язок і взаємообумовленість складових);
- мультидисциплінарний характер (залучення знань, методів, прийомів із різних галузей науки і практики);
- наявність функціонуючого зворотного зв'язку та оцінка ходу й результату діяльності;
- відповідність прийомів і методик, що застосовуються в технології, сутності соціальних явищ і психологічних проблем об'єкту психологічної практики, на розв'язання яких спрямована технологія (методика);

- взаємозв'язок та взаємообумовленість діагностичних, формуючих (коригуючи) і оцінних складових;
- гнучкий характер застосування окремих прийомів і методів для розв'язання життєвої проблеми клієнта.

Перехід від традиційних методів і методик до гнучких технологій у соціальній сфері визначає найближчі перспективи розвитку не тільки суспільних наук, а й суспільної практики. Важливо зазначити, що надзвичайно важко виокремити об'єктивні критерії оцінювання результативності і ефективності застосування корекційно-розвиваючих впливів. Але оцінювання методу, що використано під час проведеної роботи, може описуватись двома основними поняттями: «результативність» і «ефективність».

Результативність – це відповідність одержаних результатів очікуваним результатам, які заявлялися на початку виконання проекту. За наявності чітко відпрацьованої системи критеріїв результативність можна навіть виразити у кількісному вигляді (наприклад, в відсотках).

Ефективність методу полягає в адекватності застосованих в ході його реалізації методів, методик і витрат ресурсів. Оцінювання ефективності спирається в основному на теоретичні уявлення про природу процесів, на які впливає проектна активність.

Умовно оцінювання ефективності і результативності методу можна розділити на ряд етапів.

Перший – оцінювання загальної мети і очікуваних результатів. Чітко сформульована мета вповні характеризує його основний результат.

Другий – оцінювання задач, які є конкретизацією мети, прилаштованої до цільових груп та умов реалізації методу. Таким чином, задачі можуть бути конкретизовані у реальних показниках і виміряні з точки зору успішності і повноти їх досягнення (реалізації).

Третій етап – оцінка відповідності застосованих методів задачам, цільовим групам і умовам реалізації проекту. На цьому етапі також визначається наскільки оптимально були використані наявні ресурси.

Четвертий етап – узагальнення того, що і наскільки вдалося досягти в результаті впровадження даного методу, що і чому не вдалося. Останнє має принципове значення в оцінці даного методу оскільки визначає мету, задачі та умови розробки нових методів у даній галузі.

Для вдосконалення методичної роботи у психологічній службі системи освіти доречно використовувати методичну розробку, що складається з наступних структурних елементів: назва програми (проекту) – відображає проблему, на вирішення якої буде спрямовано проект та очікувані результати; проблема – короткий опис проблеми, що потребує вирішення; мета проекту –

формулювання кінцевих результатів проекту; завдання – кроки або логічні напрями, завдяки яким буде досягнуто мети; цільові групи – коротка характеристика груп людей, на яких буде спрямовано проектну активність; методи, методики – перелік методів, методик, прийомів, які будуть застосовані у процесі виконання проекту; терміни виконання – початок і кінець проекту; кінцеві результати – короткий опис кінцевого результату, який дається зазвичай у вимірюваних показниках; критерії ефективності – перелік вимірюваних показників, за якими можна судити про те, наскільки успішно здійснено заплановану роботу; план реалізації – детальний (покроковий) опис дій, застосування методів, методик і прийомів, узгоджених між собою у часі; ресурси (співпраця) – короткий опис ресурсів, необхідних для реалізації проекту; можливі ризики і перешкоди – короткий опис перешкод і ризиків, що можуть виникнути в ході реалізації проекту. Така методична розробка допоможе уніфікувати оформлення методик і технологій, що застосовуються практичними психологами в процесі своєї професійної діяльності. Це дозволить підвищити ефективність професійної діяльності практичних психологів зокрема та психологічних служб взагалі.

Лекція 13

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА У СТАРШОМУ ШКІЛЬНОМУ ТА ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Період старшого шкільного та юнацького віку охоплює приблизно 15–21 роки. Це етап активного особистісного становлення, коли підліток стає на шлях дорослого життя, формує свою ідентичність, професійну орієнтацію та систему цінностей. Психологічна допомога в цей період є надзвичайно важливою, оскільки юнаки часто стикаються з труднощами самовизначення, стресом, соціальним тиском і внутрішніми конфліктами.

Основні психологічні особливості старшого шкільного та юнацького віку (15–21 років)

1. Формування ідентичності

Це ключовий процес юнацького віку. Молоді люди активно шукають відповідь на запитання: «Хто я?», «Яка моя роль у світі?», «Який сенс мого життя?». Цей пошук може проходити через експерименти з поведінкою, зовнішнім виглядом, системами цінностей. Формується власна життєва позиція. Важливу роль у цьому відіграють соціальні впливи: друзі, школа, інтернет, родина. Якщо процес ідентифікації проходить гармонійно — юнак формує цілісне уявлення про себе, відчуває впевненість у своїх можливостях.

2. Потреба в самостійності

На цьому етапі посилюється прагнення до автономії, юнаки хочуть самі приймати рішення, відстоювати свою думку. Часто це призводить до конфліктів із батьками чи вчителями, особливо якщо дорослі не готові визнати новий статус дитини як «молодого дорослого». Психологічно це виявляється у прагненні обирати коло спілкування, спосіб життя, професію, зовнішній вигляд. Самостійність стає однією з провідних потреб.

3. Емоційна нестабільність

Юнацький вік характеризується підвищеною емоційною чутливістю. Це період «внутрішньої бурі»: перепади настрою, сильні переживання, схильність до афектів. Молоді люди можуть бути надзвичайно емоційними, схильними до максималізму — «все або нічого». Це пояснюється гормональними змінами, нестачею досвіду саморегуляції, а також складністю процесів самопізнання. Важливо допомагати їм навчитися усвідомлювати й управляти своїми емоціями.

4. Формування світогляду

У цьому віці юнаки починають задумуватись над сенсом життя, місцем людини у світі, питаннями моралі, справедливості, віри, політики. Вони формують власну систему цінностей, яку часто піддають сумніву традиційні

авторитети. Молодь читає філософську літературу, активно дискутує. Цей пошук світоглядних орієнтирів є важливою умовою становлення зрілої особистості.

5. Професійне самовизначення

Юнаки стоять перед вибором майбутньої професії — одного з найважливіших рішень у житті. Це викликає значне емоційне напруження: страх помилитися, невизначеність, сумніви у власних силах. Водночас, це стимулює розвиток цілеспрямованості, відповідальності. Психологічна підтримка на цьому етапі має включати профорієнтаційні консультації, вивчення інтересів та здібностей, допомогу в постановці цілей.

Завдання психологічної допомоги

- **Психодіагностика** — вивчення індивідуальних особливостей, здібностей, інтересів, рівня тривожності, самооцінки тощо.
- **Консультування** — індивідуальні або групові бесіди, спрямовані на подолання труднощів у спілкуванні, самооцінці, навчанні, виборі професії.
- **Психокорекція** — робота з проблемами емоційної нестабільності, тривожності, страхів, агресії.
- **Розвиток комунікативних навичок** — тренінги впевненості, управління емоціями, ефективного спілкування.
- **Профорієнтаційна підтримка** — тестування, інтерв'ювання, роз'яснення особливостей різних професій та шляхів кар'єрного зростання.

Форми надання психологічної допомоги

1. **Індивідуальні консультації** — найефективніші при вирішенні особистих проблем.
2. **Групові тренінги** — сприяють розвитку соціальних навичок і емоційного інтелекту.
3. **Психопросвітництво** — лекції, семінари для молоді та батьків.
4. **Онлайн-сервіси** — важливий інструмент сучасної психології, особливо актуальний у цифрову епоху.

Лекція 14.

ОСНОВНІ ВИДИ ДІЯЛЬНОСТІ ШКІЛЬНОГО ПСИХОЛОГА

Шкільний психолог – це фахівець, який забезпечує психологічний супровід освітнього процесу, сприяє збереженню психічного здоров'я учнів, створенню сприятливого емоційного клімату в колективі. Його діяльність спрямована на всіх учасників освітнього процесу: учнів, учителів, батьків, адміністрацію.

Мета діяльності шкільного психолога

- Гармонізація психічного розвитку дітей.
- Профілактика і корекція емоційних та поведінкових порушень.
- Сприяння розвитку пізнавальної сфери, мотивації до навчання.
- Підвищення психологічної культури вчителів і батьків.

Для розуміння цілей і завдань роботи психолога в освітній установі важливим є вирішення принципового питання про взаємозв'язок педагогіки з психологією. Педагогіка і психологія - науки, які тісно пов'язані між собою як змістом своїх предметів, так і історією розвитку. Сформувалися два підходи до розуміння ролі психології при вирішенні проблем педагогіки:

- психологія повинна досліджувати незалежну від педагогічної практики природу дитини, а педагогіка застосовує отримані знання у навчально-виховному процесі (Е. Мейман);

- психологія повинна орієнтуватися на розвиток дитини у процесі її навчання і виховання. Як чітко висловився К.Д.Ушинський, психологія повинна вивчати дітей, виховуючи і навчаючи їх, для того, щоб виховувати і навчати, вивчаючи їх. Ця точка зору є прийнятою у вітчизняній психологічній та педагогічній науках. Стаючи на цю позицію, слід пам'ятати, що: по-перше, взаємозв'язок педагогіки і психології передбачає розмежування між ними як науками, кожна з яких має власний предмет.

Предмет психології - психіка дитини у закономірностях її розвитку.

Педагогічний процес - умова цього розвитку. Предметом педагогіки є процес виховання і навчання в його специфічних закономірностях. Психічні властивості дитини - умови, які повинні бути враховані. Те, що для однієї з цих наук є предметом, для іншої виступає як умова (С. Л. Рубінштейн); по-друге, психологія розробляє власне психологічні проблеми навчально-виховного процесу, а не тільки і не стільки бере участь у вирішенні педагогічних.

Розмежування педагогіки і психології залежить від розв'язання проблеми про співвідношення розвитку і навчання, розвитку і виховання. Вітчизняна позиція бере початок у роботах К. Д. Ушинського, Л. С. Виготського, Г.С.

Костюка. Стверджується єдність розвитку і навчання (виховання), яка означає, що розвиток дитини здійснюється у різноманітній діяльності, організація якої є змістом навчання і виховання. Особливістю навчально-виховного процесу є обумовленість його ефективності психологічним фактором. Психологічний фактор - узагальнене поняття, в якому фіксується динамічна сукупність психічних властивостей окремих індивідів, соціальних груп і в цілому суспільства. У цьому понятті конкретизується поняття "людський фактор". У різних сферах діяльності переважають ті чи інші елементи психологічного фактору. В навчанні найбільшого значення набувають такі психічні процеси учнів: увага, пам'ять, мислення, уява. У науковій роботі - інтелект, пам'ять, інтуїція вчених; у художній діяльності - емоції, фантазія митця. Шлях до підвищення ефективності роботи школи лежить через врахування психологічного фактора навчально-виховного процесу. Розвиток особистості повинен бути не тільки декларованим метою освітніх установ, а стати реальним критерієм ефективності їх роботи.

Основні групи шкільних проблем, що потребують участі психолога - це:

- встановлення причин різних труднощів у навчально-виховній роботі з дітьми різного віку;
- подолання і профілактика відхилень в інтелектуальному й особистісному розвитку школярів;
- допомога у розв'язанні складних питань міжособистісних відносин, конфліктних ситуацій у шкільному середовищі.

Сьогодні в психології нагромаджено багато знань про розвиток і формування особистості. Використання їх у педагогічній практиці не є автоматичним і вимагає певної психологічної компетентності. Тому вчитель не в змозі сам вирішити весь обсяг психологічних проблем навчання і виховання. В оцінці учня вчителі переважно користуються своїми враженнями, а не науково обгрунтованою інформацією про нього. Виникає потреба у появі нової професії - шкільного психолога.

Основні види діяльності шкільного психолога

1. Психодіагностична діяльність

Мета – вивчення індивідуальних особливостей учнів:

- рівня інтелектуального розвитку;
- емоційного стану;
- мотивації навчання;
- особистісних характеристик;
- міжособистісних відносин у класі.

Застосовуються тести, анкети, проєктивні методики, спостереження.

2. Консультативна діяльність

Психолог надає рекомендації:

- **учням** – щодо труднощів у навчанні, спілкуванні, самооцінці;
- **батькам** – з питань виховання, адаптації дитини;
- **учителям** – щодо індивідуального підходу до дітей, профілактики емоційного вигорання.

Консультації можуть бути індивідуальними або груповими.

3. Корекційно-розвивальна діяльність

Скеровується на подолання психологічних труднощів і розвиток:

- емоційної регуляції;
- комунікативних навичок;
- впевненості в собі;
- самосвідомості.

Методи: тренінги, арт-терапія, ігрова терапія, психогімнастика.

4. Профілактична діяльність

Завдання – попередити: шкільну дезадаптацію; конфлікти; булінг; девіантну поведінку; професійні помилки.

Форми: бесіди, години спілкування, інформаційні стенди, інтерактивні заходи.

5. Освітня діяльність (психопросвіта)

Спрямована на підвищення психологічної грамотності всіх учасників навчального процесу: лекції, семінари, тренінги; інформаційні буклети; онлайн-ресурси; тематичні заходи (тиждень психології тощо).

6. Організаційно-методична діяльність

- Розробка плану роботи;
- Ведення документації;
- Участь у педагогічних радах;
- Взаємодія з іншими фахівцями: соціальним педагогом, логопедом, адміністрацією.

ПИТАННЯ ДО ЕКЗАМЕНУ З ДИСЦИПЛІНИ «Практична психологія»

- 1.Визначення практичної психології з погляду вітчизняних та зарубіжних психологів. Мета та завдання практичної психології.
- 2.Проблема визначення методологічних основ практичної психології.
- 3 Система принципів практичної психології.
- 4.Структура та методи практичної психології.
- 5.Етичні засади діяльності практикуючого психолога
- 6.Просвітницька і профілактична робота.
- 7.Психологічне консультування.
- 8.Індивідуальна психологічна корекція.
- 9.Індивідуальна психологічна корекція.
- 10.Індивідуальна психотерапія.
- 11.Групові форми психокорекції та психотерапії.
- 12.Психологічна реабілітація потерпілих від катастроф та війни.
13. Специфіка психологічної реабілітації ветеранів війни.
14. Особливості реабілітаційної системи осіб, які є вимушено переселеними з інших територій України.
- 15.Основні вимоги до особистості і професійної діяльності психолога.
- 16..Загальні принципи і правила роботи психолога.
- 17.Поняття про професіограму. Характеристика її складових.
- 18.Типи психологів.
- 19.Поняття про модель професійної діяльності та складності і побудови.
- 20.Проблема синтезу психологічної структури особистості.
- 21.Психологічні проблеми особистості, їх визначення та шляхи розв'язання.
- 22.Формування здорового способу психічного життя особистості.
- 23.Психотерапевтична ситуація.
- 24.Професійний відбір.
- 25.Зміст підготовки практикуючих психологів.
- 26.Особистісна підготовка практикуючого психолога.
- 27.Форми й методи підготовчого процесу.
28. Обстеження та його основні цілі.
29. Переваги діагностики за Н.Мак-Вільямс.
30. Цілі процесу обстеження.
31. Схема діагностичного інтерв'ю.
32. Структура обстеження.
33. Процес побудови формулювання (О.Романчук; Д.Весбрук).
34. Зміст поняття життєвої ситуації.

35. Аналіз та осмислення життєвої ситуації.
36. Психологічна ситуація.
37. Поняття життєвого шляху особистості
38. Подія як вузловий момент життєвого шляху.
39. Життєві кризи особистості.
40. Основні завдання психологічної служби системи освіти.
41. Зміст діяльності психологічної служби системи освіти.
42. Структура психологічної служби.
43. Основні психологічні проблеми молодшого шкільного віку: визначення і шляхи вирішення.
44. Сутність роботи психолога у період переходу дітей від молодшого шкільного віку до підліткового.
45. Особливості функціонування психологічної служби у різних ланках загальноосвітньої школи.
46. Психологізація та персоналізація навчально-виховного процесу.
47. Основні причини відхилень у поведінці підлітків.
48. Специфіка психологічної служби позашкільного освітнього закладу.
49. Напрями, функції і умови психологічної служби закладу вищої освіти.
50. Психологія становлення та проблеми формування професійної самосвідомості практичного психолога.
51. Професійна деформація та емоційне вигорання практичного психолога.
52. Найважливіші особистісні риси практичного психолога як професіонала
53. Загальна характеристика властивостей людини як індивіда.
53. Погляди психологів на роль генетичних чинників у розвитку особистості.
54. Вікові індивідні властивості та особистість.
55. Статевий диморфізм і статева ідентифікація особистості.
56. Сетинг у психологічній практиці.
57. Переваги надання індивідуальної допомоги: механізми дії.
58. Особливості психологічної допомоги в групі: механізми дії.
59. Особливості реалізації особистісного підходу в роботі шкільного психолога
60. Вимоги особистісного підходу до психодіагностичної роботи шкільного психолога.
61. Взаємозв'язок комплексної психодіагностики особистості з психологічним консультуванням, психологічною корекцією учнів, батьків, учителів.
62. Реалізація особистісного підходу у конкретних умовах навчального закладу з психологічною службою або за її відсутності.
63. Підлітковий вік : зміна форм організації навчальної діяльності.
64. Специфіка виникнення психологічних проблем у відносинах між вчителями та учнями підліткового віку.

- 65.Старший шкільний вік: рефлексія, самовизначення, вибір професії, життєві плани
- 66.Психологічне вирішення життєвих проблем старшого школяра (навести приклади).
- 67.Робота практичного психолога у пошуку взаємозв'язків між життєвими подіями минулого, теперішнього і майбутнього.
68. Навести приклади того, яким чином життєві плани можуть впливати на сьогодення.
- 69.Рання молодість: проблеми смислоутворення, подальше професійне й життєве самовизначення.
- 70.Психологічна допомога людині у пошуку сенсу життя.
- 71.Означення й характеристика особистісних проблем професійного самовизначення та життєвих перспектив.
- 72.Підлітковий вік : зміна форм організації навчальної діяльності.
- 73.Специфіка виникнення психологічних проблем у відносинах між вчителями та учнями підліткового віку.
- 74.Старший шкільний вік: рефлексія, самовизначення, вибір професії, життєві плани
- 75.Психологічне вирішення життєвих проблем старшого школяра (навести приклади).
- 76.Робота практичного психолога у пошуку взаємозв'язків між життєвими подіями минулого, теперішнього і майбутнього.
77. Навести приклади того, яким чином життєві плани можуть впливати на сьогодення.
- 78.Рання молодість: проблеми смислоутворення, подальше професійне й життєве самовизначення.
- 79.Психологічна допомога людині у пошуку сенсу життя.
- 80.Означення й характеристика особистісних проблем професійного самовизначення та життєвих перспектив.
- 81.Моніторинг умов та особливостей розвитку особистості учнів.
- 82.Визначення та надання характеристики складовим психологічної готовності дитини до навчання.
83. Психологічне вирішення труднощів міжособистісних стосунків у класі.
84. Показники позитивного та негативного соціально-психологічного клімату у групі шкільного класу.
85. Діагностика та корекція психологічних девіацій.
86. Основні причини девіантної статевої поведінки підлітків та засоби її профілактики.
87. Причини суїцидальної поведінки неповнолітніх та шляхи її профілактики.

88. Назвати та охарактеризувати основні складові, необхідні для успішної роботи з дітьми, що мають відхилення у поведінці.
89. Психодіагностичні методики для вивчення найважливіших особистісних та професійних якостей практичного психолога.
90. Комплекс психодіагностичного інструментарію для діагностики готовності дитини до навчання у школі.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна:

1. Дуткевич Т.В., Савицька О.В. Практична психологія. Вступ до спеціальності. Київ: Центр учбової літератури. 2020.256 с.
2. Дуткевич Т.В. Методи інтерактивного навчання на практичних заняттях з психології. Методичні рекомендації. Київ: Центр учбової літератури. 2020.84 с.
3. Кузьо О. Основи психологічної практики: навчальний посібник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2022. 124 с.
4. Основи практичної психології./ред. В.Панок, Т.Титаренко, Н.Чепелєва та ін. Київ: «Либідь», 2006. 536 с.
5. Приходько Ю.О. Практична психологія: введення у професію. Навчальний посібник. Київ: Видавництво «Каравела». 2023.248 с.

Допоміжна

1. Бек Дж.С. Когнітивно-поведінкова терапія. Основи та практика. Київ: Видавництво «Діалектика». 2023. 460 с.
2. Водозазська О.О., Хома А.О. Комунікативні якості як чинник професійного самоздійснення особистості майбутніх психологів. *Теорія і практика сучасної психології*. №1, Т.1. Запоріжжя: Видавничий дім «Гельветика», 2020. С.22-26.
3. Водозазська О.О., Герладжи Н. Особливості психологічного благополуччя майбутніх психологів. *Сучасна психологія: проблеми та перспективи*. Збірник наукових праць. Ізмаїл: РВВ ІДГУ. 2020. С. 4. Корб А. У пастці депресії. Як подолати тривожність і радіти життю. Київ : Наш формат, 2019. 216 с.39-43
5. Максименко Д.С. Виховуємо дитину. Київ: Центр учбової літератури. 2022. 60с.
6. Максименко Д.С. Якщо підлітку важко навчатись у школі. Київ: Центр учбової літератури. 2022.142 с.
7. Павлюк М.М., Шепельова М.В. Сучасні психологічні технології надання психологічної допомоги сім'ям постраждалих у подоланні складних життєвих обставин: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2020. 124 с.
8. Поліщук С.А. Психологічні практики в системі підготовки практичних психологів. Київ: Університетська книга. 2023. 134 с.
9. Пророк Н. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 1. Київ. 2018. 208 с.

10. Сергієнко О. Якщо ви надмірно переживаєте за все. Львів : Видавництво «Свічадо», 2018. 100 с.
11. Станчишин В. Стіни в моїй голові. Жити з тривожністю і депресією. Київ : Віхола, 2020. 176 с.
12. Царенко Л., Вебер Т., Войтович М., Гриценко Л., Кочубей В., Гридковець Л.. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 2. Київ, 2018. 240 с
13. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор, 2007. 640 с.
14. Штифурак В.С. Психологічна допомога: види, підходи та напрями. Навчальний посібник. Вінниця, 2019. 338 с.
15. Ялом І. Дар психотерапії. Відкритий лист до нового покоління терапевтів та їхніх пацієнтів. Київ: Видавництво Ростислава Бурлаки. 2024. 384 с.
16. Ялом І. «Шопенгауер як ліки». Харків: «Клуб сімейного дозвілля», 2018. 512 с

Інформаційні ресурси

1. Бібліотека Міжнародного гуманітарного університету: офіційний сайт. URL: https://mgu.edu.ua/science_library
2. Бібліотека Університету Ушинського : офіційний сайт. URL: <https://library.pdpu.edu.ua>
3. Міністерство освіти і науки України: офіційний сайт. URL: <http://www.mon.gov.ua>
4. Національна бібліотека України імені В.І.Вернадського: офіційний сайт. URL: <http://www.nbuv.gov.ua/>
5. Одеська національна наукова бібліотека: офіційний сайт. URL: <http://odnb.odessa.ua/>

ДОДАТКИ

Додаток А

ВИДИ ТА МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

Види контролю	Складові оцінювання	
	Для екзамену	Для заліку
поточний контроль , який здійснюється у ході: проведення практичних (лабораторних) занять, виконання самостійної роботи, індивідуальних завдань, дослідна робота здобувача тощо.	50%	100%
підсумковий контроль	50%	

Методи діагностики знань (контролю)	фронтальне опитування; наукова доповідь, реферати, усне повідомлення, індивідуальне опитування; робота у групах; ділова гра, розв'язання ситуаційних завдань, кейсів, практичних завдань, екзамен(залік)
--	---

Додаток Б

**ОЦІНЮВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ТА ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ
ОСВІТИ ЗА НАВЧАЛЬНУ ДИСЦИПЛІНУ У МІЖНАРОДНОМУ
ГУМАНІТАРНОМУ УНІВЕРСИТЕТІ**

*(поточний контроль, підсумковий контроль, загальний результат
оцінювання)*

ЕКЗАМЕН

<i>Поточний контроль</i>			
Види роботи	Планові терміни виконання	Форми контролю та звітності	Максимальний відсоток оцінювання
Систематичність і активність роботи на практичних (лабораторних) заняттях			
1.1. Підготовка до практичних (лабораторних) занять	Відповідно до робочої програми та розкладу занять	Перевірка обсягу та якості засвоєного матеріалу під час практичних (лабораторних) занять	30
Виконання завдань для самостійного опрацювання			
1.2. Індивідуальне тестування, завдання, підготовка реферату (есе) за заданою тематикою	Відповідно до робочої програми тарозкладу занять	Розгляд відповідного матеріалу під час аудиторних занять або ІКР ¹ , перевірка конспектів навчальних текстів тощо	10
Виконання індивідуальних завдань, дослідна робота здобувача			
1.3. Інші види індивідуальних завдань, в т.ч. підготовка наукових публікацій, участь у роботі круглих столів, конференцій тощо.	Відповідно до робочої програми тарозкладу занять	Обговорення результатів проведеної роботи під час аудиторних занять, наукових конференцій та круглих столів.	10
Разом балів за поточний контроль			50
Підсумковий контроль екзамен			50
<i>Загальний результат оцінювання</i>			100

¹ Індивідуально-консультативна робота викладача зі здобувачами

Поточний контроль знань здобувачів освіти при формі контролю **екзамен** (максимум 50 балів) оцінюється за шкалою («2», «3», «4», «5»), з обов'язковим переведенням балів за кожний вид роботи таким чином:

- за підготовку до аудиторних занять (максимум 30 балів) здобувачу освіти необхідно мати не менше 1/2 оцінок від загальної кількості практичних (лабораторних) занять, для переведу балів за підготовку до аудиторних занять середньоарифметична оцінка множиться на коефіцієнт 6;
- за виконання завдань для самостійного опрацювання (тестування, завдання, підготовка реферату (есе) за заданою тематикою) (максимум 10 балів) здобувачу освіти необхідно мати не менше 1/2 оцінок від загальної кількості програмного матеріалу, що виноситься на самостійне вивчення, для переведу зазначених балів середньоарифметична оцінка множиться на коефіцієнт 2;
- за інші види індивідуальних завдань, в т.ч. підготовку наукових публікацій, участь у роботі круглих столів, конференцій тощо (максимум 10- балів) здобувачу освіти необхідно мати не менше 1/2 оцінок від загальної кількості інших видів індивідуальних завдань, для переведу балів за підготовку середньоарифметична оцінка множиться на коефіцієнт 2.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗА ПОТОЧНИЙ КОНТРОЛЬ

- «2» - виставляється за неправильну відповідь (письмову роботу), яка не відповідає змісту теми та свідчить про нерозуміння її основних положень;
- «3» - виставляється за відповідь (письмову роботу), яка відповідає змісту теми, але є неповною і неточною у визначенні понять, свідчить про неповне розуміння основних положень навчального матеріалу, свідчить про те, що знання студента мають фрагментарний, поверховий характер;
- «4» - оцінюється правильна і обґрунтована відповідь (письмова робота), з якої видно, що студент знає й розуміє теоретичний матеріал в обсязі навчальної теми, володіє необхідними навичками, не допускає суттєвих помилок.
- «5» - оцінюється повна, правильна, ґрунтовна відповідь (письмова робота) на запитання теми, що передбачає логічність і послідовність викладу матеріалу, володіння термінологією, показує вміння повно й глибоко використовувати теоретичні знання в практичній площині.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ ЗДОБУВАЧІВ ЗА ЕКЗАМЕН (максимум 50 балів)

Рівень знань оцінюється:

- від 40 до 50 балів - студент виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно знаходити та опрацьовувати необхідну інформацію, демонструє знання матеріалу, проводить узагальнення і висновки;
- від 30 до 40 балів - студент володіє знаннями матеріалу, але допускає незначні помилки у формуванні термінів, категорій, проте за допомогою викладача швидко орієнтується і знаходить правильні відповіді;

- 20 - 30 балів - студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень, з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, але дає недостатньо обґрунтовані, невичерпні відповіді, допускає помилки.
- 10 - 20 балів - володіє навчальним матеріалом на середньому рівні, допускає помилки, серед яких є значна кількість суттєвих;
- 0 - 10 балів - володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні, на всі запитання дає необґрунтовані, невичерпні відповіді, допускає помилки.

ЗАЛІК

<i>Поточний контроль</i>			
Види роботи	Планові терміни виконання	Форми контролю та звітності	Максимальний відсоток оцінювання
Систематичність і активність роботи на практичних (лабораторних) заняттях			
1.1. Підготовка до практичних (лабораторних) занять	Відповідно до робочої програми та розкладу занять	Перевірка обсягу та якості засвоєного матеріалу під час практичних (лабораторних) занять	60
Виконання завдань для самостійного опрацювання			
1.2. Індивідуальне тестування, завдання, підготовка реферату (есе) за заданою тематикою	Відповідно до робочої програми тарозкладу занять	Розгляд відповідного матеріалу під час аудиторних занять або ІКР ² , перевірка конспектів навчальних текстів тощо	20
Виконання індивідуальних завдань, дослідна робота здобувача			
1.3. Інші види індивідуальних завдань, в т.ч. підготовка наукових публікацій, участь у роботі круглих столів, конференцій тощо.	Відповідно до робочої програми тарозкладу занять	Обговорення результатів проведеної роботи під час аудиторних занять, наукових конференцій та круглих столів.	20
Разом балів за поточний контроль			100
<i>Загальний результат оцінювання</i>			100

² Індивідуально-консультативна робота викладача зі здобувачами

Поточний контроль знань здобувачів освіти при формі контролю **залік** (максимум 100 балів) оцінюється за шкалою («2», «3», «4», «5»), з обов'язковим переведенням балів за кожний вид роботи таким чином:

- за підготовку до аудиторних занять (максимум 60 балів) здобувачу освіти необхідно мати не менше 1/2 оцінок від загальної кількості практичних (лабораторних) занять, для переведу балів за підготовку до аудиторних занять середньоарифметична оцінка множиться на коефіцієнт 12;
- за виконання завдань для самостійного опрацювання (тестування, завдання, підготовка реферату (есе) за заданою тематикою) (максимум 20 балів) здобувачу освіти необхідно мати не менше 1/2 оцінок від загальної кількості програмного матеріалу, що виноситься на самостійне вивчення, для переведу зазначених балів середньоарифметична оцінка множиться на коефіцієнт 4;
- за інші види індивідуальних завдань, в т.ч. підготовку наукових публікацій, участь у роботі круглих столів, конференцій тощо (максимум 20- балів) здобувачу освіти необхідно мати не менше 1/2 оцінок від загальної кількості інших видів індивідуальних завдань, для переведу балів за підготовку середньоарифметична оцінка множиться на коефіцієнт 4.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗА ПОТОЧНИЙ КОНТРОЛЬ

- «2» - виставляється за неправильну відповідь (письмову роботу), яка не відповідає змісту теми та свідчить про нерозуміння її основних положень;
- «3» - виставляється за відповідь (письмову роботу), яка відповідає змісту теми, але є неповною і неточною у визначенні понять, свідчить про неповне розуміння основних положень навчального матеріалу, свідчить про те, що знання студента мають фрагментарний, поверховий характер;
- «4» - оцінюється правильна і обґрунтована відповідь (письмова робота), з якої видно, що студент знає й розуміє теоретичний матеріал в обсязі навчальної теми, володіє необхідними навичками, не допускає суттєвих помилок.
- «5» - оцінюється повна, правильна, ґрунтовна відповідь (письмова робота) на запитання теми, що передбачає логічність і послідовність викладу матеріалу, володіння термінологією, показує вміння повно й глибоко використовувати теоретичні знання в практичній площині.

Додаток В**КРИТЕРІЇ ЗАГАЛЬНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ
ЗДОБУВАЧІВ****(для іспиту / заліку)**

Рівень знань оцінюється:

- «відмінно» / «зараховано» А - від 90 до 100 балів. Студент виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно знаходити та опрацьовувати необхідну інформацію, демонструє знання матеріалу, проводить узагальнення і висновки. Був присутній на лекціях та семінарських заняттях, під час яких давав вичерпні, обґрунтовані, теоретично і практично правильні відповіді, має конспект з виконаними завданнями до самостійної роботи, презентував реферат (есе) за заданою тематикою, проявляє активність і творчість у науково-дослідній роботі;
- «добре» / «зараховано» В - від 82 до 89 балів. Студент володіє знаннями матеріалу, але допускає незначні помилки у формуванні термінів, категорій, проте за допомогою викладача швидко орієнтується і знаходить правильні відповіді. Був присутній на лекціях та семінарських заняттях, має конспект з виконаними завданнями до самостійної роботи, презентував реферат (есе) за заданою тематикою, проявляє активність і творчість у науково-дослідній роботі;
- «добре» / «зараховано» С - від 74 до 81 балів. Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень, з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, але дає недостатньо обґрунтовані, невичерпні відповіді, допускає помилки. При цьому враховується наявність конспекту з виконаними завданнями до самостійної роботи, реферату та активність у науково-дослідній роботі;
- «задовільно» / «зараховано» D - від 64 до 73 балів. Студент був присутній не на всіх лекціях та семінарських заняттях, володіє навчальним матеріалом на середньому рівні, допускає помилки, серед яких є значна кількість суттєвих. При цьому враховується наявність конспекту з виконаними завданнями до самостійної роботи, рефератів (есе);
- «задовільно» / «зараховано» E - від 60 до 63 балів. Студент був присутній не на всіх лекціях та семінарських заняттях, володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні, на всі запитання дає необґрунтовані, невичерпні відповіді, допускає помилки, має неповний конспект з завданнями до самостійної роботи.
- «незадовільно з можливістю повторного складання» / «не зараховано» FX – від 35 до 59 балів. Студент володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу.
- «незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни» / «не зараховано» F – від 0 до 34 балів. Студент не володіє навчальним матеріалом.

Таблиця відповідності результатів контролю знань за різними шкалами

100-бальною шкалою	Шкала за ECTS	За національною шкалою	
		екзамен	залік
90-100 (10-12)	A	Відмінно	зараховано
82-89 (8-9)	B	Добре	
74-81(6-7)	C		
64-73 (5)	D	Задовільно	
60-63 (4)	E		
35-59 (3)	FX	незадовільно	не зараховано

Методичне видання

**Водолазська Ольга Олегівна
Єрмакова Світлана Станіславівна**

Практична психологія

для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки
за спеціальністю 053 Психологія.

КОНСПЕКТ ЛЕКЦІЙ