Т. Іванова
Психологія. Вступ до спеціальності

Зміст

Тема 1. Психолог як суб’єкт професійної діяльності
Тема 2. Психологія як наука
Тема 3. Напрямки та сфери діяльності психолога
Тема 4. Етичні принципи роботи психолога
5. Наукові напрямки та підходи у психології
Тема 6 Психологічне консультування
Тема 7. Психологічна діагностика
Тема 8 Психологічна корекція як сфера діяльності практичного психолога
Тема 9 Соціально-психологічний тренінг
Тема 10 Психотерапія як професія психолога
Тема 11. Професійні деструкції та професійне вигоряння у роботі психолога

Тема 1. Психолог як суб'єкт професійної діяльності

1. 1. Професія – психолог

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

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

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

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

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

потреби клієнта або замовника, а не намагатись вирішувати власні внутрішні проблеми.

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

Де можуть працювати психологи?

Більшість абітурієнтів сприймають роботу психолога за враженнями з фільмів. Виглядає це приблизно так: психолог сидить у власному кабінеті і одного за одним приймає клієнтів, допомагаючи їм справлятися з різними психологічними проблемами.

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

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

Яким воно може бути?

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

- психологічна робота з людиною, що має труднощі адаптації та самореалізації, пов'язані з її фізичним, психологічним, соціальним або духовним станом;
- психологічна діагностика, спрямована на вирішення діагностичних і лікувальних завдань клінічної практики;

- психологічне консультування у межах профілактичного, лікувального і реабілітаційного процесів, у кризових і екстремальних ситуаціях, а також для розвитку та адаптації особистості;
- охорона і відновлення здоров'я, профілактика хвороби;
- психологічна експертиза у зв'язку з завданнями медико-соціальної (трудової), педагогічної, судової і військової експертизи.

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

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

Ще одна поширена сфера застосування професії – *кадрові служби організацій* або, як їх інакше називають, служби по персоналу або HR-підрозділи. Психолог у якості менеджера з персоналу може виконувати цілий ряд завдань. Це підбір персоналу на основі оцінки особистісних і професійних якостей кандидатів. Це допомога у адаптації нових співробітників. Це розвиток персоналу за допомогою проведення різних навчальних програм та тренінгів. Це забезпечення грамотної розстановки кадрів на основі психодіагностики та оцінки психологічної сумісності фахівців. Психолог в організації також може сприяти розвитку управлінських технологій. Все це, у кінцевому підсумку, повинно привести до підвищення ефективності роботи, так що психолог на підприємстві відіграє дуже важливу роль. Схожі

функції виконують також психологи кадрових та консалтингових агентств.

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

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

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

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

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

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

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

Таким чином, область застосування психологічних знань є досить широкою:

- соціальні організації (дитячі будинки, притулки, будинки для людей похилого віку тощо);
- освітні установи (школи, дитячі садки, виші);
- установи з підбору та оцінки персоналу (кадрові агентства, центри зайнятості, центри профорієнтації);
- медичні установи (лікарні, поліклініки, наркологічні та реабілітаційні центри);
- психотерапевтичні, психологічні консультативні служби;
- підприємства і фірми (HR-підрозділи);
- правоохоронні органи;
- служби порятунку;
- недержавні громадські організації;
- телефон довіри тощо.

1. 2. Основні професійні якості психолога

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

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

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

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

Третім була названа таке якість, як **гнучкість** та **відкритість змінам**. Якщо ви легко пристосовуєтеся до нових умов, якщо ви вмієте визнавати свої помилки і швидко змінювати свою поведінку у

залежності від ситуації, то ви володієте однією з професійно важливих для психолога якостей.

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

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

Названо було також вміння управляти власними емоціями. Дійсно, складно собі уявити нестриманого, вибухового, вкрай імпульсивного психолога. Всі ці вміння, в принципі, піддаються розвитку, формуванню або корекції.[1]

Таким чином, основними професійно важливими якостями виступають наступні: розвинені комунікативні навички (вміння чути і розуміти іншого, вміння задавати питання, підтримувати розмову, викладати та аргументувати свою точку зору), вміння керувати своїми емоціями, здатність до емпатії (співпереживання), вміння зберігати таємницю, високий рівень розвитку словесно-логічного, образного та абстрактно-логічного мислення, хороша словесна та емоційна пам'ять, стійка увага, здатність швидко переключатись, спілкуючись з клієнтом, висока інтелектуальна працездатність. Також можна додати такі якості як гнучкість, об'єктивність, доброзичливість, впевненість у собі, відповідальність, спостережливість, терплячість, тактовність, широкий кругозір, ерудованість, схильність до роботи з людьми.

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

Важливо розуміти, що психолог, на відміну від психотерапевта і, особливо – психіатра, не має медичної освіти і працює тільки з психічно здоровими людьми, проводячи психопрофілактику та

---

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

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

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

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

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

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

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

Причини звернення до психолога можуть бути найрізноманітнішими:

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

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

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

Звернення до психолога у таких випадках – один з оптимальних варіантів дії. Відповідно до спеціалізації (вікова, клінічна, соціальна, сімейна психологія тощо) психолог допомагає людині у вирішенні особистих проблем, використовуючи індивідуальні та групові форми роботи, різні технології, а також ресурси своєї особистості.

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

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

- вивчення особливостей судового процесу, мотивів поведінки злочинців, розробка заходів профілактики злочинності.

1.3. Основні професійні якості та компетентності

Професія психолога, втім як і будь-яка інша, передбачає постійне самовдосконалення та розвиток. Здобуття вищої освіти – це тільки перший щабель у формуванні професіонала. Для того, щоб бути ефективним спеціалістом, психолог повинен навчатись все життя, активно контактувати з колегами, вивчати кращі практики, цікавитись новими теоріями та напрямками у психології.

Нижче описані якості досвідченого психолога, на розвиток яких, безумовно, необхідно орієнтуватись.

1. Реалізуючи цілі психологічної допомоги, кваліфікований психолог допомагає клієнту усвідомити власні цілі, допомагає знайти максимально можливу кількість оптимальних та ефективних варіантів поведінки.

2. У ситуації професійної діяльності кваліфікований психолог може знайти безліч реакцій – вербальних і невербальних на широкий спектр ситуацій і проблем, уникаючи оціночних суджень з приводу вчинків і дій клієнта.

3. Кваліфікований психолог розуміє складність предмета свого дослідження та впливу на індивідуальність клієнта, розуміє обмеженість можливостей описати та дослідити його у рамках однієї теорії, тому намагається використовувати у своїй роботі безліч концепцій.

4. Психолог має широкий спектр різноманітних поведінкових моделей, швидко адаптується до культурної або соціальної різноманітності клієнтів, має високий рівень емпатійності, спостережливості та рефлексивності.

5. У своїй роботі кваліфікований психолог реалізує принцип конфіденційності. Він чітко розуміє важливість збереження особистої інформації та її значущість для клієнта.

6. Психолог розуміє та приймає обмеження своїх можливостей. Він адекватно ставиться до проблеми професійного зростання.

7. Кваліфікований психолог розуміє, що його реакція впливає на клієнта і навпаки – реакції клієнта впливають на нього самого. Таким чином, він виділяє зміст своєї Я-концепції і ступінь її включеності у взаємодію з клієнтом.

8. Людська гідність у роботі практичного психолога є самоцінністю. Для кваліфікованого психолога повага гідності клієнта є аксіомою, яка визначає його чесність у спілкуванні з клієнтом при отриманні, використанні та передачі йому психологічної інформації.

9. Психолог постійно вивчає нові теорії, психологічні методи, методики та техніки.

Одним з проявів професіоналізму є **компетентність**, яка представляє собою індивідуальну характеристику ступеня відповідності вимогам професії. Цей підхід є досить новим і відображає нові тенденції у підготовці спеціалістів.

У середини XX ст. у багатьох країнах стали зазначати, що освіта катастрофічно відстає від темпів розвитку науки і виробництва, а головне – не забезпечує належної якості.

Новий підхід – компетентнісний, спочатку розроблявся в рамках професійної освіти для навчання робітників на робочому місці. Надалі область його застосування стрімко розширилась.

Якщо у традиційному навчанні найбільш важливим вважається розуміння теоретичних основ та наявність великого обсягу знань, то у новому підході акцент робиться на *компетентність*, яка, по-перше, об'єднує складові освіти: теоретичні знання і практичні вміння; по-друге, формує зміст освіти «від результату», по-третє, вбирає в себе ряд однорідних або споріднених знань і умінь, що відносяться до широких сфер культури і діяльності (інформаційної, правової, соціальної тощо). Важливим стає не те, що людина знає і може розказати, а те, що вона вміє використовувати, причому робити це самостійно.

У межах даного підходу освіта розглядається як така, що базується на чотирьох основах, які утворюють відповідну компетентність:

1) *learning to know* – вчитися знати: професійно-методична компетентність;

2) *learning to do* – вчитися робити: компетентність у плані діяльності, втілення задуманого у життя;

3) *learning to live together* – вчитися жити разом: соціально-комунікативна компетентність;

4) *learning to be* – вчитися бути: особистісна компетентність.

У Європейському проекті, розробленому для країн – учасниць ЄС, був запропонований для розгляду набір загальних для всіх ступенів (бакалавра і магістра) компетенцій, розділених на три категорії: інструментальні, міжособистісні і системні.

Інструментальні – когнітивні здібності, здатність розуміти і використовувати ідеї та міркування; методологічні здібності, здатність розуміти і керувати навколишнім середовищем, організовувати час, вибудовувати стратегії навчання, приймати рішення і вирішувати проблеми; технологічні вміння; вміння, пов'язані з використанням техніки, комп'ютерні навички та здібності інформаційного управління; лінгвістичні вміння, комунікативні компетенції.

Міжособистісні – індивідуальні здібності, пов'язані з умінням виражати почуття і стосунки, критичним мисленням і здатністю до самокритики, а також соціальні навички, пов'язані з процесами соціальної взаємодії і співпраці, умінням працювати у групах, приймати соціальні та етичні зобов'язання.

Системні – поєднання розуміння, відношення та знань, що дозволяє сприймати, яким чином частини цілого співвідносяться один з одним, і оцінювати місце кожного з компонентів у системі, здатність планувати зміни з метою вдосконалення системи і конструювати нові системи. Системні компетенції формуються на основі інструментальних та базових компетенцій.

Розглянемо компетентнісні принципи, що описують діяльність психолога.

Принцип професійної компетентності. Даний принцип стосується розуміння того, що реалізація посадових функцій ґрунтується на знанні суті соціально-психологічного явища (процесу) та особливостей його проявів в конкретних умовах і ситуаціях. Не менш важливо мати чітке уявлення про свої права та обов'язки, можливості та обмеження. Професійна компетентність у своєму підсумку передбачає досконале володіння інструментарієм, необхідними техніками та продуктивними технологіями реалізації

функціональних обов'язків. Цей принцип зумовлює обов'язковість дотримання психологом таких правил:

- співпраця психолога і замовника на принципах взаєморозуміння та поваги;
- професійне спілкування та взаємодія з клієнтом;
- науково обґрунтована професійна діяльність психолога для досягнення бажаного результату.

Принцип не нанесення шкоди клієнту. Даний принцип звертає увагу практичного психолога на те, щоб ані процес, ані результати його діяльності не завдавали шкоди здоров'ю, соціальному статусу або інтересам клієнта, а, навпаки, сприяли продуктивному використанню його потенційних можливостей у обраній сфері діяльності та повноцінному активному життю. Тут важливо враховувати індивідуальні особливості кожного клієнта (замовника), застосовувати безпечні та найбільш прийнятні психологічні методики, методи та техніки. Указаний принцип передбачає дотримання наступних правил:

- взаємоповага психолога та клієнта;
- безпека для клієнта при застосовуваних методів, методик, технік та прийомів дослідження;
- попередження неправильних дій замовника.

Принцип неупередженості вимагає від практичного психолога не допускати суб'єктивізму по відношенню до будь-якої людині. Тут важливо займати об'єктивну позицію, не залежну від власної суб'єктивної думки або вимог третіх осіб. Цей принцип передбачає також використання інструментарію та технологій, адекватних цілям роботи, особливостям об'єкта дослідження та реальним можливостям. Отримані результати завжди повинні бути науково обґрунтованими та всебічно виваженими. Ознайомлення з ними третіх осіб здійснюється тільки за згодою клієнта. Відповідно до вимог даного принципу психолог зобов'язаний керуватися наступними правилами:

- адекватність психологічного інструментарію цілям дослідження, його умовам та особливостям конкретного клієнта;
- об'єктивність та наукова обґрунтованість результатів;
- доцільність і виваженість інформації, що передається психологом замовнику (клієнту).

Принцип конфіденційності означає, що будь-який матеріал не може бути усвідомлено або випадково поширеним, виходячи з того, що така інформація може завдати шкоди репутації або скомпроментувати людину (або групу осіб), що приймали участь у психологічному дослідженні. Таким чином, психолог несе відповідальність за збереження протоколів обстежень, за відповідне ведення документації. Цей принцип обумовлює такі обов'язкові правила:

- сумлінне ведення відповідної документації, у окремих випадках із застосуванням системи її кодування;
- обмежений доступ до результатів психологічних досліджень з боку замовника, клієнта або інших третіх осіб;
- коректне використання інформації психологічного характеру.

Принцип позитивно орієнтованої активності передбачає адекватну участь практичного психолога у житті та діяльності клієнта. Тут важливо тримати у полі зору не тільки формування і розвиток конструктивних структурних і функціональних компонентів життєдіяльності клієнта, але й фіксувати фактори, що заважають їх прояву.

1. 4. Напрямки роботи психолога

До основних напрямів професійної діяльності психолога можна віднести: організаційно-методичну, дослідницько-аналітичну, психотерапевтичну, консультативно-просвітницьку роботу, а також вдосконалення професійної компетентності та умов праці. В сукупності вони охоплюють питання психодіагностики, розвитку та психокорекції, психологічної реабілітації, психогігієни, психопрофілактики, психологічного супроводу життєдіяльності людини, психологічного консультування та освіти, підвищення професійної компетентності психолога і умов його праці. знеособлення.

Розглянемо змістовні характеристики окремих напрямків.

Організаційно-методична робота психолога включає в себе всі рівні планування його праці, а також підготовчу і безпосередню

соціально-психологічну діяльність. У межах цього напрямку також вирішуються завдання навчання посадових осіб використанню в своїй практиці психологічної інформації; психологічне консультування та просвіта клієнтів.

Дослідницько-аналітична робота передбачає, з одного боку, розробку концептуальних підходів до вивчення соціально-психологічних явищ, аналітичну роботу з одержаною інформацією, адаптацію психодіагностичних методик до умов реальної практики, а також участь у різних формах наукової роботи. Центральне місце тут займає психодіагностична робота, яка полягає у виявленні психологічних характеристик клієнтів, їх відносин, соціальних взаємозв'язків тощо.

Психотерапевтичний вплив орієнтований на цілеспрямовану зміну необхідних властивостей і якостей об'єкта у межах певного замовлення. Він полягає у комплексному вербальному і невербальному впливі на судження, емоційно-вольову та інтелектуальну сфери окремого клієнта, колективу, сім'ї тощо. Тут виділяються такі компоненти, як психопрофілактика, психокорекція, психологічна реабілітація, психогігієна.

*Психопрофілактик*а – превентивна діяльність щодо запобігання небажаних проявів у психіці клієнта.

Психокорекція – цілеспрямований вплив з метою зміни, зміцнення або формування необхідних психологічних якостей та станів.

Психологічна реабілітація – система заходів психологічного, педагогічного, соціального плану, спрямованих на відновлення, корекцію або компенсацію порушених психічних функцій, станів особистості та соціального статусу.

Психогігієна – робота психолога по створенню умов для забезпечення, зміцнення та збереження необхідних психічних функцій і станів клієнта.

Психологічне консультування – це робота психолога, що носить рекомендаційний характер і базується на спільному з клієнтом виявленні причин та недоліків існуючих психологічних станів.

Просвітництво реалізується в контексті повсякденної життєдіяльності у вигляді певних цільових заходів. Воно спрямоване на підвищення психологічної культури клієнта та суспільства в цілому.

Тема 2. Психологія як наука

2.1. Що вивчає психологія?

Іноді її називають наукою про свідомість, іноді – наукою про поведінку, ще одне визначення психології – наука, що вивчає психіку. В цілому ж можна сказати, що психологія вивчає те, **яким чином** поводять себе живі організми та **чому** вони себе так поводять. Наприклад, чому досить часто чоловіки та жінки не розуміють один одного; чому конфліктують діти та батьки; чому метелики летять на вогонь; чому люди бачать сновидіння; чому ми забуваємо про важливі справи; чому ми легко пригадуємо, яким чином їздити на велосипеді, хоч до цього не їздили на ньому кілька років, але дуже швидко забуваємо іншу мову, якщо постійно не тренуємо наші вміння. Все це – дуже різні явища, але психологія – саме та наука, що намагається пояснити причини подібної поведінки.

Спектр явищ, що вивчає психологія, є дуже широким. Деякі з них відносяться до біології, інші в більшій мірі пов'язані соціальними науками, наприклад, з політологією або соціологією. В одних випадках психологи вивчають суб'єктивний досвід людини, тобто її думки та погляди, в інших – людську поведінку. Психологія може вивчати людину як таку, незалежно від суспільства, у якому вона проживає. І в таких випадках психологи описують психологічні особливості, що присутні у всіх людей. Наприклад, це здатність до спілкування або однаковий об'єм короткотривалої пам'яті у представників різних культур.

З іншого боку, психологи вивчають особливості поведінки людей у великих або малих групах. І в результаті приходять до висновку, що психічні процеси людини досить сильно змінюються під

впливом соціальних умов. Наприклад, як вже зазначалось, всі люди відчувають емоції, але форма вираження емоцій відрізняється у різних культурах та суспільствах. Наприклад, для італійців характерною є емоційна експресія, а для японців – стриманість.

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

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

Досвід чи вроджена пам'ять?

Зверніть увагу на малюнок 2.1. На ньому ми можемо побачити як молоду дівчину, так і стару жінку. Якщо перед тим, як переглянути дану картинку, ми будемо розмовляти про дівчат або переглядати їх зображення, то з більшою вірогідністю у зображенні, про яке йде мова, можемо побачити молоду дівчину, і навпаки, після споглядання фотографій старих жінок, наше сприйняття даного зображення дещо зміниться.

Мал. 2.1

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

з пересторогою, навіть може заплакати або намагатиметься сховатися від неї.

Мал. 2.2

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

У дослідженні брали участь 36 дітей у віці від 6 до 14 місяців, а також дитинчата різних тварин - курчата, пацюки, ягнята, кошенята та інші. Немовлят по черзі поміщали на середину столу, після чого їх матері звали їх в сторону «обриву». Лише три дитини невпевнено рухалися у бік обриву на поклик матері, всі інші або плакали від того, що не могли дістатись до матері, або перелякані повзли в протилежний від обриву бік. Той факт, що діти, опинившись перед обривом, були у стані усвідомити небезпеку, не викликав у вчених сумнівів.

Малюнок 1. 1

Часто діти спочатку вдивлялися вниз через скло, а потім розверталися і повзли геть від краю обриву. Інші спочатку обмацували скло руками, але, не дивлячись на те, що відчували його твердість, відмовлялися повзти по ньому. Разючими виявилися результати дослідження дитинчат тварин. Подібну поведінку, тобто небажання знаходитись над «обривом», демонстрували кошенята, курчата та інші тварини.

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

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

Дійсно, соціальна поведінка людини є раціональною, але, з іншого боку, досить часто людина при взаємодії з іншими користується зовсім не розумом. Приклад цьому – поведінка людини у натовпі, панічні настрої. Класичним прикладом масової паніки є подія, що сталася у США восени 1938 року. 30 жовтня 1938 р відбулась радіотрансляція постанови за романом Г. Уеллса «Війна світів», у якому марсіани прилетіли на Землю і почали винищувати людство. Передача була оформлена таким чином, що у слухача складалося враження прямого репортажу. Майстерно було сплановано і нагнітання тривоги, згадувалося про те, що паніку переживає уряд США, тощо. В результаті ефект був досягнутий приголомшливий. Паніка охопила жителів Нью-Йорка і десятків міст узбережжя. Кидаючи все і давлячи один одного, люди рятувалися втечею. Знадобилося кілька днів для того, щоб їх заспокоїти, кілька тижнів, щоб повернути додому, і кілька місяців, щоб ліквідувати завдані цією панікою матеріальні збитки.

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

2. 2. Основні труднощі засвоєння психологічних знань

Вивчення різних галузей психології у рамках навчальних дисциплін студентами як психологічних, так і непсихологічних спеціальностей супроводжується специфічними труднощами у порівнянні з засвоєнням інших навчальних предметів. Ці труднощі пов'язані не тільки зі складністю змісту психології та необхідністю засвоєння значного обсягу знань, що властиво й іншим вузівським дисциплін. Основні труднощі засвоєння психологічних знань при

підготовці психологів-професіоналів можна розділити на чотири основні блоки: відсутність початкової психологічної підготовки, змішання життєвих і наукових психологічних знань, відсутність уявлень про зміст психологічної науки, відсутність уявлення про особливості роботи психолога-професіонала.

1. *Відсутність початкової психологічної підготовки.* Перед вступом до вищого навчального закладу учні за роки шкільного навчання отримують основні базові знання з багатьох дисциплін, на основі розгорнутої поетапної підготовки. Майбутні хіміки, математики, мовознавці, студенти інших напрямів підготовки на етапі навчання у ВНЗ відразу можуть почати освоєння спеціальних фахових дисциплін на рівні вищої освіти, опановувати науково-теоретичними знаннями. Психологія ж, як навчальний предмет, відсутня у шкільній програмі, тому студенти-психологи або зовсім не мають спеціальних психологічних знань, або мають уявлення про психологію на основі знайомства з науково-популярними виданнями. Ці уявлення про психологію носять випадковий, несистематичний характер. Вузівська психологічна освіта змушена розпочинатись з формування системи елементарних психологічних понять і початкових знань у своїй професійній області.

Відсутність початкової психологічної підготовки призводить до виникнення наступної причини труднощів у засвоєнні психологічних знань – змішання життєвих і наукових психологічних знань.

2. *Змішання життєвих і наукових психологічних знань.* Буденне психологічне знання існує незалежно від наукової психології, його зміст накопичується в суб'єктивному досвіді конкретної людини і людства в цілому. Життєва психологія знаходить своє вираження у прислів'ях і приказках, в міфотворчості і народному фольклорі, в неусвідомлюваних установках і цінностях, у стереотипах буденної поведінки. У повсякденному спілкуванні часто використовуються слова, які є одночасно і психологічними поняттями, термінами психологічної науки, і поняттями життєвої, повсякденної мови («мислення», «темперамент», «світогляд» та інші). Про представників деяких професій, пов'язаних з творчістю – художників, режисерів, письменників, кажуть як про «психологів», знавців людських душ. Непоганими психологами є люди, які мають значний досвід

спілкування: люди похилого віку, представники професій типу «людина-людина» (офіціанти, таксисти, журналісти, вчителі та інші). Їм властива тонкість і точність спостережень за поведінкою, вірні і влучні судження про людей. Все це ставить перед студентами проблему: чи можна мати психологічні знання, не вивчаючи спеціально цю науку?

Повсякденне психологічне знання формується в особистому життєвому досвіді людей, засвоюється латентно у спілкуванні, а також через різноманітні соціальні джерела – засоби масової інформації, художню літературу. При цьому воно відіграє свою позитивну роль в організації поведінки, розвитку особистості. Однак прогностичний потенціал повсякденна психологія виявляє лише в обмеженому наборі ситуацій, звичних і знайомих для людини.

В.І. Слободчиков і Є.І. Ісаєв[2] виділяють наступні відмінності повсякденного і наукового психологічного знання (Таблиця 1):

Таблиця 1

Відмінності повсякденного і наукового психологічного знання

Повсякденна психологія	**Наукова психологія**
Об'єкт	
конкретні люди і ситуації	різноманітні прояви людської психіки
Рівень узагальненості знань	
низька узагальненість та ситуативність	висока узагальненість
несистематизованість, фрагментарність, суперечливість знань	Систематизованість, узагальненість в поняттях і теоріях
Способи отримання знань	

[2] Психология человека: Введение в психологию субъективности [Текст]: учебное пособие для педвузов / В.И. Слободчиков, Е.И. Исаев. – М.: Школа-Пресс, 1995. – 383 с.

безпосереднє спостереження за іншими людьми і самоспостереження, власний досвід	Різноманіття наукових методів: цілеспрямоване спостереження, експеримент, тести та інші
Шляхи і способи передачі знань	
обмеженість трансляції звичайних психологічних знань від однієї людини до іншої, труднощі вербалізації індивідуального психологічного досвіду	соціально відпрацьовані і закріплені способи і форми поповнення і збереження, відтворення і передачі науково-психологічних знань

Таким чином, особливостями повсякденного психологічного знання є такі властивості, як індивідуальність, ситуативність, орієнтація на поточний момент. Таким чином, головною відмінністю повсякденного психологічного знання від наукового є те, що воно вкрай суб'єктивне та суперечливе. Майже на кожну народну мудрість, що в афористичній формі постулює життєву психологічну істину, можна знайти протилежне їй твердження. У якості прикладу можна згадати прислів'я, що суперечать один одному: «Правда у вогні не горить, у воді не тоне» і, в той же час, – «Правда – добре, а щастя – краще»; «Без праці не витягнеш рибку із ставка» і «Від трудів праведних не наживеш палат кам'яних»; «Велика риба маленьку цілком ковтає» і «І горобець на кішку цвірінчить» та інші.

Орієнтація на повсякденний досвід при вивченні психології приводить до того, що при засвоєнні психологічних знань студенти часто екстраполюють (переносять) життєвий сенс понять буденної мови на науковий психологічний зміст, наукові терміни та категорії. У деяких випадках засвоєння психологічного знання обмежується його осмисленням і асиміляцією на рівні індивідуального досвіду – студенти розуміють і приймають психологічні закономірності тільки в тому випадку, якщо вони відповідають їх власному життєвому досвіду.

3. *Відсутність уявлень про зміст психологічної науки*. Особливості буденної свідомості породжують хибні уявлення про наукову психологію. Найчастіше психологію вважають наукою, що вивчає функціонування психіки у будь-яких особливих, незвичайних

умовах і станах – в особистісних конфліктах, кризах, патологічних станах, при психічних захворюваннях. Внаслідок цього психології часто приписується психіатричний зміст; іноді її розглядають як езотеричне (від грец. – таємний, призначений виключно для присвячених) знання, що має відношення до містичного вчення та нетрадиційних релігійних течій. Іноді предметом психології також вважають паранормальні явища людської психіки (телепатія, телекінез тощо). Психологами нерідко проголошують себе люди, далекі від психології, які не мають відповідної освіти, але пропонують свої послуги та психологічну допомогу населенню (наприклад, можна зустріти такі оголошення: «Психолог, потомственний маг...», «Психолог-практик , екстрасенс ... »).

Як наслідок, у студентів виникають розпливчасті, неадекватні очікування щодо вивчення психологічних дисциплін та освоєння психологічної професії. Психологія набуває якийсь таємничий романтичний ореол, представляється наукою про магічне розкриття таємниць психіки, про мистецтво абсолютного впливу на людей. На цьому підґрунті відбувається переоцінка ролі психологічних знань у розвитку власної особистості.

Також, для деякої частини студентів вибір психології як професійної області базується на надії у вирішення власних психологічних проблем, а іноді навіть проблем, пов'язаних з серйозною клінічною симптоматикою. Надалі ці очікування у більшості випадків не виправдовуються, що служить джерелом розчарування в обраній професії.

Необхідно пам'ятати про те, що найбільш загальне визначення психології представляє її як науку про закономірності розвитку і функціонування психіки та форми психічної діяльності. Об'єктом психологічного дослідження є, як правило, людина у звичайних умовах життєдіяльності.

4. *Відсутність уявлень про зміст роботи психолога-професіонала.* Обираючи психологічну професію, студенти часто не мають уявлення про зміст діяльності психолога-професіонала. Старшокласники, як правило, дізнаються про більшість професій через систему шкільної профорієнтації, спостерігають професійну діяльність родичів і знайомих, отримують знання про деякі професії з творів

художньої літератури та кіномистецтва. Однак професія психолога у всіх цих випадках, як правило, згадується дуже рідко. Це пов'язано з її поки ще малою поширеністю, відсутністю робочих місць психологів у більшості установ. У зв'язку з цим, більшість студентів-першокурсників не має досвіду особистого спілкування з психологом. Тобто, існує значний дефіцит інформації про специфіку та зміст професійної діяльності психолога. Тому повсякденні уявлення про те, чим займається психолог, які його професійні обов'язки, далекі від дійсності. Психолог представляється таким собі цілителем людських душ, людиною, здатною проникати у думки та почуття інших людей, керувати їхньою поведінкою. За словами Ж. Годфруа[3], діяльність психологів часом досить далека від того, якою вона представляється широкій публіці, і багато в чому прозаїчна в порівнянні з цими очікуваннями.

Перераховані труднощі вивчення психології ведуть до розбіжностей очікувань студентів, які обрали психологічну професію, з реальним змістом навчання і подальшої професійної діяльності, і можуть призвести до розчарування у професійному виборі вже на перших етапах навчання у ВНЗ. Повна невідповідність уявлень студентів про зміст психологічних дисциплін призводить до того, що вони починають оцінюватись як нецікаві та важкі, що, у свою чергу, веде до згасання потреби у подальшому отриманні психологічних знань. Поверхневі і неточні уявлення про психологічну науку та професію психолога ведуть до формального вивчення психології, деякі студенти вважають, що психологію можна «вивчити» по лекційним нотаткам, що існують підручники, ознайомлення з якими є достатнім для того, щоб засвоїти будь-яку психологічну дисципліну.

Подолання труднощів засвоєння системи психологічних знань багато у чому залежить від систематичної самостійної роботи студентів. Приступаючи до навчання, необхідно постійно виконувати всі завдання викладачів, знайомитися з рекомендованою на лекціях і семінарських заняттях літературою, вести психологічний словник для засвоєння системи психологічних понять, знайомитися з наукової

[3] Годфруа Ж. – Что такое психология. В двух томах. Том 1. – М.: Мир, 1996. – 496 с.

психологічної періодикою, знайомитись з роботою психологів у межах ознайомчої та навчальної практики.

2. 3. Повсякденні стереотипи про психологію та психологів

У повсякденній свідомості існує значна кількість невірних уявлень про психологів. Ми вже певним чином торкнулись даного аспекту. Зараз розглянемо існуючі стереотипи про психологію та психологів докладніше.

1. Психологія – наука, все знає про людину та її душу, а психолог – той, хто опанував цю науку, людина, що «бачить людей наскрізь».

2. Психолог – людина, яка від природи наділена особливими здібностями до спілкування з іншими та розумінням інших.

3. Психолог – людина, що вміє керувати поведінкою, почуттями, думками інших, спеціально цьому навчена і володіє відповідними техніками (наприклад, гіпнозом).

4. Психолог – людина, що досконало знає саму себе і володіє собою в будь-яких обставинах.

5. Психолог – мудрець, що знає про життя більше за інших, і його місія – вказувати істинний шлях людям, що страждають або заплутались, використовуючи поради та повчання.

Взагалі кажучи, за кожним з цих стереотипів лежить деяка реальність, вони мають під собою певну підставу; але реальність ця сприймається перебільшено, має неправильні відтінки і тому стає ілюзорною.

Подивимося на ці стереотипи уважніше. Отже:

1. Психологія – наука, все знає про людину та її душу, а психолог, це той, хто опанував цією наукою, людина, що «бачить інших наскрізь».

Дійсно, термін «психологія» означає «наука про душу», «вчення про душу». Однак абсолютно повне знання про душу (як, втім, і про інші об'єкти) є принципово неможливим – існує лише рух до цього знання; крім того, душа, яку, на відміну від об'єктів та явищ природи, неможливо безпосередньо побачити, помацати, виміряти, виявляється

особливо складним об'єктом для вивчення. У зв’язку з цим можна пригадати епізод з життя Альберта Ейнштейна, який, після знайомства та спілкування з великим швейцарським психологом Жаном Піаже, вигукнув: «Наскільки просто те, чим займаюсь я, у порівнянні з тим, чим займаєтеся Ви!». За іншими версіями, його слова звучали так: «Теоретична фізика – це дитяча гра в порівнянні з таємницями дитячої гри!». Інший варіант: «Господи, наскільки психологія складніше фізики».

Крім того, знання, накопичені психологією, широкі та різноманітні, але далеко не вичерпні і часто суперечливі. Надалі ви переконаєтеся, що існує безліч психологічних теорій, і тому не потрібно чекати від вивчання психології отримання «істини у останній інстанції». Вас неминуче чекають сумніви та пошук, що, погодьтеся, зовсім непогано, якщо прагнути не до пасивного засвоєння, а до творчого розвитку.

Що стосується «прозорливості» психолога – не варто її перебільшувати. Втім, психологи дійсно можуть помічати більше, порівняно зі значною частиною тих, хто психологією не займається, оскільки психолог спеціально аналізує поведінку людини, досліджує її, з нею працює; тому він може краще розповісти про поведінку та окремі людські якості. Але пам'ятайте, що будь-яка думка людини, хай навіть це є дипломований психолог, є істинною з певним рівнем вірогідності. Психолог, який безапеляційно стверджує, що йому «все ясно» щодо тієї чи іншої людини або події, є або непрофесійним, або не дуже нерозумним, або «працює на публіку».

2. Психолог – людина, що від природи наділена особливими здібностями до спілкування з іншими та розумінням інших.

Взагалі кажучи, питання про те, хто чим наділений від природи, а що отримується протягом життя (виховується) – питання, вибачте за банальність, є дуже складними. Дійсно, ми можемо говорити про природний (вроджений) компонент багатьох індивідуальних особливостей людини, наприклад, про властивості нервової системи, що безпосередньо виявляються у швидкості рухів, стомлюваності тощо. Однак говорити однозначно, що існують вроджені здібності до змістовного спілкування та емпатії (співпереживання) як мінімум неправильно. У всякому разі, серед практичних психологів – у тому

числі видатних, визнаних на світовому рівні – зустрічаються люди найрізноманітніші за своїми «природними даними». Інша річ, що практичному психологу дійсно важливо мати певні здібності, про що мова піде у відповідній лекції. Здібності до спілкування і розуміння інших (іноді це називають «компетентність у спілкуванні») можна і потрібно розвивати, і не тільки психологам (для чого, до речі, існують відповідні психологічні методи).

3. Психолог – людина, яка вміє керувати поведінкою, почуттями, думками інших, спеціально цьому навчена і володіє відповідними техніками (наприклад, гіпнозом).

Дійсно, практичний психолог володіє деякими способами впливу на поведінку інших. Власне, мова не йде про гіпноз у поширеному його розумінні (занурення у глибокий транс з навіюванням певних образів та поведінки) – це прерогатива медиків, проте у психології напрацьовані певні способи, що дозволяють створити ситуацію довіри та доброзичливості, пом'якшити конфлікти. Певні підстави мають також побоювання з приводу маніпулятивних можливостей психологів, які володіють певними знаннями про закономірності поведінки (будь-яке знання може бути звернено і на благо, і на шкоду). Саме по собі управління поведінкою - не самоціль. Дуже негативний варіант, коли психолог бажає отримати владою над людиною. Інші, також неприємні, варіанти, коли вплив на іншого використовується у корисливих і прагматичних цілях. Характерно, що психологи, що проповідують важливість володіння техніками такого роду, часто використовують термінологію з арсеналу військових або спортсменів, вбачаючи у іншому неодмінно противника, якого треба перемогти - втім, найчастіше прикриваючи це більш гуманними масками.

4. Психолог – людина, що добре знає саму себе та володіє собою в будь-яких обставинах.

Знати себе «до кінця» неможливо. Людина, яка стверджує, що пізнала себе повністю, помиляється або обманює інших. Втім, прагнення до самопізнання, бажання дійти «до основ, до коренів, до серцевини» для психологів дійсно часто є характерним (але, зауважимо, не для всіх психологів і не тільки для психологів). У всякому разі, практичний психолог повинен активно займатись

самопізнанням, усвідомлювати власні прагнення, цінності, слабкості для того, щоб у роботі з іншою людиною не вирішувати, власні мало усвідомлені проблеми за рахунок клієнта, а орієнтуватись тільки на допомогу іншому.

Дійсно, якщо психолог, що не признається собі у прагненнях, які вважає негідними (наприклад, в прихованій потребі у владі), буде, сам того не помічаючи, намагатись їх задовольняти, то постраждає у даному випадку клієнт. Що ж стосується володіння собою у будь-якій ситуації – це теж з області «над-людини»; втім, у психології розроблені деякі методи саморегуляції, і якщо людина володіє ними (не обов'язково психолог), це дійсно підвищує впевненість у складних ситуаціях. Крім того, психолог, знаючи, як професіонал, сутність конфліктів різного типу та способи їх попередження і продуктивного розв'язання, виявляється більш підготовленим до адекватної поведінки у подібних випадках.

5. Психолог – мудрець, що знає про життя більше за інших, і його місія – вказувати істинний шлях людям, що страждають або заплутались, використовуючи поради та повчання.

Як і серед інших людей, серед психологів бувають мудрі і не дуже, але мова не про це. Мова йде про те, що психолог може спокуситись роллю Великого Вчителя, месії, пастиря, гуру, тим більше, що значна кількість клієнтів, які звертаються за допомогою, дійсно можуть визнати за ним таку роль. Втім, подібні установки, як у психолога, так і у будь-якої людини, є лише проявом дрібної гордині та незадоволеного самолюбства. Психолог не має права нав'язувати свій шлях і своє світобачення, він може лише намагатись допомогти іншому побачити власний шлях або його можливості.

2.4. Що ж вивчає психологія?

Психологія – наука, що вивчає внутрішній світ і причини поведінки людини. Психологія шукає наукові пояснення, чому людина

поводиться так чи інакше. За вдалим визначенням П. Я. Гальперина, психологія – об'єктивна наука про суб'єктивний світ людини і тварин.[4]

В академічному визначенні, психологія – наука про закономірності розвитку і функціонування психіки і психічної діяльності людини.

До числа психічних явищ відносяться пізнавальні процеси, психічні стани та психічні властивості.

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

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

До психічних явищ відносяться мотивація, увага, інтерес, рівень домагань, прагнення, прийняття рішень, вольове зусилля, самоконтроль, самовладання. За їх допомогою людина регулює свою діяльність, свій вплив на навколишній світ і на саму себе. Різноманітні стани, такі як натхнення, втома, адаптація, напруженість, фрустрація змінюють перебіг психічних процесів протягом певного проміжку часу, активізують або гальмують їх, надають їм особливий якісний відтінок. Темперамент, характер, здібності, обдарованість, наполегливість, фанатизм, егоїзм надають своєрідність психічному життю кожної людини.

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

Психічні явища бувають усвідомлені та неусвідомлені. Свідомість – це сукупність психічних явищ, у яких людина може дати собі звіт. Коли людина знаходиться в свідомості, вона усвідомлює себе,

[4] Гальперин П.Я. Введение в психологию: Учебное пособие для вузов. М.: «Книжный дом «Университет», 1999. – 332 с.

свої думки і почуття, тобто може дати звіт у тому, що з нею відбувається. Існує також велика група неусвідомлюваних психічних явищ.

Психологія межує з такими науками і сферами життя, як етологія, педагогіка, психіатрія, консультування, психотерапія, філософія, релігія та езотерика.

Психологія та етологія.

Поведінку тварин вивчає етологія. Психологія вивчає поведінку тварин лише остільки, оскільки ці дослідження можуть допомогти зрозуміти поведінку людини. З іншого боку, психолога завжди цікавить погляд етолога: етолог розглядає поведінку людини як поведінку тварини, просто в іншій – соціальній, культурній ситуації.

Психологія і психіатрія.

Якщо психологія вивчає людей з нормальною поведінкою, то психіатрія вивчає людей, чия поведінка виходить за межі норми. Втім, не існує чітких меж між психічним здоров'ям та відхиленням, і це породжує безліч труднощів. До психолога на консультації і на тренінги нерідко приходять люди, які мають психіатричні діагнози. Працювати з ними чи ні? А якщо вони тримаються цілком нормально і стверджують, що заняття з вами їм допомагають? Ви відмовите в такій допомозі? Дійсно, люди з психічними порушеннями не люблять і бояться ходити до психіатрів, почуваючи себе більш комфортно, спілкуючись з психологом.

У психолога повинна бути достатня кваліфікація, щоб вчасно помітити людину з можливою психічною патологією і не допустити ситуації, яка б могла спровокувати загострення психічного стану.

Психологія і педагогіка.

Завдання психології – пояснити та описати особливості поведінки людей різного віку у різних ситуаціях. А ось ведення людей по шляху навчання, розвитку та виховання – цим уже займається не психологія, а педагогіка. Пояснення та опис поведінки у ситуації навчання, рекомендації по використанню методик – це психологія. Формування комплексу необхідних знань, виховні впливи – це педагогіка.

Академічна і практична психологія.

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

Психологія, містика та езотерика.

Психологія – це наукове знання про людину та її поведінку. Все, що стверджує психологія, можна перевірити. Езотерики претендують на володіння таємним знанням про людину, яке можна отримати від Вчителів Людства, або відкрити в унікальному духовному досвіді.

Тема 3. Напрямки та сфери діяльності психолога

3.1. Фундаментальна психологія

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

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

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

Фундаментальна психологія вивчає психічні явища, характерні для людини (або тварин) в цілому, загальні психологічні

закономірності, які мають місце у всіх сферах психічного життя. До числа галузей фундаментальної психології відносяться:
- загальна психологія,
- психологія особистості,
- диференціальна психологія,
-психофізіологія,
- нейропсихологія,
- клінічна психологія;
- патопсихологія,
- соціальна психологія,
- історична психологія,
- психологія розвитку,
- психологія аномального розвитку (або спеціальна психологія),
- Порівняльна і зоопсихологія.

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

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

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

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

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

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

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

окремих ділянках зорового поля, які можуть бути компенсовані (рухами очей і іншими способами).

Поразки «вторинних» («гностичних») відділів потиличної кори (18 - 19-го полів, по Бродману) викликають порушення впізнавання видимих людиною предметів (ці порушення називаються зоровими агнозіями). Так, при розгляді зображення очок хворий ніяк не може їх впізнати і починає гадати, що ж це за предмет: «Коло, ще коло і поперечини – напевно, велосипед?». Однак той же хворий може правильно назвати цей же предмет (окуляри), якщо пред'явити його не візуально, а в іншої модальності (наприклад, він обмацає його руками).

При ураженні «теоретичних» зон кори, що розташовані між корковими представництвами зорового, слухового, вестибулярного і шкірно-кінестетичного аналізаторів (39, 40, 37-го поля), у хворих спостерігаються більш складні порушення в області «просторового синтезу», тобто ці люди втрачають можливість орієнтуватися в системі просторових відносин (плутають «право» і «ліво», не можуть розташувати об'єкти в тривимірному просторі за зразком, тощо). Таким чином, це вже не власне зорове порушення, а складний сплав зорових, просторово-слухових і рухових розладів. Цікаво, що у тих же хворих наступають одночасно і розлади розуміння деяких логічних відносин у мові. Так, наприклад, вони не розуміють виразів «коло під квадратом» та «коло над квадратом», не можуть зрозуміти різниці в значенні виразів «батько брата» і «брат батька».

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

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

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

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

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

Патопсихолог у клініці допомагає лікареві поставити більш точний діагноз і бере участь у роботі по корекції психічних та особистісних порушень у різних груп хворих. Вирішуючи практичні

завдання, патопсихологія також вносить вклад і в розробку фундаментальних проблем психології, оскільки вивчення патології допомагає краще зрозуміти норму: механізми психічних процесів, які буває дуже важко виявити при нормальному їх протіканні, «оголюються» при їх порушенні.

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

Докладніше. В останні роки зв'язки психології з науками, що вивчають суспільство, особливо посилилися. Так, соціальна психологія у тісному союзі з соціологією вивчає конкретні особливості психології людей, зумовлені їх включенням у різні (великі і малі) соціальні групи, а також психологічні характеристики цих груп. Значну увагу психологи приділяють вивченню функціонування малих груп (родина, трудовий колектив, студентська група). Дослідження міжособистісних стосунків у малій групі відбуваються за допомогою різних методів, одним з яких є так званий соціометричний метод. Він був розроблений американським психологом Дж. Морено і у застосуванні здається дуже простим (насправді проведення соціометрії в групі – особливе мистецтво, якому спеціально навчають майбутніх професійних психологів). Коротко зупинимося на деяких моментах соціометрії. Психолог пропонує кожному з членів реальної малої групи (наприклад, колективу працівників проектної організації, театральної трупи, групи співробітників кафедри навчального закладу, тощо) відповісти на

декілька (3 - 4) запитань. Одне з цих питань може звучати так: «З ким із членів вашого колективу Ви хотіли б разом працювати над вирішенням певного конкретного завдання)?». Респондент (людина, що відповідає на запитання) повинен назвати прізвища кількох членів колективу, яких він вибрав би для вирішення даного завдання, і вибудувати їх у порядку переваги (поставити їх відповідно на перше, друге і третє місця). Далі можуть слідувати запитання такого роду: «З ким Ви хотіли (або – не хотіли) б поїхати на пікнік? У круїз?». З отриманих відповідей на питання психолог отримує дуже багато інформації, використовуючи спеціальні способи кількісної та якісної обробки отриманих даних. Зокрема, можна визначити, хто з членів групи є «популярним», «непопулярним», «аутсайдером», зробити припущення про те, хто у групі є лідером при виконанні того чи іншого завдання (як правило, при вирішенні різних завдань виділяються різні лідери), підрахувати так звані соціометричні індекси, що дають уявлення про ступінь групової згуртованості, інтенсивності групової взаємодії, тощо. Отримані результати можуть використовуватись у практичній роботі соціального психолога з оптимізації психологічного клімату в колективі.

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

Докладніше. Предмет історичної психології – конкретні історичні особливості поведінкових, мотиваційно-ціннісних та пізнавальних процесів людей різних історичних епох. У тісному контакті з історією та іншими дисциплінами вона намагається реконструювати образ світу людей, від яких залишилися лише рукописи, твори мистецтва, зброя, предмети побуту тощо. Це дуже складне завдання. Відомий голландський історик культури І. Хёйзінга, намагаючись реконструювати форми мислення середньовічної людини в її повсякденному житті, виявив наступні особливості. Одна з них – рідкісний формалізм середньовічного мислення. Як смертні, так і повсякденні гріхи підрозділяються відповідно до жорстких правил;

правове почуття є непохитним, немов стіна: при винесенні вироку надають вирішальне значення формальному складу злочину – судять злочин, а не злочинця. Віра у неухильний вплив сказаного слова (благословення, змови, прокльони, тощо) величезна. Як серйозний доказ вважається посилання на тексти (цитують Біблію, твори стародавніх авторів), мова, при цьому, насичена прислів'ями як сентенціями, зрозумілими всім. І. Хёйзінга відзначає також надзвичайну чутливість середньовічної людини до наруги честі. Процедура відновлення зганьбленої честі включає особливий церемоніал. Правильним вважається все, що усталене, тому неухильно дотримуються всі правила придворного етикету, різні церемонії, тощо. Формалізм мислення поєднується з відсутністю критицизму і легковір'ям, неможливістю відрізнити істотне від поверхневого.

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

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

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

Порівняльна психологія займається зіставленням особливостей психіки тварин та людини.

3.2. Прикладна психологія

Прикладна психологія вивчає загальні психологічні проблеми, характерні для конкретних сфер професійної діяльності людей. До галузей прикладної психології відносяться:
- педагогічна психологія;
- юридична психологія;
- економічна психологія;
- політична психологія,
- психологія релігії;
- психологія спорту,
- психологія мистецтва,
- психологія праці..

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

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

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

Політична психологія вивчає психологічні фактори політичних процесів, що відбуваються в суспільстві. До важливих проблем відносяться: психологія пропаганди та агітації, проблеми іміджу

політичного діяча та влади, вивчення масових соціально-психологічних процесів.

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

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

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

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

3.3. Типи психологічної професії

Відповідно до основного роду діяльності виділяють три типи психологічної професії:

1) психолог-науковець, основна діяльність якого – наукові дослідження, спрямовані на пошук нових психологічних знань (пояснення, доказ і прогнозування психологічних явищ, вивчення психологічних закономірностей);

3) викладач психології, основна діяльність якого – психологічне просвітництво і навчання психологічних знань (проведення лекцій, семінарів, практичних занять, керівництво психологічним самоосвітою людей);

2) психолог-практик, основна діяльність якого – застосування психологічних знань для вирішення практичних завдань (психологічна

діагностика і консультування, корекційна і розвиваюча робота, психологічна профілактика).

Кожен вид діяльності пред'являє специфічні вимоги до професійної підготовки та здібностям фахівця. Хороший вчений зовсім не обов'язково може бути хорошим практиком або викладачем, хороший практик – одночасно хорошим вченим або викладачем, а хороший викладач – одночасно хорошим вченим або практиком. Звичайно, поєднання здібностей до двох або трьох видів діяльності у одного психолога цілком можливо. Однак це будуть різні здібності. Для психолога-вченого особливо важливі здібності до пошуку нових знань та їх узагальнення. Для психолога-практика – можливості використання психологічних знань на практиці. Для викладача психології – здатність систематизувати і передавати знання іншим людям.

Психологи-науковці або академічні психологи працюють у галузі наукової психології, проводять наукові дослідження психічних явищ, закономірностей психічних процесів, станів, властивостей. Дослідження спрямовані на пошук нових психологічних знань (пояснення, доказ і прогнозування психологічних явищ). За допомогою різноманітних методів – систематичних спостережень, експериментів, бесід, тестування – психологи отримують об'єктивні знання про психічний світ. Для вивчення і характеристики психічного світу людини вчені використовують абстрактні наукові категорії, такі як, наприклад, діяльність, індивід, особистість, індивідуальність, суб'єкт діяльності, спілкування, здібності, сенсорика, перцепція, рівень домагань, афект, фрустрація, тощо. Для опису взаємозв'язків і механізмів психічної діяльності вони розробляють наукові теорії та концепції, які допомагають пояснювати і передбачати ті чи інші психічні явища. Науково-психологічні дослідження характеризуються узагальненістю, систематичністю, доказовістю, опорою на наукові факти і поняття. Науково-психологічні знання та результати досліджень зазвичай викладаються мовою наукової психології, що є зрозумілою для професійних психологів, і не завжди доступна для непідготовленого читача. Наукову психологію ще нерідко називають академічною. Психологи, що працюють у сфері наукової психології,

проводять психологічні дослідження. Основні завдання їх дослідницької діяльності:

- пояснення психологічних феноменів,
- доказ тих чи інших теоретичних положень (гіпотез),
- прогнозування певних психологічних фактів.

Академічні психологи повинні вміти працювати з науковою літературою, виявляти на цій основі підходи до вивчення тих чи інших психологічних проблем, систематизувати наукові факти, отримані іншими вченими та описані у книгах і статтях. Для вченого, що працює у сфері науки, важливо володіти мовою і стилем письмової та усної наукової мови. Результати досліджень він повинен викладати у публікаціях та виступах на наукових конференціях і симпозіумах. Психологи-вчені повинні вміти розробити, організувати та провести психологічне дослідження, спрямоване на збір емпіричних даних.

Необхідним професійним умінням психологів-науковців можна вважати володіння методами математичної статистики. Ці методи необхідні для кваліфікованої обробки емпіричних даних, отриманих у дослідженнях, для надійних доказів наукових гіпотез. Крім того, важливо навчитися правильному аналізу, систематизації та інтерпретації (пояснення) отриманих та оброблених даних.

Психологи-дослідники працюють у наукових інститутах і центрах, у психологічних лабораторіях університетів та інститутів, у відділах прикладної психології галузевих науково-дослідних інститутів і університетів. Наукові дослідження служать також важливим видом професійної діяльності викладачів університетів і навчальних інститутів.

Ще однією сферою професійної діяльності психолога є **викладання психології**. Професія викладача психології має свою специфіку на відміну від професії психолога-вченого, і психолога-практика. Він повинен не тільки мати психологічні знання, але й вміти їх передати студентам. До основних якостей викладача психології можна віднести наступні:

1) широка освіченість, обізнаність у різних областях психологічних знань, ерудованість у різних, особливо споріднених з психологією, галузях знань;

2) фундаментальні знання предмету, що викладається;

3) вміння самостійно підбирати навчальний матеріал, визначати оптимальні засоби й ефективні методи навчання;

4) володіння логікою та лексичним багатством мови, виразними засобами спілкування, ораторськими та артистичними здібностями;

5) вміння доступними способами пояснювати навчальний матеріал, щоб забезпечити його розуміння та засвоєння студентами;

6) володіння спостережливістю, вимогливістю та умінням зрозуміти студента;

7) вміння створити мотивацію студентів для засвоєння навчального матеріалу;

8) мати комунікативні та організаторські здібності;

9) володіння педагогічним тактом.

До сфері **практичної психології** відносяться професійні психологи-практики. Основна мета їх роботи – безпосередня психологічна допомога людям, які її потребують. Практичні психологи допомагають у вирішенні проблем, що виникають у галузі освіти, виробничої діяльності, соціального та особистого життя людей.

Замовниками в діяльності практичних психологів виступають керівник організації або приватна особа, яка звернулася до психолога за консультацією психологічного характеру.

Взаємини психолога і клієнта (замовника) встановлюються виходячи з трьох можливих позицій психолога-практика: експерта, вчителя або консультанта.

Психолог як експерт – носій спеціальних знань і досвіду. До нього звертаються із замовленням дати психологічну експертизу, тобто оцінку з професійної психологічної точки зору, будь-якого рішення, проекту, події. Послуги психолога як експерта потрібні після завершення клієнтом певної роботи.

Психолог як учитель зайнятий передачею спеціальних знань, які необхідні людям для ефективної організації їх діяльності. Практичний психолог у позиції вчителя – не викладач, який у систематизованому вигляді викладає теорії і факти. Він проводить психологічні тренінги, ділові ігри та інші активні методи навчання.

Психолог як консультант включається в діяльність клієнта. Він надає клієнту знання і досвід в тих обсягах і формах, які необхідні на даний момент.

3.4.Види діяльності практичних психологів

До числа основних завдань діяльності практичних психологів відносяться:

1) виявлення психологічних характеристик конкретної людини або групи;

2) виявлення психологічних причин, що викликають труднощі у повсякденній життєдіяльності;

3) надання психологічної допомоги у подоланні цих труднощів, допомога клієнту у вирішенні психологічних проблем;

4) сприяння державним, громадським, підприємницьким організаціям у ефективному використанні психологічного чинника при вирішенні практичних завдань;

5) соціально-психологічний супровід клієнтів;

6) оптимізація системи психологічної допомоги та підвищення власної професійної компетентності.

Основні види діяльності в практичній психології – це психологічна діагностика, психологічне консультування, психологічне просвітництво, корекційна та розвиваюча робота.

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

Психодіагностика здійснюється на основі:

1) об'єктивних показників діяльності (реальної або модельованої в експерименті, тесті);

2) суб'єктивних показників (відомостей, які повідомляються про себе самою людиною).

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

поведінкових проявів та їх відповідність накопиченим у професійній психології нормам.

У психологічному тестуванні можуть використовуватися тести-опитувальники, проективні тести і тести, що вимагають виконання будь-яких практичних завдань. У тестах-опитувальниках людину просять відповісти на ряд прямих або непрямих питань. Достовірність одержуваної при цьому інформації залежить від щирості опитуваного та його здатності до самоаналізу у запропонованій ситуації. Тому професійні психологи не надто довіряють результатам таких опитувань і використовують їх як засіб для отримання первинної інформації.

Велику достовірність одержаної інформації забезпечують проективні тести. При проведенні проективного тесту людина, так би мовити, «переносить» свої психологічні якості на будь-яку невизначену ситуацію, запропоновану у тесті. Одним з найбільш відомих проективних тестів можна вважати, зокрема, «Тест чорнильних плям» (тест Роршаха), у якому людина повинна сказати, що вона бачить у запропонованих симетричних чорнильних плямах (малюнок 3.4.). Невизначеність мети обстеження не дозволяє випробуваному навмисно спотворювати результат.

Мал. 3.4.

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

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

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

Мета психологічного консультування – допомогти людині досягнути відчуття благополуччя, полегшити переживання стресу, вирішити життєві кризи, підвищити здатність знаходити вихід зі складних ситуацій і самостійно приймати рішення. За психологічної консультацією звертаються у випадках міжособистісних конфліктів, зокрема, подружніх, сексуальних. Дуже часто до психолога-консультанта звертаються батьки, які не в змозі знайти спільну мову з дітьми. Психологічна консультація також може проводитися по виробничим проблемам, проблемам психології управління, взаємин людей у сфері суспільного життя тощо.

Психологи-консультанти працюють з окремими людьми, парами, сім'ями і групами. Консультації можуть бути індивідуальними і груповими.

Групове консультування може проводитися з сім'єю, виробничої групою або групою людей, що не пов'язані один з одним у повсякденному житті, але мають спільні проблеми. Найбільш частими варіантами роботи при груповому консультуванні можуть бути сімейне консультування, робота з вирішення міжособистісних конфліктів і проблемних ситуацій у колективах. З метою вирішення міжособистісних конфліктів у трудових чи інших колективах може застосовуватись так звана посередницька консультація, коли психолог виступає у ролі посередника у переговорах. В останні десятиліття досить поширеним став телефон довіри як форма анонімної психологічної допомоги та консультування. Консультація по телефону довіри забезпечує оперативність спілкування, анонімність і пов'язану з цим особливу довірливість. Телефонне консультування дає клієнтові можливість звертатися з будь-якого місця, у зручний для нього час. Психолог при консультуванні по телефону часом видається абоненту більш компетентним, чуйним, здатним допомогти, чим це могло б виявитися при особистому контакті. Це підвищує ефективність психологічної взаємодії.

Важливим завданням *психологічної просвіти* є поширення психологічних знань та підвищення психологічної культури людей. Такі знання особливо необхідні спеціалістам, які у своїй повсякденній професійній діяльності постійно вступають у контакти з людьми: керівникам, педагогам, лікарям, працівникам культури, сфери

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

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

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

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

Корекційні заняття проводяться індивідуально або у групі протягом тривалого часу. Метою таких занять може бути, наприклад, подолання дефіциту уваги, допомога у подоланні труднощів розумового розвитку, корекція неадекватних емоційних реакцій на ті чи інші події, зміцнення самовладання, розвиток емоційного самоконтролю, корекція особистісних якостей, форм поведінки, норм соціальної взаємодії людини. Оскільки відхилення від психологічної норми можуть поєднуватися з серйозними відхиленнями у психічному

здоров'ї і в сфері соціальної поведінки, то практичний психолог свою корекційну роботу повинен будувати в тісній взаємодії з нейропсихологом, психіатром, соціальним педагогом. Безпосередньою причиною для організації корекційної роботи стають зазвичай труднощі у навчальній діяльності, порушення поведінки та дезадаптація школяра, проблеми у професійній або повсякденній діяльності, в емоційно-вольових переживаннях дорослої людини.

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

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

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

Практичний психолог у реальній професійній діяльності може виконувати як всі перераховані види робіт, так і спеціалізуватися в якомусь певному вигляді. У той же час важливо знати, що кожен з цих видів практичної психологічної діяльності має точну специфіку, і конкретний психолог в залежності від особистісних якостей і професійної підготовки може успішно справлятися з одним із них. Крім того, практичному психологу важливо виділяти найактуальніші проблеми відповідно до завдань, поставлених замовником, і зосереджувати зусилля на їх вирішенні.

Тема 4. Етичні принципи роботи психолога

4.1. Основні принципи роботи психолога

Професія психолога таїть у собі чимало підводних каменів, в тому числі морально-етичного характеру. Ця робота передбачає максимальну відвертість і чесність з боку не тільки клієнта (що здається очевидним), але й самого психолога. Втім, слід підкреслити, що ступінь відповідальності у них буде абсолютно різною. Клієнт несе відповідальність (або вчиться відповідати) за самого себе, за свої вчинки та наслідки власних дій. Обов'язок психолога – постійно тримати у полі своєї уваги всю комунікацію з клієнтом, з одного боку – спостерігаючи за нею, з іншого – оцінюючи взаємодію з клієнтом як з професійної, так і з етичної позицій. Однак виконання цієї умови на жаль, не завжди буває бездоганним. Зустрічаються випадки грубих помилок з боку психолога, які спричиняють небажані, і навіть небезпечні для клієнта наслідки. Слід зазначити, що помилки не завжди є наслідком професійної некомпетентності. Часто вони лежать у іншій сфері – етичній. На жаль, певна частина психологів етичні питання не вважає досить серйозними, а до науки етики існує ставлення як до абстрактної, умоглядної та далекою від реального життя дисципліни.

У професійній діяльності психолога дуже часто зустрічаються ситуації, коли стикаються інтереси і цінності різних людей, тому дуже важливо вміти вирішити їх, не завдаючи шкоди клієнту, а якщо трапився конфлікт – вийти з нього максимально коректно.

Для того, щоб допомогти психологам розібратися у найбільш важливих моральних колізіях, з одного боку, і захистити клієнта від можливих зловживань – з іншого, розробляються етичні кодекси психологів. Головна мета розробки та прийняття єдиних етичних стандартів – сприяти вирішенню проблеми професійної некомпетентності, встановлення основних прав і обов'язків, що випливають з особливостей професійної діяльності психолога. Кодекс повинен служити психологу орієнтиром при плануванні та побудові роботи з клієнтом, в тому числі – при вирішенні проблемних і конфліктних ситуацій, що виникають у процесі професійної діяльності психолога. Кодекс покликаний захистити як клієнтів, так суспільство в цілому від небажаних наслідків безконтрольного та некваліфікованого

використання психологічних знань і, в той же час, захистити психологів і практичну психологію від дискредитації.

Психологічна практика базується на наступних етичних принципах.

Принцип компетентності.

Цей принцип означає наступне.

1. Психолог чітко визначає і враховує межі своєї компетентності.

2. Психолог несе відповідальність за вибір процедури та методів роботи з клієнтом. У кожного практичного психолога є батарея тестів, які він використовує у своїй роботі. Наскільки ці тести об'єктивні і корисні – це окреме питання, однак на практиці без тестування не обходиться ні робота психолога у клініці або школі, ні співбесіди при прийомі на роботу. Психотерапевти теж нерідко вдаються до допомоги тих чи інших тестів. Є рекомендовані тести або такі, що часто використовуються, також є менш популярні психологічні методики. Тести також можуть розрізнятись за ступенем складності – від таких, що потребують досить довгого навчання для ефективного їх використання до популярних тестів, які легко може використати будь-яка людина. На даний момент існує безліч всіляких тестів, і кожен психолог може вибрати собі практично будь-які для практичного використання, але чи може він відповідати за їх якість, за їх відповідність цілям і завданням, поставленим у роботі? Чи може психолог, особливо початківець, грамотно визначити межі своїх можливостей?

Підготовка психологів в університетах передбачає наявність різних спеціалізацій, все більш вузьких, і знання, що отримують студенти на одному і тому ж факультеті, можуть бути абсолютно різними. Однак далеко не кожен фахівець, особливо початківець, готовий визнати, що він чогось не вміє або не знає. Страх втратити свій авторитет в очах адміністрації або показати свою неспроможність можуть привести до того, що буде порушена процедура діагностики і зроблені помилкові висновки. Також трапляються випадки, коли через великі обсяги роботи або збій комп'ютерної програми можуть трапитись елементарні помилки у підрахунках, що веде до перекручення інформації. Зрозуміло, все це несприятливо відбивається

перш за все на клієнтові, саме його інтереси страждають у першу чергу. Треба також враховувати принцип – «пророцтво, що збувається», дія якого особливо помітна по відношенню до дітей – отриманий «ярлик» дитини без здібностей або, навпаки, талановитого учня, як виявилося, безпосередньо впливає на подальші успіхи у навчанні. Так що діагностика і тестування – це дуже важлива процедура, і не можна применшувати ступінь відповідальності спеціалістів у цій галузі. Власне, відповідальність – це ключове слово у роботі психолога. Буде доречним зупинитися на цьому особливо.

Принцип відповідальності.

Особливості даного принципу полягають у наступному.

1. Психолог усвідомлює свою професійну і особисту відповідальність перед клієнтом і суспільством за свою діяльність.

2. Проводячи дослідження, психолог піклується насамперед про благополуччя людей і не використовує результати роботи їм на шкоду.

3. Психолог несе відповідальність за дотримання етичного кодексу незалежно від того, проводить він психологічну роботу самостійно або вона проводиться під його керівництвом.

4. Психолог несе професійну відповідальність за власні висловлювання на психологічні теми, зроблені в засобах масової інформації та у публічних виступах. Психолог не має права користуватися неперевіреною інформацією, вводити людей в оману щодо своєї освіти та компетентності.

5. У випадках, якщо дитина не досягла 16-річного віку, згоду на її участь у психологічних процедурах повинні дати батьки або особи, які їх замінюють.

6. Психолог може не інформувати клієнта про справжню мету психологічних процедур тільки у тих випадках, коли альтернативні шляхи досягнення цих цілей неможливі.

7. При прийнятті рішення про надання психологічної допомоги недієздатним особам (неповнолітнім, особам, які перебувають у гострому стресовому стані, хворим, які мають на момент звернення діагноз психічного розладу, тощо) психолог несе відповідальність за наслідки обраного і використаного їм втручання.

Професійна відповідальність психолога полягає насамперед в усвідомленні меж своєї компетентності. Для цього передбачені

обов'язкова супервізія та система різних семінарів, курсів підвищення кваліфікації психологів, це актуально і для тих, хто практикує давно і має чималий досвід: постійно виникають нові способи і методи навіть у рамках окремого напрямку. Тому фахівцеві бажано мати кваліфікацію більш ніж в одному психотерапевтичному напрямку, зокрема, для того, щоб мати можливість правильно враховувати попередній досвід клієнта, тому що багато людей звертаються до психотерапевтів різного спрямування, а також для того щоб бути здатним розібратися в складних, заплутаних випадках.

Також консультанти несуть відповідальність перед іншими фахівцями. В Американському етичному кодексі цьому питанню присвячений особливий розділ, у якому записано: «Консультанти повинні шанобливо ставитися до підходів, що використовуються іншими фахівцями та відрізняються від підходів, що застосовуються ними самими. Консультанти повинні бути знайомі з традиціями та особливостями практики інших фахівців, з якими вони разом працюють».

Відносно клієнтів, які користуються послугами інших фахівців, що займаються охороною психічного здоров'я, також передбачені відповідні правила: питати у клієнта дозволу інформувати цього фахівця, з яким, у свою чергу, бажано встановити позитивні професійні відносини.

Варто додатково зупинитися на об'єктивних обмеженнях компетентності консультанта. У Британському етичному кодексі йдеться: «Консультанти повинні вживати всіх заходів для відстеження та розвитку своєї професійної компетентності у практичній діяльності». Ці обмеження можуть мати як суто професійний характер (брак знань, навичок, тощо), так і особистісний (наявність у консультанта будь-яких фізичних, психічних або емоційних проблем). Спеціаліст повинен відстежувати ситуації, коли наявність у нього власних проблем може пошкодити клієнтам. У таких випадках психолог повинні отримати допомогу у вирішенні власних проблем і, якщо необхідно, то обмежити, призупинити або взагалі відмовитися від виконання професійних обов'язків.

Таким чином, психолог несе повну відповідальність перед клієнтами, колегами та суспільством у цілому за наявність у нього

відповідної професійної підготовки та зобов'язаний усвідомлювати власні професійні границі та обмеження. Крім того, психолог повинен розуміти межі власної відповідальності, тому що він не може приймати рішення за своїх клієнтів, а також замінювати їм батьків, друзів, коханих, і, у кінцевому підсумку – самих себе. Надмірна відповідальність, гіперопіка можуть надати «ведмежу послугу» клієнту, позбавивши його впевненості у своїх силах і можливості особистісного зростання. Перекладання відповідальності за свої життєві рішення на іншу людину іноді є дуже привабливим для клієнта, і психолог – підходяща для цього фігура. Проте через деякий час «рятівник» може перетворитися в «обвинуваченого» при першій кризі або невдачі клієнта. Завдання ж психолога є значно складнішим – поступово сформувати розуміння і готовність до відповідальності за власне життя у клієнта. З цієї ж причини небажано давати клієнтам прямі поради. Найкраща та дієва порада – це та, яку людина надає сама собі – обдумана та вистраждана.

Таким чином, психолог відповідає за процес організації допомоги, але не за зміст прийнятих рішень – це право і відповідальність належить клієнту як суб'єкту самовизначення. Завдання психолога - навчити клієнта відповідальності. Це найскладніша частина психологічної роботи, бо опір може виходити не тільки від клієнта, який не бажає змінюватися, але і, часто несвідомо, від самого психолога. Одна з причин – небажання розлучатися з образом мудрого, доброго, всезнаючого Друга, яким психолог постає в очах клієнта. Відданість, повага та надмірна довіра клієнта не може не радувати і не підживлювати самоповагу, і тому по-людськи зрозуміло небажання розлучатися з таким ставленням, а це неминуче, коли клієнт «дорослішає», перестає ловити кожне слово консультанта і починає йому суперечити. Незважаючи на емоції, важливо пам'ятати про те, що на певному етапі продовжувати патерналістські відносини з клієнтом означає пригальмувати його зцілення. Таким чином, ставлення з боку клієнта до психолога у вигляді тотальної довіри як до більш мудрого з часом має змінитися більш спокійними та незалежними взаємовідносинами двох дорослих людей і, у подальшому – емоційним охолодженням. Клієнт повинен піти з терапії, припинивши

потребувати постійної підтримки психолога, і лише у такому випадку роботу консультанта можна вважати виконаною.

Принцип благополуччя клієнта.

Розглянемо основні положення даного принципу.

1. У своїх професійних діях психолог орієнтується на благополуччя клієнта. У випадках, коли його обов'язки вступають у суперечність з етичними нормами, фахівець вирішує ці конфлікти, керуючись принципом «не нашкодь».

2. Психолог у ході професійної діяльності не повинен допускати дискримінації (обмеження конституційних прав та свобод особистості) за соціальним статусом, віком, статтю, національністю, віросповіданням, інтелектом і будь-якими іншими відмінностями.

3. Психолог дотримується доброзичливого і безоцінкового ставлення до клієнта. Психолог – жива людина, і він не може не реагувати емоційно на інших людей, у тому числі і на клієнтів. Так що ставитися безоцінково до клієнтів дуже важко. Небезпека полягає у тому, що, формуючи власне відношення до клієнта, даючи йому оцінку, ми заздалегідь налаштовуємо себе на певний тип реакції з боку клієнта, інтерпретуємо його поведінку та висловлювання через призму власної думки, в результаті чого інформація спотворюється.

Надмірне захоплення діагнозами – ще одна помилка психолога, який поступово перестає бачити перед собою живих людей, а враховує лише їх патології, неврози, «комплекси», тощо.

Розглянувши деякі етичні принципи і проблеми, з якими стикається психолог, можна зробити висновок про те, що виконання даних положень цілком лягає на совість психолога. Дуже складно перевірити, наскільки повним чином психолог використовує ці принципи у своїй роботі. Звичайно, можна створити комісію з регулювання дотримання етичних норм, але неможливо простежити роботу кожного психолога у кожному окремому взятому закладі. Багато клієнтів, які приходять до фахівця, можуть і не знати про свої права та обов'язки психологів, а психологи не завжди їм про них розповідають. Багато випадків, коли клієнти не повідомляють про порушення психологом етичних норм – з різних причин. Так як порушення психологом етичних норм, зокрема, заборона на вступ у

близькі стосунки з клієнтами (в тому числі і з колишніми) емоційно зачіпає обидві сторони, тим, хто перебуває всередині цих відносин, здається, що все прекрасно і взагалі це суто особиста справа. Навіть у країнах з розвиненою юридичною культурою і традиціями (США, Західна Європа), де і клієнти, і психологи добре інформовані про етичні кодекси і де ці кодекси дійсно працюють, ніхто не знає дійсної кількості таких порушень. В Україні робляться лише перші кроки по нормуванню у цій галузі і поки що етичний кодекс носить скоріше рекомендаційний характер. Також не прописана і міра покарання психолога за недотримання ним етичних норм, не сказано, чи вважається це злочином. Можливо, це є результатом того, що наслідки порушення кодексу різні, прогнозувати їх заздалегідь складно, диференціювати теж. Проте порушення етичного кодексу – це порушення або обмеження прав особистості, за які фахівець повинен нести відповідальність.

4.2. Залежність клієнта від психолога

Абсолютно зняти залежність у взаємовідносинах клієнта та психолога неможливо, а значна кількість психотерапевтичних шкіл (зокрема, роджеріанська, центрована на клієнті, або тілесна терапія) припускають досить велику ступінь емоційної близькості з клієнтом у процесі психотерапевтичної роботи. Інтенсифікація ж цих емоційних відносин може активізувати різного роду еротичні фантазії з обох сторін. За останні десятиліття збільшилася кількість повідомлень про зловживання у психотерапевтичної практиці, що стосуються саме цієї сторони взаємин, які за самою своєю природою не можуть бути справедливими і рівними: клієнт спочатку знаходиться у більш залежній позиції.

Незважаючи на те, що у всіх наявних кодексах встановлюється сувора заборона не тільки на вступ у сексуальний зв'язок, але і на особисті і дружні відносини з клієнтами, навіть колишніми, деякі терапевти порушують цю заборону. У США у деяких штатах (наприклад, Мічиган, Міннесота і Каліфорнія) передбачені юридичні санкції за психотерапевтичні зловживання. Зрозуміло, що в етичних кодексах це питання висвітлюється в обов'язковому порядку: в

Британському етичному кодексі йдеться про те, що «консультанти несуть відповідальність за встановлення і дотримання меж у ході консультативних сесій», і навіть після того, як клієнт фактично перестає їм бути, «консультанти залишаються відповідальними за відносини з колишніми клієнтами і повинні проявляти обережність, вступаючи з ними у стосунки іншого роду (дружба, бізнес, сексуальні відносини, навчання, супервізія)». В Американському етичному кодексі йдеться про те, що «консультанти не повинні вступати у будь-які сексуальні стосунки зі своїми клієнтами і не повинні займатися консультуванням осіб, з якими є сексуальні відносини». Також консультантам заборонено «вступати у сексуальні відносини зі своїми колишніми клієнтами менш, ніж через два роки після завершення психотерапевтичних відносин. Консультанти, які вступають у подібні відносини через два роки після завершення психотерапевтичних відносин, зобов'язані мати відповідні докази того, що в основі сексуальних відносин не лежить експлуатування». Виконання консультантами цього принципу ускладнюється тим, що клієнти, особливо якщо вони протилежної статі, нерідко дуже прагнуть до зближення з психотерапевтом; у психотерапії використовується поняття «еротизований трансфер», що позначає таке явище, як бажання клієнта проникнути у приватне життя консультанта. Пам'ятаючи про те, що клієнти вже приходять до психолога з емоційними травмами, консультант може, просто з боязні заподіяти клієнтові біль, допустити розмивання границь між собою і клієнтом, що, однак, негативно позначається на якості його роботи. В результаті втрачається сама терапевтична функція взаємодії клієнта і психолога, який стає надто залежним від клієнта і, строго кажучи, перестає бути повноцінним консультантом щодо цього клієнта.

Терапевтичні відносини принципово відрізняються тим, що виражені по відношенню до терапевта почуття не наштовхуються на захисну протидію (як це зустрічається у повсякденному житті), а зустрічають швидше тепле схвалення психолога, в результаті чого підтримується прагнення клієнта звертатися до них і у подальшому. Однак підтримувати такий рівень відносин між психологом та клієнтом часом буває дуже непросто.

Крім професійних знань, обов'язкових для консультанта, має значення сама його особистість, його власні ціннісні установки, моральні принципи та ідеали, а також наявність у нього прагнення бути постійно «на рівні». У Етичному кодексі Американської асоціації консультування йдеться: «Головний обов'язок консультантів полягає у повазі гідності клієнтів, підтримці їх благополуччя», а також підкреслюється, що «консультанти повинні уникати формування та підтримки залежних відносин у консультуванні». Зрозуміло, якщо людина звертається за допомогою, то вона вже залежна від психолога. З часом залежність клієнта може перейти у взаємозалежність, і терапевту не завжди вдається відстежити, коли він сам почав залежати від власного клієнта. Якщо терапевт завзято заперечує існування такої залежності, він погіршує власне становище, сприяючи посиленню і поглибленню проблем у клієнта.

Зрозуміло, що прибрати проблему залежності з психотерапії неможливо, як неможливо знищити притаманну всім нам потребу у любові, теплі, емпатії, емоційній підтримці з боку інших людей. Однак треба розрізняти «хорошу» залежність, яка допомагає, сприяє формуванню самооцінки належного рівня, і погану, яка проявляється у тому, що ми хочемо знайти людину, яка б змогла позбавити нас від необхідності мати справу з реальністю, у перекладанні відповідальності за власне життя на іншого. Важливо так побудувати взаємини з клієнтом, щоб дотримувався необхідний баланс між близькістю та особистісними межами, між залежністю та відчуженістю, щоб задоволення і радість, яку клієнт навчається відчувати від свого життя, в кінцевому результаті не залежали від консультанта.

4.3. Етичні принципи у практиці психолога

Розглянувши базові принципи, на яких повинні будуватись відносини між психологом та клієнтом, конкретизуємо їх у окремих тезах. Таким чином, конкретні етичні основи взаємодії психолога та клієнта повинні будуватись на наступних засадах.

1. Не нашкодь!

2. Не оцінюй!

3. Приймай людину такою, якою вона є. Даний принцип досить важко здійснювати на практиці, тому навіть деякі відомі психологи намагаються уточнити його використання. Наприклад, В. Франкл, все ж таки закликає допомагати людині в «самотрансцендентності», тобто забезпечувати для неї умови «виходу за рамки самого себе», а не просто залишатися такою, якою вона вже є. «Якщо ми будемо приймати людей такими, якими вони є, ми зробимо їх гірше, - каже В. Франкл. Як видно, проблема «прийняття» і навіть «розуміння» іншої людини не така вже й проста.

4. Дотримуйся професійної таємниці (принцип конфіденційності). Але і цей принцип не слід розуміти буквально. Наприклад, в умовах роботи профконсультанта у школі, бізнес-структурах все-таки доводиться повідомляти якісь результати своєї роботи (самого загального плану) адміністрації, яка також має право знати, що саме робить психолог-консультант з довіреними їй (адміністрації) учнями (працівниками). Однак категорично забороняється повідомляти відомості про клієнтів, які можуть завдати їм хоч якоїсь шкоди.

5. Поважай своїх колег по роботі, їх право на професійну творчість і самостійний вибір методів роботи. Критика і дискусії повинні проводитися аргументовано, тактовно та конструктивно.

6. Не з'ясовуй відносин з колегами по роботі у присутності клієнтів.

7. Принцип професійної компетентності, або – не передавай складні психологічні методики непідготовленим фахівцям і сам не використовуй методики, якими належним ступенем не володієш.

8. Дотримуйся міри одкровення з клієнтом, не дозволяй йому розповідати про себе власні таємниці (у кожної людини завжди повинен залишатися хоч невеликий тайничок душі, недоступний нікому), а також сам зберігай деяку дистанцію з клієнтом, інакше можна втратити його повагу і довіру.

9. Не відбирай у клієнта права самому відповідати за свої права та вчинки. Найважливішою метою психологічної допомоги є не просто рішення конкретної проблеми клієнта, але прагнення сформувати у нього почуття відповідальності за свою долю.

10. Не виставляй свої знання напоказ, прагни допомагати клієнту спочатку самостійно формулювати ті чи інші положення і висновки. Саме цей принцип може проявлятися хоча б у тому, що психолог повинен миттєво замовкати кожен раз, коли клієнт захоче щось сказати, навіть тоді, коли сам психолог «ще не договорив», і тоді, коли клієнт хоче сказати «якусь дурість».

11. Не дезінформуй клієнта. Іноді психолог заради «збереження честі мундира» або заради «підтримки свого «іміджу» говорить про те, чого сам не знає, боїться зізнатися у раніше сказаній неправді, тощо. Це може привести до прийняття клієнтом невірних рішень або ускладнити його життя.

12. Дотримуйся принципу добровільності участі клієнта у психологічних процедурах.

13. Поважай себе як людину і як фахівця! Поважаючи себе, ми починаємо краще розуміти і поважати наших клієнтів!

Тема 5. Наукові напрямки та підходи у психології

5.1. Структуралізм та функціоналізм

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

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

В. Вундт

суто фізіологічного реагування (звуження зіниць), але й викликає певні емоції, думки, почуття.

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

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

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

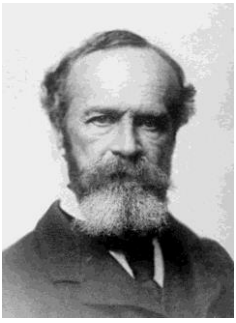
Під впливом ідей Вундта, Е. Тітченер, який проходив у нього стажування, сформулював основні ідеї *структуралізму*.

Тітченер вважав, що предметом психології має бути зміст свідомості, упорядкований у певну структуру. Головними завданнями структуралізму вчений вважав максимально точне визначення змісту психіки, виділення її основних елементів та законів, на основі яких ці елементи об'єднуються у структури. Свідомість Тітченер розумів як

Е. Тітченер

людський досвід, що складається с простих елементів – відчуттів, образів та почуттів. Кожен з елементів, у свою чергу, може бути описаним за допомогою чотирьох характеристик: якість, інтенсивність, тривалість та виразність. Тітченер дуже сумлінно підійшов до того, щоб описати найпростіші елементи, що лежать в основі психічної діяльності. Наприклад, він склав список елементарних відчуттів, що включав біля 44 тисяч сенсорних якостей, більшість з яких були зоровими (32820) та слуховими (11600).

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



В. Джеймс

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

психологію як науку про досвід свідомості.

5.2. Біологічний підхід

Мозок людини складається більш ніж з 10 мільярдів нервових клітин і практично нескінченного числа взаємозв'язків між ними. Можливо, що це найскладніша структура у всесвіті. Біологічний підхід до вивчення людини та різних видів тварин намагається встановити взаємозв'язок між зовнішніми проявами поведінки, електричними та хімічними процесами, що відбуваються всередині тіла, зокрема у мозку і нервовій системі. Прихильники такого підходу прагнуть визначити, які нейробіологічні процеси лежать в основі поведінки та психічної активності. У випадку з депресією, наприклад, це захворювання намагаються представити у вигляді патологічних змін в концентрації нейромедіаторів (хімічних речовин, які продукуються в мозку і забезпечують комунікацію між нейронами, або нервовими клітинами).

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

5.3. Біхевіоризм

[Біхевіоризм - від англ. behavior - поведінка]/

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

Дж. Вотсон

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

Оскільки психологів все менше задовольняв метод інтроспекції, новий напрямок – біхевіоризм, швидко набув популярності. Вотсон стверджував, що практично всі форми поведінки є результатом обумовлення (впливу), тобто середовище формує відповідну поведінку за допомогою підкріплення необхідних поведінкових реакцій. Наприклад, якщо давати дитині цукерки, коли вона починає вередувати, то ми цими цукерками будемо підкріплювати негативну поведінку дитини – вередування. Іншими словами, дитина буде розуміти, що вона може отримати ласощі, коли буде плакати та верещати.

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

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

У 30-х роках XX століття, у відповідь на зауваження критиків щодо надмірно механістичного підходу до людської поведінки, з'являється необіхевіорізм, який вводить у загальну схему поведінки

(S-R) «проміжну змінну» – сполучну ланку між «стимулом» та «реакцією» (S - O - R). «Проміжна змінна» (O), у даному випадкові – це пізнавальні та мотиваційні компоненти поведінки. Прихильники необіхевіоризму вважали, що середня ланка (O) не піддається аналізу за допомогою об'єктивних методів.

Один з представників необихевиоризму – американський психолог Б. Ф. Скіннер (1904-1990), експериментально вивчав різноманітні способи контролю над людською поведінко.

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

5. 4. Гештальт-психологія

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

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

5. 5. Психоаналітичний підхід

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

З. Фрейд

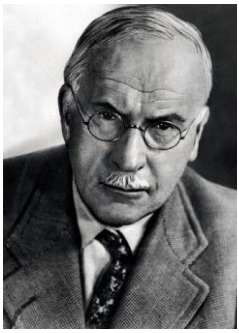
Центральним поняттям теорії Фрейда є концепція неусвідомленого – думок, переконань, мотивів, потягів та бажань, що не усвідомлюються людиною, але впливають на її поведінку. Неусвідомлені думки та потреби знаходять різні способи вираження, зокрема, у сновидіннях, обмовках та поведінкових проявах.

Фрейд вважав, що в основі людських дій завжди є певна причина, але вона дуже часто є неусвідомленою і тому її важко раціоналізувати чи пояснити. На думку вченого, наша поведінка залежить, у першу чергу, від сукупності певних інстинктів (перш за все, сексуального та інстинкту агресії), і тому людина знаходиться у постійному протиріччі та конфлікті з суспільством, яке змушує регулювати ці імпульси. Хоча більшість психологів не завжди поділяють фрейдівський погляд на неусвідомлене, але вони погоджуються, що люди часто не знають про деякі важливі риси власної особистості, а також з тим, що характер людини розвивається у ранньому дитинстві та у взаємодії з сім'єю.

5.6.Аналітична психологія

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

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



К.-Г. Юнг

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

Розкол в особистісній структурі, на думку Юнга, значною мірою обумовлений впливом соціального середовища. Зокрема, вступаючи у шкільний вік і прагнучи зайняти максимально комфортну позицію в середовищі однолітків, дитина свідомо обирає ті особистісні якості та поведінкові стратегії, які викликають бажану реакцію з боку його соціального оточення. Таким чином, формується «Персона» – та складова особистості, яка повністю усвідомлюється, суб'єктивно приймається і цілеспрямовано пред’являється світу. При цьому ті аспекти особистості, які не відповідають критерію соціальної бажаності, не просто приховуються, але активно гальмуються на внутрішньоособистісному рівні і витісняються у неусвідомлене. Таким чином формується «Тінь» – структура, несумісна з самоприйняттям та самооцінкою «Его». Тінь – це як неусвідомдений комплекс, у якому містяться всі витіснені або відчужені частини свідомої особистості.

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

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

5. 7. Когнітивний напрямок

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

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

Дж. Келлі

Одним з засновників даного підходу є Джордж Келлі (1905-1966), який вважав, що будь-яка людина – це своєрідний дослідник, що прагне зрозуміти, інтерпретувати, передбачати та контролювати світ своїх особистих переживань, може робити висновки на основі власного досвіду та формує припущення щодо майбутнього. І хоча об'єктивна реальність існує, але різні люди усвідомлюють її по-різному, оскільки будь-яку подію можна розглядати з різних сторін. Кожен з нас сприймає дійсність шляхом власних моделей або конструктів, необхідних для створення несуперечливої картини світу. Якщо конструкт допомагає точно прогнозувати події, людина, імовірно, збереже його. І навпаки, якщо прогноз не підтвердиться, конструкт, на підставі якого він був зроблений, буде переглянутий або навіть взагалі виключений. Кожна людина має унікальну систему конструктів, яку вона використовує для інтерпретації життєвого досвіду.

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

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

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

Піаже створив концепцію когнітивного розвитку дітей, який він описував як динамічний процес, що проходить у своєму розвитку кілька стадій. Умовою розвитку психіки є інтелект, який дає можливість дитині адаптуватись до навколишнього світу. При цьому адаптація є не пасивним процесом, а активною взаємодією організму з

середовищем. У процесі адаптації використовуються дві схеми – асиміляція (жорстка схема, коли дитина повинна засвоїти певну інформацію всупереч власним потребам чи бажанням) і акомодація (зміна поведінки чи схеми мислення з метою пристосування до ситуації).

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

Мал. Ж. Піаже

Піаже виділяє три головні періоди роз[illegible]й інтелект (від народження до 1,5 років). 2. Конкретно - операціональний (репрезентативний) інтелект (від 1,5-2 років до 11 років). 3. Формально-операціональний інтелект (з 11-12 до 14-15 років).

Ж. Піаже

Ще один відомий психолог, який вплинув на розвиток генетичної психології – Колберг. Він вивчав стадії морального розвитку дитини. Виділив 3 три рівня розвитку моральних суджень: 1. Допонятийний рівень (дії оцінюються за їх наслідками), 2. Традиційні судження (цінності суспільні вважаються більш значущими порівняно з цінностями дитини), 3. Посттрадиційні судження (вміння обгрунтувати та пояснити структуру власних цінностей).

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

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

Вивчаючи розвиток інтелекту дитини, Піаже не приділяв особливої уваги соціальному та культурному контексту. Ці моменти

знайшли відображення у роботах іншого видатного психолога – Л. С. Виготського, який для сформулював та розвинув **культурно-історичну теорію** формування психіки та розвитку особистості.

Л. Виготський

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

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

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

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

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

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

Ще один важливий момент, де Виготський виявився першовідкривачем, це теза про активність дитини. Про що йде мова? Зазвичай дитина розглядалась як деякий об'єкт, що піддається активності дорослого – впливу навіювань, позитивних або негативних підкріплень. Виготський вперше звернув увагу на те, що у взаємодії з дорослим дитина активно впливає на нього, нерідко керуючи їм у більшою мірою, ніж дорослий керує дитиною .

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

Когнітивний підхід до психічної діяльності базується на певних передумовах:

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

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

5.8. Гуманістична психологія

Напрямок у психології, у якому основними предметами аналізу виступають вищі цінності, самоактуалізація особистості, творчість, любов, свобода, відповідальність, автономія, психічне здоров'я, міжособистісне спілкування.

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

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

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

Основні положення гуманістичної психології:

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

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

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

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

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

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

З цих положень гуманістичної психології випливають моральні життєві принципи:

• відповідальність людини за свої вчинки; вона не є знаряддя неусвідомленого або рабом сформованих звичок;

• відношення між людьми повинні ґрунтуватися на взаємному визнанні та повазі до досвіду переживань іншої людини;

• кожна людина має відчувати себе у сьогоденні, «тут та тепер».

5.9. Крос-культурний підхід

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

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

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

Крос-культурні дослідження бувають трьох видів. По-перше, вони проводяться з метою перевірки гіпотез про вплив культури на певні психологічні особливості. Прикладом може бути вивчення переживання та прояву емоцій у різних культурах. Наприклад, у Японії не прийнято демонструвати негативні емоції оточуючим, а у країнах пострадянського простору на жаль, навпаки, часто відкрита посмішка оцінюється з недовірою. Другий вид крос-культурного дослідження спрямований на встановлення причин виникнення культурних відмінностей. Дослідники не просто шукають відмінності за певними характеристикам, але і проводять вимірювання інших змінних, які можуть виступати причиною таких відмінностей. Третій вид дослідженнь орієнтований на визначення типу культури (наприклад, виявлення різниці між культурами за такими маркерами як індивідуалізм - колективізм, фемінінність - маскулінність тощо).

Тема 6. Психологічне консультування

6. 1. Психологічне консультування – загальна характеристика

Психологічним консультуванням називається особлива область практичної психології, пов'язана з наданням з боку фахівця-психолога безпосередньої психологічної допомоги людям, що її потребують, у вигляді порад та рекомендацій. Вони даються психологом клієнту на основі особистої бесіди та попереднього вивчення проблеми, з якою у житті зіткнувся клієнт. Найчастіше психологічне консультування проводиться у заздалегідь обумовлені години, у спеціально обладнаному для цього приміщенні, як правило, ізольованому від сторонніх людей, і в конфіденційній обстановці. Сеанс психологічного консультування проходить у формі особистої бесіди психолога з клієнтом, що триває у середньому від декількох десятків хвилин до півтори, двох і більше годин. В ході цієї бесіди клієнт розповідає психологу про себе, про свою проблему. Психолог, у свою чергу, уважно вислуховує клієнта, намагаючись зрозуміти сутність його проблеми, розібратися в ній, прояснити її як для себе, так і для самого клієнта. Під час консультації оцінюється особистість клієнта і, з урахуванням його індивідуальних особливостей, надаються науково обґрунтовані, аргументовані рекомендації з приводу того, як краще за все вирішити проблему. Поради та рекомендації, запропоновані клієнту психологом-консультантом, у більшості випадків розраховані на те, щоб самостійно скориставшись ними, тобто клієнт зміг впоратися зі своєю проблемою без допомоги з боку психолога-консультанта.

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

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

Що ж шукають люди у психолога-консультанта? Навіщо вони звертаються до нього? На ці питання можна відповісти наступним чином. Деякі клієнти у цілому знають, як вирішувати свою проблему, і шукають у психолога-консультанта лише емоційної підтримки. Інші не знають, як впоратися з проблемою, і йдуть до психолога за порадою. Треті не дуже впевнені у собі або не знають, що конкретно вибрати з наявних у них можливостей для вирішення власної проблеми. Четвертим – а це, переважним чином, самотні люди – просто треба з кимось поговорити по душам. У них зазвичай немає серйозних психологічних проблем, але час від часу вони гостро потребують уважного і доброзичливого співрозмовника. Серед клієнтів психологічної консультації зустрічаються і такі, кого до психолога-консультанта призводить цікавість або бажання просто кинути йому виклик. Деякі щиро хочуть дізнатися, хто такий психолог-консультант і чим він займається, інші заздалегідь переконані, що він займається несерйозною справою, і намагаються це йому довести, поставивши психолога-консультанта у незручне становище.

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

6. 2. Цілі та завдання психологічного консультування

Консультування як основний вид психологічної практики переслідує наступні цілі.

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

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

3. Надання тимчасової допомоги клієнту, який насправді потребує тривалого, більш-менш постійного психотерапевтичного впливу, але в силу тих чи інших причин не в змозі розраховувати на нього у даний момент часу. У цьому випадку психологічне консультування використовується як засіб надання поточної, оперативної допомоги клієнту та стримує розвиток негативних процесів, і перешкоджає подальшому ускладненню проблеми, з якою зіткнувся клієнт.

4. Коли у клієнта вже є правильне розуміння власної проблеми і він в цілому готовий сам приступити до її вирішення, але не цілком упевнений у своїй правоті. Тоді у процесі проведення психологічного консультування клієнт, спілкуючись з психологом-консультантом,

отримує з його боку необхідну професійну та моральну підтримку, і це надає йому впевненість у собі.

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

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

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

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

1. Уточнення (прояснення) проблеми, з якою зіткнувся клієнт.

2. Інформування клієнта про сутність його проблеми, про ступень її серйозності.

3. Вивчення психологом-консультантом особистості клієнта з метою з'ясування, чи зможе клієнт самостійно впоратися з власною проблемою.

4. Чітке формулювання порад і рекомендацій клієнту з приводу того, як найкращим чином вирішити його проблему.

5. Надання поточної допомоги клієнту у вигляді додаткових практичних порад, коли він вже приступив до вирішення своєї проблеми.

6. Навчання клієнта тому, яким чином найкраще запобігти виникненню у майбутньому аналогічних проблем.

7. Передача психологом-консультантом клієнту елементарних, життєво необхідних психологічних знань та умінь.

6.3. Психологічна проблема

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

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

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

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

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

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

• горе, важка втрата, нерозділене кохання;

• бажання змінити минуле, виправити те, що виправити не можна, повернути пройдене;

• морально заборонені сексуальні, агресивні та інші бажання;

• бажання змінити інших людей у тому чи іншому сенсі;

• ідеалістичні, фантастичні, гіпертрофовані бажання.

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

• нав'язливі страхи, думки, дії;

• почуття провини за скоєне, суїцидальні тенденції, переживання ганьби, сорому, тощо;

• постстресові переживання (у результаті нападу, катастрофи, теракту, зґвалтування);

• бажання позбутися від недоліків відповідно до нереалістичних принципів або стандартів;

• різного типу залежності (емоційна, алкогольна, наркотична).

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

• любов і, одночасно, ненависть до об'єкту;

• бажання досягнення мети, успіху і страх перед успіхом;

• переживання одночасно вдячності та приниження, захоплення та заздрості, радості та горя, задоволення та страху;

• бажання щось зробити і не зробити, сказати і не сказати, висловити почуття і приховати їх;

• бажання перемогти супротивника і страх перед ним;

• прагнення до ризику і самогубства одночасно.

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

Варіанти проблем четвертого типу:

• незрілість особистості, невміння робити вибір і брати відповідальність на себе, страх помилки, нерішучість;

• необхідність зробити ризикований вибір, що може вплинути на подальшу долю;

• постійний вибір між одним та іншим варіантом, коливання між надією і відчаєм, тощо.

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

• ситуація, коли суб'єкт живе у важкій ситуації, наприклад з домашнім тираном, психопатом або злочинцем, і знаходиться від нього в залежності;

• соціальна дезадаптація, яка веде до аутизму або способу життя бомжа, тощо.;

• моральний вибір між злочином і загибеллю;

• втрата престижу, розорення, інша подія, що призвела до суб'єктивно нестерпного становища, але будь-який вихід пов'язаний ще з більшими втратами;

• вибір між самогубством і ганьбою, насильства та смертельним ризиком;

• вибір між нелюбимим чоловіком та коханою людиною, з якою неможливо жити з економічних причин.

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

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

Кількість зустрічей психолога-консультанта з клієнтом частіше за все не обмежується однією-двома. У більшості випадків потрібно більш тривале консультування, що включає в себе від трьох і більше зустрічей з клієнтом. Необхідність в такому пролонгованому консультуванні виникає у наступних типових випадках.

• Проблема клієнта настільки складна, що розібратися у ній за один-два сеанси практично неможливо.

• У клієнта є не одна, а кілька різних проблем, при цьому, рішення кожної вимагає окремої консультації.

• Запропоноване рішення проблеми не може бути відразу і повністю самостійно реалізоване клієнтом і вимагає додаткової підтримки з боку консультанта.

• У психолога-консультанта немає достатньої впевненості у тому, що клієнт, внаслідок, наприклад, його індивідуальних особливостей, відразу і без додаткової допомоги впорається зі своєю проблемою. Таке трапляється, якщо клієнт не досить впевнений у собі, не може управляти власними емоціями і поведінкою, якщо рівень його

інтелектуального розвитку недостатній для того, щоб у скрутних ситуаціях прийняти самостійне, розумне, зважене рішення.

6. 4. Види психологічного консультування

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

Виділяють наступні види психологічного консультування:

• Інтимно-особистісне консультування;

• Сімейне консультування;

•Психолого-педагогічне, психолого-управлінське консультування;

• Ділове консультування.

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

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

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

Цей вид консультування слід відрізняти від рекомендацій, що надаються вчителям, учням, батькам, адміністрації тощо, сутність яких зводиться до того, що психолог радить чи вдаватися до конкретних дій, змін поведінки, відносин з метою впливу на інших учасників навчально-виховного процесу.

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

За тривалістю співпраці психолога і клієнта розрізняють:

• *Разову консультацію*. Це консультація тривалістю 45-60 хвилин. Вона проводиться у випадках, коли клієнт звернувся до психолога з приводу проблеми, у якій йому, перш за все, потрібна допомога інших фахівців; коли клієнт звертається до психолога за підтримкою рішення, яке він збирається прийняти у відношенні певної життєвої ситуації;

• Короткострокове консультування. Триває протягом 3-4 зустрічей. Найчастіше проводиться у випадках, коли клієнт потребує консультації просвітницько-рекомендаційного характеру або з діагностичною метою;

• Середньострокове консультування. У даному випадку може бути 10-15 зустрічей психолога з клієнтом;

• Довготривале консультування. У даному випадкові консультування може продовжуватись від одного до кількох років.

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

6.5. Запит у консультуванні

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

Класифікація запитів

Запити можна розділити на неконструктивні і конструктивні.

До **неконструктивних** відносяться:

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

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

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

Розглянемо докладніше неконструктивні запити

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

Невизначені запити. Клієнт не може конкретно визначити, що ж він хоче. Наприклад, він розповідає довгу історію (іноді багато історій), але не може чи не хоче робити висновків і не формулює своїх побажань. Або формулює проблему абсолютно абстрактним і незрозумілим способом на кшталт: «Хочу здійснитися і належати собі ...», або просто виявляє гнів і обурення з приводу інших людей. Або розповідає про щось для нього емоційно значуще, але не каже, що б він хотів отримати від психолога. Наприклад: «Моя головна проблема в тому, що у мене немає батька…» (Тривала пауза). Такі клієнти або самі не розуміють, що вони хочуть, або просто хочуть виговоритися, або сподіваються на ініціативу психолога, чекають від нього на пораду, хочуть, щоб їх пожаліли, бояться психолога, або хочуть його заплутати безліччю подробиць тощо. Слід ставити навідні запитання і максимально конкретизувати запит.

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

Конструктивні запити.

Запит про інформацію. Клієнт хоче просто отримати психологічну інформацію щодо тих чи інших важливих для нього питань. Такі запити досить часто зустрічаються, тому що у населення є відсутньою психологічна грамотність, брак популярних знань з багатьох найважливіших тем, поширеність певних помилок. З цього приводу можуть звертатися підлітки і молоді люди, батьки, стурбовані поведінкою своїх дітей, а також ті люди, які побоюються йти до психіатра, але хотіли б з'ясувати природу деяких своїх симптомів. Найчастіше зустрічаються дві форми такого запиту:

• запит про межі норми або причини симптому;

• запит про можливості психологічного зміни і його прогноз.

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

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

• про визначення здібностей чи вибору професії;

• про структурування Я-концепції (самопізнання);

• про допомогу у самоприйнятті та саморозумінні.

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

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

• про розвиток когнітивних здібностей (пам'яті, уваги, мислення тощо);

• про розвиток комунікативних навичок (спілкування);

• про розвиток навичок саморегуляції (релаксації, управління емоціями тощо). У першому випадку краще перенаправити клієнта в одну з багаточисельних груп, що займаються тренінгами відповідних здібностей (наприклад, розвитком швидкочитання або здібностей винахідництва), або порадити їм відповідну літературу для самостійних занять. Другий варіант запиту вирішується також за рахунок спеціальних тренінгів різного рівня і спрямованості. Існують тренінги міжособистісного спілкування, тренінги впевненої поведінки, тренінги ділового спілкування, тренінги ведення переговорів тощо. Третій варіант найкраще вирішується на групах тілесної терапії, йоги, релаксації, вільного дихання, аутогенного тренування та інших.

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

• про особистісне зростання;
• екзистенційний;
• про зміну життєвого сценарію;
• про досягнення особистісної цілісності.

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

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

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

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

Симптомів, на які скаржаться клієнти, велика кількість, але їх можна об'єднати у наступні основні групи:
• скарги на емоційні порушення;
• психосоматичні порушення;
• комунікативні проблеми;
• когнітивні порушення;
• порушення характеру.

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

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

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

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

Тема 7. Психологічна діагностика

7. 1. Психодіагностика – застосування та обмеження

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

Можна виділити дві функції психологічної діагностики – наукову та практичну.

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

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

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

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

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

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

наукових знань, без розуміння принципів та законів психології не можна займатися психодіагностикою.

Розробка діагностичної методики – складний процес, що істотно відрізняється від життєвих уявлень про те, що досить лише створити завдання або сформулювати кілька запитань і ви вже зможете зрозуміти людину. Помилковою, поверхневою та спрощеною є думка, коли так званим «психологічним тестом» вважається будь-який комплекс завдань, який не має наукового обґрунтування і не пройшов необхідної перевірки. Діагностична методика може принести відчутні корисні результати, якщо вона буде базуватись на певних теоретичних засадах та відповідати встановленим методичним критеріям. Тому створення методик вимагає великої дослідницької та експериментальної роботи.

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

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

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

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

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

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

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

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

1. Однією з основних є сфера *освіти і виховання*.

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

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

2. Психодіагностика активно використовується в області *медицини*, зокрема в психіатричних, неврологічних, наркологічних клініках. Діагностичні методи дослідження психологічних особливостей пацієнтів розглядаються як допоміжні, спрямовані на уточнення діагнозу, що виставляється лікарем. Ці методи розробляються і розвиваються в рамках спеціальних галузей психології – клінічної психології, патопсихології та нейропсихології. Значну роль у клінічному діагностичному обстеженні відіграють методи спостереження і бесіди, що дозволяють виявляти відтінки психічного і фізичного станів хворого, деякі особливості його

особистості, факти симуляції і дисимуляції тощо. Поряд з ними застосовуються і експериментальні методики, спрямовані на виявлення порушень пізнавальної діяльності (сприйняття, пам'яті, мислення), емоційно-вольової сфери та деяких інших особливостей. Психодіагностичне обстеження пацієнтів проводиться, по-перше, для уточнення або встановлення діагнозу захворювання; по-друге, для оцінки ефективності терапії; по-третє, для з метою трудової, військової та судової експертиз.

3. Ще одна область практичного застосування психодіагностики – *психологічне консультування*, метою якого є надання допомоги у вирішенні певних психологічних проблем.

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

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

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

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

7. 2. Типи діагностичних методик.

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

1) формалізовані методики;

2) малоформалізовані методики.

До формалізованим методик відносяться:

• тести;

• опитувальники;

• методики проективної техніки;

• психофізіологічні методики.

Для них характерні:

• певна регламентація;

• об'єктивізація процедури обстеження або випробування (точне дотримання інструкцій, строго певні способи пред'явлення стимульного матеріалу, невтручання дослідника в діяльність випробуваного тощо);

• стандартизація (тобто встановлення однаковості проведення обробки та представлення результатів діагностичних експериментів);

• надійність (можливість отримання однакових результатів у одного й того ж випробуваного при повторному тестуванні);

• валідність (здатність тестової методики вимірювати необхідну психологічну характеристику).

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

До малоформалізованих методик слід віднести:

• спостереження;

• бесіду;

• аналіз продуктів діяльності.

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

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

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

7.3. Формалізовані методики

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

Тести можна поділити за формою та за змістом.

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

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

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

Групові тести дозволяють одночасно проводити дослідження великої кількісті людей (до декількох сотень осіб). Оскільки інструкції та процедура проведення таких тестів детально розроблені, експериментатор повинен неухильно їх виконувати. При груповому тестуванні потрібно сумлінно дотримуватись технології його проведення. Обробка результатів групових тестів об’єктивізована і не вимагає високої кваліфікації і, як правило, є комп’ютеризованою. Однак слід зазначити і певні недоліки групового тестування. Так, у

експериментатора набагато менше можливостей встановити взаєморозуміння з випробуваним, мотивувати та заручитися його орієнтацією на співпрацю. Будь-які випадкові стани випробуваного, такі, як хвороба, стомлення, занепокоєння і тривожність, що можуть впливати на виконання завдань, набагато важче виявити у груповому тестуванні. В цілому, особи, незнайомі з процедурою тестування, швидше за все покажуть більш низькі результати при груповому тестуванні, ніж при індивідуальному. Тому у тих випадках, коли прийняте за результатами тестування рішення є важливим для випробуваного, бажано доповнити результати групового тестування або індивідуальною перевіркою неясних випадків, або інформацією, отриманою з інших джерел.

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

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

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

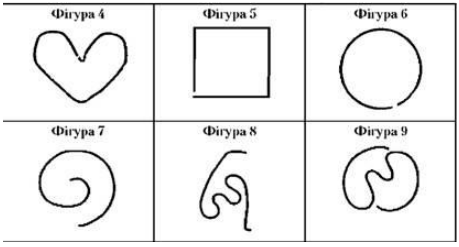
У *предметних тестах* матеріал тестових завдань представлений у вигляді реальних предметів: кубиків, карток, деталей геометричних фігур, конструкцій і вузлів технічних пристроїв тощо. Предметні тести частіше проводяться індивідуально.

Апаратурні тести – це такий тип методик, який вимагає застосування спеціальних технічних засобів або спеціального устаткування для проведення дослідження або реєстрації отриманих

даних. Широко відомі прилади для дослідження показників часу реакції (реактометри, рефлексометри), пристрої для вивчення особливостей сприйняття, пам'яті, мислення.

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

Малюнок 7.1.



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

Невербальні тести – це такий тип методик, у яких тестовий матеріал представлений у наочній формі (у вигляді картинок, кольорів, графічних зображень тощо). Невербальні тести зменшують вплив мовних відмінностей на результат випробування. Вони також полегшують процедуру тестування випробуваних з порушенням мови, слуху або з низьким рівнем освіти. Невербальні тести широко

використовуються при оцінці просторового і комбінаторного мислення. У якості окремих субтестів вони також можуть бути складовим елементом тестів інтелекту, загальних та спеціальних здібностей, тестів досягнень(Мал. 7.1).

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

• тести інтелекту;
• тести здібностей;
• тести особистості;
• тести досягнень.

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

Особистісні опитувальники за формою бувають груповими і індивідуальними, найчастіше письмовими, бланковими або комп'ютерними. За характером відповідей вони діляться на опитувальники з запропонованими відповідями (закриті опитувальники) і з вільними відповідями (відкриті опитувальники). У закритих анкетах заздалегідь передбачені варіанти відповідей на поставлене запитання. Випробуваний повинен вибрати один з них. Найбільш поширеним є дво- або трьохальтернативний вибір відповідей (наприклад, «так, ні»; «Так, ні, важко відповісти»). Перевагою закритих питань є простота процедури реєстрації та обробки даних, чітка формалізація оцінювання, що важливо при масовому обстеженні. Разом з тим така форма відповіді «примітивізує» інформацію. Нерідко у випробовуваних виникають труднощі, коли необхідно прийняти категоричне рішення.

Відкриті опитувальники передбачають вільні відповіді без будь-яких особливих обмежень. Випробовувані дають відповідь на свій розсуд. Стандартизація обробки досягається шляхом віднесення довільних відповідей до стандартних категорій. Відкриті

опитувальники поряд з достоїнствами (отримання розгорнутої інформації про досліджуваного, проведення якісного аналізу відповідей) мають і певні недоліки: складність формалізації відповідей і їх оцінок, труднощі інтерпретації результатів, громіздкість процедури і великі витрати часу.

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

За змістом особистісні опитувальники можуть бути поділені на опитувальники рис особистості, опитувальники типологічні, опитувальники мотивів, опитувальники інтересів, опитувальники цінностей, опитувальники установок.

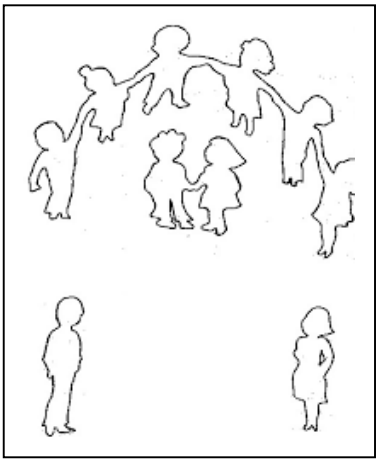
Опитувальники-анкети служать для отримання інформації про людину, що безпосереднього пов’язана з її психологічними особливостями (наприклад, для отримання даних про історію її життя). Вони передбачають жорстко фіксований порядок, зміст та форму запитань, чітке зазначення форми відповідей. Відповіді можуть даватися опитуваним самостійно або у присутності експериментатора. Серед опитувальників-анкет у психодіагностичних цілях широко використовуються біографічні анкети, призначені для отримання інформації про історію життя людини. Найчастіше ці питання стосуються віку, стану здоров'я, сімейного стану, рівня та характеру освіти, спеціальних навичок, просування по службі та інших об'єктивних показників. Вони допомагають зібрати інформацію, необхідну для достовірної інтерпретації показників тестів.

Проективні тести – це група методик, призначених у більшій мірі для діагностики загальних характеристик особистості, а не виявлення окремих її рис. Найбільш суттєвою ознакою проективних методик є використання в них невизначених стимулів, які випробовуваний повинен сам доповнювати, інтерпретувати, розвивати тощо. Наприклад, випробуваним пропонується інтерпретувати зміст

сюжетних картинок, завершувати незакінчені висловлювання, давати тлумачення невизначених об'єктів. У цій групі методик відповіді на завдання також не можуть бути правильними або неправильними; можливий широкий діапазон різноманітних реакцій. При цьому передбачається, що характер відповідей обстежуваного визначається особливостями його особистості, які «проектуються» в його відповідях. Мета проективних методик завжди замаскована, що зменшує можливість випробуваного давати такі відповіді, які дозволяють сформувати бажане про себе враження.

Розрізняють наступні групи проективних методик:

• методики структурування: формування стимулів, надання їм сенсу;



• методики конструювання: створення з деталей осмисленого цілого;

• методики інтерпретації: тлумачення якої-небудь події, ситуації;

• методики доповнення: завершення пропозиції, розповіді, історії;

• методики катарсису: здійснення ігрової діяльності в особливо організованих умовах;

• методики вивчення експресії: малювання на вільну або задану тему;

• методики вивчення імпресією: перевагу одних стимулів (як найбільш бажаних) іншим.

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

7. 4. Малоформалізовані методики

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

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

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

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

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

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

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

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

• вільне (бесіда без суворої деталізації питань, але за загальною програмою: є досить чітка стратегія та визначена тема бесіди, тактика, тобто конкретні засоби досягнення визначеної мети, є вільною);

• стандартизоване (з детальною розробкою всієї процедури, включаючи загальний план бесіди, послідовність питань, варіанти можливих відповідей: стійка стратегія і тактика);

• частково стандартизоване (стійка стратегія, а тактика більш вільна).

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

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

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

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

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

• листи;
• автобіографії;
• щоденники;
• фотографії;
• записи на кіно- і відеоплівці;
• творчі результати в різних видах мистецтва;

• матеріали різних засобів масової інформації (газети, журнали, інтернет тощо).

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

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

Тема 8. Психологічна корекція як сфера діяльності практичного психолога

8. 1. Психологічна корекція та її види

Термін «психологічна корекція» («психокорекція») набув поширення на початку 70-х рр. XX-го століття. Термін «психокорекція» частіше застосовується у ситуаціях спланованого впливу, коли спілкування психолога з клієнтом має суб'єкт-об'єктну

спрямованість, тобто спілкування фахівця з клієнтом не носить характеру рівноправнго діалогу.

Психологічна корекція – це спрямований психологічний вплив на певні структури особистості з метою забезпечення їх повноцінного розвитку та функціонування. Психокорекція націлена на вирішення внутрішньоособистісних проблем клієнта. Психокорекції підлягають недоліки, що не мають органічної основи і не представляють собою такі стійкі якості, які формуються досить рано і надалі практично не змінюються.

Виділяють специфічні риси психокоррекційного процесу, що відрізняють його від інших видів психологічної допомоги.

1. Психокорекція орієнтована на клінічно здорову особистість, яка має у повсякденному житті психологічні труднощі, проблеми, скарги невротичного характеру, а також на людей, які почуваються добре, проте бажають змінити своє життя або мають на меті розвиток власної особистості.

2. Корекція орієнтується на здорові сторони особистості незалежно від ступеня їх порушення.

3. У психокорекції частіше орієнтуються на сьогодення і майбутнє клієнтів на відміну від психологічного консультування і психотерапії, де розглядають проблеми минулого клієнтів.

4. Психокоррекційна робота, зазвичай, орієнтована на середньострокову психологічну допомогу (на відміну від короткострокової – до 15 зустрічей, допомоги при консультуванні і довгострокової – до декількох років, допомоги при психотерапії).

5. У психокорекції дуже важливим є вплив психолога. Втім, слід зазначити, що при цьому психолог не орієнтований на нав'язування певних цінностей клієнтові.

6. Психокорекційні впливи спрямовані на зміну поведінки і розвиток особистості клієнта.

Основна відмінність психокорекції від впливів, теж спрямованих на психологічний розвиток людини (таких, наприклад, як тренінг), полягає у тому, що психокорекція має справу з уже сформованими якостями особистості або видами поведінки і спрямована на їх зміну або трансформацію, в той час як основна задача психологічних тренінгів полягає у тому, щоб при відсутності або

недостатньому розвитку сформувати у людини потрібні психологічні якості.

Різниця між психотерапією і психокорекцією полягає у тому, що психотерапія має справу з різного роду порушеннями у людей, які страждають на соматичні або психічні захворювання (розлади), а психокорекція має справу у цілому зі здоровими індивідами. Саме тому людей, що звертаються за допомогою до психотерапевта, зазвичай називають хворими або пацієнтами, а тих, хто потребує тільки корекційної допомоги, іменують клієнтами.

Клієнт – це фізично та психічно здорова людина, у якої в житті виникли проблеми психологічного чи поведінкового характеру. Така людина не здатна самостійно вирішити їх і тому потребує сторонньої допомоги.

Об'єктами корекційного впливу також може виступати не тільки окрема особистість, але й сім'я або група.

8. 2. Види психокорекції

1. За характером спрямованості виділяють корекцію:

- Симптоматичну;
- Каузальну.

Симптоматична корекція (корекція симптомів), як правило, передбачає короткочасний вплив з метою зняття прояву гострих відхилень у розвитку, які заважають перейти до корекції каузального типу.

Каузальна (причинна) корекція спрямована на джерело та причини відхилень. Цей вид корекції більш тривалий за часом, вимагає значних зусиль, проте є ефективнішим порівняно з симптоматичною корекцією, оскільки одні й ті ж симптоми відхилень можуть мати абсолютно різну природу, причини та психологічну структуру порушень.

2. За змістом розрізняють корекцію:

- Пізнавальної сфери;
- Особистості;
- Аффективно-вольової сфери;

- Поведінкових аспектів;
- Міжособистісних відносин:
- Внутрішньогрупових взаємин (сімейних, подружніх, колективних);
- Дитячо-батьківських відносин.

3. За формою роботи з клієнтом розрізняють корекцію;

- Індивідуальну;
- Групову:
- У закритій природній групі (сім'я, клас, співробітники і т.д.);
- У відкритій групі для клієнтів з однаковими проблемами;
- Змішану форму (індивідуально-групову).

4. За наявності програм:

- Програмовану;
- Імпровізовану.

5. За характером управління коригуючими впливами:

- Директивну;
- Недирективну.

6. За тривалістю:

- Надкороткотривалу (надшвидку);
- Короткотривалу (швидку);
- Довготривалу;
- Надтривалу.

Надкороткотривала психокорекція може бути від декількох хвилин або кількох годин та спрямована на вирішення актуальних ізольованих проблем і конфліктів. Її ефект може бути нестійким.

Короткотривала психокорекція може продовжуватись від декількох годин до кількох днів. Застосовується для вирішення актуальної проблеми, так би мовити, «запускає» процес змін, який триває і після завершення зустрічей.

Довготривала психокорекція може продовжуватись декілька місяців, і орієнтована на аналіз особистісного змісту проблем. Під час корекції опрацьовується безліч деталей, ефект розвивається повільно і носить стійкий характер.

Надтривала психокорекція може тривати на протязі декількох років, вона орієнтована на зміни свідомості та підсвідомості

особистості. Значна увага тут приділяється досягненню розуміння сутності переживань клієнта. Ефект від психокорекційних впливів розвивається поступово і має тривалий характер.

7. За масштабом завдань розрізняють психокорекцію:

- Загальну;
- Індивідуалізовану;
- Спеціальну.

Під *загальною корекцією* маються на увазі заходи, що нормалізують мікросередовище клієнта, регулюють психофізичне та емоційне навантаження відповідно до вікових та індивідуальних можливостей, оптимізують процеси формування психічних властивостей особистості, що само по собі може сприяти ліквідації психічних порушень і гармонізації особистості у ході подальшого розвитку ,

Під *індивідуалізованою психокорекцією* розуміють набір психологічних впливів, що представляють собою адаптовані психокорекційні прийоми та методики, а також спеціально розроблені системи психокорекційних заходів, заснованих на провідних для певного віку онтогенетичних формах діяльності, рівнях спілкування, способах мислення і саморегуляції тощо.

Спеціальна психокорекція – це комплекс прийомів, методик та організаційних форм роботи з клієнтом або групою клієнтів, що є найбільш ефективними для досягнення конкретних завдань формування особистості, окремих її властивостей або психічних функцій, у відношенні яких мають місце певні проблеми (соромязливість, агресивність, невпевненість, наднормативніть або асоціальність, невміння діяти за правилами та утримувати взяту на себе роль, чітко викладати свої думки, боязливість, аутичность, схильність до стереотипізації, конфліктність, завищена самооцінка тощо). Спеціальна психокорекція, як правило, покликана виправляти наслідки неправильного виховання, що загальмувало розвиток та соціалізацію особистості.

Корекційна ситуація включає в себе 5 основних елементів:

1. Людина, яка страждає і шукає полегшення своєї проблеми, має комплекс проблем різного роду і потребує психологічної допомоги – це клієнт.

2. Людина, що допомагає, має відповідну освіту та досвід роботи і здатна надавати допомогу – це психолог.
3. Теорія яка використовується для пояснення проблем клієнта.
4. Набір процедур (технік, методів), які використовуються для вирішення проблем клієнта. Ці процедури безпосередньо пов'язані з теорією.
5. Спеціальні соціальні відносини між клієнтом і психологом, які допомагають полегшити проблеми клієнта.

Психолог повинен прагнути до створення такої атмосфери, яка дозволяє клієнту з оптимізмом дивитися на рішення своїх проблем. Таке спеціальне ставлення має бути характерним для всіх форм впливу.

8.3. Цілі і завдання та принципи психокорекційної роботи

Психокорекційні заходи спрямовані на виправлення відхилень у розвитку. У зв’язку з цим виникає ряд актуальних питань:

- Що слід розуміти під відхиленням в розвитку?
- Які показники для здійснення психологічної корекції?
- Хто приймає рішення і бере на себе відповідальність за доцільність визначення завдань корекції?
- Хто і за якими критеріями оцінює ефективність корекції?

У практиці корекційної роботи виділяють різні моделі пояснення причин труднощів у розвитку.

Біологічна модель – пояснює етіологію відхилень у розвитку зниженням темпу органічного дозрівання.

Медична модель – виносить проблеми, труднощі і відхилення у розвитку в область аномального розвитку.

Інтеракціоністська модель – підкреслює значення збоїв та порушень взаємодією між особистістю та середовищем, зокрема, внаслідок дефицитарности середовища, сенсорної та соціальної депривації.

Постановка цілей корекційної роботи прямо пов’язана з теоретичною моделлю психічного розвитку і визначається нею.

Вибір методів і технік корекційної роботи, визначення критеріїв оцінки її успішності будуть визначатися її цілями.

При конкретизації цілей корекції необхідно керуватися наступними правилами:

1. Цілі корекції повинні формулюватися у позитивній, а не в негативній формі. Визначення цілей корекції не повинно починатися зі слова «не», не повинно носити заборонного характеру, що обмежує можливості особистісного розвитку і прояву ініціативи клієнта. Коли ми кажемо про негативну форму корекції, це означає, що мету ми формулюємо через визначення – яких рис особистості та форм поведінки не повинно бути. Позитивна форма подання корекційних цілей, навпаки, включає опис тих форм поведінки, діяльності, структур особистості та пізнавальних здібностей, які повинні бути сформовані у клієнта. Позитивна форма визначення цілей корекції змістовно задає орієнтири для точок зростання індивіда, розкриває поле для продуктивного самовираження особистості і тим самим створює умови для постановки особистістю в подальшій перспективі цілей саморозвитку.

2. Цілі корекції мають бути реалістичними та співвіднесеними з тривалістю корекційної роботи та можливостями використання клієнтом нового позитивного досвіду і засвоєних на корекційних заняттях способів дій у реальній практиці життєвих відносин.

3. При постановці загальних цілей корекції необхідно враховувати віддалену та найближчу перспективи розвитку особистості і планувати як конкретні показники особистісного та інтелектуального розвитку клієнта у межах корекційної програми, так і можливості відображення цих показників у діяльності та спілкуванны клієнта на наступних стадіях його розвитку.

4. Потрібно пам'ятати, що ефекти корекційної роботи проявляються протягом досить тривалого часового інтервалу: у процесі корекційної роботи; до моменту її завершення; і, нарешті, приблизно через півроку можна остаточно говорити про закріплення або про втрату клієнтом позитивних ефектів корекційної роботи.

Основними принципами психокорекційної роботи є наступні:

1. Принцип єдності діагностики і корекції.
2. Принцип корекції «зверху вниз».
3. Принцип корекції «знизу вгору».
4. Принцип системності розвитку психічної діяльності.

5. Діяльнісний принцип корекції.

1. *Принцип єдності діагностики і корекції* відображає цілісність процесу надання психологічної допомоги як особливого виду практичної діяльності психолога. Цей принцип є загальним для різних форм корекційної роботи, тому що її ефективність на 90% залежить від комплексності, ретельності і глибини попередньої діагностичної роботи.

Названий принцип реалізується у двох аспектах.

По-перше, початку здійснення корекційної роботи обов'язково повинен передувати етап прицільного комплексного діагностичного обстеження, на його підставі складається первинний висновок та формулюються цілі і завдання корекційно-розвиваючої роботи. Ефективна корекційна робота може бути побудована лише на основі попереднього ретельного психологічного обстеження.

По-друге, реалізація корекційно-розвиваючої діяльності психолога вимагає постійного контролю змін особистості, поведінки, діяльності, динаміки емоційних, почуттів і переживань клієнта у процесі корекційної роботи. Такий контроль дозволяє внести необхідні корективи у завдання самої програми, вчасно змінити та доповнити методи і засоби психологічного впливу на клієнта. Таким чином, контроль динаміки ходу ефективності корекції, у свою чергу, вимагає здійснення діагностичних процедур, які пронизують весь процес корекційної роботи та надають психологу необхідну інформацію та зворотний зв'язок.

2. Принцип корекції «зверху вниз». Даний принцип, висунутий Л.С. Виготським, розкриває спрямованість корекційної роботи. У центрі уваги психолога знаходяться перспективи розвитку особистості клієнта, а основним змістом корекційної діяльності є створення «зони найближчого розвитку» для клієнта (у Л.С. Виготського такими клієнтами виступали діти). Тобто, корекція «зверху вниз» носить випереджаючий характер і будується як психологічна діяльність, націлена на своєчасне формування психологічних новоутворень.

3. Принцип корекції «знизу вгору». При реалізації цього принципу в якості основного змісту корекційної роботи розглядаються вправи та тренування вже наявних психологічних рис та особливостей. Цей принцип реалізується, як правило, прихильниками поведінкового

підходу. У їх розумінні корекція поведінки повинна будуватися як підкріплення (позитивне чи негативне) вже наявних шаблонів поведінки з метою закріплення соціально-бажаної поведінки та гальмування соціально-небажаної поведінки. Тобто, головним завданням корекції "знизу вгору" є формування певної моделі поведінки та її підкріплення. Психолог враховує наявний рівень психічного розвитку, який в результаті психокорекційних впливів ускладнюється та модифікується.

4. Принцип системності розвитку психічної діяльності. Цей принцип задає необхідність використання у корекційній роботі профілактичних і розвиваючих завдань. Системність цих завдань відображає взаємопов'язаність різних сторін особистості і гетерохронность (тобто нерівномірність) їхнього розвитку. У силу системності будови психіки, свідомості і діяльності особистості всі аспекти її розвитку взаємопов'язані і взаємозумовлені. При визначенні цілей і завдань корекційно-розвиваючої діяльності не можна обмежуватися лише актуальними на сьогоднішній день проблемами, а необхідно виходити з найближчого прогнозу розвитку. Вчасно вжиті превентивні заходи дозволяють уникнути різного роду відхилень у розвитку, а тим самим необхідності розгортання в цілому системи спеціальних корекційних заходів. Реалізація принципу системності розвитку у корекційній роботі орієнтується на усунення причин та джерел відхилень у психічному розвитку. Успіх такого шляху корекції базується на результатах діагностичного обстеження, підсумком якого стає представлення системи причинно-наслідкових зв'язків та ієрархії відносин між симптомами і їх причинами.

При визначенні стратегії корекційної роботи принцип системності розвитку виявляється тісно пов'язаним з принципом корекції «згори вниз»: системність аналізу актуального рівня розвитку, досягнутого людиною до моменту обстеження, здійснюється з точки зору центральної лінії розвитку, що склалася в ієрархію форм психічної діяльності на кожному віковому етапі.

8.4. Методи психологічної корекції

Методи психологічної корекції різноманітні і вибір їх залежить від того, до якої психологічної школи належить психолог. Всі методи можна класифікувати наступним чином.

1) Поведінковий підхід.

У межах поведінкового підходу відхилення розуміються у відповідності до принципів біхевіоризму, і психологічна корекція орієнтована на формування у людини адаптивних поведінкових навичок.

2) Когнітивістський підхід.

В його основі лежать теорії, що описують особистість з точки зору організації пізнавальних структур. Саме з ними і працює психолог, намагаючись скоригувати неефективні когнітивні стратегії, причому в ряді випадків мова йде не тільки про порушення власне пізнавальної сфери, але і про складнощі, що визначають проблеми спілкування, внутрішні конфлікти тощо.

3) Психоаналітичний підхід.

Загальна спрямованість корекції в рамках цього підходу – допомогти клієнту виявити неусвідомлювані причини тяжких переживань і хворобливих проявів. При їх опрацюванні (у різних формах) з'являється можливість більш ефективного контролю за власною поведінкою і, як наслідок, відкритість до особистісного зростання.

4) Екзистенційно-гуманістичний підхід.

Гуманістичне спрямування у психокорекції, яке пов'язане з ім'ям К. Роджерса, акцентує увагу на позитивній природі людини і властивому їй вродженому прагненню до самореалізації. Основу психічного здоров'я, на думку Роджерса, становить відповідність ідеального «Я» реальному «Я», а також можливість реалізації особистісного потенціалу, формування впевненості у собі та спонтанності. Тому результатом корекції має стати формування самоповаги, адекватної самооцінки та орієнтація на особистісне зростання.

4) Тілесно-орієнтований підхід.

Засновником цього підходу в психології є В. Райх, який запропонував систему «вегетотерапії». На його думку, будь-яке стримування енергії веде до формування «м'язових панцирів»; іншими

словами, емоційні переживання пов'язані з тілесним напруженням. «Розпускаючи» подібне напруження («панцири»), можна допомагати людині вивільнити енергію і полегшити душевні страждання. Основні прийоми у тілесно-орієнтованому підході пов'язані з масажем і диханням, а також руховими та голосовими вправами.

5) Психосинтез.

Цей напрямок заснований Роберто Ассаджиолі. Важливу роль у психосинтезі відіграє поняття субособистостей – відносно незалежних підструктур у межах нашої особистості. Наприклад, субособистості можуть відповідати ролям, які ми граємо у житті. У процесі консультування клієнт дізнається про різні складові своєї особистості і навчається відрізняти їх від самого себе («моє, але не я») за допомогою спеціальних процедур, завдяки чому можливе розширення поля свідомості до всього обсягу несвідомого та поступове відкриття власної самості. Результатом психосинтезу має стати саморозкриття, самореалізація та інтеграція навколо нового центру самоусвідомлення.

к) Трансперсональний підхід.

Згідно з трансперсональною психологією, емоційні проблеми людини відображають, одного боку, наявність духовної кризи, а з іншого – є ресурсом для саморозвитку. Головною відмінною рисою трансперсонального підходу є модель людської психіки, у якій визнається важливість духовного і космічного вимірів та можливостей для еволюції свідомості, а також готовність піти за клієнтом в нові сфери досвіду. Особливі переживання, що виникають у зміненому стані свідомості, дозволяють клієнту зустрітися не просто з власним несвідомим, але й прожити новий досвід.

Тема 9 Соціально-психологічний тренінг

9.1. Психологічні особливості тренінгової групи

Термін «тренінг» має ряд значень – «виховання, навчання, підготовка, тренування». Груповий психологічний тренінг виходить має дещо ширше розуміння, тому що використовується з метою розвитку, психокорекції, навчання та діагностики. В цілому, тренінг

можна визначити як багатофункціональний метод цілеспрямованих змін психологічних феноменів людини, групи і організації з метою гармонізації особистісної та професійної життєдіяльності людини.

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

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

• дотримання принципів групової роботи;

• націленість на психологічну допомогу учасникам групи, при цьому така допомога виходить не тільки (а часом і не стільки) від ведучого, але й від самих учасників;

• наявність більш-менш постійної групи (зазвичай від 7 до 15 осіб), що періодично збирається на зустрічі або працює безперервно протягом двох-п'яти днів (так звані групи-марафони);

• певна просторова організація (найчастіше робота проходить у зручному ізольованому приміщенні, учасники значну частину часу сидять у колі);

• акцент на взаєминах учасників групи, які розвиваються та аналізуються за принципом «тут і тепер»;

• застосування активних методів групової роботи;

• об’єктивація суб’єктивних почуттів та емоцій учасників групи щодо один одного і того, що відбувається у групі;

• атмосфера розкутості і свободи спілкування, клімат психологічної безпеки.

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

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

Робота у тренінгових групах має певні переваги:

• груповий досвід протидіє відчуженню, допомагає вирішенню міжособистісних проблем: людина уникає непродуктивного замикання у самій собі зі своїми труднощами, починає розуміти, що її проблеми не є унікальними – інші люди також переживають подібні почуття;

• група відображає суспільство у мініатюрі: унаочнює такі фактори, як тиск партнерів, соціальний вплив і конформізм. По суті, у групі яскраво та наочно моделюється система взаємовідносин та взаємозв'язків, характерна для реального життя учасників. Це дає їм можливість побачити і проаналізувати в умовах психологічної безпеки закономірності спілкування і поведінки у різних життєвих ситуаціях;

• групова робота надає можливість отримання зворотного зв'язку та підтримки від людей з аналогічними проблемами: в реальному житті далеко не всі мають шанс почути відверту оцінку власної поведінки від інших людей. Також можна краще зрозуміти сутність чужих переживань, порівняти власні проблеми та труднощі з життєвими ситуаціями інших. Можливість «вдивитись» у цілу галерею «живих дзеркал» є, мабуть, найважливішою перевагою групової психологічної роботи;

• у групі людина може навчитися новим умінням, проекспериментувати з різними стилями відносин серед рівних партнерів: якщо в реальному житті таке експериментування завжди пов'язане з ризиком нерозуміння, неприйняття і навіть покарання, то тренінгові групи виступають у якості своєрідного «психологічного полігону», де можна спробувати вести себе інакше, ніж зазвичай, «приміряти» нові моделі поведінки, повчитися по-новому відноситись до себе та оточуючих – і все це в атмосфері доброзичливості, прийняття та підтримки;

• у групі учасники можуть ідентифікувати себе з іншими, «зіграти» роль іншої людини для того, щоб краще зрозуміти її та самого себе, а також з метою вивчення нових ефективних способів поведінки, що можуть використовуватись іншими людьми. Такий спосіб ідентифікації та емоційний зв'язок, що виникає внаслідок взаємодії з іншими членами групи (співпереживання, емпатія) сприяють особистісному зростанню і розвитку самосвідомості;

• взаємодія у групі створює певне мотиваційне та емоційне напруження, що допомагає прояснити психологічні проблеми

кожного. Цей ефект не виникає при індивідуальній психокорекційній роботі. Створюючи додаткові складнощі для ведучого, психологічна напруга у групі може (і повинна) відігравати конструктивну роль, підживлювати енергетику групових процесів. Завдання ведучого – не дати напрузі вийти з-під контролю і зруйнувати продуктивні відносини у групі;

• група полегшує процеси саморозкриття, самодослідження та самопізнання. Ці процеси можливі тільки через групову взаємодію, через оцінки та реакції інших людей. Все це дозволяє зрозуміти себе, посилює намагання змінитись та підвищує впевненість у собі;

• групова форма роботи має переваги і в економічному плані: для учасників робота на тренінгу є дешевшою, ніж індивідуальна терапія (а для багатьох, як вже зазначалось, тренінгова робота є набагато ефективнішою); психолог також отримує економічну вигоду, а також має можливість зекономити власний час.

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

Таких парадигм можна виділити кілька:

1. Тренінг як своєрідна форма дресури, при якій жорсткими маніпулятивними прийомами за допомогою позитивного підкріплення формуються потрібні моделі поведінки, а за допомогою негативного підкріплення «стираються» шкідливі, непотрібні, неефективні.

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

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

4. Тренінг як метод створення умов для саморозкриття учасників і самостійного пошуку ними способів вирішення власних психологічних проблем.

Парадигми розташовані за ступенем зменшення рівня маніпулятивного впливу ведучого та зростання відповідальності за те, що відбувається на тренінгу і усвідомленості ситуації учасниками групи. «Дресирувальник» повністю бере на себе відповідальність за

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

9.2. Коротка характеристика основних видів тренінгових груп

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

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

• розвиток самопізнання за рахунок зниження бар'єрів психологічного захисту і усунення нещирості на особистісному рівні;

• розуміння умов, що ускладнюють або полегшують функціонування групи;

• досягнення відкритих міжособистісних відносин у групі для більш ефективної взаємодії з іншими;

• оволодіння вміннями діагностики індивідуальних, групових та організаційних проблем (наприклад, вирішення конфліктних ситуацій у групі і зміцнення групової згуртованості).

У Т-групах при достатній кваліфікації тренера учасники набувають цінних комунікативних вмінь, досвід аналізу міжособистісних взаємин і групової динаміки, починають краще усвідомлювати власні та чужі потреби, розширюють діапазон своїх поведінкових можливостей, стають більш підготовленими до

вирішення життєвих проблем, виробляють адекватну самооцінку та стають більш сприйнятливим до почуттів інших людей.

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

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

потрясіння, що має сильний психотерапевтичний вплив і дозволяє звільнитися від тривоги, подолати неефективні стереотипи поведінки та актуалізувати свій творчий і людський потенціал.

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

ТА-групи – групи транзактного аналізу (тренінг раціонального самопізнання та саморозвитку). Творцем транзактного аналізу (аналізу взаємодій) як нового напрямку у психології та психотерапії є Ерік Берн. В основі цього напрямку лежить уявлення про те, що кожен індивід існує в одному з трьох основних станів, іменованих станами Его: «батьки», «дорослий», «дитина». Вказані стани Его визначають,

таким чином, яким чином людина думає, відчуває і веде себе в конкретний момент. На початку свого виникнення групи трансактного аналізу застосовувались лише в психотерапевтичних цілях, згодом ТА-групи набули широкого поширення в якості психологічного методу, який допомагає людям раціонально підійти до аналізу власної та чужої поведінки, краще усвідомити самого себе і структуру своєї особистості, а також сутність взаємодії з іншими людьми та власний внутрішньо запрограмований життєвий стиль – сценарій. На заняттях ТА-груп учасники навчаються розпізнавати, в які психологічні ігри вони залучені в процесі спілкування і які види маніпуляцій в них використовуються; як при цьому розподіляються ролі у життєвих сценаріях. Прийоми трансактного аналізу, що застосовуються в процесі тренінгової роботи, допомагають учасникам краще усвідомити неконструктивні способи спілкування.

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

9. 3. Основні тренінгові методи

Незважаючи на різноманітність конкретних вправ, прийомів і технік, що використовуються у тренінговій роботі, прийнято виділяти кілька базових методів тренінгу. До них традиційно відносять групову дискусію і ситуаційно-рольові ігри. Крім того, дослідники – теоретики і практики тренінгів, пропонують додати до числа базових методів тренінг сензитивності, орієнтований на тренування міжособистісної чутливості та вивчення технік невербальної взаємодії. Також доцільно використовувати в тренінговій роботі медитативні і сугестивні (з метою навчання самонавіювання) техніки.

Коротко охарактеризуємо базові методи.

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

Ігрові методи включають ситуаційно-рольові, дидактичні, творчі, організаційно-діяльні, імітаційні, ділові ігри. Використання ігрових методів у тренінгу, на думку багатьох дослідників, є вельми продуктивним. На першій стадії групової роботи ігри корисні як спосіб

подолання скутості і напруженості учасників, як умова безболісного зняття психологічного захисту. Дуже часто ігри стають інструментом діагностики та самодіагностики, що дозволяє ненав'язливо, м'яко, легко виявити наявність труднощів у спілкуванні і серйозних психологічних проблем. Завдяки грі активізуються процеси оволодіння комунікативними навичками, закріплюються нові поведінкові моделі, знаходяться способи оптимальної взаємодії з іншими людьми.

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

Методи тілесно-орієнтованої психотерапії стоять дещо окремо. Їх засновником є В.Райх, і в даний час практичних психологів все більше приваблює цей вид терапії. Тут виділяють три основні підгрупи прийомів: роботу над структурою тіла, чуттєве усвідомлення і нервово-м'язову релаксацію, східні методи (хатха-йога, айкідо, тайчи).

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

9. 4. Форми тренінгу

Комунікативний тренінг.

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

Завдання тренінгу:

• розвиток комунікативної компетентності у міжособистісних відносинах;

• за допомогою ігор та вправ розкриття різноманітності форм спілкування і особливостей їх реалізації у комунікативній ситуації;

• формування навички ефективного застосування комунікативних технік.

Тренінг ділового спілкування

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

Мета тренінгу: підвищення рівня своєї компетентності у ділових комунікаціях.

Завдання тренінгу:

• розширення можливостей встановлення та підтримання необхідних робочих контактів;

• корекція і формування установок, необхідних для успішного ділового спілкування;

• оволодіння навичками конструктивного вирішення конфліктних ситуацій;

• відпрацювання навичок ефективного спілкування у різних статусно-рольових позиціях;

• оволодіння уміннями ефективного слухання;

• відпрацювання прийомів зниження емоційної напруги;

• розширення діапазону творчих здібностей.

Тренінг розвитку навичок активного слухання.

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

Мета тренінгу – підвищення ефективності взаємодії з партнерами по спілкуванню.

Завдання тренінгу:

• відпрацювання навичок вступу у контакт з використанням комунікативних сигналів: вербальних, невербальних, паралінгвістіческіх тощо;

• відпрацювання навичок активного слухання: повторення, перефразування, інтерпретації.

Тренінг сензитивності

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

Цілі тренінгу:

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

Завдання тренінгу:

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

Мотиваційний тренінг.

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

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

Завдання тренінгу:

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

Тренінг командоутворення.

Тренінг командоутворення спрямований на знайомство учасників певного колективу, вироблення групових норм та цінностей.

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

Завдання тренінгу:

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

Танцювально-експресивний тренінг

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

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

- усвідомлення учасниками власного танцювально-експресивного репертуару, пов’язаного з певними особливостями міжособистісних відносин та відносин у групі;
- відреагування учасниками групи негативних почуттів і відносин;

- підвищення спонтанності учасників при вираженні різних почуттів та відносин;
- стимулювання активності та ініціативи у встановленні і підтримці відносин;
- формування загальних позитивних почуттів та обмін ними між учасниками групи.

Тема 10. Психотерапія як професія психолога

10.1. Психотерапія – медичні та психологічні стандарти

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

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

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

В рамках медичних стандартів психотерапевтична допомога надається хворому, пацієнту, за призначенням лікаря. Обов'язок пацієнта відвідати лікаря, пройти обстеження і виконати призначені йому процедури. Якщо пацієнт виконав ці процедури, то відповідальність за результати лікування несе лікар. Клінічна психотерапія застосовується у межах стандартів медичної допомоги. Як медична спеціальність, вона працює у рамках понять «пацієнт», «діагностика», «клініка», «нозологія», «механізми патології», «лікування», «ефективність», «прогноз», «історія хвороби», «юридична відповідальність за хворого» тощо.

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

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

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

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

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

1) допомога клієнту краще зрозуміти свої проблеми;

2) усунення емоційного дискомфорту;

3) заохочення вільного вираження почуттів;

4) забезпечення клієнта новими ідеями або інформацією про те, яким чином вирішувати проблеми;

5) формування у клієнта нових способів мислення і поведінки за межами терапевтичної ситуації.

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

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

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

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

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

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

З усього різноманіття методів психотерапії найбільш поширеними є наступні:

1) сугестивна психотерапія (навіювання в стані неспання, природного сну, гіпнозу, емоційно-стресова психотерапія, наркопсихотерапія);

2) самонавіювання (аутогенне тренування);

3) раціональна психотерапія;

4) групова психотерапія;

5) ігрова психотерапія;

6) сімейна психотерапія;

7) умовно-рефлекторна психотерапія.

Все частіше застосовується психоаналіз, трансактний аналіз, гештальттерапія тощо.

Вибір методу психотерапії залежить від конкретного психологічного порушення:

- при гострій істеричної симптоматиці застосовується сугестія;

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

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

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

10.2. Основні психотерапевтичні напрямки

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

1) психоаналітичний (психодинамічний, динамічний);

2) біхевіористський (поведінкова психотерапія);

3) гуманістичний (екзистенційно-гуманістичний, гештальттерапия).

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

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

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

1. Домогтися у пацієнта усвідомлення (інсайту) интрапсихічного (психодинамічного) конфлікту.

2. Опрацювати конфлікт, тобто простежити, як він впливає на актуальну поведінку і на интерперсональні відносини.

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

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

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

неофрейдистов продовжують теоретики об'єктних відносин, зокрема, Мелані Клейн, Отто Кернберг, Гейнц Кохут.

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

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

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

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

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

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

1. Система підкріплень не повинна бути суперечливою. Не слід підкріплювати небажану поведінку, а потім її карати.

2. Підкріплення повинно орієнтуватись на потреби суб'єкта.

3. Підкріплення має бути своєчасним і орієнтуватись на найменший прогрес.

4. Позитивні підкріплення повинні переважати над покараннями. Основною причиною неефективності покарань є те, що вони не інформують, що потрібно робити, щоб змінити ситуацію, тобто не дають інформації про те, яка поведінка у певній ситуації є прийнятною.

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

Когнітивна терапія

Когнітивна психотерапія – психотерапевтичний метод, спрямований на поліпшення особистісної та соціальної адаптації клієнта через усвідомлення та корекцію неадаптівних думок та переконань. Когнітивні психотерапевти використовують у своїй роботі наступний принцип: зрозумівши те, яким чином людина сприймає та

обробляє інформацію, можна зрозуміти, чому вона стикається з конкретними психологічними проблемами. Таким чином, якщо змінити звичний образ думок, то можна вирішити власні проблеми вирішити. Творець методу Арон Бек вважав: психологічні проблеми виникають через те, що ми робимо невірні висновки, які можуть сильно спотворювати розуміння реальних подій. При цьому людина не тільки сприймає і оцінює ситуацію, але і в думках постійно коментує те, про що думає, що відчуває. Такі коментарі Бек називав «автоматичними думками» і вважав, що вони також можуть бути джерелом наших переживань і неадекватної поведінки.

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

У поведінкових та когнітивних терапевтів є ряд спільних рис:

1. І ті, і інші не цікавляться причинами розладів або минулим пацієнтів, а мають справу з теперішнім: поведінкові терапевти зосереджуються на актуальній поведінці, а когнітивні – на тому, що саме думає людина про себе і про світ в цілому.

2. Психотерапія розуміється як процес навчання, а психолог – як своєрідний вчитель. Поведінкові терапевти вчать новим способам поведінки, а когнітивні – новим способам мислення.

3. Психотерапевти обох напрямків дають своїм пацієнтам домашні завдання, для того щоб вони практикували за межами терапевтичного середовища те, що отримали під час сеансів терапії.

За *екзистенційно-гуманістичним підходом* (феноменологічний підхід) кожна людина вважається як така, що має унікальну здатність сприймати та інтерпретувати світ. Прихильники цього напрямку переконані, що на поведінку людини впливає її особисте сприйняття реальності, а не інстинкти, внутрішні конфлікти або стимули

середовища. Людина – не арена для вирішення інтрапсихічних (внутрішніх) конфліктів та не результат біхевіоральних впливів, що формують її. Поведінка особистості детермінована здатністю робити власні вибори, тобто вирішувати, яким чином думати або діяти. Навіть депресивні розлади психологи даного напрямку розглядають не як психічне захворювання, а як спосіб песимістичного сприйняття індивідом життя.

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

Гуманістична психотерапія ґрунтується на наступних засадах:

1. Терапія допомагає пацієнтові відновити свій природний потенціал та відчувати і вести себе відповідно до того, яким він є насправді, а не з тим, яким він повинен бути, на думку інших.

2. Поліпшення у пацієнтів настає само по собі, якщо психотерапевт створює правильні умови. Ці умови сприяють усвідомленості, самоприйняттю і вираженню пацієнтами своїх почуттів. Особливо тих почуттів, які вони стримували та блокували їх зростання.

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

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

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

Карл Роджерс спочатку практикував психодинамічну терапію, але згодом почав сумніватися у її цінності. Особливим не імпонувало йому те, що терапевт виступав у ролі вчителя, людини, яка «знає» все та повчає пацієнта. Томе Роджерс почав використовувати так звану

«недирективну терапію», що надавала можливість клієнтам вести себе більш вільно та невимушено. Цей підхід наразі отримав назву «клієнт-центрована терапія», щоб підкреслити головну роль клієнта у процесі його зцілення. Між клієнтом та психотерапевтом формуються особливі відносини, що характеризується трьома важливими та взаємопов'язаними позиціями («тріада Роджерса»): конгруентність, безумовне позитивне ставлення, емпатія.

Конгруентність, або справжність, психотерапевта означає необхідність правильної символізації психотерапевтом його власного досвіду. Відкритість досвіду означає, що кожен стимул, внутрішній або із зовнішнього середовища, не спотворюється захисними механізмами. При цьому, не слід очікувати від психотерапевта, щоб він завжди був конгруентною особистістю. Досить того, щоб при безпосередніх відносинах з клієнтом він цілком і повністю був би самим собою, з усіма притаманними йому переживаннями даного моменту.

Безумовно позитивно оцінювати іншого – це оцінювати його позитивно, незалежно від того, які почуття викликають певні вчинки. Поведінка може оцінюватись по-різному, але її особливості не впливають на прийняття та визнання індивіда. Психотерапевт цінує особистість пацієнта в цілому, він у рівній мірі відчуває та проявляє безумовну позитивну оцінку як тих переживань, яких боїться або соромиться сам пацієнт, так і тих, якими той задоволений.

Володіти емпатією – усвідомлено співпереживати іншій людині, відчувати її емоційний стан, відчувати біль або задоволення іншого так, як відчуває це він сам, і ставитися, як він, до причин, що їх породили. При цьому, психотерапевт не ототожнює себе з клієнтом. Іншими словами, знання про суб'єктивний світ пацієнта, отримані емпатичним шляхом, дозволяють краще зрозуміти особливості його поведінки.

Клієнт-центрована терапія, таким чином, сприяє не тільки кращому досягненню цілей лікувальних цілей, але й веде до трансформації особистості в цілому: клієнти стають більш впевненими в собі, починають краще усвідомлювати свої справжні почуття, приймати себе, триматися більш комфортно і природно з іншими людьми, у більшій мірі покладаються на власну оцінку, стають продуктивнішими та спокійнішими.

10. 3. Групова психотерапія

Групова психотерапія – це психотерапевтичний метод, специфіка якого полягає у цілеспрямованому використанні групової динаміки, тобто всієї сукупності взаємовідносин і взаємодій, що виникають між учасниками групи, включаючи і групового психотерапевта, в лікувальних цілях.

Групова психотерапія не є самостійним напрямком в психотерапії, а являє собою лише специфічний метод, при використанні якого основним інструментом психотерапевтичного впливу виступає група пацієнтів, на відміну від індивідуальної психотерапії, де таким інструментом є тільки психотерапевт. Поряд з іншими психотерапевтичними методами групова психотерапія (точно так само, як і індивідуальна форма) застосовується в рамках різних теоретичних орієнтації, які і визначають її своєрідність і специфіку: конкретні цілі і завдання, змістовну сторону і інтенсивність процесу, тактику психотерапевта, психотерапевтичні мішені, вибір методичних прийомів тощо.

У якості самостійного напрямку в психотерапії групова психотерапія виступає лише у тому сенсі, що розглядає пацієнта в соціально-психологічному плані, в контексті його взаємин та взаємодій з оточуючими, розсуваючи тим самим межі психотерапевтичного процесу і фокусуючись не тільки на особистості та її внутрішніх проблемах, але й на особистості у сукупності її реальних взаємин та взаємодій з навколишнім світом. Взаємовідносини і взаємодії, в які вступає пацієнт в групі, в значній мірі відображають його справжні взаємини, тому що група виступає як модель реального життя, де пацієнт проявляє власні особливості характеру, установки, цінності, звичні способи емоційного реагування та індивідуальні поведінкові реакції. Використання групової динаміки направлено на те, щоб кожен учасник мав можливість проявити себе, а також на створення у групі ефективної системи зворотного зв'язку, що дозволяє пацієнтові більш адекватно та глибше зрозуміти самого себе, побачити власні неадекватні відносини і установки, емоційні та поведінкові

стереотипи, які проявляються в міжособистісній взаємодії, і змінити їх у атмосфері доброзичливості та взаємного прийняття.

Групова психотерапія відрізняють від групової терапії, психотерапії у групі, колективної психотерапії. Останні передбачають використання будь-якого психотерапевтичного методу в групі пацієнтів (гіпноз, аутогенне тренування, переконання, перепереконання тощо). В цьому випадку психотерапевт впливає психологічними засобами на велику кількість пацієнтів одночасно, проте не використовує систематично у лікувальних цілях ситуації, взаємини і взаємодії, що виникають між пацієнтами.

Групова психотерапія має комплексний характер та орієнтована на зміни різних аспектів функціонування особистості.

Зокрема, *у емоційній сфері*, групова психотерапія повинна допомогти пацієнтові: 1) отримати емоційну підтримку з боку групи і психотерапевта, що призводить до відчуття власної цінності, ослаблення захисних механізмів, зростання відкритості, активності і спонтанності; 2) пережити в групі ті почуття, які він часто відчуває у реальному житті, відтворити ті емоційні ситуації, які були у нього в дійсності і з якими раніше він не міг впоратися; 3) пережити неадекватність деяких своїх емоційних реакцій; 4) навчитися щирості у ставленні до себе та іншим людям; 5) стати більш вільним у вираженні власних негативних і позитивних почуттів; 6) навчитися краще розуміти та вербалізувати свої почуття; 7) розкрити свої проблеми з відповідними їм переживаннями; 8) модифікувати спосіб переживань, емоційного реагування, сприйняття себе самого і своїх відносин з іншими; 9) провести емоційну корекцію своїх відносин.

У *пізнавальній сфері* групова психотерапія орієнтується на те, щоб пацієнт усвідомив: 1) зв'язок між психогенними факторами і виникненням та розвитком свого захворювання; 2) які ситуації в групі і реальному житті викликають напругу, тривогу, страх та інші негативні емоції, що провокують появу, фіксацію і посилення симптоматики; 3) зв’язок між негативними емоціями і появою, фіксацією та посиленням симптоматики; 4) особливості своєї поведінки та емоційного реагування; 5) яким чином сприймається його поведінка іншими людьми; 6) наявну неузгодженість між власним образом «Я» і сприйняттям пацієнта іншими людьми; 7) власні мотиви,

потреби, прагнення, відносини, установки, особливості поведінки і емоційного реагування, а також ступінь їх адекватності, реалістичності та конструктивності; 8) характерні захисні механізми; 9) внутрішні психологічні проблеми та конфлікти; 10) особливості міжособистісної взаємодії, міжособистісні конфлікти та їх причини; 11) глибинні причини переживань та способи реагування, що з ними пов'язані; 12) власну роль у виникненні та збереженні конфліктних і психотравмуючих ситуацій.

У *поведінковій сфері* групова психотерапія повинна допомогти пацієнтові: 1) побачити власні неадекватні поведінкові стереотипи; 2) набути навичок більш щирого, глибокого та вільного спілкування; 3) подолати неадекватні форми поведінки, які проявляються в групі, у тому числі пов'язані з униканням суб'єктивно складних ситуацій; 4) формувати форми поведінки, пов'язані зі співпрацею, взаємодопомогою, відповідальністю та самостійністю; 5) закріпити нові форми поведінки, зокрема ті, що будуть сприяти адекватній адаптації та функціонуванню у реальному житті; 6) формувати та закріплювати адекватні форми поведінки і реагування на основі досягнень у пізнавальної та емоційних сферах. У загальному вигляді завдання групової психотерапії в поведінкової сфері можуть бути визначені як формування ефективної саморегуляції.

Таким чином, групова психотерапія фокусується на трьох складових: саморозумінні (когнітивний аспект), ставленні до себе (емоційний аспект) та саморегуляції (поведінковий аспект), що дозволяє визначити спільну мету групової психотерапії як розширення сфери самосвідомості пацієнта.

Виходячи з того, що у груповий психотерапії основним інструментом лікувального впливу виступає психотерапевтична група, це дозволяє вийти на розуміння та корекцію проблем пацієнта за рахунок міжособистісної взаємодії і групової динаміки.

Групова динаміка – це сукупність групових дій та інтеракцій, що виникають у результаті взаємин та взаємодії членів групи. На групову динаміку впливають цілі, завдання і норми групи, її структура, наявність лідерів, групові ролі, згуртованість, групова напруга, актуалізація колишнього емоційного досвіду, формування підгруп, головні види вербальної комунікації в групі тощо. Всі елементи

групової динаміки обговорюються в процесі роботи, тому що в них найбільш яскраво виражається специфіка системи відносин, установок, особливостей поведінки членів групи.

Методи групової психотерапії умовно поділяються на основні та допоміжні.

Основним методом є *групова дискусія*, що має 3 головні орієнтації – интеракційну, біографічну та тематичну.

До допоміжних методів належать *психодрама* (розігрування рольових ситуацій), *психогімнастика* (невербальна міжособистісна взаємодія), *музикотерапія* (в активній і рецептивної формах), *проективний малюнок* (малювання на певну тему).

Поєднання групової дискусії з різними вербальними і невербальними допоміжними прийомами визначається конкретною груповою ситуацією та фазою розвитку групи. Залежно від цього може змінюватися питома вага різних вербальних і невербальних методів, а також зміст і структура занять. Наприклад, на початковій фазі групової психотерапії, коли існує виражена дистанція між пацієнтами і страх перед її подоланням, коли поведінка пацієнтів характеризується напруженістю і невпевненістю, корисно збільшити обсяг невербальних прийомів, зокрема психогімнастики. Іноді на початку роботи групи застосовуються переважно психодраматичні техніки. Допоміжні вербальні і невербальні методи часто використовуються в групі для вирішення важких ситуацій. Їх застосування в ході групової дискусії дозволяє звернути увагу групи і окремих пацієнтів на характерні особливості і способи поведінки, розкрити існуючі взаємини і зробити їх більш наочними, пожвавити процес взаємодії, дати додатковий матеріал для аналізу проблем групи в цілому і кожного пацієнта окремо.

В середньому тривалість групової психотерапії – 40 сеансів по 1,5 години кожен. Психотерапевтична група складається з 8 -12 осіб і, як правило, гомогенна за нозологічною ознакою і гетерогенна відносно інших характеристик (стать, вік, освіта, психологічні особливості, специфіка психологічного конфлікту тощо).

Групова психотерапія використовується у комплексному лікуванні найрізноманітніших контингентів хворих (неврози, алкоголізм, наркоманію, психози, психосоматичні розлади, хронічні

соматичні захворювання та ін.). Застосування групової психотерапії визначається, перш за все, роллю психогенних факторів в етіопатогенезі захворювання та його соціально-психологічними наслідками.

Тема 11. Професійні деструкції та професійне вигоряння у роботі психолога

11.1. Професійно зумовлені деструкції

Будь-яка професійна діяльність накладає свій відбиток на людину. У структурі особистості відбуваються зміни, які можуть мати, з одного боку, позитивний характер (підсилення та інтенсивний розвиток професійних якостей, що сприяють успішному виконанню діяльності), а з іншого – негативний характер (зміна або руйнування окремих компонентів особистості). Подібні негативні зміни називаються *професійно обумовленими деструкціями*. Вони негативно впливають на продуктивність діяльності та на взаємодію особистості з іншими людьми. До професійних деструкцій відносяться фахові деформації, професійно обумовлені акцентуації, професійна некомпетентність, професійна безпорадність та професійна відчуженість.

Головна небезпека для психолога та його діяльності полягає у тому, що можливість професійної деструкції виникає набагато раніше, ніж для представників інших професій. З іншого боку, професійні деструкції відбуваються досить непомітно для самої людини і тому довгий час не розпізнаються. Це не тільки ускладнює їх своєчасну фіксацію та прийняття певних контрзаходів, але й створює ситуацію, при якій психолог, знову ж «поступово», починає звикати до власних негативних тенденцій, в результаті чого деформації стають невід'ємною частиною його особистості.

Розвиток професійних деструкцій може розпочатись вже у період навчання студента у виші. Деякі студенти буквально з перших днів навчання починають відчувати себе «справжніми психологами» і припускають, що вони вже досить багато знають про людей,

починають активно роздавати поради оточуючим, виставляти «діагнози» тощо. Тут дуже важливо, щоб паралельно з ілюзією можливості впоратися з усіма життєвими проблемами, виникало вміння відокремити себе – людини, від себе – професіонала: ось це я – всередині професії, а ось це – поза нею. Якщо ж цього не відбувається, деструкція починає прогресувати.

Одна з ознак професійної деструкції психолога – розвиток гіперконтролю над своєю поведінкою. Під час консультацій, групової роботи, тренінгів, експериментів психолог повинен жорстко контролювати свою поведінку – слова, пози, жести. Коли ці навички переносяться на сферу міжособистого спілкування, психолог може розпочати постійно відслідковувати особливості власної поведінки. Таким чином, розвиток професіоналізму може привести до втрати безпосередності та спонтанності.

Ще одна особливість, яка може сформуватись у психолога досить рано – віра у власну «всемогутність» та «прозорливість». Познайомившись з певними теоріями та класифікаціями особистості, психолог вважає, що він бачить людей «наскрізь», починає класифікувати оточуючих, знаходити психологічні проблеми, хоч цього робити зовсім не потрібно.

Ще одна пастка, у яку може попасти професійний психолог – рольова розмитість, коли він продовжує виконувати роль психолога поза ситуацією роботи. Відомо, що є люди, які схильні всім розказувати про свої проблеми. Як правило, оточуючі уникають таких людей, або намагаються відволікти людину від подібних розмов. Психолог, вважаючи, що він не має права травмувати іншу людину та поважаючи її особистість, вислуховує її, бажаючи надати психологічну підтримку, внаслідок чого втрачає власний час та енергію.

Наведені приклади не означають, що психолог повинен стати настільки раціональним, що буде допомагати тільки у випадку, коли конкретна людина буде його клієнтом. Суто людське співчуття – невід'ємний компонент людського спілкування. Але психолог, як і будь-яка людина, теж має право на особисте життя, особистісні границі, емоційний відпочинок, а тому практично цілодобове знаходження у ролі психолога може дуже швидко емоційно виснажити та привести до різноманітних особистісних проблем.

Надмірно розвинена рефлексія також може мати не дуже добрі наслідки. У психолога може сформуватись гіперпідозрілість. Зауваження з боку оточуючих або навіть жарти можуть сприйматись як перевірка рівня професійності та приводити до надмірної серйозності у відносинах.

Професійна некомпетентність полягає у відсутності або нестачі знань, умінь, навичок, практичного досвіду, несформованих (або нечітко сформованих) цінностей. Наслідком такої некомпетентності є низький рівень професійної діяльності, незадовільні результати роботи та зниження трудової мотивації.

Які чинники можуть виступати у якості детермінант професійної некомпетентності?

По-перше, низький вихідний рівень професійної підготовленості психолога. Очевидно, що наявність диплома про вищу професійну освіту не завжди свідчить про наявність соціально-професійних компетенцій. Серед психологів, на жаль, не так рідко зустрічаються фахівці, в дипломі яких (точніше, в додатку до диплому) домінують лише задовільні оцінки, та й вони часто могли виставлятися посередньому студенту тільки для того, щоб дати йому все-таки можливість закінчити університет. По-друге, далеко не рідким є явище, коли випускники не відразу після закінчення університету починають працювати за своєю спеціальністю. Причини можуть бути різними, зупинятися на них не будемо. Коли через певний час фахівець з дипломом психолога приступає до роботи за своєю спеціальністю, виявляється, що деякі знання забуті, вміння та навички загублені, а соціально-професійні компетенції так і не придбані. По-третє, некомпетентність часто виникає в результаті професійної стагнації. Багаторічне виконання професійної діяльності не може постійно супроводжуватися вдосконаленням ключових компетенцій і безперервним професійним розвитком особистості. Тобто, періоди професійної стабілізації є природніми. На початкових стадіях професіоналізації ці періоди є недовготривалими. На наступних стадіях професіоналізації у окремих психологів період стабілізації може тривати досить довго: рік і більше. У цих випадках доречно говорити про настання професійної стагнації особистості психолога. Рівні виконання професійної діяльності при цьому можуть істотно

відрізнятися. Але навіть при досить високому рівні здійснення професійної діяльності, яка реалізується одними і тими ж способами, стереотипно і стабільно, може проявлятись професійна стагнація.

До професійних деструкцій психолога відноситься також *професійна безпорадність*. Цей термін означає пасивність та розгубленість людини у проблемній ситуації. Професійна безпорадність може виникати у психолога, який тільки розпочинає самостійну професійну діяльність, у ситуаціях, коли він не в змозі вирішити певну психологічну проблему. Неодноразове повторення таких випадків може привести до відмови від подальшої професійної діяльності, до висновку про неправильно обрану професію та пошуку інших шляхів самореалізації.

У чому проявляється професійна безпорадність психолога? Тут слід позначити цілий ряд моментів.

1. Нездатність та неготовність самостійно ставити цілі і визначати завдання для вирішення психологічних проблем.

2. Розгубленість у нестандартних ситуаціях, що вимагають незвичайних методів роботи; тому прагнення втекти від такої ситуації.

3. Боязнь неадекватної оцінки результатів своєї роботи з боку клієнтів, колег або керівництва.

4. Втрата самоконтролю у професійній ситуації.

5. Небажання брати на себе відповідальність у застосуванні тих чи інших технологій професійної діяльності психолога.

6. Страх втратити клієнтів.

7. Нездатність довести розпочату справу (наприклад, консультування конкретного клієнта або групи клієнтів) до кінця.

8. Переживання подій, які привели до невдачі, і одночасно нездатність їх аналізувати і робити потрібні висновки.

9. Нездатність до адекватної оцінки власного емоційного стану, нездатність і / або небажання регулювати його. Фокусування уваги на своїх негативних почуттях та настроях.

10. Уперте відстоювання обраних способів, методів вирішення психологічної проблеми навіть тоді, коли їх недоречність очевидна.

11. Сугестивність, податливість впливу колег у будь-якій професійній ситуації навіть тоді, коли це навіювання призводить до негативних наслідків.

12. Страх психологічно компетентного клієнта.

13. Некритична оцінка результатів своєї праці.

14. Нерішучість у відстоюванні своєї позиції в полеміці з авторитетними і досвідченими науковцями та практиками.

Слід підкреслити, що професійна безпорадність може почати формуватися вже у студентські роки. Найчастіше це характерно для студентів з низьким рівнем учбової активності, що зазнали труднощі в засвоєнні теоретичних знань, придбанні умінь і навичок, необхідних для професійного психолога.

11.2. Синдром емоційного вигорання

Синдром емоційного вигорання («емоційне згоряння») – специфічний вид професійної деформації осіб, вимушених під час виконання своїх обов'язків тісно спілкуватися з людьми. Цей сидром дуже часто зустрічається у професіях, що пов’язані з допомогою людині, яка переживає негативні стани або опинилась у скрутній ситуації. Характерною для таких професій є певна асиметричність, коли відповідальність за результати професійної взаємодії у більшій відповідає людина, що надає допомогу. Приклади таких професій – лікарі, юристи, психологи, психотерапевти, соціальні працівники тощо. Люди, що працюють за цими спеціальностями, постійно стикаються з негативними переживаннями і тому знаходяться у зоні ризику для власного психоемоційного здоров’я. Результатом може стати синдром емоційного вигоряння.

Синдром емоційного вигоряння проявляється в:

- почутті байдужості, емоційному виснаженні;
- дегуманізації (розвиток негативного ставлення до своїх колег та клієнтів);
- негативному самосприйнятті у професійному плані.

Виділяють зовнішні та внутрішні фактори емоційного вигорання.

До *зовнішніх* причини відносяться наступні;

1. Хронічна напружена психоемоційна діяльність, яка пов’язана з інтенсивним спілкуванням. Професіоналу, який працює з людьми,

доводиться постійно підкріплювати емоціями різні аспекти спілкування: активно ставити і вирішувати проблеми, уважно сприймати, посилено запам'ятовувати та швидко інтерпретувати візуальну, звукову і письмову інформацію, обирати альтернативи та приймати рішення.

2. Неефективна організація діяльності. Її основні ознаки: нечітка організація і планування праці, нестача обладнання, погано структурована і розпливчаста інформація. Наявність «бюрократичного шуму», дрібних подробиць, суперечностей, завищення норми контингенту, з яким пов'язана професійна діяльність (учнів, пацієнтів тощо).

3. Підвищена відповідальність за професійні функції і операції та несприятлива психологічна атмосфера діяльності, конфліктність у колективі.

4. Психологічно важкий контингент, з яким має справу професіонал у сфері спілкування. Для того, щоб захиститись від емоційного перевантаження, у людини може сформуватись емоційне відсторонення, яке розповсюджується на всі сфери її професійного спілкування.

До *внутрішніх* факторів відносяться певні психологічні якості людини, які можуть стати на перешкоді ефективній професійній діяльності.

1. Схильність до емоційної ригідності – емоційне згоряння виникає швидше людей, схильних «зациклюватись» на певних емоціях, постійно їх переживати та пригадувати.

2. У людей з підвищеною відповідальністю за доручену справу, які повністю віддаються роботі. Кожен стресогенний випадок з практики залишає глибокий слід, поступово виснажуючи емоційні ресурси, отже, виникає необхідність відновлювати їх або берегти, вдаючись до тих чи інших прийомів психологічного захисту.

3. Моральні дефекти та дезорганізація особистості психолога. Моральна дезорганізація викликається невмінням відрізняти добре від поганого, благо від шкоди. В результаті може сформуватись байдуже ставлення до клієнта та власних обов'язків.

Ознаки емоційного вигорання можуть проявлятись у наступних симптомах:

1) фізичні симптоми: психологічна втома, фізичне виснаження; зменшення або збільшення ваги; недостатній сон, безсоння; скарги на загальне погане самопочуття; утруднене дихання, задишка; нудота, запаморочення, надмірна пітливість, артеріальна гіпертензія (підвищений артеріальний тиск); біль у області серця;

2) емоційні симптоми: брак емоцій, неемоційність; песимізм, цинізм; байдужість і втома; дратівливість, агресивність; тривога, посилення ірраціонального занепокоєння, нездатність зосередитися; депресія, почуття провини; втрата ідеалів, надій або професійних перспектив; збільшення деперсоналізації – своєї або інших (люди починають сприйматися безликими, як манекени); відчуття самотності;

3) поведінкові симптоми: втома під час робочого дня; байдужість до їжі; вживання тютюну, алкоголю, ліків;

4) інтелектуальний стан: зменшення інтересу до нових теорій та ідей у роботі; зменшення інтересу до альтернативних підходів у вирішенні проблем; байдужість до нововведень; відмова від участі в різних формах професійного зростання (тренінги, освітні проекти тощо); формальне виконання роботи;

5) соціальні симптоми: відсутність часу або енергії для соціальної активності; зменшення активності і інтересу в області дозвілля, хобі; соціальні контакти обмежуються роботою; мізерні взаємини з іншими, як вдома, так і на роботі; відчуття ізоляції; відчуття нестачі підтримки з боку сім'ї, друзів, колег.

Стадії синдрому вигоряння

1. *Емоційне виснаження* – перша стадія професійного вигорання. Вона проявляється в емоційному перенапруженні, почутті нестачі сил, зниженому емоційному фоні. Втрачається гострота відчуття, виникає байдужість до навколишнього, в першу чергу до професійної діяльності. На цій стадії синдром вигоряння ще може розглядатися в якості захисного механізму, оскільки дозволяє людині дозувати та економно витрачати свої енергетичні ресурси.

2. *Фаза дратівливості*. Виникає негативне відчуття до колег, з якими доводиться працювати, з’являється гнівливість, втрачається інтерес до спілкування. Відбувається деформація міжособистісних відносин. Це може проявлятись у підвищенні негативізму, активізації

цинічних установки та почуття у повсякденних контактах як з колегами, так і з клієнтами. Сама людина при цьому не розуміє причин свого роздратування і починає шукати їх навколо себе, як правило, на роботі.

3. *Стадія виснаження*. На цій стадії має місце різке падіння самооцінки, яке може проявитися у тенденції до негативного оцінювання себе, своїх професійних досягнень і успіхів, зниженні професійної мотивації, зняття з себе відповідальності, обмеження своїх повноважень і обов'язків по відношенню до інших. Спілкування з людьми викликає дискомфорт. На останній стадії можливі психосоматичні реакції та зловживання психоактивними речовинами (алкоголем, наркотиками).

11. 3. Професійна деформація

Серед деструкцій, що можуть спіткати психолога, також слід назвати професійну деформацію. Потрібно відрізняти професійну деформацію від синдрому емоційного вигорання. Різниця полягає у тому, що про «синдром згоряння» прийнято говорити у контексті професійної діяльності, а професійна деформація відноситься в основному до життя поза роботою. Використовуючи умовну опозицію «Професіонал – Людина», можна більш наочно уявити різницю між цими двома феноменами. «Я як професіонал» – частина особистості, яка відповідальна за виконання професійних обов'язків, носій необхідних знань, етичних установок і принципів. «Я як людина» – центральна частина особистості, що включає уявлення про життя та самого себе, життєві установки і принципи. Користуючись цими визначеннями, «синдром згоряння» можна представити як втрату контролюючої ролі «Я професійного» та впровадження «Я людського» в область професійної компетенції.

Професійна деформація, навпаки, проявляється у вигляді розширення «Я професійного» до сфери «Я людського».

Професійна деформація може мати наступні прояви

Пояснення життєвих проблем психологічними причинами. У даному випадкові мова йде про схильність до гіперінтерпретації будь-

яких життєвих подій через пояснення їх виникнення суто психологічними факторами. Психолог перестає помічати будь-які інші чинники – соціальні, політичні, культурні, екологічні, насамкінець, існує фактор випадковості.

Раціоналізація власних проблем. Психолог має досить широкий арсенал психолого-терапевтичних понять та володіє професійною термінологією. Таким чином, він має значні можливості для конструювання виправдань власних не завжди правильних вчинків на всі випадки життя. На відміну від попереднього пункту, де має місце надмірна гіперболізація психологічного фактору, тут мова йде про творення «розумних» виправдань для своїх вчинків і зручних (заспокійливих) пояснень поведінки інших людей.

Втрата спонтанності. Психологічні знання, як правило, описують певну норму (фізіологічну, психологічну, психічну тощо) або «узагальнену людину», яка в дійсності не існує. Психолог починає оцінювати себе через отримані схеми (тип характеру, механізми психологічного захисту, психологічні травми тощо). В результаті розпочинається постійне «відстеження» власної поведінки, особливостей спілкування, думок, емоцій з метою самодіагностики та «своєчасної самокорекції».

Тиск професійних обов'язків та навичок. Практично кожен фахівець-психолог, навіть перебуваючи поза роботою, відчуває на собі особливу відповідальність за психологічний стан оточуючих його людей. Якщо людина знає, як допомогти іншому, і у нього є така фізична можливість, він починає чути всередині себе імператив: "Ти повинен кинути всі свої справи та прийти на допомогу!"

Є такий вислів: «Medice, cura te ipsum» (Лікарю – зцілися сам). У психологів та психотерапевтів робота над собою поставлена на чільне місце самоосвіти. На офіційному рівні це проявляється як обов'язкове проходження особистої терапії, на особистісному – у вигляді індивідуальних вимог до себе типу: «У мене все повинно бути добре. Я повинен вміти справлятися з конфліктами і неприємними емоціями. Інакше який же я тоді психолог, яке маю право консультувати інших людей». Безумовно, робота над собою – це обов'язкова умова професійного зростання, але тотальний контроль

над власною поведінкою та думками може привести до різноманітних психосоматичних захворювань.

Пошук людей, що потребують психологічної допомоги. Людина відчуває задоволення від своєї «психологічної досвідченості», від переповнення знаннями про те, як допомогти людям, і шукає нагоду для того, щоб їх виявити на ділі, зокрема, такий психолог може помічати (і часто, слушно), проблеми інших і намагається допомогти, дати пораду, незважаючи на те, що до нього не звертаються з проханням про допомогу. В результаті оточуючі можуть сприймати такого психолога як надмірно настирливого та будуть намагатись уникати спілкування з ним.

Втрата здатності дивуватись. За час своєї роботи практичний психолог зустрічається з великою кількістю різних життєвих ситуацій, спілкується з різноманітними людьми. Для того, щоб краще орієнтуватись у цьому потоку інформації, психолог може певним чином намагатись зменшити її кількість, зокрема, будувати типології людей та ситуацій, формувати певні категорії тощо. Це накладає певний відбиток як на професійну діяльність, так і на особисте життя фахівця. Психолог починає спостерігати життя через координатну сітку класифікацій.

Професійний цинізм. Необхідність бути залученим у складні життєві ситуації оточуючих, клієнтів формує у практичного психолога здатність до «відстороненого сприйняття». Такий погляд збоку звільняє ці ситуації від емоційного навантаження і дозволяє виконувати з ними різні маніпуляції, наприклад, поміщати їх в інший контекст, наповнювати іншим емоційним змістом (іноді дуже веселим).

11. 4. Профілактика професійних деформацій та вигорання.

1. Постановка реальних цілей, досягнення певних результатів, що підвищує довгострокову мотивацію. Не можна «обійняти неосяжне». Правильно розставлені пріоритети і реальні цілі дають можливість людині відчувати свою успішність, що, в свою чергу, підвищує її самооцінку.

2. Оволодіння вміннями і навичками саморегуляції. Доступні способи – це прогулянки, тренажерний зал, спілкування з природою, мистецтвом, які дозволяють розслабитися і відсторонитись від повсякденності.

3. Професійний розвиток і самовдосконалення. Одним із способів попередження емоційного виснаження є обмін професійною інформацією з колегами або представниками інших служб. Співпраця дає відчуття більш широкого світу, ніж той, який існує всередині окремого колективу. Для цього з успіхом використовуються різні курси підвищення кваліфікації, конференції та ін.

4. Виключення непотрібної конкуренції. Занадто наполегливе прагнення до виграшу, надмірне лідерство обумовлює розвиток тривоги, робить людину зайво агресивним, що сприяє, в свою чергу, різноманітні прояви стресових реакцій, неврози, соматичні розлади тощо.

5. Емоційне спілкування. Коли людина аналізує свої почуття і ділиться ними з іншими, якщо є підтримка близьких людей, співпраця у колективі, то ймовірність вигорання значно знижується. Рекомендується, щоб співробітники в складних робочих ситуаціях обмінювалися думками з колегами, шукали у них професійну підтримку. При цьому, по-перше, знижується психоемоційне напруження, а по-друге, спільними зусиллями вони можуть знайти розумне рішення проблеми.

6. Підтримка хорошої фізичної форми. Дуже важливо займатись фізичними вправами, збалансовано та регулярно харчуватись та мати повноцінний сон не менше 7-9 годин на добу.

Емоційне вигоряння не хвороба і не діагноз (хоча є і протилежна точка зору), а тим більше не вирок. Чим раніше розпочати з ним боротьбу, тим вона буде ефективнішою та перспективнішою. А ще краще емоційне вигорання попередити. Прикрашають і збагачують життя цікаве спілкування, мистецтво, музика, література, природа, гумор.

Профілактикою емоційного вигорання у психологів є супервізія.

Супервізія – особлива форма консультування, орієнтована на професіоналів з різних сфер практичної психології. Метою цього

процесу є поліпшення особистих якостей фахівця, а також підвищення професійних якостей. Вона може бути індивідуальної та групової.

Супервізія передбачає аналіз важких, проблемних або нестандартних ситуацій з досвіду професіоналів і пошук нових ефективних рішень. Супервізія дає можливість отримати чітке уявлення про персональні «зони ризику», дає можливість скласти банк ідей для їх подолання і доступ до внутрішніх ресурсів індивіда.

Виділяють три головні функції супервізії: освіта, підтримки та спрямування.

Функція освіти орієнтована на розвиток професійних умінь та здібностей. Вона здійснюється через аналіз та вивчення роботи людини, що підлягає супервізії, що надає їй можливість:

- краще розуміти клієнта;
- краще усвідомлювати власні реакції на клієнта;
- розуміти динаміку взаємодії з клієнтом;
- дослідити свої інтервенції та їх послідовність;
- дослідити інші шляхи роботи з аналогічними ситуаціями.

Функція підтримки – це спосіб протистояння, коли будь-який психолог, залучаючись до глибокої психологічної роботи з клієнтами, неминуче стикається з дистресом, розгубленість, агресією клієнта. Тому психологу потрібно навчитися усвідомлювати, яким чином реакції та переживання клієнта впливають на нього, і навчитися справлятися з подібним впливом.

Нормативний аспект супервізії забезпечує контрольну функцію в роботі з людьми. Не тільки недоліки підготовки або досвіду, але також і неминучі людські вади, вразливі місця та індивідуальні забобони змушують психологів шукати когось, хто спостерігав би за їх роботою.

Додаток

ЕТИЧНИЙ КОДЕКС ПСИХОЛОГА

На І Установчому з'їзді Товариства психологів України 20 грудня 1990 року в м. Києві прийнято Етичний кодекс психолога. Цей нормативний акт є гарантом високопрофесійної, гуманної, високоморальної діяльності психологів України, здійснюваної залежно від спеціалізації та сфери їхніх інтересів.

Даний Кодекс є сукупністю етичних норм, правил поведінки, що склалися у психологічному співтоваристві й регулюють його життєдіяльність. Об'єктом досліджень і впливу психологів є внутрішній світ особистості, тому їхні контакти з іншими людьми повинні бути теплими, доброзичливими, цілющими.

Етичний кодекс сприяє більш успішному здійсненню психологами своєї професійної діяльності. Зокрема, шкільним і вузівським психологам допомагає у підвищенні ефективності навчання і виховання учнів та студентів; психологам у галузі охорони здоров'я — у виконанні функцій, пов'язаних із профілактикою захворювань, лікуванням, реабілітацією пацієнтів; психологам у сфері державного

управління — у психологічному забезпеченні загального і галузевого управління.

Заснована Товариством психологів України Комісія з етики проводить роботу, спрямовану на правильне тлумачення психологами Етичного кодексу, здійснює контроль за його додержанням, забезпечує формування у психологів сприйняття цього кодексу як зобов'язання перед громадськістю, як одного з важливих актів чинного законодавства.

І. Відповідальність

1.1. Психологи несуть особисту відповідальність за свою роботу.

1.2. Психологи повинні всіляко запобігати і не допускати антигуманних наслідків у своїй професійній діяльності.

1.3. Психологи повинні утримуватися від будь-яких дій чи заяв, що загрожують недоторканості особи; не мають права використовувати свої знання і становище з метою приниження людської гідності, пригнічування особистості або маніпулювання нею; несуть відповідальність за додержання пріоритету інтересів людини.

1.4. На психологів покладається відповідальність за надійність використовуваних методів та програмного забезпечення, валідність обробки даних досліджень, у тому числі і тих, які проводяться з використанням комп'ютерних технологій.

1.5. Психологи застосовують лише ті знання, якими вони володіють відповідно до своєї кваліфікації, повноважень і соціального статусу.

ІІ. Компетентність

2.1. Психологи постійно поповнюють свої знання про нові наукові досягнення в галузі їхньої діяльності, беруться за розв'язання тільки тих завдань, які належать до сфери їхньої компетенції. У разі непосильності завдання психологи передають його іншому досвідченому фахівцеві або допомагають людині, яка звернулася

за:підтримкою, налагодити контакт з професіоналами, що можуть надати адекватну допомогу.

2.2. Психологи не застосовують методів і процедур, не апробованих центральними органами Товариства психологів України. У тих випадках, коли психологічні методики лише проходять випробування (з дозволу контрольних органів Товариства), психологи, проводячи експеримент з обмеженим контингентом досліджуваних, попереджають їх про застосування неперевірених методів і технічних пристроїв або про свій недостатній рівень оволодіння ними.

2.3. Психолог публікує під своїм ім'ям лише ту працю, яка повністю виконана ним самим або містить істотний власний внесок; недопустима публікація з метою особистої, матеріальної вигоди недостатньо підготовлених праць, невалідизованих методик, а психолог не може виконувати практичної роботи, не маючи належної кваліфікації та досвіду.

2.4. Психолог прагне до адекватних знань про свої індивідуальні якості та особливості і визначення між власних професійних можливостей. Особисті психологічні проблеми (які негативно впливають на якість виконання обов'язків) можуть бути показником професійної непридатності і мають якомога швидше з'ясуватися та розв'язуватися психологом.

III. Захист інтересів клієнта

3.1. Психологи суворо додержуються принципу добровільної участі клієнта в обстеженнях. Під час роботи з дітьми, пацієнтами з тяжкими психічними розладами (тобто у крайніх випадках) допускаються відхилення від принципу добровільності, але в межах законодавчих норм; обов'язком психолога є намагання налагодити з клієнтом співробітництво. Психологи утримуються від непотрібних лікувань клієнта.

3.2. Психологи, вступаючи у контакт з особами, для яких він є обов'язково-примусовим (наприклад, у разі проведення психологічної експертизи), не мають права змушувати клієнта повідомляти відомості

лоза його волею, не можуть вживати примусових заходів для одержання даних, крім випадків, коли така інформація сприятиме безпеці оточення або самого клієнта.

3.3. Психологи не беруть участі в діях, спрямованих проти свободи особи. Вони не мають права змушувати клієнта розповідати про свою життєву філософію, політичні, релігійні чи етичні переконання, не повинні вимагати відмовитися від них.

3.4. Психологи беруть на себе професійну відповідальність за кваліфіковане обстеження, консультування, лікування. Вони домовляються про терміни завершення своєї діяльності або доцільність направлення клієнта до іншого компетентного спеціаліста. Відповідальність з психолога знімається, якщо він упевнився, що інший спеціаліст узяв відповідальність за клієнта на себе.

3.5. Психологи не мають матеріальних або особистих привілеїв, не можуть використовувати свої знання і становище, довірливе ставлення і залежність клієнта у власних корисливих інтересах. У тих випадках, коли послуги є платними, про фінансові умови домовляються заздалегідь; не встановлюється додаткова оплата за консультації і не береться плата з тих, кого психолог навчає або збирається екзаменувати. Якщо клієнт може отримати психологічну допомогу безкоштовно або меншим коштом в іншого фахівця, то психолог інформує про це клієнта.

3.6. Психолог уникає встановлення неофіційних взаємин із клієнтом, якщо це може стати на перешкоді проведенню діагностичної, консультаційної і колекційної роботи з ним. Між психологом і клієнтом не повинно бути статевої близькості у період, коли психолог несе відповідальність за нього.

3.7. Психолог має право вирішувати, на якому етапі консультування або лікування можна дати об'єктивний професійний висновок, а у випадках, коли він не може діяти в інтересах клієнта, роз'яснює йому і батькам (опікунам, піклувальникам) реальний стан справ.

3.8. Висновок за результатами проведеного обстеження чи лікування робить сам психолог, він не може перекладати це на інших.

Психолог повинен чітко і однозначно формулювати висновок, так щоб його можна було правильно зрозуміти і використати отримані дані на користь клієнта.

3.9. Психолог не робить висновків і не дає порад, не маючи достовірних знань про клієнта або ситуацію, в якій він перебуває. У звіті (висновку) психолога має міститися лише необхідна і водночас достатня, що відзначається цілковитою надійністю результатів, інформація для роз'яснення поставленого завдання, вказуватися межі здійснюваних досліджень, характер виявлених симптомів — постійний чи тимчасовий.

3.10. Психолог у доступній формі повідомляє обстежуваному про поставлений діагноз і методи та засоби допомоги. При цьому він зобов'язаний обачливо і обережно висловлюватися щодо виявлених патологій у психічному стані клієнта. Психолог обов'язково попереджає про те, хто і для чого може використати ці дані; він не може приховувати від людини, які офіційні рішення можуть бути винесені на підставі висновку.

Психолог уповноважений особисто запобігати некоректному і неетичному використанню результатів досліджень і повинен виконувати цей обов'язок незалежно від посадової субординації.

IV. Конфіденційність

4.1. Психолог зобов'язаний додержуватися конфіденційності у всьому, що стосується взаємин з клієнтом, його особистого життя і життєвих обставин. Виняток становлять випадки, коли виявлені симптоми є небезпечними для клієнта та інших людей, і психолог зобов'язаний поінформувати тих, хто може надати кваліфіковану допомогу.

Конфіденційності можна не додержуватись, якщо клієнт просить або згоджується, аби в його інтересах інформацію було передано іншій особі.

4.2. Психолог не збирає додаткових відомостей про

обстежуваного без його згоди і задовольняється лише тією інформацією, яка потрібна для виконання професійного завдання. Запис на магнітну стрічку і відеоплівку, фотографування і занесення інформації про клієнта до комп'ютерних банків даних здійснюється тільки за згодою учасників.

4.3. Психолог зобов'язаний оберігати професійну таємницю, не поширювати відомостей, отриманих у процесі діагностичної і корекційної роботи, додержуватись анонімності імені клієнта (наприклад, під час навчання, в публікаціях). Для демонстрації і прослуховування будь-яких матеріалів потрібен письмовий дозвіл людини, за чиєю згодою вони були написані; на вимогу клієнта матеріали негайно знищуються.

4.4. Документація роботи психологів повинна вміщувати лише професійно необхідні матеріали. До цих матеріалів, пов'язаних із конфіденційним змістом діяльності психологів, має виключатися доступ сторонніх осіб. У тих же випадках, коли психологи звертаються до інших фахівців, потрібно спеціально ознайомити їх із питаннями, що стосуються умов і терміну зберігання таких матеріалів, а також обмежень у використанні інформації про клієнта і попередити про міру відповідальності за недодержання конфіденційності.

4.5. Якщо психолог не в змозі надалі виконувати свої функції, він з'ясовує, чи потрібно зберігати матеріали (також і інформацію, занесену до комп'ютера). В разі потреби психолог повинен передати виконання покладених на нього функцій іншому фахівцеві.

4.6. Психолог інформує клієнтів про правила додержання конфіденційності. Смерть або зникнення обстежуваного не звільняє психолога від потреби зберігати професійну таємницю.

4.7. Психолог не передає методичних матеріалів особам, які не уповноважені здійснювати психологічну діяльність; не розкриває суті і призначення конкретної методики (за винятком доступних роз'яснень правоохоронним і судовим органам).

V. Етичні правила психологічних досліджень

5.1. Планування психологічних досліджень передбачає дотримання таких умов:

- визначення об'єкта дослідження;
- чітке й однозначне формулювання його мети і завдань;
- встановлення контингенту обстежуваних;
- прогнозування можливостей використання одержаних результатів — наприклад, оцінювання перспективи професійної успішності, формування спільного колективу, психологічного втручання тощо). Психолог самостійно вибирає методи роботи, керуючись при цьому вимогами максимальної ефективності та наукової обґрунтованості.

5.2. Психолог забезпечує цілковиту надійність результатів, відповідає за рішення, які приймають офіційні особи на основі його висновків та рекомендацій, запобігає можливим помилкам у діяльності непрофесіоналів, котрі допомагають у роботі, але не ознайомлені з вимогами, що стосуються обмежень у використанні інформації про досліджуваних. Психолог несе відповідальність за правильне і доступне роз'яснення непрофесіоналам суті застосованих психологічних методів, а також за можливі антигуманні наслідки. Щодо психолога використовується принцип, аналогічний принципу презумпції невинуватості у судочинстві. Вина психолога в порушенні Етичного кодексу повинна бути доведена Комісією з етики Товариства психологів України.

5.3. Психолог зводить до мінімуму ризик ненавмисного негативного впливу на тих, хто бере участь в експерименті. Коли очікується, що дослідження або лікування може викликати у клієнта психогенну реакцію, психолог повинен отримати дозвіл Комісії з етики на проведення роботи з ним. Якщо умови експерименту потребують необізнаності досліджуваних з його суттю і результатами, психолог має пересвідчитися в тому, що це не завдасть шкоди жодному з учасників дослідження. Такі відомості можуть бути розкриті після завершення експериментальної програми.

5.4. Психолог заздалегідь інформує клієнтів про право відмовитися від участі в дослідженні. Коли ж вони дають згоду взяти участь в експерименті, психолог має переконатися в тому, що таке

рішення прийняте незалежно від нього або інших осіб (наприклад, батьків, опікунів, піклувальників, які наполягають пройти обстеження).

VI. Кваліфікована пропаганда психології

6.1. Психологи інформують науковців, учителів, лікарів, широку громадськість про свою галузь діяльності на основі об'єктивних, точних даних таким чином, щоб не дискредитувати професію психолога і психологію як науково-практичний комплекс.

6.2. Психолог не виступає з публічними заявами для реклами або самореклами. Розміщуючи у засобах масової інформації оголошення про надання психологічних послуг населенню, повідомляє тільки своє, ім'я, адресу, номер телефону, професійну кваліфікацію, науковий ступінь, галузь психології, години прийому. В рекламному проспекті не може йти мова про суми гонорару, не даються гарантії, не перелічуються здобутки та успішні випадки лікування, консультування, експертизи. Оголошення мають містити інформацію про мету курсів, а не обіцянки стосовно досягнення специфічних результатів. Психолог повинен брати професійну участь у навчальних програмах для населення, однак він має право робити це лише за умови, якщо вони виключають сумнівні методи і не ефективні процедури.

6.3. Поради психолога у засобах масової інформації мають подаватися в узагальненій формі, без посилань на конкретні факти і ситуації, щоб не допустити розголошення конфіденційної інформації.

Усні виступи, друковані матеріали, аудіовізуальна та інші публікації, в яких наводяться з ілюстративною метою клінічні випадки, повинні виключати ідентифікування особи, групи чи організації. Методики публікуються тільки у формі, яка дає змогу зберегти їхню валідність та надійність.

VII Професійна кооперація

7.1. Психолог, ведучи професійну дискусію, не повинен дискредитувати колег або представників інших професій, які

використовують ті самі або інші наукові методи, він має виявляти повагу до наукових шкіл і напрямів. Психолог цінує професійну компетентність, високу культуру та ерудицію, відповідальне ставлення до справи колег та представників інших професій. Якщо ж психолог виявить ненауковість чи неетичність у професійній діяльності колеги, він повинен сприяти виправленню ситуації. У разі неуспіху цих зусиль психолог може виступити з об'єктивною, аргументованою критикою роботи колеги у психологічному співтоваристві. У тих же випадках, коли критика на адресу членів Товариства виявляється суб'єктивною, упередженою, він має право звернутися до Комісії з етики, висновок якої може використати для спростування несправедливих оцінок чи критики.

7.2. Психолог не може застосовувати маніпулятивні методи для здобуття прихильності і привернення на свій бік клієнтури, не повинен намагатися стати монополістом у своїй галузі. Про досягнуті результати в теоретичній і практичній психології він зобов'язаний інформувати психологічну громадськість, ділитися набутим підчас своєї професійної діяльності досвідом.

7.3. Розв'язуючи конкретні завдання обстеження, консультування і лікування людей, психолог вирішує, чи може він використати знання, технічні й адміністративні можливості інших фахівців на благо клієнта та за згодою клієнта вступити в контакт з ними, зокрема особами, які лікують або лікували його раніше. Психолог бере відповідальність за клієнта, лише переконавшись, що той не має клієнтурних стосунків з іншими психологами.

7.4. Психолог забезпечує персонал адекватною інформацією про клієнтів, які користуються його послугами, передає у розпорядження колег тільки надійні й валідизовані психологічні методи, технічний інструментарій і відкриття. Всі професійні взаємини будуються на основі Закону про авторські права.

7.5. У вирішенні спірних питань психолог керується положеннями даного Етичного кодексу. Арбітром може бути Комісія з етики Товариства психологів України.

7.6. За порушення чинного законодавства, Статуту Товариства психологів та Етичного кодексу на психолога можуть бути накладені Комісією з етики такі стягнення:

- попередження;
- догана;
- виключення з членів Товариства.

У разі виявлення порушень психологами, які не є членами Товариства, Комісія з етики звертається до інших громадських організацій чи державних установ з тим, щоб вони вжили потрібних заходів до винного.