

Тема 2. Психолог як суб'єкт професійної діяльності

План:

1. Професія – психолог.
2. Основні професійні якості психолога
3. Основні професійні компетентності

1. Професія – психолог.

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 медикосоціальної (трудової), педагогічної, судової і військової експертизи.

Екстремальна та кризова психологія – це галузь психології, що вивчає психологічні закономірності діяльності особистості при виникненні надзвичайних обставин та ситуацій, пов'язаних з підвищеним професійним ризиком, небезпекою для життя та здоров'я; займається визначенням психологічних особливостей життєвої ситуації та індивідуальності людини або групи, внесенням позитивних змін у процес взаємодії між ними і профілактикою небажаних форм поведінки для найбільш повного розкриття сутнісних сил людини.

Психолог за спеціалізацією екстремальна та кризова психологія розробляє науково обґрунтовані заходи психологічного забезпечення професійної та функціональної надійності працівників екстремальних професій при виконанні задач в умовах, що потребують граничної мобілізації фізичних, психологічних та моральних якостей особистості; надає психологічну допомогу особистості, яка знаходиться в кризовому стані.

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 проведенні 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 молодого 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.

2. Основні професійні якості психолога

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 така якість, **як гнучкість та відкритість змінам**. Якщо ви легко пристосовуєтеся до нових умов, якщо ви вмієте визнавати свої помилки і швидко змінювати свою поведінку у залежності від ситуації, то ви володієте однією з професійно важливих для психолога якостей. Майбутньому психологу необхідна емпатія та сензитивність, інакше кажучи, чутливість. Якщо ви добре відчуваєте настрій іншої людини,

розумієте її потреби, відчуваєте біль і радість, то це означає, що ви маєте ще одну важливу особистісну передумову для оволодіння професією психолога. Серед інших якостей, потрібних для професійного психолога, були також названі: **уміння ясно висловлювати свої думки і вміння почути та зрозуміти іншого**. Названо було також **вміння управляти власними емоціями**. Дійсно, складно собі уявити нестриманого, вибухового, вкрай імпульсивного психолога. Всі ці вміння, в принципі, піддаються розвитку, формуванню або корекції.

Таким чином, основними професійно важливими якостями виступають наступні: розвинені комунікативні навички (вміння чути і зрозуміти 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.

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).

Треба розділяти поняття **«психотерапевт»** та **«особа, що проводить психотерапію»**, адже лікар-психотерапевт, як фахівець, діяльність якого регламентує держава — це лікар, що отримав вищу медичну освіту та має відповідну спеціалізацію. В той же час, проводити психотерапію можуть не тільки психотерапевти, але й інші фахівці. Згідно Наказу МОЗ, в якості професійної діяльності застосовувати методи психологічного і психотерапевтичного впливу можуть також відповідні фахівці з повною вищою освітою за напрямками медицина (за різними спеціалізаціями) та психологія.

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.

Психолог проводить консультаційну, корекційну роботу і психотерапевтичну.

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.

3. Основні професійні 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 ХХ 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; подруге, 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: соціальнокомунікативна 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, організувати час, вибудувати 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.