

В.С. Штифурак, О.І. Шаманська, В.М. Педоренко

**Психологія професійного  
становлення психолога-консультанта**

Вінниця-2021

**УДК 159.923.2.98(075.8)**

DOI: [https://doi.org/10.31652/159.923.2.98\(075.8\)-1-226](https://doi.org/10.31652/159.923.2.98(075.8)-1-226)

Ш 91

*Рекомендовано вченою радою Навчально-наукового інституту педагогіки, психології, підготовки фахівців вищої кваліфікації Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського (протокол № 9 від 14квітня 2021р. ).*

**Рецензенти:**

**Каплінський В.В.**, доктор педагогічних наук, професор кафедри педагогіки, професійної освіти та управління освітніми закладами Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського.

**Томчук М.І.**, доктор психологічних наук, професор кафедри психології КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти».

**Чухрій І.В.**, доктор психологічних наук, доцент кафедри психології та соціальної роботи Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського.

**Штифурак В. С., Шаманська О. І., Педоренко В. М.** Психологія професійного становлення психолога-консультанта : навчальний посібник. Вінниця : ВДПУ, 2021. 226 с. DOI: [https://doi.org/10.31652/159.923.2.98\(075.8\)-1-226](https://doi.org/10.31652/159.923.2.98(075.8)-1-226)

У навчальному посібнику розкрито та систематизовано основні засади професійного становлення психолога-консультанта. Автори посібника розглядають особистість консультанта як основну складову консультивного процесу. При цьому окреслені питання психологічної культури психолога-практика, критерії ефективності його професійної діяльності та аспекти продуктивної взаємодії з клієнтами, етапи набуття професіоналізму, ціннісні пріоритети, умови формування адаптивних стилів поведінки.

Запропоновано авторські напрацювання підготовки мійбутніх психологів на основі інноваційного навчання в контексті компетентнісного підходу з використанням проблемного аналізу як основного методу проблемно-орієнтованого консультування.

Матеріали посібника можуть бути використані психологами-практиками, соціальними працівниками, викладачами, студентами вищих навчальних закладів, учителями та широким колом читачів.

Штифурак В.С., Шаманська О.І., Педоренко В.М

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	4
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ ВИМОГ ДО ОСОБИСТІСТІ ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА</b> .....	7
1.1. Особистість консультанта як основна субстанта консультативного процесу .....	7
1.2. Вплив професійної діяльності на особистість консультанта .....	15
1.3. Теоретичне обґрунтування психологічної культури психолога-практика	21
<b>РОЗДІЛ 2. СИСТЕМА ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ-КОНСУЛЬТАНТІВ</b> .....	35
2.1. Характеристика функцій процесу фахової підготовки майбутніх психологів.....	35
2.2. Етапи набуття професіоналізму психологом-практиком.....	65
2.3. Критерії результативності роботи психолога-консультанта .....	99
2.4. Етичні засади діяльності психолога-практика.....	115
<b>РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ АДАПТАЦІЇ ПСИХОЛОГА В УМОВАХ КОНСУЛЬТУВАННЯ</b> .....	126
3.1. Професійна адаптація психолога-консультанта на початковому етапі професійного становлення.....	126
3.2. Формування адаптивних стилів поведінки психолога-консультанта ....	132
3.3. Основні аспекти ефективної діалогічної взаємодії психолога-практика у процесі психологічної допомоги .....	140
<b>РОЗДІЛ 4. СУВЕРЕННІ МОРАЛЬНІ ЦІННОСТІ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА</b> .....	168
4.1. Система цінностей консультанта .....	168
4.2. Суверенні моральні цінності психолога .....	171
4.3. Типи суверенних моральних цінностей психолога .....	177
4.4. Чинники формування суверенних моральних цінностей психолога.....	185
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	192
<b>ДОДАТКИ</b> .....	199

Присвячуємо нашим Учителям  
Рейнвальд Наталії Іванівні,  
Шинкаренку В'ячеславу Іллічу,  
Томчуку Михайлу Івановичу

## ВСТУП

Досягнення сучасної науки, зміна наукових парадигм знаходять відображення в системі та змісті вищої освіти. Система сучасної освіти набуває якості відкритої системи, а людина в ній стає учасником творчого процесу засвоєння світу. Магістральним шляхом нині є напрям від «підтримуючого» навчання до інноваційного, яке триває упродовж життя. Компетентнісний підхід при цьому орієнтований на системне бачення його реалізації. Саме тому до особистості майбутнього фахівця пред'являються відповідні вимоги. Докорінно повинна змінитися і стратегія професійної підготовки. Потрібно модернізувати не тільки зміст професійного навчання, а й забезпечити відповідні форми розумової діяльності майбутніх фахівців.

Професія психолога є однією з «молодих» спеціальностей, яка активно заявила про себе на хвилі гуманізації суспільного життя. У сьогоденній Україні ця професія стала невід'ємною ознакою сучасності. Якщо статус психолога-дослідника і викладача психології з'явився ще в кінці ХІХ століття, одночасно з придбанням психологією становища окремої нової галузі знань, самостійної науки, то офіційне визнання статусу практичного психолога в Україні стало можливим тільки в кінці 80-х років ХХ століття.

Сучасне суспільство очікує від психологічної служби, психологів-практиків допомоги у вирішенні конфліктів, у знятті соціально-психологічного напруження, а також сприянні розвитку морально-ціннісної сфери особистості. У Положенні про психологічну службу системи освіти України, Етичному кодексі психолога одним із основних принципів його діяльності прописано принцип доброзичливого і безоціночного ставлення до клієнта, що вимагає від психолога наявності таких якостей як розуміння, толерантність, повага, стриманість, відповідальність. Принцип добровільності передбачає формування у людей таких духовно-моральних цінностей, як, свобода і відповідальність,

принцип конфіденційності, у якому реалізується повага до клієнта, взаємодовіра, відданість справі сприяє формуванню гуманізму та ін. Ці та інші духовно-моральні цінності знаходять своє реальне відображення в поведінці психолога: доброзичливості, повазі, ширості, чесності, чуйності, толерантності. Разом з тим психолог має право як фахівець на наявність суверенних моральних цінностей як, на нашу думку, автономних, незалежних стійких утворень особистості, за допомогою яких він адекватно оцінює навколишніх, людей, себе, активно втручається в події суспільного життя, реалізує свої професійні обов'язки, шукає та реалізує шляхи особистісного та професійного зростання.

У процесі фахової підготовки у здобувачів вищої освіти мають бути сформовані базові професійні компетенції в галузі надання психологічної допомоги, які ми розглядаємо як сукупність знань, що є основою здатності успішно розв'язувати теоретичні та практичні завдання майбутньої професійної діяльності. У сучасних умовах фахівець має не тільки поповнювати свої знання, а й діяти превентивно щодо можливого виникнення «вторинної неграмотності», тобто, працівник не тільки не може вирішити проблему, а навіть і не бачить її. Важливо зрозуміти, що саме ці два чинники (вміння вчитися і виявляти творчі здібності) визначають конкурентоспроможність сучасного фахівця на ринку праці.

Першочергова функція психолога-практика – допомогти людині знайти внутрішнє благополуччя. У цьому сенсі можна сказати, що сучасний психолог-консультант – це фахівець із забезпечення психологічного здоров'я особистості в умовах визначеної соціокультурної сфери. Таку допомогу він надає через різні види робіт, серед яких досить поширеним і необхідним є консультування. Популярність і ефективність даного виду професійної діяльності пов'язана, перш за все, з його доступністю, відсутністю будь-яких спеціальних вимог до клієнта, однаковими можливостями для кожного. Але за зовнішньою невибагливістю вимог до його організації, у процедурі приховані досить серйозні вимоги до професійного досвіду психолога-практика, клопітка, систематична робота з підготовки кожної зустрічі, а також глибина і складність внутрішньої роботи тих, хто її проводить. У такому контексті консультування розглядається як один з основних видів роботи психолога-консультанта, що проявляється в особливій, спеціально організованій взаємодії з клієнтом,

допомагаючи останньому своєчасно уникнути можливого психологічного неблагополуччя, зберегти і зміцнити своє психологічне здоров'я.

Основна ідея нашої роботи полягає у тому, що тільки психологічно здорова людина може формувати повноцінно функціонуючу особистість – у нашому випадку – надавати психологічну допомогу. Зрозуміло, що у цьому контексті ми маємо на увазі особистість психолога і тому розглядаємо його не як носія відповідної професії, а як носія особливої сфери культуротворення. Водночас, психологічна допомога, як акт взаємодії, передбачає певне співвіднесення психологічних просторів обох особистостей (психолога і клієнта) – суб'єктів інтеракції, оскільки допомога іншому здійснюється в єдності внутрішніх умов (наприклад, бажання допомогти) та зовнішніх впливів, що й приводить до розвитку особистості. З огляду на це, допомагаюча дія водночас набуває змісту і статусу психологічного засобу саморозвитку особистості, що надає допомогу, за умови, що в процесі її виконання людина рефлексує не лише власні потреби і можливості, а й цілісну особистісну позицію іншого. Таким чином, психологічна допомога – це особлива діяльність співпереживання, рефлексивного вислуховування, емпатичної кооперації між двома індивідами, один з яких перебуває в скрутному становищі і потребує допомоги. У результаті їх взаємодії особистість, що потребувала допомоги, стає благополучнішою, а суб'єкт, що надає допомогу, – зрілішим, відповідальним, таким, що повноцінно функціонує. Середовище спільної життєдіяльності суб'єктів набуває відкритості та стає сприятливішим для розвитку. Особливо важливим є аспект психологічного вивчення допомоги як особливої системи дій, що опосередковують особистісний розвиток і саморозвиток.

У даному посібнику представлені матеріали, які можуть бути використані з метою допомогти починаючому психологу, соціальному працівнику зрозуміти сутність психологічного консультування, як одного з найважливіших видів психологічної допомоги та специфіку його використання в різних умовах.

# РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ ВИМОГ ДО ОСОБИСТІСТІ ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА

## 1.1. Особистість консультанта як основна субстанта консультативного процесу

У повсякденній практиці психологічного консультування і психотерапії доводиться мати справу з найважливішими аспектами життя людини. Важко передбачити і визначити стратегії поведінки психолога, що надає психологічну допомогу у певних ситуаціях. І все ж таки загальні напрями такої поведінки можна окреслити. Консультант разом із клієнтом обговорює незначні й істотні проблеми свого підопічного і прагне допомогти йому як фахівець:

- в аналізі мотивування повсякденних виборів рішень, їх наступних наслідків;
- у вирішенні емоційних проблем, що часто супроводжують складні міжособистісні стосунки;
- у подоланні почуття внутрішнього хаосу: зробити незрозуміле й мінливе позитивним і доцільним.

Питання ефективності консультування, як В. Е. Пахальян, розглядаються також у ряді спеціальних зарубіжних та вітчизняних роботах з питань організації, визначення основного змісту роботи фахівців консультантів. Виділяючи тему "Консультант", деякі дослідники, практики і автори [11, с.33-40]; [34, с. 22-43]; [41, с. 97-100] та ін.) звертають на такі аспекти як:

- роль і місце в системі допомоги людям;
- особистість;
- кваліфікація;
- система цінностей;
- особливості підготовки; професійні деформації, "витрати виробництва" [57, с.37].

У той же час всесвітньо відомий спеціаліст у галузі дитячих і підліткових неврозів, керівник відділу клінічної психології і директор клініки дитячих і підліткових неврозів в Університеті Темпл Філіп Кендал так характеризує успішного психотерапевта: «Позиція, або внутрішня установка, когнітивно-

поведінкового психотерапевта, що працює з дітьми та підлітками, відрізняється духом співробітництва (психотерапевт як консультант), узагальнення й інтерпретація соціальної інформації (психотерапевт як діагност), переживання на тлі включеності в процесі викладання (психотерапевт як педагог). Кваліфікований тренер володіє багатьма з цих характеристик, і неважко припустити, що дитячий психотерапевт вважає себе частково схожим на тренера психічного здоров'я. Високоякісне втручання, ким би воно не забезпечувалося – психологом, психіатром, шкільним консультантом, спеціальним педагогом, шкільним учителем або батьками, змінює манеру, у якій клієнт осмислює переживання і буде вести себе, думати і відчувати в майбутньому. Таке тренерство і коригування думок і вчинків виводить клієнта на стежку, що веде до більш успішної адаптованості» [61, с.23].

Відомі фахівці Скаллі і Хопсон вважають, що існують три основних мети консультування: допомога іншим у самопосиленні, особистісний розвиток самого консультанта і створення здорових мікро- і макросистем для функціонування індивідумів. При цьому вони наполягають, що головною є друга мета – особистісний розвиток консультанта, так як бачать у цьому запоруку ефективності консультування. Учені, не самотні в цій думці: ряд інших авторів також підкреслюють, що консультант може навчити тому рівню усвідомлення себе і тим навичкам, якими володіє сам. Ми також з цим абсолютно погоджуємося, про що раніше не раз уже писали [див.77; 78].

З огляду на завдання, які має вирішувати професіонал цієї галузі діяльності, Шандрук С.К. виокремлює найсуттєвіші особистісні утворення, що слід враховувати у процесі професійного відбору абітурієнтів на спеціальність “психологія”:

1. Спрямованість особистості (пізнавальний, професійний, творчий її компонент).
2. Високорозвинуте почуття соціальної відповідальності, гуманістична громадянська позиція.
3. Здатність до ефективних форм спілкування з іншими людьми.
4. Активність, організованість, експресивність, конструктивність, старанність.
5. Прагнення до самовдосконалення й самоактуалізації.
6. Мотивація на досягнення успіху.

7. Розвинуті психічні процеси.

8. Розвинуті загальнолюдські якості [47, с. 227].

Досить детально огляд закордонних видань з цього питання робить Кочунас Р. [34, с. 22-43], тому у цьому розділі ми використали деякі його матеріалами.

Консультант повинен усвідомлювати, хто він є, ким може стати і яким його сподівається бачити клієнт. Ідеться, власне, про роль консультанта. Як сприймає його клієнт – як друга чи як професійного порадника, учителя, експерта?

Відомий англійський психоаналітик угорського походження М. Valint у 1957 р. відкинув твердження про те, що психотерапія – це не теоретичне знання, а навички особистості. Видатний представник гуманістичної психології С. Rogers (1961) підкреслював, що теорія і методи консультанта так само важливі, як і виконання ним своєї ролі. А. Gombs і співробітники (1969; цит. за George, Cristiani, 1990) на підставі ряду досліджень встановили, що успішного консультанта від консультанта-невдахи відрізняють насамперед риси особистості. S. Freud на запитання про критерії успішності психолога відповів, що психоаналітик не обов'язково повинен мати медичну освіту, однак йому необхідно бути спостережливим та вміти проникати в душу клієнта. Отже, основна техніка психологічного консультування – це "Я як прилад", тобто основним засобом, що стимулює удосконалення особистості клієнта, є особистість консультанта (А. Adber: "Техніку лікування закладено у Вас самих").

Особисті і професійні якості дуже важливі для встановлення будь-яких стосунків допомоги. Барбара Окунь (Okun, 1997) відмічає, що важко виділити особисті якості консультанта з його або її рівня і стилю діяльності, оскільки вони є взаємозв'язаними. Водночас вона перераховує п'ять важливих характеристик, які повинні мати консультанти: самопізнання, щирість, відповідність (своєму положенню), комунікабельні здібності і наявність освіти.

Практикуючий психолог має досягнути, в першу чергу, найвищого рівня розвитку мистецтва жити-особливого вміння і високої майстерності у творчій побудові свого життя, що базується на глибокому знанні життя, розвиненій самосвідомості й оволодінні системою засобів, методів, технологій програмування, конструювання і здійснення життя як індивідуально-

особистісного життєвого проєкту. Цілеутворення кваліфікованих практикуючих психологів, насамперед, повинно здійснюватися на основі усвідомлення узагальненої теорії, основних напрямків та технологій діяльності.

Як зазначає Шандрюк С.К.: «Мірі активності соціальної поведінки сформованої особистості професіонала даної сфери діяльності, а також особистісної концепції життя, має відповідати діяльний тип стилю життя. Такому типу властивий рівень особистісної активності в різних сферах життя, прагнення людини реалізувати себе в конкретних діях і вчинках, здатність концентрувати волю щодо подолання труднощів, вміння підпорядковувати собі соціальні ситуації, високий рівень особистих домагань. Щоб досягнути діяльного типу стилю життя, спеціалісту потрібно бути компетентним у таких областях: розуміння природи і потреб індивідуума на всіх рівнях розвитку, нормальна і ненормальна людська поведінка, теорія особистості, теорії наочіння в контекстах культури, розуміння суспільних змін і тенденцій ,людських ролей, соціальних підгруп, суспільних принципів та особистостей поведінки, життєвих стилів, розуміння філософських основ процесу допомоги, теорії консультування та їх застосування, допомога в самопізнанні та саморозвитку, допомога клієнту в здійсненні змін, теорія й типи груп, опис групової динаміки, направлень та методів роботи й навиків керівника групи, у тому числі супервізорська практика, теорія вибору професії, зв'язок між вибором кар'єри та життєвим стилем, інформація про професійну діяльність та освіту, підходи до процесу прийняття рішень з приводу кар'єри, методи дослідження розвитку кар'єри, розвиток структури розуміння індивідуальності, в тому числі методи збору та інтерпретації даних, індивідуальне й групове тестування, підходи в дослідження різних випадків, вивчення індивідуальних відмінностей, в тому числі етнічні, культурні та статеві фактори, статистичні методи, побудова дослідження, розвиток досліджень та демонстрація пропозицій, цілі та наміри професіональних організацій, етичні принципи, правові норми, стандарти підготовки, сертифікація, ліцензування, рольова ідентифікація консультантів та інших спеціалістів сфери даної області. Тому, що від рівня психологічних знань залежить результативність професійної практики» [47, с. 230-231].

За критерієм творчості психолог-це людина індивідуально-творчого стилю життя, якій властивий особистостям з виразними особистісними

характеристиками, адекватною, іноді навіть високою самооцінкою, людям цілеспрямованим, з розвинутими й різноманітними потребами й інтересами, що здатні приймати нетривіальні рішення, добре адаптуються в новому середовищі, не втрачаючи своєї самобутності. А це можливо за умови продуктивного впливу психологічних знань на професійну діяльність таких чинників: «...професійна практика обумовлюється специфічною для неї комбінацією переконань, знань та навиків, професійне знання може мати не тільки науковий характер: накопичення емпіричного досвіду в процесі розвитку ряду категорій областей знань може значно випереджувати концептуалізацію цього досвіду, процес здобуття будь-якого знання має спіралеобразний характер і складається із взаємопов'язаних між собою процесів-досвіду, збору інформації, концептуалізації, тестування (вертифікації), конкретизації та комунікації, критерієм рівня розвитку професіоналізму в конкретній області є степінь інтегрованості професіонального досвіду, у створенні системної теорії професійної діяльності теоретики і практики можуть використовувати різні теорії, гіпотези, поняття, конструкти, моделі та аналогії, якщо дотримується відповідність розробок загальним професійним цінностям та усвідомлюються границі конкретних теорії, гіпотези, поняття, конструкта і моделі, які використовуються або створюються, а також усвідомлюється природа метафор або аналогій, що використовуються [47, с. 231].

Психолог, самостійно здійснюючи корекційну роботу, повинен мати обов'язково базову фундаментальну підготовку в галузі психології і спеціальну підготовку в галузі конкретних методів колективного впливу.

Т. С. Яценко досить слушно, на наше глибоке переконання, акцентує увагу на проблемі визначення критеріїв особистісної відкоригованості, які не суперечили б гуманістичній зорієнтованості розвитку індивідуальності, реалізації потенціалу кожної особистості, проте відкривали б перед майбутнім психологом шляхи особистісного зростання. «Вони можуть дати певне уявлення про «ідеальну» модель практичного психолога та психологічно благополучної особистості загалом» зазначає науковець [83, с. 30].

Характеристики відкоригованої особистості, якщо їх узагальнити, не вказують на необхідність формування особистості «усередненої», не передбачають визначення ступеню психологічної «завершеності», досконалості як межі особистісного зростання, однак можуть слугувати орієнтиром

майбутнім практикуючим психологам у розумінні сутності особистісної відкоригованості. До таких загальних характеристик на думку Т. С. Яценко належать:

1) глибинне пізнання власної несвідомої сфери та особистісних характеристик, прийняття істинних потреб та можливостей, розуміння природи «Я»;

2) прийняття світу та інших людей такими, які вони є, знання потреб і можливостей людей, здатність децентрувати увагу і розуміти інтереси інших;

3) формування системи гуманістичних цінностей, яка не суперечить індивідуальній неповторності власної психіки й сприяє творчій реалізації в соціумі;

4) досягнення стану психологічної зрілості, що передбачає здатність брати на себе відповідальність за власні вчинки, життєву й професійну самореалізацію;

5) інтеграція та гармонізація раціонального й емоційного аспектів особистості, відкритість до набуття нового досвіду та пізнавального його опрацювання;

6) схильність до поєднання психічної та об'єктивної реальності, мінімізація відступів від реальності та викривлень;

7) уміння абстрагуватися від емоцій, почуття психологічної слабкості і перетворювати себе на об'єкт дослідження для самопізнання та самокорекції;

8) здатність сублимувати психічну енергію в суспільно корисну працю та вміння відчувати задоволення від процесу самореалізації;

9) уміння опановувати професійні знання в їх цілісності та взаємозв'язках;

10) здатність до конструктивної співпраці та партнерських стосунків із людьми при збереженні особистісної незалежності та самоповаги;

11) комфортне самовідчуття в ситуаціях спілкування і професійної взаємодії в межах психологічної захищеності; вдячності іншим людям;

12) розуміння власного внеску в ситуацію спілкування;

13) виражене почуття [84, с. 31].

«Особистісна відкоригованість – це не стан досконалості, це процес роботи над собою, передусім – це набуття здатності до децентрації уваги та самоаналізу як аналізу проблем інших людей, гуманістична налаштованість,

спроможність до самореалізації. З погляду практичної психології, відкоригованість передбачає розуміння власних захисних тенденцій, усвідомлення відступів від реальності під впливом хворобливих точок «Я», зазначає Т. С. Яценко [85, с. 25].

Багатьох, особливо консультантів-початківців, дещо бентежить відсутність універсальної відповіді на запитання про роль консультанта в процесі надання психологічної допомоги. Ця роль, безперечно, залежить від теоретичної орієнтації консультанта, його кваліфікації, особистісних рис і, нарешті, від очікувань клієнта.

Ефективність діяльності фахівця значною мірою обумовлена тим, наскільки чітко він уявляє своє місце в консультуванні. Якщо немає такої ясності, консультант у своїй роботі буде керуватися не визначеними теоретичними принципами, а лише очікуваннями й потребами клієнта – іншими словами, буде робити лише те, на що сподівається й чого хоче клієнт. Клієнти ж найчастіше сподіваються, що консультант візьме на себе відповідальність за успіх їхнього подальшого життя й розв'яже певні проблеми: де навчатися, як залагодити конфлікти на роботі, чи розлучатися з чоловіком і т. п.

Самолюбству консультанта-початківця може навіть лестити те, що люди, які шукають відповіді на складні питання свого життя, звертаються саме до нього, й існує небезпека, що консультант даватиме однозначні відповіді на всі запитання клієнта або ще гірше – буде нав'язувати йому свої рішення. У цій ситуації неправильне розуміння консультантом своєї ролі лише збільшуватиме залежність клієнта від нього і клієнт не одержить допомоги в самостійному прийнятті рішень.

Ніякий консультант не може вказувати іншій людині, як їй жити. У практиці психологічного консультування й психотерапії варто частіше згадувати слова знаменитого психолога J. Bugental (1987) про таємницю й знання: "Таємниця містить знання, у яких приховано інформацію. Таємниця нескінченна, знання ж має межі: коли зростають знання, таємниця стає ще більшою... Психологів підстерігає спокуса вступити у змову з клієнтами й відкинути таємницю. У цій огидній угоді нерідко розкривається ілюзія, що існують відповіді на всі життєві проблеми, що можна розкрити значення кожного сну або символу і що ідеальною метою здорового психічного життя є раціональний контроль. Психологи зобов'язані багато знати, але одночасно

вони повинні відчувати благоговіння й покірність перед таємницею. Будьмо відвертими – ми ніколи не володіємо і не здатні досягти повноти знань. Вдавати, що ми знаємо недоліки клієнта й можемо підказати йому правильний вибір, – означає зрадити клієнта. У будь-якій терапії варто допомогти клієнтові втримати таємницю в собі й у нашій спільній таємниці..."

Що ж до відповіді на запитання про роль консультанта, то вона полягає в розумінні сутності процесу консультування. Основне завдання консультанта – допомогти клієнтові виявити свої внутрішні проблеми й подолати їх. Клієнти під час консультування повинні чесно оцінювати свою поведінку, стиль життя й усвідомлювати, яким чином і в якому напрямі вони хотіли б його змінити.

М. Сохнув (1988) називає це "структуруванням процесу терапії". Його поділяють на первинне і вторинне. Під первинним структуруванням розуміють особисту присутність консультанта (психолога) в психологічному просторі та значення цієї присутності для клієнта. Вторинне структурування – це діяльність консультанта, що забезпечує максимальний рівень розкриття клієнтів. У першому випадку ми відповідаємо на запитання, хто є консультант, а в другому – що він робить. Характеризуючи психологічний процес, консультант створює умови для того, щоб клієнт мав змогу виявити ініціативу саморозкриття. Якщо консультант відчуває, що в даний момент клієнт занадто енергійний, він може в разі необхідності обмежувати ініціативу клієнта. Іншими словами, консультант активує і контролює "потенціал розкриття" клієнта.

Керуючись таким розумінням процесу консультування, С. Wrenn (1965) сформулював найважливіші рольові функції консультанта, серед яких:

- побудова стосунків із клієнтом на основі взаєморозуміння;
- пошук альтернатив самоусвідомлення та способів діяльності клієнта;
- безпосереднє "входження" в життєві обставини клієнта і його стосунки з людьми;
- створення навколо клієнта здорового психологічного клімату;
- постійне удосконалення самого процесу консультування.

Якщо роль консультанта трактувати саме так, то стає очевидним, що особистість консультанта слід розглядати як одну з найважливіших складових процесу консультування.

## 1.2. Вплив професійної діяльності на особистість консультанта

Професія психолога-консультанта або психолога цікава й дає чимало корисного самому консультантові. Яка ще інша професія дозволяє так глибоко й близько пізнати стільки різних людей? Нерідко вона породжує почуття задоволеності собою, особливо, коли тебе цінують клієнти, коли ти впевнений, що зміг допомогти.

З іншої сторони, професійне становлення психолога-практика у процесі професійної діяльності вимагає від фахівця складної напруженої творчої роботи над розвитком власної особистості, подолання себе, вибір одних можливостей і відмова від інших.

Однак, незважаючи на корисність професії, найчастіше вона вартує для тих людей, які пов'язані з нею, досить «дорого». Цей вплив не завжди помітний збоку, але його справжню ціну відчуває сам консультант. А. Storr (1980) вирізняє декілька важливих аспектів цієї "плати":

- загроза втратити ідентичність і "розчинитися" в клієнтах;
- негативні наслідки можуть позначитися на особистому житті (родина, друзі);
- загроза психічних порушень через постійні зіткнення з темними сторонами життя.

Консультанти нерідко забувають, що їхня перевага в пізнанні клієнтів досить відносна, оскільки вони бачать клієнтів у специфічних умовах і, як правило, нетривалий час. Консультанти не мають можливості спостерігати за діяльністю клієнтів у реальному житті й тільки з їхніх слів знають про їхні тривоги, страхи, невдачі й меншою мірою – про досягнення. Найчастіше консультант перебільшує особистісні відхилення клієнта, і найголовнішим наслідком помилкового уявлення стає орієнтація на лікування, а не на розуміння й виявлення позитивних аспектів життя. Орієнтація на лікування понад міру пов'язує консультанта з клієнтом, потребує від нього великих зусиль і, нарешті, змушує дивитися на життя крізь "темні окуляри".

Надмірне захоплення професійною діяльністю нерідко змушує страждати родину консультанта. По-перше, вимоги етики не дозволяють консультантові поділитися з родиною своїми "психологічними" враженнями, тому члени родини лише приблизно знають, із чим має справу консультант. Така загальна

проблема родин, члени яких із професійних міркувань повинні думати, що і як говорити близьким про свою роботу. По-друге, консультування вимагає великих емоційних витрат, і це іноді значно зменшує емоційну віддачу в родині. Коли на роботі весь день доводиться вислуховувати інших людей і заглиблюватися в їхні турботи, увечері буває важко перейнятися турботами дружини або чоловіка й дітей. І це не єдині проблеми, які породжує професія консультанта.

Психологічне консультування, психокорекція й психотерапія належать до професій, що вимагають великого емоційного навантаження й відповідальності, однак мають досить невизначені критерії успіху. Представникам цих професій загрожує небезпека "синдрому згорання" (Paine, 1981; Maslach, 1982; Corey, 1986).

Тривалий вплив стресу, навіть середньої інтенсивності, як правило призводить до емоційного вигорання. Зокрема, вважаємо за необхідне розглянути феномен синдрому емоційного вигорання, який в теперішній час досить часто може загрозовувати психологам, зайнятим у сфері психологічної допомоги.

Синдром емоційного вигорання (СЕВ) – це складний психофізіологічний феномен, що визначається як емоційне, розумове й фізичне виснаження через тривале емоційне навантаження. Синдром, на думку Corey (1986) і Naisberg-Fennig із співавт. (1991), виражається в депресивному стані, почутті втоми й спустошеності, нестачі енергії, ентузіазму та здатності бачити позитивні результати своєї праці, негативній установці у ставленні до роботи й життя в цілому.

СЕВ – це реакція організму, що виникає внаслідок тривалого впливу стресів середньої інтенсивності.

СЕВ – це процес поступової втрати емоційної, когнітивної та фізичної енергії, що виявляється в симптомах емоційного, розумового виснаження, фізичного стомлення, особистої відстороненості та зниження задоволення виконанням роботи.

Існує думка, що люди з певними рисами особистості (неспокійні, чуттєві, емпатичні, схильні до інтроверсії, які мають гуманістичну життєву настанову, схильні ототожнювати себе з іншими) більше піддаються впливу цього синдрому (Edelwick, Brodsky, 1980). У літературі як синонім синдрому

емоційного вигорання, використовуються терміни "синдром згорання" та "синдром психічного вигорання".

Так само це вироблений особистістю механізм психологічного захисту у формі повного або часткового виключення емоцій у відповідь на вибрані психотравмувальні впливи. Це придбаний стереотип емоційної, частіше всього професійної, поведінки. "Вигорання" частково функціональний стереотип, оскільки дозволяє дозувати й економно витратити енергетичні ресурси. У той же час можуть виникати його дисфункціональні наслідки, коли "вигорання" негативно позначається на виконанні професійної діяльності та відносинах з партнерами.

Іноді СЕВ позначається поняттям "професійне вигорання", що дозволяє розглядати це явище в аспекті особистої деформації під впливом професійних стресів.

Які причини найчастіше сприяють проявам "синдрому згорання"? Не претендуючи на повний виклад, наведемо лише деякі, найважливіші з них:

- монотонність роботи, особливо якщо її зміст здається сумнівним;
- вкладання в роботу великих особистісних ресурсів за дефіциту визнання й позитивної оцінки;
- робота з "невмотивованими" клієнтами, які постійно чинять протидію зусиллям консультанта в наданні їм допомоги, і незначні, слабо відчутні результати роботи;
- напруженість і конфлікти в професійному житті;
- недостатня підтримка з боку колег і їх критицизм;
- умови, несприятливі для самовираження особистості на роботі, коли не заохочуються, а обмежуються експериментування й інновації;
- робота без можливості подальшого навчання й професійного удосконалення;
- невирішені особистісні конфлікти.

При цьому, важливо розуміти перебіг цього процесу, тобто стадії емоційного вигорання. У даний час існує декілька теорій, що виділяють стадії емоційного вигорання. Так, Дж. Грінберг пропонує розглядати емоційне вигорання як п'ятиступінчастий прогресуючий процес.

1. Перша стадія емоційного вигорання («медовий місяць»). Працівник зазвичай задоволений роботою і завданнями, ставиться до них з ентузіазмом. Однак у міру продовження робочих стресів професійна діяльність починає приносити все менше задоволення і працівник стає менш енергійним.

2. Друга стадія («нестача палива»). З'являються втома, апатія, можуть виникнути проблеми зі сном. При відсутності додаткової мотивації і стимулювання у працівника втрачається інтерес до своєї праці або зникають привабливість роботи в даній організації та продуктивність його діяльності. Можливі порушення трудової дисципліни і відстороненість (дистанціювання) від професійних обов'язків. У разі високої мотивації працівник може продовжувати горіти, підживлюючись внутрішніми ресурсами, але на шкоду своєму здоров'ю.

3. Третя стадія (хронічні симптоми). Надмірна робота без відпочинку, особливо «трудоголіків», призводить до таких фізичних явищ, як виснаження і схильність до захворювань, а також до психологічних переживань – хронічної дратівливості, загостреної злоби або почуттю пригніченості, «загнаності в кут». Постійне переживання брак часу (синдром менеджера).

4. Четверта стадія (криза). Як правило, розвиваються хронічні захворювання, у результаті чого людина частково або повністю втрачає працездатність. Посилюються переживання незадоволеності власної цінності та якість життя.

5. П'ята стадія емоційного вигорання («пробивання стіни»). Фізичні і психологічні проблеми переходять у гостру форму і можуть спровокувати розвиток небезпечних захворювань, що загрожують життю людини. У працівника з'являється стільки проблем, що його кар'єра знаходиться під загрозою.

Виділяють три основні чинники, які відіграють істотну роль у синдромі емоційного вигорання:

1. Особистісний чинник. Проведені дослідження показали, що такі зміни, як вік, сімейний стан, стаж даної роботи, ніяк не впливають на емоційне вигорання. Але у жінок в більшій мірі розвивається емоційне виснаження, ніж у чоловіків, у них відсутній зв'язок мотивації (задоволеність оплатою праці) і розвитку синдрому при наявності зв'язку з важливістю роботи як мотивом діяльності, задоволеністю професійним ростом. Психолог Фрейденберг описує

«згораючих» як співчуваючих, гуманних, м'яких, ідеалістів, орієнтованих на людей, і одночасно – нестійких, інтроверованих, одержимих нав'язливими ідеями (фанатичні), «полум'яних».

Махер поповнює цей список «авторитаризмом» (авторитарним стилем керівництва) і низьким рівнем емпатії. В. Бойко вказує такі особистісні чинники, що сприяють розвитку синдрому емоційного вигорання: схильність до емоційної холодності, схильність до інтенсивного переживання негативних обставин професійної діяльності, слабка мотивація емоційної віддачі в професійній діяльності.

2. Рольовий фактор. Встановлено зв'язок між рольовою конфліктністю, рольовою невизначеністю і емоційним вигоранням. Робота в ситуації розподіленої відповідальності обмежує розвиток синдрому емоційного згорання, а при нечіткій або нерівномірно розподіленій відповідальності за свої професійні дії цей фактор різко зростає навіть за істотно низьким робочим навантаженням. Сприяють розвитку емоційного вигорання ті професійні ситуації, при яких спільні зусилля не узгоджені, немає інтеграції дій, є конкуренція, у той час як успішний результат залежить від злагоджених дій.

3. Організаційний фактор. Розвиток синдрому емоційного вигорання пов'язано з наявністю напруженої психоемоційної діяльності: інтенсивне спілкування, підкріплення його емоціями, інтенсивне сприйняття, переробка та інтерпретація отриманої інформації і прийняття рішень. Інший чинник розвитку емоційного вигорання – дестабілізуюча організація діяльності та неблагополучна психологічна атмосфера. Це нечітка організація і планування праці, недостатність необхідних засобів, наявність бюрократичних моментів, багатогодинна робота, зміст якої важко облікувати, наявність конфліктів як в системі "керівник - підлеглий», так і між колегами.

Водночас виділяють ще один чинник, що обумовлює синдром емоційного вигорання – наявність психологічно важкого контингенту, з яким доводиться мати справу професіоналові у сфері спілкування (важкі хворі, конфліктні покупці, «важкі» підлітки, клієнти з постравматичним синдромом тощо). Одним з істотних факторів, що перешкоджають зростанню "синдрому згорання", є усвідомлення особистої відповідальності за свою роботу.

Якщо консультант через невдачі або погане самопочуття займає пасивну позицію й звинувачує навколишніх, почуття безсилля й безнадійності лише

збільшується. Відповідальність може перекидатися різними за зовнішнім проявом способами: "мені не щастить, тому що клієнти чинять протидію консультуванню й не хочуть нічого змінювати в житті"; "в усьому винна організація праці, а від мене це все не залежить"; "у мене занадто багато клієнтів і замало часу для кожного з них" і т. п. Така пасивна позиція консультанта змушує його капітулювати перед зовнішніми обставинами й почувати себе жертвою, що, зрештою, сприяє виникненню професійного цинізму.

Тому важливо, щоб консультант усвідомлював почуття власної відповідальності й умів працювати навіть за наявності обмежень і перешкод. Замість перекидання провини за власне безсилля на зовнішні обставини, краще спрямувати свою енергію й увагу на реалізацію наявних можливостей і подумати про зміну самих умов.

Існує також чимало конкретних способів попередити розвиток "синдрому емоційного вигорання", серед яких:

- культивування інших інтересів, не пов'язаних з консультуванням; Szasz (1965) вказує, що спеціаліст, який приймає щодня близько восьми-десяти клієнтів, не має шансів працювати на високому рівні. Найкраще вирішення цієї дилеми полягає в тому, щоб поєднати роботу з навчанням, дослідженнями, написанням наукових статей;

- внесення розмаїтості у свою роботу, створення нових проектів і їх реалізація без очікування санкціонування з боку офіційних інстанцій;

- турбота про своє здоров'я, дотримання режиму сну й харчування, оволодіння технікою медитації;

- почуття задоволеності соціальним життям; збалансоване спілкування з друзями (бажано інших професій);

- прагнення до якоїсь мети, навіть якщо немає впевненості в перемозі, уміння програвати без зайвого самознищення й агресивності;

- не відкидаючи шанобливе ставлення навколишніх, бути здатним до об'єктивної самооцінки;

- відкритість новому досвіду;

- уміння не підганяти події й правильно визначати час, необхідний для досягнення позитивних результатів у роботі й житті;

- зважені зобов'язання (наприклад, не слід брати на себе велику відповідальність за клієнта – більшу від тієї, яку він має сам);
- читання не тільки професійної, а й іншої літератури насамперед для власного задоволення;
- участь у семінарах, конференціях, під час яких є можливість зустрітися з новими людьми й обмінятися досвідом;
- періодична спільна робота з колегами;
- участь у роботі професійної групи, що дає змогу обговорити особисті проблеми, пов'язані з консультативною роботою.

До речі, 29 травня 2019 року в Женеві ВООЗ офіційно визнало СЕВ хворобою і її включено в 11-й перегляд МКХ (ICD - 11).

Отже, щоб уникнути "синдрому емоційного вигорання", консультант повинен правильно оцінювати своє власне життя – чи живе він так, як йому хочеться. Якщо нинішнє життя його не задовольняє, варто вирішити, що потрібно зробити для позитивних зрушень. Тільки належним чином піклуючись про якість свого життя, можна бути ефективним консультантом.

### **1.3. Теоретичне обґрунтування психологічної культури психолога-практика**

Сучасний соціокультурний простір характеризується гострою необхідністю філософського осмислення людської сутності, суспільства, культури, що значно актуалізувало нагальність дослідження процесів масштабної трансформації суспільства. У нинішніх суспільних вимірах суттєво змінюється спосіб життя, відкриваючи необмежені можливості для самореалізації та самоствердження.

Формування нових уявлень про світ значною мірою пов'язане із поширенням і впливом культурних досягнень інформаційної цивілізації, що потребує наукового аналізу та філософського обґрунтування. Віртуалізація суспільного простору неоднозначно позначається на соціальному становленні сучасної людини, особливо молоді, нехай навіть тієї, що уже визначилась із професійним вибором. Ризики у першу чергу зумовлені можливістю формування стереотипів масової свідомості, трансформацією ціннісних орієнтацій як наслідок використання маніпулятивних технік. А тому можна

констатувати тенденцію зміни логіки соціального становлення особистості, що позначатиметься на професійній діяльності та культурологічних засадах особистісного розвитку.

Суспільне оновлення висуває проблему освоєння конструктивної взаємодії з новою соціальною дійсністю, що стосується і юридичної практики. Успішність її розв'язання залежить від сформованих соціальних пріоритетів та ціннісних настанов, які постають як механізми регулювання соціальної поведінки, що у підсумку позначається на соціальному становленні. Оскільки в суспільстві усталені різні за змістом і спрямованістю ціннісні устремління, то їх індивідуальна система може породжувати суперечність між свідомістю та практичною поведінкою, що постає у формі когнітивного дисонансу у тому числі й культурологічного спрямування. Саме тому можна вважати, що ціннісні орієнтації особистості виконують в її загальній структурі функцію інтегрування різних форм діяльності і є визначальним фактором соціального становлення з урахуванням неоднозначності професійно – особистісних векторів зростання. Подібна неузгодженість може породжувати суспільну деформацію особистості, поведінка якої межуватиме із порушенням не лише моральних, а й правових основ життєдіяльності. У будь-якому разі основними причинами неадекватної поведінки при цьому буде психологічний дискомфорт, негативні переживання, загальна втрата духовних орієнтирів, девальвація загальнолюдських цінностей, не сформованість почуття терпимості, що викликає нудьгу, відчуття своєї непотрібності, нерозуміння сенсу життя. Все це породжує не лише значні зміни у поведінці особистості, а й призводить до порушень і в психічному розвитку. Негативна Я-концепція провокує дію захисних форм поведінки, знижує соціальну активність, прагнення до саморозвитку. На такому психологічному тлі виникають проблеми різного роду, в тому числі емоційного, характерологічного і поведінкового плану [75, с.5]. Тому вироблення власної професійної активності, формування діалектичного професійного мислення з творчою інтерпретацією аксіологічного, світоглядного, культурологічного аспектів сприятиме розвитку особистісної зрілості як психологічного ресурсу ефективності професійної діяльності [20, с. 86].

Звернення до культурологічних основ соціального становлення обумовлене сучасними тенденціями певного нівелювання значущості даного феномену і складністю проникнення його детермінант у буденність кожного

індивіда. Важливою проблемою постає дилема взаємовідносин людини і культури, оскільки людина не може існувати поза культурою, а той, хто не засвоїв певною мірою культурні моделі поведінки у цивілізованому суспільстві сам стає проблемою для навколишніх. У найширшому розумінні культура охоплює усі види перетворювальної діяльності людини, спрямовані не тільки на зовнішнє середовище, але і на неї саму. Матеріальна культура – це результат перетворюючої природи діяльності людини. Вона функціонує як досягнення, що показують рівень і глибину пізнання природи і суспільства, широту світогляду, втілення в суспільне життя ідей і знань [45, с. 82-84].

Вплив культури на життєдіяльність особистості проявляється в патернах поведінки і наслідуванні культурних стереотипів. Нікіфоров Г.С., посилаючись на вчення Л. Уайта, описує три підсистеми культури: життєзабезпечуючу, соціально – комунікативну, смислоутворюючу. Перша орієнтована на трансформацію зовнішнього середовища і забезпечує умови фізичного існування (може, водночас, створювати техногенні проблеми). Друга – в особистісному проявленні відповідає соціальним установкам, які регулюють поведінку людини в соціумі і можуть попереджувати або ж провокувати внутрішні конфлікти. Третя – символізує систему цінностей, що утверджена в суспільстві, і ту, яка відображає внутрішні пріоритети особистості. Між ними може бути повна гармонія, або ж проявлятимуться тенденції руйнації. Виокремлені підсистеми та їх характеристика дають можливість зафіксувати протиріччя між змістом різних форм існування культури [60, с. 217].

Психологічну культуру в цьому контексті варто розглядати як гармонізацію процесу становлення та розвитку особистості, що включає систему переконань, культуру переживань, самооцінку і культуру впливу [51, с.163-166 ].

Розвинена психологічна культура, на думку О. І. Мотків, це розумна самоорганізація і самореалізація своїх прагнень з урахуванням внутрішніх потреб, можливостей та особливостей навколишнього середовища. Психологічна культура, поряд з оптимальним способом життя і розвиненими духовними цінностями, забезпечує стійке гармонійне функціонування особистості і є одночасно одним з його проявів. Вона є важливою частиною загальної культури людини та її інтегральної гармонійності і служить, в

кінцевому підсумку, особистісним засобом раціонального задоволення бажань і цілей особистості.

Психологічна культура особистості ґрунтується на парадигмі життєтворчості, як особливої і вищої форма прояву творчої природи людини. Це духовно-практична діяльність особистості, спрямована на творче проектування та здійснення її життєвого процесу. Суттєвою ознакою життєтворчості особистості є висока її суб'єктність, яка визначається через саморозвиток, самоаналіз, самопізнання, самокорекцію, самооцінку, самоорганізацію, взаємодопомогу, взаєморозуміння, взаємодію. Отже, тільки психологічно здорова людина може бути носієм особливої сфери культуротворення [75, с.19-21].

Тому неабияке значення відіграє формування у майбутніх психологів базової культури – «...це цілісність, яке включає в себе оптимальну наявність якостей, орієнтацій особистості, що дозволяють індивідові розвиватись у гармонії з духовною культурою тому, що культура – це мова, яка єднає людство» [47, с. 228-229].

Українські вчені зазначають: «У процесі діяльності практикуючому психологу потрібно формувати інноваційний потенціал власної особистості, наявність якої пов'язана з такими параметрами:

1. Творча здатність генерувати й продукувати нові ідеї та проектувати і моделювати їх у практичних формах діяльності.

2. Культурно-естетична розвиненість, яка передбачає інтелектуальну та емоційну розвиненість.

3. Відкритість особистості до нового, до альтернативних думок» [47, с. 227].

Інноваційним потенціалом психолога є сукупність соціокультурних і творчих характеристик його особистості, готовність його удосконалювати професійну діяльність, що є бажання і можливості розвивати свої інтереси, уявлення, здатність шукати і знаходити власні шляхи оптимізації процесу психологічної допомоги особистості. Високий рівень розвитку інноваційного потенціалу практикуючого психолога є однією з найважливіших у мов його професійного становлення.

Усі відомі форми психологічної допомоги є не тільки практичними, в їх основі закладений дещо інший тип наукового психологічного знання про

людину, де індивідуально-феноменологічне виходить на перший план і зміни відбуваються в актуальному часі й просторі психічних процесів, і тільки потім – у просторі станів, відношень, властивостей особистості. Цей тип психологічного знання має свої особливості, загальні для всіх підходів, напрямів та шкіл психологічної допомоги і є їх теоретичною основою. Такими загальними характеристиками терапевтичного психологічного знання, які вимагають від психолога-професіонала відповідних професійних здібностей та постійного вдосконалення, як зазначають окремі автори, є:

1. Нове і специфічне знання аксіологічного (ціннісного) компонента поряд із гносеологічним та праксеологічним.
2. Новий зміст розуміння як методу пізнання людини.
3. Зростаюча роль індивідуального знання психолога про самого себе поряд із загальним психологічним знанням.
4. Розвиток знання про себе у людини як основна мета психологічного пізнання.
5. Діалогічний характер пізнання.
6. Визначена зміна системи цінностей у всіх учасників процесу як результат пізнання.
7. Домінування категорії правди по відношенню до категорії істини.
8. Відхід від ідеї «нормальності/ненормальності».
9. Зростаюча роль мови, як вербального, невербального та символічного.
10. Посилення значимості поодинокого знання в системі загального психологічного знання про людину [47, с. 228].

Українські вчені виділяють три основних показники культурної компетентності психолога:

1. Здатність генерувати максимум думок, слів та дій, які сприяють в налагодженні контакту з іншими в рамках тої чи іншої культури.
2. Здатність генерувати думки, слова і дії, необхідні для спілкування із різними групами та людьми. І клієнти, і психологи мають потребу у спілкуванні в рамках їх особистої культури та розвитку здібностей розуміти інші культури.
3. Здатність будувати плани, реалізовувати багато можливостей, які існують у культурі та виражати себе в цих діях [47, с. 229].

Особистість практикуючого психолога має характеризуватися високим рівнем розвитку духовного (можливості індивіда, що визначаються рівнем

соціального розвитку особистісно-природних нахилів) та трудового (найбільш значуща характеристика креативних сил індивіда з погляду реалізації його соціальної сутності, і водночас це головний соціальний чинник ефективності суспільної праці) потенціалу тому, що творчий потенціал особистості, якщо взяти у його вузькому значенні – як професійно-творчий, фактично виростає з трудового потенціалу за рахунок якісного вдосконалення професійних можливостей людини [47, с. 229].

Психологічна культура є важливим компонентом загальної культури та інтегральною ознакою гармонійності особистості, яка має оптимальну внутрішню динамічну структуру, організацію процесу життя та власного розвитку і забезпечує повну узгодженість із зовнішнім світом.

Консультанти, які безперервно розвивають навички самоаналізу, краще усвідомлюють свої цінності, думки і почуття. Вони, ймовірно, зможуть ясно оцінити свої власні потреби і потреби своїх клієнтів. Така обізнаність може допомогти їм бути чесними із самими собою і з іншими. Вони здатні бути більш конгруентними і одночасно підвищувати кредит довіри власне до себе. Консультанти, що мають такого роду знання, ймовірно зможуть викладати свої думки ясніше і точно.

Три інші характеристики, які роблять консультантів у першу чергу привабливішими в очах клієнтів, – це сприймана компетентність, привабливість і кредит довіри (Strong, 1968). Сприймана компетентність визначається тим, наскільки консультант сприймається клієнтом як добре кваліфікований та інформований у своїй спеціальності. Консультанти, які демонструють сертифікати і дипломи на видному місці у своїх офісах, зазвичай сприймаються як ті, що заслуговують більшої довіри і в результаті частіше досягають кращого результату (Loesch, 1984; Siegal & Sell, 1978). Клієнти хочуть працювати з консультантами, які демонструють високу професійну компетентність.

Привабливість визначається сприйманою схожістю між клієнтом і консультантом. Консультанти можуть стати привабливішими для клієнта, якщо розмовляють з ними зрозумілими, простими, вільними від професійного жаргону словами, чітко висловлюючи свої думки (Watkins & Schneider, 1989). Спосіб, яким консультант вітає клієнта і встановлює зоровий контакт, може також збільшити міру привабливості. Консультанти, які використовують невербальні прийоми, до клієнта, такі як кивки головою і рух очей, виглядають

привабливішими, ніж ті, хто так не робить (Claiborn, 1979; LaCross, 1975). Має значення і одяг консультанта (Hubble & Gelso, 1979). Одяг має бути чистим, охайним, а також відповідати професії, але не привертати до себе уваги. Крім того, привабливість консультанта залежить від його фізичних особливостей. Дослідження показали, що люди більше розкриваються, працюючи з привабливим консультантом.

Водночас кредит довіри пов'язаний зі щирістю і несуперечністю консультанта. Встановлюючи тісні взаємовідносини з клієнтом, консультант повинен виявляти щире зацікавлення у клієнтові і постійно демонструвати це. "Такі речі як миттєве взаєморозуміння або повна довіра, можуть виникнути, а можуть і не виникнути" (Patterson, 1985, р. 124). Значною мірою і те і інше породжується проявами поведінки, що виражають турботу і зацікавлення. Більшість клієнтів не схильна проявляти ні повної недовіри, ні сліпої довіри. Але, як відмітили Фонг і Кокс (Fong & Cox, 1983), більшість клієнтів перевіряють кредит довіри консультанта, вивідуючи інформацію, ділячись секретами, з'ясовуючи вподобання, побоювання консультанта, засуджуючи самі себе, або з'ясовуючи мотиви дій консультанта. Отже, в цілях встановлення контакту украй важливо, щоб консультант, відповідаючи на питання клієнта, більше приділяв уваги завоюванню довіри, а не словесному змісту питань.

Довіра у стосунках з дітьми, як і з дорослими, виникає тоді, коли консультант, перш ніж відповідати, уважно вислуховує дитину, дозволяючи їй вільно і відкрито висловитися як словами, так і на невербальному рівні (Erdman & Lampe, 1996).

Нижче перераховані функціональні і позитивні чинники, які, як вважають Фостер (Foster, 1996) і Гай (Guy, 1987), спонукають людину вибирати професію консультанта і сприяють його професійній придатності. Хоча цей список не є вичерпним, він висвічує ті моменти в житті людини, які роблять його більш - менш здатним працювати консультантом.

– Допитливість. Люди з такими якостями здатні виявляти природний інтерес до інших.

– Здатність вислуховувати. Уміння використовувати слухання в якості стимулюючого фактору.

– Легкість в підтримці розмови. Здатність отримувати задоволення від словесного обміну.

– Емпатія і розуміння. Уміння поставити себе на місце іншої людини, навіть людини протилежної статі або що належить іншій культурі.

– Емоційність. Емоційні люди вільно виявляють різноманітні почуття, від гніву до радості.

– Інтроспекція. Здатність бачити або відчувати свій внутрішній стан.

– Здатність до самопожертви. Готовність відкласти власні справи, щоб вислухати іншого або потурбуватися в першу чергу про проблеми інших людей.

– Толерантність до близьких стосунків. Здатність підтримувати емоційну близькість.

– Комфорт у відносинах з владою. Здатність визнавати владу, зберігаючи певний ступінь незалежності.

– Почуття гумору. Уміння сприймати неоднозначні сторони життєвих подій і бачити смішне в них.

Ефективні працівники – це ті люди, які впродовж всього життя успішно інтегрували в собі наукові знання і навички. Іншими словами, це люди, що "досягли балансу особистої й інструментальної компетентності" (Cormier Cormier, 1998).

Особистість психолога-консультанта вирізняється майже в усіх системах і наукових працях як найважливіший цілющий засіб у процесі психологічної допомоги.

Storr (1980) зауважує, що психотерапію і психологічне консультування прийнято зараховувати до незвичайних професій, оскільки багатьом людям важко уявити, як можна цілими днями вислуховувати чужі історії про нещасливе життя й труднощі. Тому представників цих професій вважають або ненормальними, або мирянами-святими, що перебороли людську обмеженість. Важко погодитися як з першим твердженням, так і з другим. Звідси питання: хто ж такий консультант, а точніше, що являє собою консультант як людина? які вимоги висуваються до нього як до особистості? що дає підстави вважати його професійним помічником у невирішених проблемах інших людей.

Насамперед варто зазначити, що ніхто не народжується психологом або консультантом. Психолог-консультант зобов'язаний оволодіти певними якостями. Це, зокрема, такі:

– прояв глибокого інтересу до людей і терпимості у спілкуванні з ними (М. Vuber (1961) охарактеризував цей чинник як інтерес до людей з огляду на їхнє буття, а не як професійну цікавість з того погляду, що деякі з них є шизофреніками або психопатами);

- чутливість до настанов і поведінки інших людей;
- емоційна стабільність та об'єктивність;
- здатність викликати довіру в інших людей;
- повага до прав інших людей.

У 1964 р. Комітет з нагляду й підготовки консультантів США затвердив шість якостей особистості, необхідних для консультанта (цит. за George, Cristiani, 1990):

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

L. Wolberg (1954) наголошує на таких рисах консультанта, як чуйність, об'єктивність (неототожнення себе з клієнтами), гнучкість і відсутність власних серйозних проблем. Особливо неприйнятними для психолога якостями він вважає авторитарність, пасивність, залежність, замкнутість, схильність використовувати клієнтів для задоволення своїх потреб, невміння бути терпимим у стосунках з клієнтами, невротичну жадобу до власного збагачення.

A. Gombs у своєму дослідженні стверджує, що успішний консультант переконаний у тому, що клієнти, власне, спроможні самі вирішувати свої проблеми й брати відповідальність на себе, тобто він ототожнює проблеми з людьми, а не з предметами.

H. Strupp (1969; цит. за Schneider, 1992), який досліджував якості "гарного консультанта" з погляду клієнтів, вказує на уважність, вміння вислухати, теплоту, доброзичливість, мудрість у дружніх порадах.

На думку А. Storr (1980), ідеальним психологом або консультантом може бути симпатична, відверта, відкрита почуттям інших людина, здатна ототожнювати себе з іншими людьми; тепла, але не сентиментальна; така, що не прагне до самоствердження, однак має свою думку й здатна її захистити; така, що дбає про благо своїх клієнтів.

Якщо продовжити огляд численних джерел літератури, де йдеться про якості особистості консультанта як каталізатора самопізнання, зміни й удосконалення іншої людини, то ми наблизимося до моделі особистості ефективного консультанта. Подібний перелік особистісних властивостей міг би послужити основою програми з підготовки консультантів. Мова йде, безперечно, про "динамічну" модель, оскільки кожен консультант має можливість її доповнити. Розглянемо чинники, здатні вплинути на формування такої моделі.

**Автентичність.** Автентичність певною мірою узагальнює багато властивостей особистості. Насамперед – це вираження щирості стосовно клієнта. Автентична людина прагне бути і є насправді сама собою як у своїх безпосередніх реакціях, так і в поведінці в цілому. L. Bugental (1965) називає автентичність стрижневою якістю психолога й найважливішою екзистенційною цінністю. Він виділяє три основні ознаки автентичного існування:

- повне усвідомлення конкретної ситуації;
- вибір адекватних даному моменту дій;
- почуття відповідальності за свій вибір.

Автентичний консультант – найбільш придатна модель для клієнтів, яка служить прикладом гнучкої поведінки. Такий консультант не демонструє свою прихильність, якщо відчуває в даний момент ворожість.

Труднощі більшості людей полягають якраз у тому, що вони багато енергії витрачають на програвання ролей, на створення зовнішнього фасаду замість того, щоб використовувати цю енергію для вирішення реальних проблем. Якщо консультант більшу частину часу буде ховатися за професійною роллю, клієнт теж сховається від нього. Якщо консультант виконує роль лише технічного експерта, відмежовуючись від своїх особистих реакцій, цінностей, почуттів, консультування буде стерильним, а його ефективність – сумнівною. Зануритися в життя клієнта ми можемо, тільки залишаючись живими людьми.

Відкритість власному досвідові. Тут відкритість слід розуміти не як відвертість перед іншими людьми, а як щирість у сприйнятті власних почуттів. Соціальний досвід змушує нас заперечувати, відкидати свої почуття, особливо негативні. Дитині говорять: "Замовчи, великі діти (або хлопчики) не плачуть!" Дорослим навколишні говорять те ж саме: "Не плач!" або "Не нервуй!".

Зовнішній тиск витісняє сум, дратівливість, злість. Ефективний консультант не повинен відкидати жодне з почуттів клієнта, зокрема й негативні. Тільки так можна успішно контролювати свої дії, оскільки витіснені почуття стають ірраціональним джерелом неконтрольованої поведінки. Коли ми усвідомлюємо свої емоційні реакції, то можемо самі обирати той або інший спосіб поведінки в конкретній ситуації, а не дозволяти неусвідомленим почуттям сліпо штовхати нас на необачні вчинки. Консультант здатний позитивно впливати на клієнта лише тоді, коли виявляє терпимість до всієї розмаїтості чужих і власних емоційних реакцій.

Розвиток самопізнання. Обмежене самопізнання означає обмеження свободи, а глибоке самопізнання розширює обрії вибору в житті. Чим більше консультант знає про себе, тим краще він зрозуміє своїх клієнтів, і навпаки – чим більше консультант пізнає своїх клієнтів, тим глибше розуміє себе. Як стверджує Е. Kennedy (1977), невміння почути, що діється всередині нас, збільшує схильність до стресів й обмежує ефективність нашої діяльності. Крім того, зростає ймовірність у процесі консультування стати жертвою задоволення своїх неусвідомлених потреб. Дуже важливо ставитися до себе реалістично. Відповідь на питання, як можна допомогти іншій людині, криється в самооцінці консультанта, адекватності його ставлення до власних здібностей і в цілому до життя.

Сила особистості й ідентичність. Консультанту потрібно знати, хто він такий, ким може стати, чого хоче від життя, що для нього є найважливішим у цьому житті. Він звертається до життя із запитаннями, відповідає на запитання, поставлені життям, і постійно звіряє та аналізує свої цінності. Як у професійній роботі, так і в особистому житті консультантові не слід бути простим відображенням сподівань інших людей. Він повинен діяти, керуючись власною внутрішньою позицією. Це дозволить йому почувати себе сильним у міжособистісних стосунках.

Толерантність до невизначеності. Багато людей незатишно почувають себе в ситуаціях, коли бракує структури, ясності, визначеності. Але оскільки

однією з передумов становлення особистості є "прощання" людини зі звичним, відомим із власного досвіду, й вступ на "незнайому територію", для консультанта вкрай необхідною є впевненість у собі в ситуаціях невизначеності. Власне кажучи, саме такі ситуації і створюють "тканину" консультування. Адже ми ніколи не знаємо, з яким клієнтом і з якою проблемою будемо мати справу, які доведеться приймати рішення. Упевненість у своїй інтуїції та адекватності почуттів, переконаність у правильності прийнятих рішень і здатність ризикувати – усі ці якості допомагають подолати напругу, невизначеність при частій взаємодії з клієнтами.

Прийняття особистої відповідальності. Оскільки багато ситуацій під час консультування виникають під контролем консультанта, він повинен брати на себе відповідальність за свої дії у цих ситуаціях. Розуміння власної відповідальності дає змогу вільно й свідомо здійснювати вибір у будь-який момент консультування, погоджуватися з аргументами клієнта або відкидати їх. Особиста відповідальність допомагає більш конструктивно сприймати думку критиків. У таких випадках критика не вмикає механізми психологічного захисту, а служить корисним зворотним зв'язком, що навіть підвищує ефективність діяльності та організацію життя.

Близькість стосунків з іншими людьми. Консультант зобов'язаний оцінювати людей – їхні почуття, погляди, своєрідні риси особистості, але робити це без осуду й наклеювання ярликів. Такий характер стосунків із клієнтами досить важливий, проте не слід забувати про страхи, які переживає більшість людей, намагаючись зав'язати близькі, теплі стосунки з іншими. Дехто вважає, що вираження позитивних почуттів зобов'язує, обмежує свободу людини, робить її вразливою. Хтось відчуває страх через те, що партнер не сприйме й відкине позитивні почуття, тому побоюється поглиблення міжособистісних стосунків. Ефективний консультант вільний від подібних страхів. Він здатний вільно виражати свої почуття перед іншими людьми, зокрема і перед клієнтами.

Постановка реалістичних цілей. Як правило, успіх спонукає ставити перед собою велику мету, а невдача, навпаки, — опустити нижче планку домагань. Іноді цей механізм самозахисту порушується, і тоді занадто велика мета буде заздалегідь приречена на невдачу або прагнення до незначної мети не дасть ніякого задоволення. Отже, ефективний консультант повинен розуміти

обмеженість своїх можливостей. Правильна оцінка власних можливостей дозволяє консультанту ставити перед собою досяжні цілі.

Узагальнюючи зазначені вище вимоги, пропоновані до особистості консультанта, можна стверджувати, що ефективний консультант – це насамперед зріла людина. Чим різноманітніший у консультанта стиль особистого і професійного життя, тим ефективніша буде його діяльність. Іноді виражати почуття і просто слухати, що говорить клієнт, – це найкраще, але небезпечно обмежуватися тільки такою тактикою консультування, часом необхідно вступати з клієнтом у конфронтацію. Іноді варто інтерпретувати його поведінку, а інколи і спонукати клієнта самого тлумачити зміст своєї поведінки. Буває, що у консультуванні потрібна директивність і структурованість, а іноді можна дозволити собі захопитися бесідою без визначеної структури.

У консультуванні, як і в житті, варто керуватися не формулами, а своєю інтуїцією і потребами ситуації. Такою є одна з найефективніших моделей зрілого консультанта. До речі, ми уже зазначали, що центральним методом організації та викладу навчального матеріалу (при підготовці майбутніх психологів) має бути випадковий (ситуаційний) підхід, оскільки саме в конкретному випадку, в конкретній життєвій ситуації особистості розкриваються взаємодетермінація суб'єкта й об'єкта, синтетична, цілісна природа людини. До того ж у практичній роботі психолог має справу саме з конкретною людиною, яка перебуває у конкретних життєвих обставинах.

У консультуванні ми завжди можемо виконувати свою роботу на "добре", але не ідеально. Той, хто неспроможний визнати обмеженість своїх можливостей у пізнанні й розумінні іншої людини, живе ілюзіями. Такий консультант постійно звинувачує себе за помилки замість того, щоб подякувати долі за корисні уроки. У результаті його діяльність не можна визнати ефективною. Якщо ми допускаємо власну обмеженість, то уникаємо непотрібної напруги й почуття провини. Тоді стосунки з клієнтами стають більш глибокими й реалістичними. Правильна оцінка власних можливостей дає змогу ставити перед собою реальні завдання.

Узагальнивши зазначені вище вимоги до особистості консультанта, можна стверджувати, що ефективний консультант – це насамперед зріла людина. Чим різноманітніший стиль особистого й професійного життя консультанта, тим ефективнішою буде його діяльність.

Іноді просто слухати, що говорить клієнт, і виражати почуття – це найкращий спосіб спілкування, але небезпечно обмежуватися тільки такою тактикою консультування. Часом необхідно вступати з клієнтом у конфронтацію. Часом варто інтерпретувати його поведінку, а інколи й спонукати клієнта розтлумачити зміст своєї поведінки. Бажаними елементами в консультуванні є директивність і структурованість, однак іноді можна дозволити собі захопитися бесідою без визначеної структури. У консультуванні, як і в житті, варто керуватися не формулами, а своєю інтуїцією і потребами ситуації. Такою є одна з найважливіших настанов зрілого консультанта.

К. Schneider (1992) виділяє три важливі постулати кваліфікованого психологічного консультування й психотерапії:

1. Особиста зрілість консультанта. Мається на увазі, що консультант успішно вирішує свої життєві проблеми, відвертий, терпимий і щирий стосовно себе.

2. Соціальна зрілість консультанта. Консультант здатний допомогти іншим людям ефективно вирішувати їхні проблеми, відвертий, терпимий і щирий у стосунках з клієнтами.

3. Зрілість консультанта – це процес, а не стан. Ідеться про те, що неможливо бути зрілим завжди й скрізь.

Наведена модель ефективного консультанта з першого погляду може здатися занадто величною і нездійсненною. При цьому запрошується думка, що риси ефективного консультанта збігаються з рисами успішної людини. До такої моделі і повинен прагнути консультант, якщо хоче бути не технічним ремісником, а творчим майстром психологічного консультування. Нарешті, властивості особистості ефективного консультанта можуть бути і метою психологічного консультування – поява цих якостей у клієнта в цьому випадку стає показником ефективності консультування.

## **РОЗДІЛ 2. СИСТЕМА ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ-КОНСУЛЬТАНТІВ**

### **2.1. Характеристика функцій процесу фахової підготовки майбутніх психологів**

Останніми роками відбулося багато змін у нашому суспільстві та в індивідуальній свідомості кожної людини. Зокрема, ми є свідками появи нової для нашої країни галузі професійної діяльності – практичної психології, яка дістає реальне втілення у створенні численних відомчих соціально-психологічних служб. Зростаючий потяг до практичних психологічних знань та методів роботи також виявляє себе через такі галузі, як соціоніка, біоенергетика, астрологія та ін.

Проте наукова психологія багато в чому виявилася не готовою до раптової зміни ставлення до неї в суспільстві, до стрімкого росту запитів практики. Адже на відміну від західноєвропейської і особливо американської психології, що формувалася на основі саме практичних запитів, вітчизняна (як складова колишньої радянської) розвивалася в основному як теоретично-експериментальна наука. Аби пересвідчитись у цьому, достатньо порівняти підручники, за якими вчилися психологи у нас та за кордоном. Станові розвитку психології відповідали й завдання підготовки спеціалістів: у нас вони отримували дипломи психолога-дослідника або психолога-викладача.

Українськими вченими розроблена концепція цілісної взаємоузгодженої системи уявлень про зміст, форми й методи навчання та формування особистості практикуючого психолога під час підготовки, перепідготовки і підвищення кваліфікації практикуючих психологів. З урахуванням сучасних вимог практики і ґрунтується на ряді тверджень принципового характеру.

По-перше, з-поміж них, практична психологія – це особливий вид людської діяльності, який не збігається з психологією науковою, має специфічну методологію та підходи до предмета. Специфіка практичної психології зумовлює й відповідні форми, методи та зміст підготовки практикуючих психологів, які відмінні від змісту, форм та методів підготовки психологів-викладачів або психологів-дослідників.

По-друге, будь-хто не здатен працювати практикуючим психологом, тому процес підготовки таких спеціалістів має включати не тільки навчання психології, що у принципі достатньо для підготовки викладачів, а й формування професійно важливих рис спеціаліста. До таких можна віднести так званій психологічний світогляд як певний тип життєвої філософії особистості, на ньому побудована структура цінностей, спрямованість особистості, розвинуті механізми соціальної перцепції, навички спілкування, нахили, вміння керувати процесом взаємодії з іншими, навички саморегуляції, розвинуту професійну інтуїцію, специфічну Я-концепцію та ін.

По-третє, зміст підготовки практикуючих психологів має складатися з трьох умовних блоків: вивчення традиційних психологічних дисциплін, що здійснюється традиційними методами; опанування теоретичних засад практичної психології, яке проходить в основному у процесі участі в семінарах та ворк-шопах; оволодіння психологічними технологіями, практичними навичками, що формуються у практичній роботі та під час участі у семінарах-практикумах.

По-четверте, практикуючі психологи мають спеціалізуватися у конкретному виді практичної психології, відтак у процесі їх підготовки мають здійснюватися професійний відбір та поглиблення професійної орієнтації майбутніх спеціалістів, певна спеціалізація у конкретному виді (техніці) роботи.

По-п'яте, форми та методи професійної підготовки в галузі практичної психології мають бути домірними змістові цієї підготовки, тому в процесі навчання вони мають еволюціонувати від академічних лекційно-семінарських до практичних, більш активних – семінари, тренінги, ворк-шопа та ін.

По-шосте, центральним методом організації та викладу навчального матеріалу має бути випадковий (ситуаційний) підхід, оскільки саме у конкретному випадку, в конкретній життєвій ситуації особистості розкриваються взаємодетермінація суб'єкта й об'єкта, синтетична, цілісна природа людини. До того ж у практичній роботі психолог має справу саме з конкретною людиною, яка перебуває у конкретних життєвих обставинах [53].

У дослідженні професійного становлення практичних психологів варто розрізняти професійну підготовку фахівця і його професіоналізм. Перше поняття відбиває процес оволодіння необхідними знаннями й навичками, а

друге – результат цього процесу, якісну характеристику. Можна сказати, що професіоналізм – це ще і певна перспектива, що тією чи іншою мірою доступна даному фахівцеві в силу його індивідуальних можливостей і різних об'єктивних факторів [47, с. 267]. Допомогти йому побачити цю перспективу в повному обсязі, створити умови для її досягнення – важливе завдання в порівнянні з констатацією стану професіоналізму в цей момент.

У психологічній літературі під становленням особистості розуміється процес формування різних сторін і рівнів її психіки, вироблення в неї соціально необхідних рис і якостей. Процес становлення охоплює інтелектуальну, емоційно-вольову сферу, а також область самопізнання, навичок, практичних дій. Майстерність – результат професійного становлення суб'єкта, при якому він досягає найбільшого успіху в роботі. Говорити про майстерність можливо тільки при наявності повного рівня сформованості знань, умінь, навичок, професійно важливих якостей, а також внутрішнього світу особистості, її потреб, ціннісних орієнтацій, уявлень про людей, самого себе, результати власної діяльності. Виділені компоненти майстерності, вважає Є. М. Павлютенков(1990), повинні бути властиві всім стадіям професійного становлення. Інтегративним результатом діяльності особистості, що передуює її професійній майстерності, є вмільість суб'єкта діяльності – саморегульовані соціальні, загально трудові й спеціальні вміння, сформовані в процесі використання раніше придбаних знань, умінь і навичок у нових нестандартних умовах (Див. Кондратьєва Л. Л. Деятельность и ее субъект , Психологический журнал.-1987.-Т.8.-С.51). [47, с. 268].

Досліджуючи проблему професіоналізму А. К. Маркова визначає його як інтегральну характеристику діяльності, спілкування й особистості людини праці. Професіоналізм вчена визначає через співвідношення стану мотиваційної сфери людини праці (професійні цінності, професійні домагання й мотиви, професійне цілепокладання. тощо) і операційної сфери (професійна самосвідомість, професійні здібності, навченість, прийоми й технології як складові професійної майстерності й творчості й ін.)

А. К. Маркова [37] вважає, що одиницями аналізу професії мають бути професійні завдання, що означає радикально інший підхід до побудови професіограм і визначення саме тих способів діяльності, спілкування і якостей особистості, які адекватні вирішенню завдань професійної діяльності.

Л. М. Мітіна вважає, що об'єктом професійного розвитку й формою реалізації творчого потенціалу людини в професійній праці визначаються інтегральні характеристики його особистості: спрямованість, компетентність емоційна й поведінкова гнучкість [Цит. за 47, с. 268].

Ми також опираємося на важливу теоретичну позицію Л. М. Мітіної (2004), яка, здійснюючи аналіз професійного розвитку і професійного становлення у взаємозалежності приходять до наступного висновку: провідними у професійному розвитку є внутрішні чинники, а в професійному становленні – зовнішні. При цьому В.В.Каплінський зазначає: «За нашими переконаннями, зовнішні чинники лише тоді будуть мати позитивне значення в професійному становленні майбутнього вчителя, коли він відчуватиме кваліфіковану педагогічну підтримку і педагогічний супровід з боку викладача, як головного орієнтира професійного становлення і провідника позитивних змін, здатного обирати і якісно застосовувати відповідні педагогічні технології [30, с. 9].

Важливо також зазначити, що неабияке значення відіграє формування у студентів базової культури, яку вітчизняні вчені подають як «...цілісність, яка включає в себе оптимальну наявність якостей, орієнтацій особистості, що дозволяють індивідові розвиватись у гармонії з духовною культурою, тому що культура – це мова, яка єднає людство» [47, с. 228-229].

Сучасна система вищої освіти покликана створювати відповідні умови для підготовки компетентного фахівця, який орієнтований на постійний професійний розвиток, що забезпечить високий рівень конкурентоспроможності, мобільності, продуктивності і, як наслідок, - самореалізацію. Водночас, крім успішного оволодіння необхідною базою знань і вмінь, відповідно до специфіки обраної спеціальності, важливим також є володіння максимально вираженими професійно необхідними якостями та практичними навичками, що є передумовою ефективного здійснення професійних функцій психолога на будь-якому етапі професійного становлення особистості.

При цьому, важливо враховувати умови, що впливають на розвиток професіоналізму. А.К. Маркова виділяє такі: «адекватна самооцінка і готовність до диференційованої самооцінки свого рівня професіоналізму», «уявлення

людини про професію», «критерії оцінки самої професії, а також критерії оцінки професіонала в собі» [37, с. 254].

А.К.Маркова виділяє також амбівалентні тенденції, що впливають на становлення професіонала [37, с. 259-262]:

- 1) протиріччя між самозбереженням і саморозвитком в професії;
- 2) протиріччя результатів і процесу праці;
- 3) неспівпадіння предметних, соціальних еталонів, норм праці з індивідуальними нормами і критеріями;
- 4) неузгодженість різних видів компетентності (спеціальної, соціальної, особистісної, індивідуальної);
- 5) неузгодженість темпів розвитку мотиваційної і операційної сфери професійної діяльності;
- 6) різна роль і ступінь вираження процесів розвитку і компенсації у різних людей, а також у однієї людини на різних етапах;
- 7) нерівномірність засвоєння окремих дій і цілісної структури професійної діяльності;
- 8) протиставлення в свідомості людини прагнення до вузької спеціалізації і потреби дізнатись щось про дотичні спеціальності, щоб бути «універсалом»;
- 9) неспівпадіння проявів у однієї й тієї ж людини психічних якостей в професійній чи непрофесійній сферах;
- 10) неузгодженість «ціннісного відношення до себе в праці і в праці до себе»;
- 11) розбіжності між зростаючою конкуренцією на ринку праці, безробіттям, і вмінням деяких людей робити самостійний вибір професії, бути готовим до помилок, уміти презентувати себе, як професіонала;
- 12) некваліфіковане використання способів професійної діяльності, що іде врозріз з потребами суспільства і призводить до випуску продукції низької якості.

«Неврахування подібних протилежних тенденцій в розвитку окремої людини може призвести до професійної кризи, збою, зупинки в розвитку, – зазначає А.К.Маркова. Кожній людині бажано було б усвідомлювати протилежності, розбіжності в своєму професійному розвитку, щоб вчасно знайти конструктивний вихід» [37, с. 262].

В.М.Сич (2005) виокремлює наступні складові професійної досконалості:

- теоретична компетентність – сукупність загальних та спеціальних знань, якими володіє фахівець у певній професійній сфері;
- практична компетентність – сукупність практичних навичок, якими володіє фахівець;
- професійно-важливі якості особистості – властивості особистості, сукупність яких є потенційними або актуальними здібностями до професійної діяльності;
- мотивація професійного вдосконалення – сукупність мотивів, які спонукають особистість до вдосконалення професійної діяльності.

На підставі аналізу характеристик можна дійти висновку, що до основних складових професійної діяльності представників різних професій належать:

- професійна компетентність, яка включає соціальну компетентність, здатність розпізнавати емоції й управляти ними, психологічна культура тощо;
- професійна мотивація.

Безумовно, мотив діяльності та спрямованість особистості виступають основними чинниками професійного становлення особистості.

**Мотив діяльності** – це ті спонукання, які пов'язані із задоволенням потреб суб'єкта, а також сукупність зовнішніх або внутрішніх умов, що викликають активність людини й визначають спрямованість її особистості.

**Спрямованість особистості** – це її інтегральна й генералізована властивість, що характеризується сукупністю стійких мотивів, психологічних якостей і форм їхнього прояву, що орієнтують діяльність особистості щодо незалежних від поточних ситуацій.

Співвідношення понять, що впливають на професійне становлення особистості, і їхня ієрархія представлені на рис. 2.1.

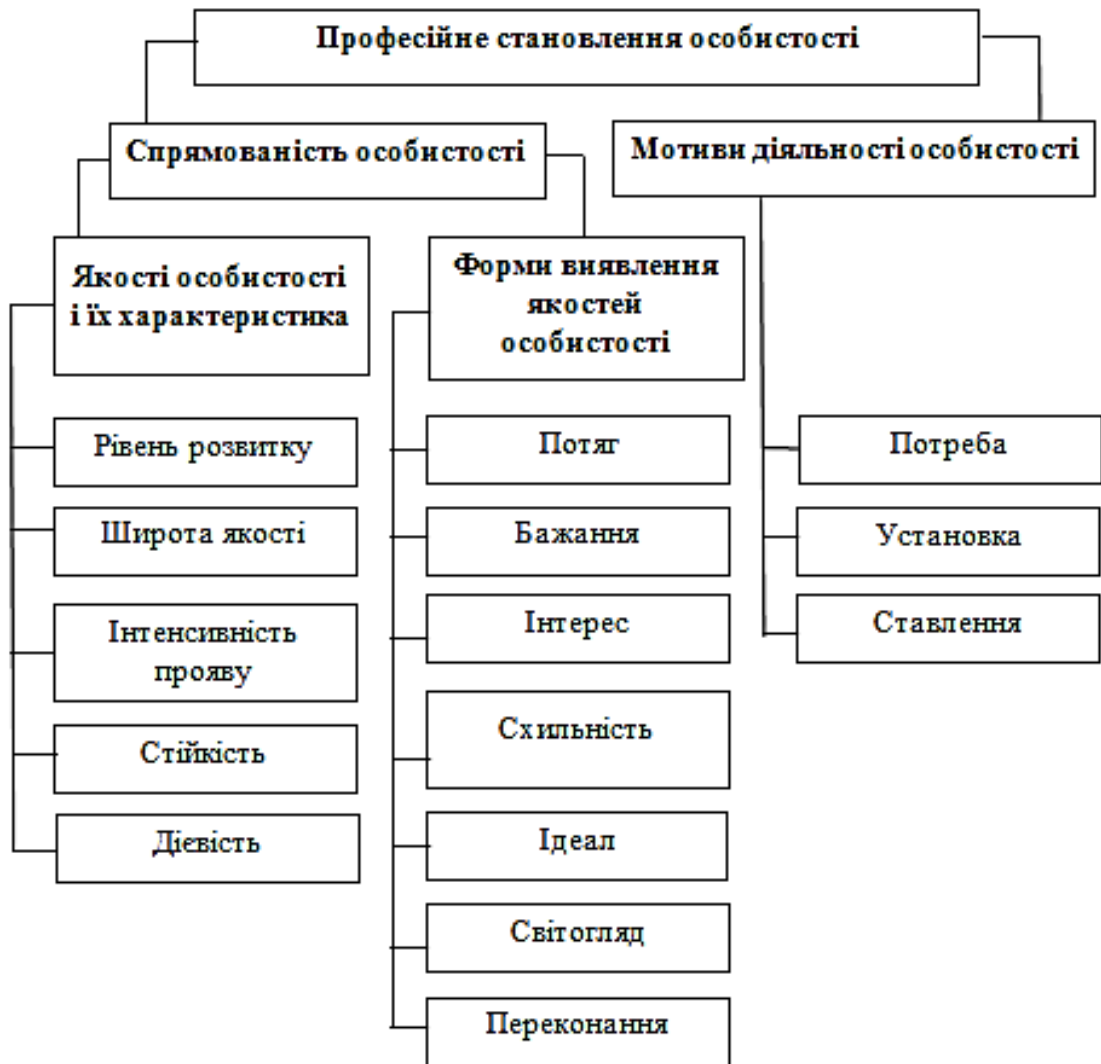


Рис. 2.1. Співвідношення понять, що впливають на професійне становлення особистості, і їхня ієрархія

Опишемо наш досвід підготовки майбутніх психологів щодо готовності ними надавати психологічну допомогу. Відомо, що на сьогодні виділяють три основні підходи в психологічному консультуванні: проблемно-орієнтоване консультування, спрямоване на аналіз суті і зовнішніх причин проблеми, пошук шляхів її вирішення; особистісно орієнтоване консультування центроване на аналізі індивідуальних причин проблеми, генезі деструктивних особистісних стереотипів, попередженні подібних проблем у майбутньому; консультування, центроване на виявленні ресурсів особистості і використанні їх для вирішення проблеми (solution talk) (Психотерапевтическая энциклопедия / под ред. Б.Д.

Карвасарского. – СПб.: Издательство Питер, 2000. – 1024 с. С.606-607).

На нашу думку, проблемно-орієнтований підхід, можна розглядати як основу для роботи і навчання психолога-консультанта. Він будується на положенні, що всебічний аналіз психологічних проблем клієнта є суттєвим моментом в процесі пошуку шляхів їх вирішення і подолання психологічних труднощів.

Психологічна проблема – це сукупність психологічних труднощів клієнта, дисгармонійний стан його психіки, викликане певними протиріччями в розвитку, що створює психічну напругу і заподіює страждання, від яких він хотів би позбутися, а саме: конфлікти та їх наслідки; труднощі у спілкуванні; хворобливі душевні переживання; незадоволеність собою або кимось та інше.

Основним методом проблемно-орієнтованого консультування є проблемний аналіз, який базується на припущенні, що кожна психологічна проблема людини має свій генезис, обумовлений як невизначістю, спонтанністю, непередбачуваністю, так і детермінантами, що мають відповідні причини і закономірності. Встановлення цих причин і закономірностей, пошук шляхів подолання їх патогенного впливу є важливим фактором успішного вирішення проблеми

Диференціація і чітке усвідомлення психологом всіх етапів проблемного аналізу сприяє адекватній ідентифікації проблем клієнта, визначення доцільної черговості їх опрацювання.

Базуючись на теоретичних положеннях відомих вчених (А. А. Бодальов, С.В. Васьківська, П.П. Горностай, В. В. Столін), орієнтуємо студентів у процесі навчання на використання обґрунтованих ними етапів проблемного аналізу.

Виділяються такі етапи проблемного аналізу.

**Перший етап. Аналіз змісту скарги клієнта.** На цьому етапі роботи відбувається знайомство і встановлення контакту з клієнтом, визначення того, хто, на що і чому скаржиться, як він це робить. Ретельно досліджуються всі структурні елементи скарги, такі як:

1. Суб'єктний (на кого скаржиться) і об'єктний (на що скаржиться) клієнт, тобто – визначається локус скарги. Завдання полягає в тому, щоб зрозуміти, як клієнт переживає труднощі, що виникли, у кому, або в чому він бачить джерело своїх проблем. Іноді назріває необхідність переорієнтувати локус скарги клієнта на адекватніші та реалістичніші очікування.

2. Самодіагноз. Інтерпретація клієнтом виникнення і розвитку пережитих проблем і труднощів, які є основою формування попереднього психологічного діагнозу. Часто така інтерпретація буває помилковою, не відповідає дійсності і потребує уточнення через збір додаткової інформації.

3. Психологічний запит, тобто пояснення клієнтом того, чого він хоче від консультації. Запит є першим варіантом терапевтичного завдання. Це дуже важливий елемент скарги, оскільки за відсутності запиту або його нечіткості надання психологічної допомоги стає проблематичним. За необхідності психологічний запит уточняється або формулюється заново.

4. Підтекст скарги або прихований її зміст. Практично кожен структурний компонент скарги клієнта розглядається з двох точок зору: явного і прихованого в ньому змісту. Окрім почутого не менш важливе значення має інформація, що не була вчасно проговорена клієнтом, яку можна зрозуміти з підтексту скарги. Отримати неявний зміст скарги, часто не цілком усвідомлений самою людиною, допомагає аналіз невербальних компонентів спілкування. Дуже інформативним є переклад розмови зі змістовного рівня на рівень рефлексії переживань.

Ефективність консультування зростає за умови технологічно виправданого початку консультативної бесіди, налагодження тісного довірливого контакту, високого рівня взаєморозуміння. Досягається такий контакт у процесі використання технік рефлексивного спілкування, прийомів активного слухання (перефразування, резюмування, уточнення емоційно насиченого слова тощо), вмілої постановки запитань, рефлексія переживань і почуттів клієнта.

**Другий етап. Аналіз психологічної ситуації.** Психологічні проблеми завжди включені в контекст певного епізоду життя людини – проблемної психологічної ситуації. До появи або загострення дисгармонії призводять конкретні життєві колізії, які і сприймаються клієнтом як джерело його проблем, хоча насправді картина може бути набагато складнішою. Важливою ланкою в консультуванні є аналіз проблемної ситуації, який здійснюється за допомогою вирішення таких завдань:

1. Визначення обставин, патогенних умов і факторів, які спричинили розвиток проблем, оцінка міри впливу кожного з них. Така робота потрібна не стільки для того, щоб змінити зовнішні обставини (часто це виявляється

неможливим), скільки для кращого розуміння того, які адаптивні можливості клієнта потрібно актуалізувати.

2. Визначення кола осіб, що потребують психологічної допомоги, встановлення того, хто і який патогенний вплив здійснює на клієнта, якою мірою його оточення готове до прогресивних змін.

3. Прогнозування можливого розвитку ситуації і небажаних психологічних наслідків, спроба зазирнути в «майбутнє» актуальної ситуації, тобто причинно-наслідкове моделювання її розвитку. У процесі комплексного аналізу особливого значення набуває оцінка наслідків досліджуваної сукупності обставин (в тому числі і власних дій психолога), що важливо не тільки для вироблення тактики вирішення, але і для формулювання консультативного завдання вцілому.

**Третій етап. Аналіз психологічних проблем.** Найважливішою ланкою вирішення діагностичної задачі є компетентне визначення реальних психологічних проблем клієнта, оскільки справжня сутність труднощів людини не завжди збігається з тими формулюваннями, які він наводить у своїй скарзі. Визначення дійсного змісту проблем здійснюється в процесі цілого ряду дій, таких як:

1. Висування первинних психологічних гіпотез щодо змісту психологічних проблем клієнта. Важливо при цьому формувати установку на гнучкість, альтернативність мислення, готовність відмовитися від однієї гіпотези на користь іншої.

2. Ідентифікація психологічних проблем і труднощів клієнта (в тому числі і неусвідомлюваних ним), побудова психологічно вивіреної і обґрунтованої картини істинних дисгармоній.

3. Висування психологічних гіпотез щодо характеру і причин труднощів клієнта, що приховані (таяться) в особливостях його поведінки, механізмах їх виникнення та розвитку.

Побудова гіпотез підказує напрямок, в якому потрібно шукати інформацію для того, щоб переконатися в правильності зробленого припущення або, навпаки, здійснити його коригування.

4. Збір додаткових даних анамнезу і здійснення поглибленої психодіагностики для перевірки психологічних гіпотез. Може здійснюватися як

для визначення актуального стану проблеми, так і з метою пошуку значущих подій минулого, дослідження детермінант розвитку психологічних труднощів.

5. Коригування психологічних гіпотез. На підставі додаткових даних здійснюється перевірка зроблених припущень (які потрібно завжди брати під сумнів, навіть якщо вони здаються очевидними), відкидаються помилкові і висуваються нові психологічні гіпотези.

6. Формулювання психологічного діагнозу, тобто висновку про наявність і міру вираженості тих чи інших психологічних особливостей клієнта, сформованого в результаті психодіагностичного обстеження.

7. Формулювання психологічного висновку, який фактично є результатом вирішення діагностичної задачі. Своє бачення проблем консультант подає клієнтові в формі психологічної інтерпретації (пояснення, коментарів, узагальнення, аналогії тощо). Вдало зроблена інтерпретація може послужити поштовхом до внутрішньої роботи клієнта над своїми проблемами, початком конструктивної корекційної взаємодії.

8. У разі професійних ускладнень, формулювання висновку про те, що проблеми клієнта виходять за межі власної компетентності, налагодження співробітництва з відповідними фахівцями або переорієнтація запиту про допомогу.

**Четвертий етап. Формулювання терапевтичного завдання.** Надання психологічної інтерпретації знаменує перехід від першої – діагностичної частини роботи консультанта до другої, ще важливішої, корекційної або терапевтичної її частини. Чітке формулювання завдання, що було зафіксовано на етапі первинної діагностики проблеми, багато в чому визначає успішність її вирішення. Воно здійснюється разом з клієнтом. Окрім того, завдання вважається сформульованим лише тоді, коли воно прийняте клієнтом. Тому консультативна постановка терапевтичного завдання включає:

1. Обговорення разом з клієнтом попереднього варіанту терапевтичного завдання, тобто досягнення згоди в констатації потреби в допомозі, позначення шляхів досягнення конкретних змін. У загальному вигляді формулювання завдання націлює на те, які способи ефективного вирішення психологічних проблем слід знайти людині, щоб вона могла усунути, зменшити або компенсувати їх деструктивний і патогенний вплив.

2. Оцінку психологічного прогнозу щодо результативності психологічної допомоги, ефективності та стійкості її наслідків. Психологічний прогноз може бути сприятливим, що свідчить про високу ймовірність досягнення мети консультування, і несприятливим.

3. Оцінку реальних умов і можливостей вирішення консультативного завдання, тобто висновок про те, чи зуміє клієнт здійснити необхідні дії, домогтися рішення терапевтичного завдання.

4. Коригування терапевтичного завдання. Якщо виявиться, що терапевтичне завдання внаслідок будь-яких причин і умов не може бути розв'язане, потрібно разом з клієнтом переформулювати його таким чином, щоб воно не орієнтувало на нереальні цілі і не виходило за межі можливостей як клієнта, так і психолога.

5. Висновки про необхідність додаткових консультацій у інших фахівців (дефектолога, психіатра, невропатолога, сексопатолога тощо).

**П'ятий етап. Вирішення терапевтичного завдання.** Терапевтичне завдання вирішується в процесі здійснення таких дій:

1. Спільне з клієнтом вироблення тактики корекційних дій. Вибрані тактики можуть характеризуватися більшою або меншою директивністю, вибором того чи іншого психотерапевтичного підходу тощо.

2. Вибір доцільних, в даних умовах, способів і засобів психологічної допомоги з арсеналу найбільш різноманітних засобів і методів (від недирективної бесіди до різних методик і технік психокорекції та психотерапії).

3. Підведення клієнта до необхідності самостійного вирішення своїх психологічних проблем, прийняття відповідальності за результат на себе.

4. Аналіз результативності психологічної допомоги. Його доцільно починати вже в процесі вирішення терапевтичного завдання, коректуючи визначені цілі.

5. Спостереження віддалених наслідків і збір даних катамнеза, який наразі триває за необхідності або при наявності тривалого контакту консультанта з клієнтом.

Психокорекційна робота може полягати в гармонізації травмуючих переживань, реконструкції втраченого сенсу життя, підтримки позитивної Я-концепції тощо.

Таким чином, психокорекційна робота полягає в гармонізації травмуючих переживань, реконструкції втраченого сенсу життя, підтримці позитивної Я-концепції [1, с. 7-10]. Ефективними методами при цьому є групова дискусія та ігрове моделювання. Коротко опишемо досвід їх використання на заняттях.

Групова дискусія – це спільне обговорення певного суперечливого питання, що дає змогу прояснити (можливо, змінити) думку, позицію та установки учасників групи в процесі безпосереднього спілкування. Даний метод використовується групою, в основному, у формі аналізу конкретних ситуацій, після ознайомлення з якими, кожен висловлює власну думку з приводу описаних причинно-наслідкових зв'язків і закономірностей, пропонує психологічну інтерпретацію проблеми, а також обговорюються форми можливої психологічної допомоги. Групова дискусія може бути використана із метою надання можливості учасникам побачити проблему з різних сторін. Тому у груповій дискусії доцільно використовувати елементи мозкового штурму, сенектики (активний метод навчання, що включає поєднання різних, часто несумісних елементів).

Варто виокремити блоки методичних умінь, які потрібні ведучому дискусії: уміння вирішувати проблему-завдання, яку сформульовано; будувати і розвивати стосунки з групою учасників дискусії; контактувати з кожним, зокрема. Продуктивна включеність майбутніх психологів у групову дискусію обумовлюється ретельною попередньою підготовкою, а саме: підбір проблемної ситуації та відповідного стимульного матеріалу. На практичних чи тренінгових заняттях група спочатку знайомиться зі змістом проблемної ситуації, наприклад: «Клієнтка: жінка 30 років, одружена, має трьох дітей, старшому з них 10 років. Проблема, з якою вона звернулася по допомогу, – труднощі в ухваленні рішення: зберегти шлюб або розлучитися з чоловіком, якого вона характеризує як людину, що не піклується про неї і дітей, цілком зануреного у свою роботу, нудного і самовдоволеного. Чоловік відмовився брати участь у консультуванні, стверджуючи, що з ним усе гаразд, а лікуватися потрібно дружині, тому що це її проблема. Клієнтка стверджує, що розлучилася б негайно, якби не діти, яким, на її думку, потрібний батько».

Потім кожен висловлюється з приводу описаних причинно-наслідкових зв'язків і закономірностей, пропонується психологічна інтерпретація проблеми, обговорюються форми можливої психологічної допомоги. Викладач, зазвичай,

стимулює висловлювання студентів за допомогою проблемних запитань, використовуючи при цьому заздалегідь підготовлений орієнтовний перелік до ситуації. Окрім цього, студенти користуються роздатковим (стимульним) матеріалом, який ми пропонуємо. Наша практика доводить, що продуктивному обговоренню проблемної ситуації сприяє перелік запитань, які можуть використовуватися психологами в процесі консультування (таблиця 2.1).

*Таблиця 2.1*

**Запитання, що використовується психологами в процесі консультування**

	Завдання психолога	Приклади запитань
Коли з'явилася проблема?	Виявити повторювані факти, пов'язані з часом виникнення проблеми.	Чи є такі періоди, коли проблема завжди чи зазвичай виникає? Чи навпаки, коли взагалі не виникає? Чи є визначена пора дня, тижня, місяця, року, коли проблема проявляється особливо часто, чи зрідка?
Де виникає проблема?	Визначити загальну локалізацію ( школа, робота, дім) і точніше місце розташування ( конкретна кімната), де частіше виникає проблема.	Чи існує таке місце, де проблема виникає завжди, чи особливо часто? Чи є такі місця, в яких вона взагалі не виникає?
Як ззовні виглядає ця проблема?	Спостереження за жестами, позиціями тіла, поведінням, інтеракціями клієнта.	Що ми змогли б побачити, якби мали відеозапис? Які б ми побачили жести, пози, поведінку, інтеракції, що б ми змогли почути?
У чий присутності з'являється	Визначте коло людей, які бувають присутні при виникненні проблеми.	Хто найчастіше перебуває поруч при виникненні проблеми? Що ці люди роблять

проблема?		і говорять перед цим, під час і після цього? Що вони говорять про людину, яка має цю проблему, і про саму проблему?
Які бувають винятки з проблеми?	Знайти ситуації, що гальмують виникнення проблеми. Допомогти клієнту побачити такі ситуації. Навчити його створювати їх, поки виняток не стане правилом.	Чи існує таке місце, де проблема не виникає ніколи, чи виникає дуже рідко? Чи бувають такі періоди, коли проблема не виникає? Чи є такі люди, у присутності яких вона взагалі не виникає?
Що клієнту доводиться робити інакше через проблему?	Проаналізувати спільно з клієнтом наслідки виникнення проблеми. З моделювати ситуацію "без проблеми".	Яким чином проблема порушує звичайну активність, чи заважає в тім, що Ви хотіли б зробити? Як виглядала б ваша діяльність без проблеми?
Як клієнт пояснює проблему й у яких категоріях?	Виявити концепцію клієнта на тему труднощів і їх значення в його житті.	Що є причиною проблеми? Чи є глибші труднощі, відображенням яких є проблема? Який вплив має проблема на ваше самопочуття чи ваше майбутнє? Яку літературу на цю тему Ви читали?

Ігрове моделювання сприяє уніфікації та конкретизації бачення проблеми, дає змогу особистісно наблизити зміст ситуації до власного досвіду. Ігрове моделювання, зазвичай, реалізується за таким сценарієм. 3- поміж учасників групи вибирають двох: «психолог» і «клієнт». Вони знайомляться з основним змістом ситуації, уявно входять в ролі і починають пропонувати продовження консультативної взаємодії. При цьому «психолог» старається вирішити завдання консультування, виходячи з умов поданої ситуації, а

«клієнт» імпровізує відповідно до поданого «портрету» і власного уявлення про особистість персонажу. Наводимо приклад ігрового моделювання:

«Клієнт: Мій батько постійно сердиться, коли я хочу щось зробити по - своєму.

Психолог: Ти відчуваєш, що твій батько часто сердиться на тебе?

Клієнт: Не дуже часто, але завжди, коли я хочу бути самим собою.

Психолог: Ти хотів би робити те, що приносить тобі задоволення, але при цьому не дратувати батька?

Клієнт: Так, саме цього я хочу.

Які подальші дії, на вашу думку, психолога?»

Ігрове моделювання сприяє розвитку спостережливості, уміння вибудовувати консультативний діалог, гнучкості і готовності перелаштовуватися, знаходити конструктивні прийоми взаємодії. Інколи корисно вирішувати завдання «від протилежного», тобто свідомо заздалегідь вбудовувати консультативну взаємодію, з метою оцінки її негативних наслідків. Необхідно зазначити, що ігрове моделювання вимагає від викладача відповідного досвіду використання навчальних та ділових ігор. У процесі фахової підготовки психологів до реалізації завдань консультативної практики з використанням ігрового моделювання успішно застосовується стимульний матеріал, який є доречним в умовах проблемного аналізу на практичних та тренінгових заняттях. Наш досвід доводить ефективність використання таких видів стимульного матеріалу: ефективність методів роботи консультанта; стадії консультативного процесу; атрибути некваліфікованого і кваліфікованого фахівця; стратегія психолога та ключові моменти на основних етапах роботи [2, с. 32; 44; 59; 97]; запитання, що використовуються психологами в процесі консультування; трактування поведження співрозмовника; характеристика відхилень в психічному розвитку; параметри розвитку, що є критеріями психологічного благополуччя дитини на різних вікових етапах; порівняльний аналіз основних підходів до вивчення феномена психологічного неблагополуччя особистості [77, с.39-40; 58-59; 175-177; 337; 338]; основні стани клієнтів, які пов'язані з почуттями і способи надання консультативної допомоги; трьохактна схема активного слухання; зовнішні прояви емоційних станів при підвищеному емоційному напруженні; типовий зразок програми психологічного консультування [78, с. 88; 136-137; 147; 219].

В процесі ігрового моделювання формуються базові практичні навички рефлексивного спілкування, активного слухання, управління діалогом. З метою орієнтування майбутніх психологів на ефективне використання методів роботи консультанта, пропонуємо аналіз з відповідною інтерпретацією (таблиця 2.2).

Таблиця 2.2

**Аналіз методів роботи консультанта**

Метод	Опис	Опції у процесі бесіди
Інтерпретація	Задає нові рамки, в яких клієнт може побачити ситуацію. Може бути отримана з теорії або власного досвіду. Вона розглядається як серцевина методу впливу.	Спроба дати можливість клієнту по-новому побачити ситуацію. Дає клієнту чітко окреслене альтернативне сприйняття реальності. Це сприйняття сприяє зміні поглядів, що, у свою чергу, може змінити думки, настрій, поведінку.
Директива (вказівка)	Каже клієнту, яку дію зробити. Може бути просто поведінкою. Може бути хитромудрою технікою на основі певної теорії.	Ясно показує клієнту, якої дії очікує від нього психолог. Передбачається, що клієнт зробить те, на що йому вказують.
Інформування	Виказує побажання, загальні ідеї, визначає домашнє завдання, радить, як діяти, думати, поводитися.	Помірно використовувані поради дають клієнту корисну інформацію. Наприклад, цей метод завжди використовується у процесі консультації з працевлаштування.
Саморозкриття	Психолог ділиться особистим досвідом і переживаннями або розділяє почуття клієнта, які	Тісно пов'язаний з прийомом зворотнього зв'язку, побудований на "Я-

	він нині переживає.	пропозиції" психолога. Сприяє встановленню рапорта.
Зворотній зв'язок	Дає клієнту можливість зрозуміти, як його сприймає психолог, оточуючі.	Дає конкретні дані, які допомагають клієнту усвідомити, як інші сприймають його поведінку і стиль мислення, що створює можливість іншого самосприйняття.
Логічна послідовність	Пояснює клієнту логічні наслідки його мислення та поведінки. "Якщо..., то"	Дає клієнту точку відліку. Цей метод допомагає людям передбачати результати дій.

Досить ефективним на етапі професійного становлення є використання мотиваційних відеороликів, відеофрагментів, відеофільмів, професіографічних зустрічей, професіографічних екскурсій, зустрічі з клієнтами, які успішно впоралися зі своїми проблемами тощо.

Подібна практика оптимізує процес включення майбутніх психологів у фахову діяльність, орієнтуючи їх на доцільне використання досягнень психологічної науки та власні можливості надання консультативної допомоги.

Таким чином, розроблена концепція цілісної взаємоузгодженої системи уявлень про зміст, форми й методи навчання та формування особистості практикуючого психолога у процесі фахової підготовки, ґрунтується на основних твердженнях, які системно охоплюють структурні компоненти професійного становлення і зростання. Процес підготовки таких фахівців має включати формування здатності до ефективної консультативної практики, що значною мірою гарантується використанням у навчальному процесі елементів проблемного аналізу.

Наша практика засвідчує ефективність використання проблемно-орієнтованого підходу (зокрема технологія аналізу проблеми) в умовах ЗВО у процесі вивчення дисциплін циклу психологічної допомоги (психологічне

консультування, психологічне консультування в соціальній роботі, психокорекція, психокорекція в процесі розвитку особистості тощо).

І ще одне із важливих завдань, яке вирішується в процесі проблемного аналізу, про що ми уже згадували у наших попередніх працях: «Найважливіші завдання, що постають перед професіоналом, – це завдання, які стосуються вже не безпосередньо процесу психологічної допомоги, а, власне кажучи, такі, що стосуються його (професіонала) власного особистого розвитку та благополуччя, професійної майстерності. Немає, мабуть, необхідності наголошувати, що недостатнє опрацювання особистісних проблем (фрустрованих або нереалістичних потреб, фантазій, страхів, конфліктів, захистів, ціннісних смислів, самооцінок, мотивів тощо) і недостатня професійна (технічна й теоретична) підготовка легко можуть замість психологічної допомоги травмувати як клієнта, так і консультанта, додавши до нерозв'язаних проблем психогенні розлади» [77, с. 16].

Мова іде про сформовані базові професійні компетенції в галузі надання психологічної допомоги, які ми розглядаємо як сукупність знань, умінь, навичок, а також особистісних якостей студентів, що здобуті в процесі професійної підготовки та є основою здатності успішно розв'язувати наукові психологічні теоретичні та практичні завдання майбутньої професійної діяльності (Див. додаток В, Д).

Провідною діяльністю у вищій школі є навчально-професійна діяльність, яка вимагає від студента значної навчальної (і наукової) активності, засвоєння нових психологічних норм і критеріїв соціокультурного розвитку. Тому, саме вона найбільш інтенсивно впливає на особистісне зростання та професійне становлення майбутніх практичних психологів, набуття ними важливих фахових знань, умінь і навичок. У процесі навчально-професійної діяльності завершується професійне самовизначення суб'єкта, трансформується структура його самосвідомості, формується соціально-професійний аспект "Я-концепції", виникають такі новоутворення як професійна ідентичність, професійна рефлексія, професійне мислення, готовність до професійної діяльності (Л. Г. Подоляк, В. І. Юрченко).

Професійному розвитку властива певна «особистісна динаміка». Особливості взаємодії особистісного і професійного становлення на різних етапах життєвого шляху ми розглядали у попередніх працях [80, с. 150-155].

Якщо порівнювати періодизації різних авторів, які аналізували дорослі періоди життя людини, то нерідко в якості головного критерію переходу від однієї стадії до іншої виступає готовність людини переосмислювати сенс свого життя і професійної діяльності, а також готовність перебудовувати свою систему цінностей. Зауважимо, що для багатьох людей дорослі періоди життя – це періоди максимальної самореалізації саме у професійній і трудовій діяльності. Нижче представлені деякі з таких періодизацій.

Проведені дослідження психологічної літератури показали, що початковий період професіоналізації трактується багатьма науковцями як ключовий, який надалі визначатиме все подальше життя людини. На жаль, дослідження процесу професійного та особистісного становлення університетських психологів практично відсутні.

Найвідоміша у нас періодизація розвитку людини як суб'єкта праці, запропонована Є.Клімовим [31]:

- стадія оптації (від лат. optatio – бажання, вибір) (від 11-12 до 14-18 років). Стадія підготовки до життя, до праці, свідомого і відповідального планування і вибору професійного шляху; відповідно людина, що знаходиться в ситуації професійного самовизначення, називається оптантом. Парадоксальність цієї стадії полягає в тому, що в ситуації оптанта повністю не може виявитися і доросла людина, наприклад безробітний; як зазначає сам Є.Клімов, «оптація – це не стільки вказування на вік», скільки на ситуацію вибору професії;

- стадія адепта. Професійна підготовка, яку проходить більшість випускників шкіл;

- стадія адаптанта. Вхідження в професію після завершення професіонального навчання, що триває від декількох місяців до 2-3 років;

- стадія інтернала. Вхідження в професію в якості повноцінного співробітника, здатного стабільно працювати на нормальному рівні. Це стадія, про яку Є.Клімов говорить, що співпрацівники сприймають колегу як «свого серед своїх», тобто фахівець уже увійшов в професійне співтовариство як повноцінний член («інтер») і означає: увійшов «всередину» професії);

- стадія майстра. Про фахівця говорять: «кращий серед кращих», тобто працівник помітно виділяється на загальному тлі;

– стадія авторитету. Працівник став «найкращим серед майстрів». Природно, що не кожен працівник може похвалитися цим;

– стадія наставника. Вищий рівень роботи будь-якого спеціаліста. Ця стадія цікава тим, що працівник являє собою не просто чудового фахівця у своїй галузі, а й перетворюється в Учителя, здатного передати найкращий свій досвід учням і втілити в них частину своєї душі (кращу частину душі). Таким чином, вищий рівень розвитку будь-якого фахівця – це педагогічний рівень. Зауважимо, що саме педагогіка та освіта є стрижнем людської культури, оскільки забезпечують наступність і збереження кращого досвіду людства. Професіонал, який став Наставником-Учителем, по-своєму теж є культурною істотою в кращому сенсі цього слова.

Етапи освоєння професії за А.Марковою [37, с. 49-54]. Вона виділяє такі рівні професіоналізму:

1) допрофесіоналізм (людина вже працює, але не володіє повним набором якостей справжнього професіонала);

2) професіоналізм (людина-професіонал, тобто стабільно працює і виконує все, що від нього вимагається);

3) суперпрофесіоналізм (творчість, особистісний розвиток, те, що називається «акме» – вершина професійних досягнень);

4) непрофесіоналізм, псевдопрофесіоналізм (зовні достатньо активна діяльність, але при цьому людина або робить багато браку в роботі, або сам деградує як особистість);

5) післяпрофесіоналізм (людина може виявитися «професіоналом в минулому», «експрофесіоналом», а може виявитися порадником, вчителем, наставником для інших фахівців).

А.Маркова виділяє також більш конкретні етапи освоєння професії:

1) адаптація людини до професії;

2) самоактуалізація людини в професії (приспосовування людини до професії – «вироблення індивідуальної професіональної норми», «планки» самореалізації, яку в подальшому працівник намагається підняти);

3) гармонізація людини з професією (близько до рівня «майстерності» – Є.Клімовим). Людина працює ніби «граючись», легко виконуючи завдання з освоєних технологій;

4) перетворення, збагачення людиною своєї професії. Це рівень творчості, наприклад, деякі майстри починають навіть переживати і хвилюватися від того, що, освоївши якісь дії, вони можуть заспокоїтися і зупинитися в своєму розвитку. Справжня творчість припускає пошук нових, більш досконалих способів досягнення бажаного результату. Але при цьому творчість передбачає і справжній ризик (ризик невдачі), а до цього готові не всі хороші працівники і в результаті не завжди виходять на рівень справжньої творчості та іноді сильно переживають це (як, наприклад, переживають творчі особистості, зокрема, артисти, якщо їм не вдається знайти нове втілення якогось образу на сцені); в чималій мірі це пов'язано з проблемою формування індивідуального стилю діяльності, про яку ще піде мова;

5) етап вільного володіння кількома професіями. Допускається, що на високих рівнях освоєння професії спеціаліст виходить за рамки своєї формальної діяльності і все більше стає культурною істотою (близько до того, що Є.А. Клімов називав стадією «наставника»). Наприклад, хороший вчитель хімії – це одночасно і філософ, і психолог, і навіть політик (розуміє, що досягнення хімії можуть використовуватися і як зброя масового ураження);

б) етап творчого самовизначення себе як особистості. Допускається, що професіонал у своїй роботі прагне реалізувати свою головну життєву ідею і навіть знаходить для цього можливості й сили.

При цьому А. Маркова вважає, що етапи четвертий, п'ятий і шостий – це етапи «суперпрофесіоналізму».

Усередині кожного етапу А. Маркова виділяє ще більш конкретні підетапи. Наприклад, на рівні адаптації до професії виділяються наступні ступені (швидше, бажані характеристики адаптанта): стажист, спеціаліст; громадянин; ерудит; методист; колега; спеціаліст в екстремальній ситуації; спеціаліст, який співпрацює з соціально-психологічними службами тощо.

На рівні етапу самоактуалізації людини в професії виділяють наступні ступені (швидше, характеристики): самодіагност; усвідомлена індивідуальність; самоекспериментатор; цілісна особистість з «Я-концепцією»; самопрогнозуючий спеціаліст; професійно навчаючий, що має внутрішній локус професійного контролю; готовий до диференційованої оцінки своєї праці; самореалізуючий свої індивідуальні можливості; конфліктостійкий тощо.

Якщо порівнювати періодизації різних авторів, то різниця в них пояснюється не тільки відмінністю в теоретико-методологічних поглядах, а й особливостями соціально-економічного і духовного розвитку суспільства.

Концепція Л. Мітіної передбачає відсутність взаємозв'язку між віком особистості і її професійним розвитком. У даній моделі професіонал характеризується здатністю побачити власну професійну діяльність цілісною. Автор виокремлює такі інтегральні характеристики особистості професіонала: спрямованість, компетентність, емоційну й поведінкову гнучкість [47, с. 268].

В акмеологічній концепції професійного розвитку А. Деркача і В. Зазикіна розвиток суб'єкта праці до рівня професіонала розглядається в контексті загального розширення суб'єктного простору особистості, її професійного і морального "збагачення", у зв'язку із змінами і розвитком підсистем професіоналізму особистості і діяльності, нормативної регуляції, мотивації на саморозвиток і професійне досягнення [Цит. за 71, с. 55].

Водночас, складність оволодіння професією практичного психолога полягає в тому, що крім набуття знань, практичних навичок та вмінь, за час навчання необхідно здійснити величезну роботу щодо формування власної особистості, а також оволодіти багатьма соціальними та життєвими компетенціями.

Дослідження українських вчених [1] дали можливість виділити групу ознак, найбільш значущих у професійній діяльності практичного психолога: емпатію, щирість, терпимість, любов до людей, професійну компетентність, спостережливість, вміння оцінювати причини соціальних явищ, вміння слухати, демократизм, витримку, безоцінне ставлення до людей. Тобто, робота практичного психолога належить до таких видів людської діяльності, в яких професійні та особистісні прояви ("Я-функціональне" та "Я-екзистенційне") є дотичними, а професійне зростання неможливе без особистісного.

В подальшому вони розглядають "професійне становлення" як тривалий процес розвитку особистості від початку формування професійних намірів до повної реалізації себе в професійній діяльності. Центальною ланкою цього процесу виступає професійне самовизначення [1]. Вчені вважають, що професійне становлення не є короткочасним актом, що охоплює лише період навчання у ЗВО. Воно є тривалим, динамічним, багаторівневим процесом, що складається із чотирьох основних стадій:

1. Виникнення професійних намірів.
2. Безпосереднє професійне навчання.
3. Процес активного входження в професію.
4. Повна реалізація особистості в професії.

В той же час, перехід до кожної наступної стадії формується в ході попередньої і супроводжується виникненням у суб'єкта ряду суперечностей і криз.

Дослідження свідчить, що професійне становлення повинне розглядатись у контексті вирішення професійно важливих завдань, що поступово ускладнюються та сприяють оволодінню фахівцем необхідною системою професійно важливих ділових, особистісних, комунікативних, моральних якостей тощо. Тобто, увесь процес професійного розвитку можна розділити на три великі етапи:

1) професійне самовизначення і вибір професії. Тут відбувається зародження того, що виступає потім як професійна компетентність і ефективність;

2) професійне становлення. Цей період передбачає безпосереднє формування професійної компетентності;

3) професійне вдосконалення. В цьому періоді більшість проблем розглядається в рамках конкретних професійних дисциплін або в акмеології.

Слід також зазначити, що останнє відбувається в рамках професійної підготовки у закладі вищої освіти (ЗВО) і є досить складним процесом, що потребує врахування специфіки студентського віку як важливої стадії особистісного розвитку, виявлення сутності етапів та детермінантів формування та становлення професіонала у сфері психології, визначення ролі і місця інтересів, мотивів, а також оптимізації умов здійснення успішного професійного розвитку.

Формування навчального процесу у ЗВО повинно орієнтуватись на використання ряду психологічних умов професійного становлення майбутніх практичних психологів у формах, як цілеспрямованого застосування психодіагностики, консультування, так і соціально-психологічних тренінгів професійного і особистісного зростання, які мають бути спрямовані на активізацію відповідних структур в особистості майбутнього спеціаліста. Зокрема, участь у тренінгових групах дозволить майбутнім практичним психологам

оволодіти системою відповідних психологічних знань, сприятиме зростанню самопізнання учасників та здатності до позитивного ставлення до себе і життя, стимулюватиме розвиток здатності аналізувати власну поведінку з метою допомоги собі й іншим у досягненні ефективніших міжособистісних взаємин.

Важливою передумовою успішної та ефективної професійної діяльності майбутнього практичного психолога є процес гармонізації особистості, що забезпечує відповідний рівень його професійної майстерності. Так, одним із провідних методів формування гармонійної особистості психолога виступає принцип особистісного підходу, про важливість розробки та впровадження якого у навчально-виховну систему говорять багато зарубіжних та вітчизняних науковців. Водночас, перспективним ми вважаємо ґрунтовні дослідження концепцій професійного становлення і професійного розвитку майбутнього психолога, що допоможе оптимізувати процеси особистісного зростання в ході освоєння фаху з урахуванням реформування системи освіти та потреб сьогодення. Окрім того, важливою є робота над впровадженням у навчально-виховний процес програм психологічного супроводу професійного становлення майбутніх психологів, що забезпечить збалансованість процесу професіоналізації, ефективність процесу особистісного вдосконалення молодого покоління та успішність в обраній професійній сфері.

Водночас, в процесі професійного становлення у вищому навчальному закладі майбутній фахівець повинен оволодіти цілою системою знань та умінь для здійснення психодіагностичної, психокорекційної, консультаційної, психотерапевтичної, тренінгової, психопрофілактичної роботи.

Саме тому, на перший план виходить питання не просто підвищення рівня теоретичної професійної підготовки студентів-психологів, а створення відповідних умов для практичної насиченості педагогічного процесу професійного становлення майбутніх фахівців. Традиційна система навчання не повною мірою забезпечує формування професіоналізму у майбутнього психолога, здатного на високому рівні виконувати різноманітні професійні обов'язки. Вищі навчальні заклади прагнуть підготувати конкурентоспроможного, висококваліфікованого, а також здатного до саморозвитку та самореалізації фахівця, проте не завжди забезпечують відповідні психологопедагогічні умови на стадії професійної підготовки.

Педагогічний процес у вищій школі набуває ефективності, якщо сформований таким чином, що в ньому професіоналізм вважається головною цінністю і результатом підготовки майбутніх психологів. Фахова підготовка майбутніх психологів повинна здійснюватися в умовах налагодження духовної взаємодії викладачів і студентів, що сприятиме створенню доброзичливого психологічного клімату, атмосфери інтелектуальної співтворчості, рівноправних партнерських толерантних взаємин, суб'єкт-суб'єктної взаємодії, творчій активності всіх його учасників.

Умовами професійного становлення вважається створення рефлексивного середовища, яке сприяло б усвідомленню педагогами необхідності формування професіоналізму у майбутніх психологів, а також втілення у відповідні мотиви професійної діяльності; розвиток та прояв у студентів-психологів особистісних якостей, які сприяють оволодінню ними основними компонентами професіоналізму. Важливим є стимулювання в них прагнення до підвищення та реалізації професійних здібностей завдяки внутрішнім сутнісним моральним установкам.

Основними психологічними умовами професійного становлення мають виступати [47]:

- формування мотивів професійної діяльності,
- потреби в самоосвіті й творчій діяльності,
- позитивність мислення,
- розвиток інтелекту,
- формування професійного способу мислення в цілеспрямованій системі навчально-виховного процесу ЗВО, у цілеспрямованій навчальній діяльності, що орієнтована на формування професіоналізму майбутніх психологів;
- розвиток професійного досвіду;
- стимуляція професійного саморозвитку: саморегуляція, самооцінка, рефлексія;
- проектування процесуальних моделей навчання з урахуванням особливостей формування професіоналізму майбутніх психологів, що забезпечують безперервний загальнокультурний, особистісний та професійний розвиток майбутніх психологів;

– використання формуючого потенціалу усіх навчальних дисциплін для активізації процесу формування професіоналізму майбутніх психологів.

Дослідження свідчать, що для становлення високопрофесійного психолога важливою є робота над собою, яка спрямована на самопізнання, саморозвиток та активізацію особистісного потенціалу. Особливе місце у системі життєвих ставлень особистості майбутнього психолога належить ставленню до себе. Поняття про себе, свою цінність, а також сутність, значно впливає на сприймання суб'єктом світу в цілому. Сукупність усіх уявлень індивіда про себе становить Я-концепцію (У. Джемс, Ч. Кулі, Дж. Мід, Р. Бернс, К. Роджерс, А. Маслоу та ін.). Низка вітчизняних дослідників (В.Г. Панок, Т.М. Титаренко, Н.В. Чепелева) стверджує, що специфіка професії психолога, її спрямованість, передусім, на надання психологічної допомоги передбачає те, що основним інструментом його роботи, окрім тестів, спеціальних психологічних методик, має виступати його власна особистість: самооцінка, цінності, образ себе та навколишнього тощо.

Якість та успішність професійної діяльності психолога, насамперед, залежить від того, чи зможе студент-психолог побудувати власну модель професійної діяльності, яка включала б не тільки впевнене володіння технологією професійної діяльності, але й ціннісно-рольове бачення майбутньої професії та себе в ній. Зокрема, особливості професійної діяльності психолога припускають об'єднання й тісний взаємозв'язок професійних та особистісних якостей фахівця, які обумовлюють спрямованість, ідеали, переконання, ціннісні орієнтації, мотиви та сенси. Професійно освоїти таку діяльність можливо тільки на індивідуально-особистісному рівні, через накопичення досвіду ціннісного переживання подій та їх усвідомлення.

В теперішній час у вищих навчальних закладах використовують поєднання традиційних форм навчання (лекцій, семінарів) і тренінгової роботи. Так, основною умовою ефективності тренінгових занять є поєднання тренінгової роботи зі спеціально організованою навчальною діяльністю студентів, яка включає самодіагностику і зворотній зв'язок. Водночас, психологічний тренінг є необхідним, тому що за його допомогою у студентів створюється образ майбутньої професійної діяльності, усвідомлюється відповідність даному образу, а, отже, є можливості для професійного зростання. Професійна підготовка також передбачає використання й інших методів та

засобів професійно-особистісного розвитку, а саме: ознайомлення з працями видатних психологів, науковими журналами психологічної проблематики, організації бесід, круглих столів, ґрунтовних наукових досліджень із виступами на наукових конференціях, опанування методики аутотренінгу та ін.

Формування професіоналізму студентів у вищій школі розглядається як багатовимірний процес, зосереджений на освітніх і розвивальних потребах студентів, їх позитивних сторонах і перевагах, як процес, що сприяє становленню віри у себе та свої можливості, підвищенню стійкості особистості до дестабілізуючих зовнішніх та внутрішніх чинників.

В той же час, проблема ж професійної підготовки нерозривно пов'язана із формування професійних якостей, здібностей та індивідуально-особистісних особливостей, необхідних майбутньому фахівцю відповідного профілю, в тому числі і психологу-консультанту. В данному напрямку навчально-виховний процес повинен забезпечувати умови для формування у студентів таких інтересів, потреб, переконань, які б спрямовували їх на особистісну та професійну самоактуалізацію та самовдосконалення.

Професійна освіта – процес і результат професійного становлення і розвитку особистості, які супроводжуються набуттям знань, навичок і умінь за конкретними професіями і спеціальностями [11].

На думку О.Бондаренка, проблема професійно-особистісної підготовки психолога включає чотири взаємопов'язані аспекти: побудову теоретичної моделі спеціаліста, яка передбачає розробку стандартів (норм і нормативів), вимог до особистості та діяльності практичного психолога; первинний відбір професійно придатних кандидатів; розробку змісту навчання і розвитку психологів-практиків; розв'язання проблем власне професійного самовизначення спеціалістів, провідною з яких є проблема професійної ідентифікації [11].

В. Панок вказує на значимість процесу професійної підготовки в межах навчання у ВЗО та пропонує трирівневу структуру отримання професійних психологічних знань [54 с. 236-237]. Перший рівень – теоретико-експериментальна підготовка – вивчення класичних психологічних дисциплін, що здійснюється традиційними методами (загальна психологія, історія психології, психологія особистості, вікова психологія, експериментальна психологія і та інші); другий рівень – це практична психологія – опанування

теоретичних засад практичної психології, яка здійснюється в основному, через участь студентів в активних (інтерактивних) формах навчальної роботи, – семінарах, воркшопах, майстер-класах, тренінгах, дискусіях (психологічне консультування, основи психотерапії та психокорекції, психологічна служба в системі освіти і та інші); третій рівень – оволодіння практичними психологічними технологіями, методиками і методами формування навичок роботи з клієнтом (групою), що здійснюється в практичній роботі та під час участі в семінарах-практикумах. Опановування прийомами роботи в конкретній техніці (техніках), або так званий індивідуально-типологічний рівень, покликаний враховувати особливості кожної особистості, що навчається. Як зауважує вчений, такий підхід ні в якому разі не пов'язаний з нехтуванням важливості засвоєння студентами теоретичних засад психології. Навпаки, він передбачає посилення професійної підготовки, оскільки сприятиме формуванню, зокрема, професійного світогляду. Неприпустимим у цьому аспекті є викладання таких дисциплін, що не складають теорії психології або взагалі не відносяться до неї (біоенергетика, соціоніка, астрологія та інші).

У результаті своїх наукових досліджень, В. Панок [53; 54; 55] висвітлює особливості професійної підготовки майбутніх практикуючих психологів, такі як:

1) специфіка підготовки практичних психологів відмінна від змісту, форм та методів підготовки психологів-викладачів або психологів-дослідників;

2) будь-хто не може працювати психологом, тому процес підготовки має включати формування професійно важливих рис особистості спеціаліста (психологічний світогляд, спрямованість особистості, навички саморегуляції, розвиток професійної інтуїції, специфічна Я-концепція, альтруїстичні настанови та інше);

3) форми та методи професійної підготовки в галузі психології мають бути домірними змістові цієї підготовки, тому в процесі навчання вони мають еволюціонувати від академічно-лекційних, на етапі теоретичного засвоєння знань, до практичних, більш активних – семінари, тренінги, воркшопи та інші;

4) практикуючі психологи мають спеціалізуватися в конкретному виді практичної психології, у процесі професійної підготовки має здійснюватися відбір та поглиблення професійної орієнтації майбутніх спеціалістів, певна

спеціалізація в конкретному виді (техніці) роботи (дитяча психотерапія, подружнє консультування, індивідуальна психокорекція девіантної поведінки);

5) провідним методом організації та викладу навчального матеріалу має бути випадковий (ситуаційний) підхід;

б) професійна підготовка психолога є неможливою без теоретичного і практичного засвоєння етичних норм (психологічної деонтології).

На думку Н. Чепелевої, система організації підготовки психолога повинна включати світоглядний, професійний та особистісний рівні, спрямовані як на формування професійної свідомості, психологічної культури та професійно значущих особистісних якостей, так і на оволодіння відповідною системою знань, технологією практичної діяльності майбутнього психолога [73].

У працях Н. Чепелевої виокремлено триблокову концепцію професійної підготовки майбутнього фахівця (на прикладі практичного психолога) [73]:

1) підготовчий етап, тобто диференціювання студентів за рівнем їх професійної придатності до роботи з людьми;

2) діагностичний етап, який складається з процесу опанування студентами 2–3 курсів основ психодіагностики та самопізнання, а також усунення особистісних перешкод на шляху особистісно-професійного зростання;

3) особистісно-професійний корекційний етап, тобто робота з виявленими на другому етапі професійної підготовки особистісними проблемами студентів 3-4 курсів і формування в них професійно-значущих умінь за допомогою активних методів навчання та психотерапії з програванням обох ролей – клієнта і психолога.

Л. Кондрашова вважає, що за роки навчання у вищому навчальному закладі необхідно розвивати в майбутніх фахівців здатність до усвідомлення провідної мети професійної діяльності і стимулювати в них бажання працювати в обраній сфері. У процесі професійної підготовки психологів на різних курсах навчання формуються мотиви до майбутньої професійної діяльності: на першому – особлива увага розвитку пізнавального інтересу, а також мотиву ідентифікації з іншою людиною (видатні психологи, викладачі та інші), мотиву афіліації (прагнення до встановлення або підтримання стосунків з іншими людьми, прагнення до контакту і спілкування з ними); на другому й третьому курсах – підтримання ще й мотиву самоствердження і мотив досягнень

(виявлялося у виборі складних завдань і намаганні їх виконати); на четвертому і магістратурі – мотив саморозвитку та самовдосконалення.

Сучасний стан досліджуваної проблеми показує недоліки теоретичних та практичних розробок для підвищення якості вищої освіти психологів з точки зору розвитку особистості психолога-професіонала (особистісна і професійна ідентичність, професійно важливі якості, мотивація навчання, професійні перспективи та розвиток кар'єри, професійне самовдосконалення та самоосвіта).

Одним зі способів сприяння професійної підготовки майбутнього психолога в процесі навчання у ЗВО, на наш погляд, є формування та реалізація системи психологічного супроводу в процесі професійної підготовки, яка повинна бути психологічно грамотна та логічно послідовна, має характеризуватися пролонгованістю, безперервністю та передбачати природний хід навчання та розвиток особистості.

Отже, професійна підготовка майбутніх психологів формує професійно значущі якості та забезпечує готовність до майбутньої професійної діяльності, включає загальнотеоретичну і наукову підготовку, методологію, методики і технології практичної психології для успішної професійної діяльності.

## **2.2. Етапи набуття професіоналізму психологом-практиком**

У сучасних умовах провідними тенденціями в розвитку системи освіти є демократизація, неперервність, інтегративність, стандартизація та індивідуалізація, що сприяють професійному становленню та самовдосконаленню особистості в процесі фахової підготовки.

З'ясовано, що професіоналізація особистості пов'язана з дослідженням професійної придатності, виявленням відповідності між функціональним і змістовим наповненням процесу професійної діяльності та особистісними характеристиками. У процесі фахової підготовки, індивідуальні особливості трансформуються у професійно значущі якості й зумовлюють успішну діяльність в обраній галузі. Цілісне становлення фахівця уособлюється у вищій формі вираження – особистісній компетентності, що розцінюється як чинник неперервного процесу самовдосконалення (О.Маркова).

У науковій літературі поняття «компетентність» розглядається як: спроможність кваліфіковано здійснювати діяльність, виконувати завдання або

роботу (Міжнародний департамент стандартів для навчання, досягнення та освіти); сума знань, умінь і навичок у широкому змісті, здобутих у процесі навчання (В. Чипанах); здатність впливати на «зовнішні» обмеження в процесі виконання цікавої для людини діяльності (Дж. Равен) тощо.

Аналізуючи зарубіжні джерела, можемо констатувати зміщення акцентів з формальних факторів освіти і кваліфікації до соціальних цінностей і особистісних параметрів (Н. Банько). В американській моделі «компетентного працівника» виокремлено комплекс індивідуально-психологічних якостей, що забезпечують саморозвиток особистості на основі сформованої здатності швидко адаптуватися до конкретних умов праці (Дж. Мерілл, І. Стевік).

Підготовка майбутніх фахівців у межах компетентнісного підходу (В. Аніскін, Дж. Равен, О. Добутько, С. Вишнякова) передбачає неперервний самоосвітній процес, що реалізується на соціальному й особистісному рівні.

Для правильної постановки й реалізації професійного самовизначення людини і її професійної орієнтації дуже важливо якомога раніше сформувати мотиви її діяльності і особистісну спрямованість. Саме ці два чинники впливають на процес формування професійного становлення особистості.

У контексті нашої теми, важливо розглянути динаміку професійного розвитку особистості у процесі життя. Як зазначає Л. В. Коpecь (2007), поведінка особистості в межах такої важливої життєвої сфери, як професійна діяльність, розкриває її суттєві характеристики, тож професійна діяльність розглядається в персонологічному контексті як один із видів психологічного подолання. Професійна майстерність є різновидом соціального досвіду особистості, у вигляді якого відбувається і фіксується розвиток стратегій психологічного подолання. Взаємодія особистості із професійною діяльністю є виявленням потенціалу особистісного психологічного подолання, свідченням адаптованості особистості в найбільш важливих вимірах.

Розвиток та зміни особистості, перетворення її психологічної структури, зумовлені засвоєнням і виконанням професійної діяльності, називаються професіогенезом (Гордієнко В. І., 2001). Професіогенез – це процес розвитку особистості як професіонала – від початківця до творця.

На особистість, що входить у професійну діяльність, впливають такі чинники:

1) виникнення і розвиток системи професій соціального інституту і процес

формування історичних типів професіоналів (історичний професіогенез);

2) динаміка професійної діяльності індивідів і професійних груп при зміні соціально-економічних умов (соціально-економічний професіогенез);

3) зміни професійної діяльності і професіоналів під впливом нових технологій, у тому числі інформаційних (інформаційно-технологічний професіогенез);

4) розвиток людини як професіонала від моменту самостійного і свідомого вибору професії до творчої самореалізації особистості (особистісний професіогенез).

У процесі професіогенезу, таким чином, можна виділити різні лінії: історична, економічна, інформаційна, особистісна. Загальною ж закономірністю професіогенезу є те, що всі його лінії охоплюють особистість професіонала і вимагають від нього активності в розвитку і утворенні як психологічної структури, що забезпечуватиме професійну діяльність, так і особистісної ідентичності, яка координуватиме психологічні структури виконання професійної діяльності. Індивідуальний професійний розвиток, попри відмінності в конкретних видах праці, має мету – формування особистості професіонала як суб'єкта, що має самостійно і якісно виконувати професійні функції з оптимальними психологічними затратами.

Особистісний професіогенез відбувається у двох напрямках.

1. Формування внутрішньої особистісної професійної ідентичності. Формування внутрішніх засобів професійної діяльності: спеціальних знань, умінь і навичок, необхідних і достатніх для певної предметної сфери, розвиток таких підструктур особистості, як мотивація професійної праці, професійні риси характеру, здатність до професійного спілкування, рефлексія, інтелектуально-творчі якості, адекватний індивідуальний стиль професійної діяльності залежно від психофізіологічних якостей. У цьому процесі відбувається поступова структурна перебудова особистості і зростає її автономність у вирішенні професійних завдань (Єрмолаєва Є. П., 1998).

2. Формування зовнішньої особистісної професійної ідентичності. Формування та засвоєння зовнішніх (соціальних) засобів професійної діяльності, що супроводжується накопиченням певних соціальних регуляторів у професійному співтоваристві; освоєння соціального простору професії,

відповідних матеріалів та інформаційних засобів професійної діяльності (Єрмолаєва Є. П., 1998).

У сучасному суспільстві переосмислюється поняття професіоналізму, оскільки професіоналами вважають не просто фахівців, що мають відповідну кваліфікацію: професіонал – це кваліфікований спеціаліст, що володіє умінням перемагати у вільній конкурентній боротьбі за оплачуване робоче місце, тобто визначити свій життєвий шлях та адаптуватись у конкретному суспільстві.

У якості важливого («системотворного») фактору особистості професіоналу є, на думку А. Маркової, спрямованість особистості, що включає такі компоненти [37]:

- мотиви;
- ціннісні орієнтації;
- професійну позицію;
- професійне самовизначення;

А.Маркова [37] виділяє такі критерії професіоналізму: бажання розвивати себе як професіонала, внутрішній локус професійного контролю, тобто пошук причини успіху/неуспіху в собі самому чи в середині професії; осмислення в повній мірі рис і критеріїв професіонала; розвиток людиною засобами професії, самокомпенсація тих якостей, якими людина не володіє.

Головним питанням залишається те, яким чином відбувається становлення професіонала і його професійна самосвідомість, шляхом природного розвитку чи завдяки активному формуванню (трудовий розвиток і виховання). Можливо, варто говорити і про розвиток, і про саморозвиток особистості, як професіонала. Ці процеси у різних людей, у різні періоди розвитку проявляються по-різному. Важливу роль відіграють і певні культурні традиції формування професіоналів, які проявляються у різні історичні епохи по-різному.

Професіонал – це соціально компетентна, психологічно зріла особистість з високою професійною майстерністю, яка визначає її спосіб життя, особливий професійно орієнтований, відповідальний світогляд і почуття залученості до професійної спільноти. Професіоналізм як результат професіогенезу – це інтегративна характеристика професійно зрілої особистості як суб'єкта діяльності, спілкування, праці.

Професійна зрілість включає: соціальну зрілість (володіння правовими нормами, засобами спільної професійної діяльності, прийнятими в суспільстві прийомами професійного спілкування тощо); особистісну зрілість (володіння засобами самовираження і саморозвитку, засобами протидії професійним деформаціям особистості); діяльнісну зрілість (володіння на високому рівні професійною діяльністю, засобами самореалізації і саморозвитку особистості в межах професії, здатність до творчих проявів своєї індивідуальності) (Єрмолаєва Є. П., 1998).

Професійна ідентичність особистості складається тільки на достатньо високих рівнях оволодіння професією і є результатом узгодження особистістю складних колізій як особистісного, так і професійного розвитку: усвідомлення предмета і умов діяльності (розуміння суті самої професії, її законів), соціального і професійного світу, а також себе як професіонала. Професійна ідентичність завершується формуванням індивідуалізованої теорії професійної поведінки, що обумовлює стереотипи поведінки в типових ситуаціях, творчі рішення в непередбачуваних обставинах, шляхи самореалізації особистості в контексті життєвого і професійного шляху (Гордієнко В. І., 2001). У структурі професійної ідентичності взаємодіють образ ідеального професіонала і себе як професіонала.

Тільки особистісне проникнення у професію забезпечує розвиток майстерності, піднесення до професійних вершин. Професійна діяльність без особистісного опосередкування призводить до виконання стандартного набору функцій, що руйнується, зіткнувшись із несподіваними життєвими та соціальними обставинами. Особистісна професійна ідентичність дозволяє особі зорієнтуватися на ринку праці й вірно оцінити свої шанси, індивідуально точно зіставити стратегії пошуку професійної освіти, роботи зі своєю особистою цінністю як професіонала.

Професіонал – це особистість, що володіє нормами професії як в мотиваційному, так і в інструментальному планах, з високою продуктивністю і якістю виконує свою трудову діяльність, відзначається розвинутими професійними перспективами, самостійно будує сценарій свого професійного життя, розвиває свою особистість й індивідуальність засобами професії, протистоїть зовнішнім перешкодам, збагачує досвід професії оригінальним

творчим внеском, сприяє підвищенню престижу своєї професії у суспільстві та суспільного інтересу до неї.

На кожній віковій стадії особистісний і професійний розвиток відзначається своєрідним змістом, певною динамікою і співвідношенням (Моргун В. Ф., Ткачева Н. Ю., 1981). Особистісний онтогенез є динамічним і насиченим як у періоди дитинства, так і дорослості, старості. Про професійний онтогенез з повною визначеністю можна говорити тільки стосовно дорослого періоду. Однак можна вважати, що на початку професійного онтогенезу особистість уже має певний стартовий рівень психічного та соціального розвитку, який можна визначити як стартовий професіогенетичний стан особистості. Оцінка стартового професіогенетичного стану особистості, відображення його в певних критеріях можливе через психологічний аналіз і розкриття головної події особистісного професіогенезу – вибору професії.

Особистісний і професійний розвиток зумовлюють один одного. З одного боку, риси особистості (потреби, інтереси, рівень домагань, інтелектуальні особливості тощо) суттєво впливають на вибір професії та подальший професійний розвиток. Вони можуть сприяти досягненню професійної майстерності, творчій самореалізації, але можуть стати на заваді професійному становленню. Дослідниками сформульовано гіпотезу про те, що існує особистісний позитивний професіогенез і особистісний негативний професіогенез (Гордієнко В. І., Копець Л. В, 2002).

Особистісний позитивний професіогенез має місце у разі відповідності професії особистісним структурам, досягнення успіхів, майстерності в професійній діяльності, що підсилює мотивацію особистого розвитку і сприяє творчому розвитку і саморозвитку особистості засобами професії. Наприклад, у педагога розвивається спостережливість, професійна увага, зростає креативність, емпатійність. У результаті позитивного професіогенезу відбувається «посилення» особистісних структур і особистості в цілому, формується професійний тип особистості з характерною манерою діяльності, поведінки, спілкування, інтересами, позиціями, що все більш надійно і успішно виконує професійні обов'язки, вражає професійне середовище своїм своєрідним професійним стилем, має стабільно високі досягнення, вважається незамінним серед професіоналів.

Негативний професіогенез виникає у разі невідповідності особистості професії. Особа, що не стала професіоналом (особистість без професійної майстерності), часто характеризується поведінковими ускладненнями, роздратованістю, конфліктністю, сприймає свою професію як тягар, страждає від неї. В результаті негативного професіогенезу в процесі довготривалих професійних занять виникає явище професійної деформації особистості. Негативний професіогенез виявляється у загостренні уваги до об'єктів і явищ, пов'язаних з професією, при одночасному зниженні інтересу до всього іншого, що зрештою призводить до однобічності світогляду, обмеженості, професійної упередженості: особистість втрачає чутливість до інших життєвих сфер, окрім професійної діяльності. Ефектом негативного професіогенезу є також надмірна заглибленість особи в професійну діяльність – особливий професійний фанатизм, коли особистість перетворює професію в засіб нових життєвих досягнень, стає конфліктною і жорстокою у відносинах з іншими, формує специфічну професійну етику, що обслуговує її особисті прагнення.

Водночас в окремих випадках професійний розвиток може випереджати особистісний: людина стає професіоналом з ще несформованої особистості. Це можливо для тих професій, в яких визначальне значення мають вузькоспеціалізовані професійні знання, вміння і навички технічного рівня (професії з мінімальною навантаженістю особистості). Можна виділити дві групи професій відповідно до ролі особистості у здійсненні професійної діяльності:

а) професії, в яких домінують вузькоспеціалізовані знання, вміння, навички, вплив особистісних якостей на результат праці «відносно» мінімальний; людина досягає професійної (інструментальної) майстерності незалежно від зрілості особистості, та все одно може вважатися професіоналом;

б) професії типу «людина – людина», в яких особистісна зрілість є головною і неодмінною умовою успішного професійного становлення.

Таким чином, є професіоналізація, що не зачіпає особистісного розвитку, а є професіоналізація, що суттєво впливає на розвиток особистості. Характер професійного розвитку також відчуває вплив з боку особистості: зріла особистість спрямовує свої професійні орієнтації в тому напрямку, в якому буде можливий поступальний розвиток особистості (а не тільки професійний успіх або адаптація до соціуму). Зріла особистість може не тільки

запропонувати новий тип професіональної діяльності, а й обстоювати його в колі професіоналів, що є виявом досягнення особистістю вищого рівня професіоналізму.

Особистість у професійних спільнотах. Вибираючи професію, людина входить у певне професійне оточення. Члени кожної професійної групи характеризуються певною подібністю позицій, цінностей, орієнтацій; в типових ситуаціях вони майже однаково реагують. Чим більше схожа особистісна спрямованість людини на інтереси певної групи професіоналів, тим вищі для неї шанси досягти професійного і соціального успіху. За гіпотезою Дж. Голланда, існують відповідні типи особистостей, які надзвичайно швидко можуть увійти в своє професійне середовище: реалістичний, інтелектуальний, соціальний, конвенційний, підприємницький, артистичний.

Всередині професійних груп досягнення вершин визнання можливе лише за наявності певних психологічних властивостей і їх постійного розвитку. Кожне професійне середовище декларує ряд вимог, яким мусить відповідати особистість, щоб бути визнаним професіоналом. Більшість професійних груп ставлять достатньо серйозну кількість бар'єрів і перешкод (екзамени, стаж, магістерська робота, дисертація і т. ін.), що не дозволяють легко проникнути в ці групи і сприяють відбору людей з певними бажаними властивостями. Результатом впливу професії на особистість є своєрідність психологічного складу представників певних професійних груп, що усвідомлена суспільним досвідом. У своєму нарисі, присвяченому професійній тематиці, соціолог П. О. Сорокін стверджує: «Від характеру професії людини значною мірою залежить характер її ідеології, її духовні надбання, її етика, симпатії та антипатії, смаки, звички і весь світогляд. Професія кожного нав'язує йому свою «точку зору», з якої він сприймає світ явищ і реагує на подразнення. Якщо фармацевт сприймає його під кутом зору «унцій», то прокурор сприймає його subspecies статей кодексу, священник – з точки зору принципів релігії, солдат – дисципліни і військової справи. Також, це стосується їхніх інтересів, переконань, смаків і всього світо- і життєвідчуття».

Входження у світ професіоналів і його особливості називають соціальним професіогенезом особистості (Гордієнко В. І., 2001). В результаті соціального професіогенезу виникає багата особистісна і соціальна професіогенетична

феноменологія, що все більше усвідомлюється і окреслюється різними дослідниками.

Ряд професій ставить високі етичні вимоги до поведінки, вимагає збереження професійних таємниць (таємниця клієнта, лікарська таємниця, таємниця сповіді, таємниця комерційної чи дипломатичної угоди), що зумовлює відповідне ставлення до представників професійних груп, очікування нормативного професійного стилю.

Українські вчені вивчають проблеми формування професійних здібностей психолога-практика на основі розвитку його особистісних та професійних утворень. Вони зазначають: «Трудовий потенціал особистості будується на основі духовного потенціалу (особистісні, психічні й психофізіологічні можливості), а творчий потенціал будується на основі трудового. Тому, щоб досягнути високого рівня творчого потенціалу особистості потрібний досконалий розвиток відповідного рівня духовного та трудового потенціалу людини, який має повністю забезпечуватися у процесі вузівської підготовки професійного становлення особистості психолога-практика здатного до саморозвитку, створення нового не тільки у навколишньому світі, а й у собі. Вміння формувати ступінь реалізації цієї здатності визначатиметься рядом зовнішніх і внутрішніх чинників, оптимальністю їх поєднання та узгодженістю в життєдіяльності особистості професіонала. Таким чином, творчий потенціал особистості висококваліфікованого спеціаліста має будуватися на гармонійній взаємодії активних можливостей та внутрішньо особистісних чинників, серед яких провідну роль відіграватимуть високий рівень розвитку професійно-творчих здібностей і особистісне ставлення до творчості у своїй професійній діяльності, яку можна вважати успішно. Якщо психолог, як особистість володіє мотивацією досягнення успіху, позитивним уявленням про образ “Я”, когнітивною позицією по відношенню до успіху чи неуспіху, що забезпечує збереження контролю за ходом професійної ситуації та інтегративною психологічною детермінантою, що визначає успішність професійної діяльності спеціаліста і є потреба в самоактуалізації, яка впливає на рівень особистісної зрілості [47, с. 229-230].

При цьому, як зазначають автори: «Перш за все, психолог має знайти себе, тобто соціально та морально самовизначитися, ядром чого є життєвий вибір тому, що одним із найважливіших стратегічних рішень у житті людини є

вибір професії. Обираючи її, особистість здійснює тим самим не тільки вибір роду занять, а й складний акт самовизначення. Неабияке значення набуває розвиток самосвідомості особистості спеціаліста визначеного профілю, що забезпечує вдосконалення людини як системи, яка здатна до самоорганізації й самопрограмування, до пізнання себе. Важливою складовою самовизначення психолога-практика є високий рівень самопізнання, яке складається із самостереження відповідного рівня та адекватної самооцінки. Коли людини намагається вдивлятися в себе, аналізувати складові своєї особистості, перед нею, безумовно, відкриваються нові обрії і в стосунках зі значущими людьми, і у професійній діяльності, і у майбутній самореалізації. Крім цього, невід'ємною частиною є самовиховання особистості професіонала, яке має дві основні складові-високий рівень самоконтролю та постійне самовдосконалення» [47, с. 230].

Таким чином, важливим чинником у професійному становленні психолога є формування професійних здібностей на основі розвитку його особистісних та професійних утворень щодо основної мети психологічної допомоги – це розмова із психологом, яка повинна допомогти людині в розв'язанні проблем та налагодженні стосунків із оточуючими.

На сучасному етапі відбувається розвиток психологічної допомоги та продовжуються дослідження в цій галузі психології на основі інтегрованості професійного досвіду, що є постійним зростанням критерію розвитку професіоналізму в конкретній галузі практики [47, с. 228].

В «Робочій книзі практичного психолога» за редакцією Л.Г. Лаптева (1996) наведена система провідних компонентів професійної компетентності практичного психолога.

*Професіоналізм* практикуючого психолога можна назвати стрижневим компонентом обраного ним виду діяльності. Важливо відзначити, що будь-яку діяльність, у тому числі й діяльність практикуючого психолога, обумовлює її мета. У даному випадку мета – це цілком певне уявлення про можливий результат виконуваної діяльності. Якщо врахувати характер реальних умов, то перед практикуючим психологом виникає цілий ряд проблем і завдань, які необхідно вирішити для одержання конкретного результату.

Щоб пройти шлях від уявлення результату (мети) до її реального втілення (продукту діяльності), необхідно виконати цілком певні дії, які відповідно до

відведеної ролі прийнято називати *функціями*. Ці функції виконує практичний психолог, що виступає суб'єктом (активною діючою особою) практичної діяльності. Цілком очевидно, що здатність практичного психолога ефективно виконувати свої функції залежить від певних його якостей. Всі вони у взаємозв'язку характеризуються загальним поняттям - *професійна компетентність, або професіоналізм*.

Отже, професійна компетентність за Л.Г. Лаптевим характеризується сформованістю в практичного психолога єдиного комплексу знань, навичок, умінь, психологічних особливостей (якостей), професійних позицій й акмеологічних інваріантів.

*Знання, навички й уміння* представляють як *рольові характеристики* професійної компетентності психолога. Всі інші компоненти з'являються в якості її *суб'єктних характеристик*, вказують на відношення психолога до діяльності і на його індивідуальний стиль діяльності. Причому, досягнення різних рівнів професійної компетентності відзначається, наприклад, існуючими індивідуальними обмеженнями, що є протипоказаннями для виконання психологом професійних функцій. Таким чином, для аналізу професійної діяльності практичного психолога виділяють наступні сторони (блоки): професійна діяльність, професійне спілкування, особистість професіонала й результати його праці. Дані сторони розкривають *процесуальний і результуючий аспекти* професійної діяльності психолога, його повсякденних відносин й особистісного розвитку. Кожна із зазначених сторін (блоків) діяльності практикуючого психолога має певні психологічні характеристики. Їх можна згрупувати в критеріальну модель, до складу якої входять показники у вигляді об'єктивно необхідних знань, навичок й умінь, психологічних особливостей (якостей), позицій й акмеологічних інваріантів.

Таким чином, починає вирішуватися проблема розробки професіографії практичного психолога. Відомо, що еталони, нормативи професіоналізму виражаються в професіограмі як узагальненій моделі фахівця даного профілю.

Вимоги до підготовки психолога системи освіти України відображені в професіограмі психолога (освітньо-кваліфікаційній характеристиці) сучасного психолога (Див. дод. Б).

Під професіограмою розуміється детальний опис змісту, технологій і всілякі суттєві умови конкретної професійної діяльності соціальних,

психологічних, економічних спеціальностей тощо. Психограма є описом професійної діяльності, який спрямовується безпосередньо на особистість, тобто на розкриття тих вимог, які професійна діяльність ставить перед психологічною сферою особистості.

Розроблений А. А. Деркачем, Л. Г. Лаптевим системний акмеографічний підхід до професійної компетентності практикуючого психолога являє собою модель практичного психолога як професіонала й містить систему вимог. Дотримання психологом системи вимог забезпечує продуктивне виконання функцій у реальних умовах, а також сприяє постійному розвитку й реалізації його творчого потенціалу. Це не тільки описова модель, але й дає можливість обрати за алгоритмом продуктивну стратегію, тактику й методи роботи [Див. 47, с. 270]. Акмеограма є об'єктивною характеристикою норми діяльності практичного психолога. Таким чином, професіограма, що представлена об'єктивними і суб'єктивними характеристиками діяльності практичного психолога системи освіти, має такі складові (рис. 2.1).

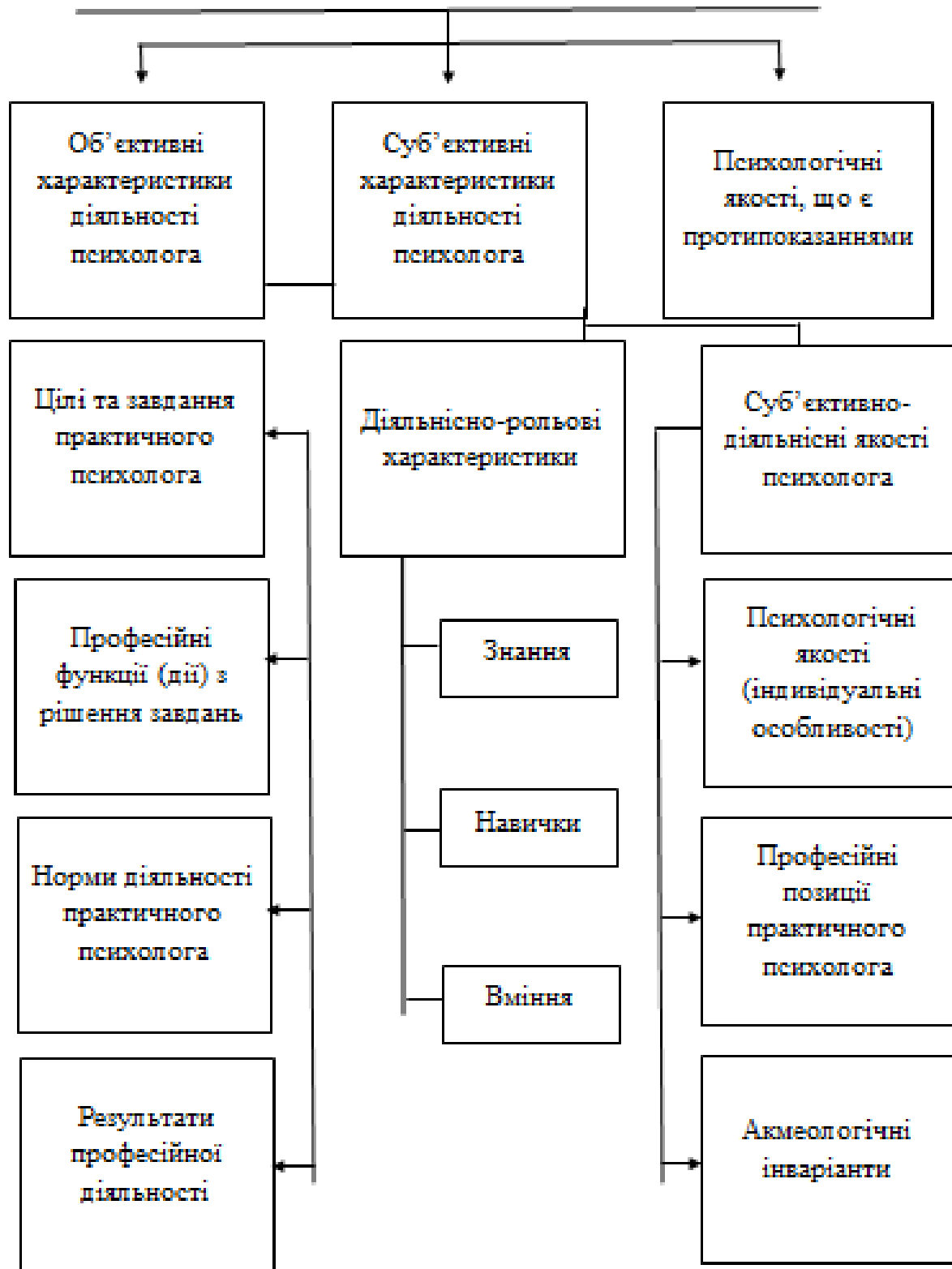


Рис.2.1. Складові професіограми психолога-практика

*Об'єктивні характеристики містять у собі цілі й завдання, певні функції (види діяльності), а також вимоги до норм та результатів діяльності практичного психолога.*

*Суб'єктивні характеристики діяльності психолога - це знання, уміння, навички, професійні позиції, психологічні якості й акмеологічні інваріанти. Професійні знання становлять основу для формування психолого-педагогічної культури й безпосередньо технології досягнення психологом бажаних результатів діяльності.*

*Професійні знання охоплюють відомості про об'єкти дослідження, психологічні технології реалізації функціональних обов'язків, дані про всі детермінанти, що визначають успішність у досягненні бажаних результатів. Повна структура професійної діяльності психолога включає мотиваційно-орієнтаційну ланку, цілісний комплекс професійних дій діагностичного, корекційного терапевтичного, консультаційного, розвиваючого характеру, а також аналітичний контроль-оцінний елемент. Алгоритм цього процесу такий:*

- 1) з'ясування цілей і завдань практичної діяльності;
- 2) вивчення психологічних умов і факторів реальних обставин;
- 3) прийняття рішення про здійснення соціально-психологічної роботи;
- 4) планування психологічних заходів щодо реалізації рішення й організація їх виконання відповідно до вимог психологічних принципів і наукових рекомендацій;

5) аналіз результатів життєдіяльності соціальних та освітніх суб'єктів і соціально-психологічної роботи;

6) коректування всієї своєї діяльності. Особливу увагу варто приділяти вивченню принципів і технологій виконання функціональних обов'язків.

*Професійні знання практичного психолога це:*

-знання загальних рис, особливостей і конкретики своєї професійної діяльності;

-знання структури, змісту й практики роботи;

-знання про власні індивідуальні особливості, можливості, сильні і слабкі сторони діяльності;

- знання про способи компенсації власних недоліків.

*Професійні вміння* являють собою дії й методи роботи психолога ("техніки" психолога), що застосовуються ним для реалізації обов'язків і функцій психолого-психологічної роботи.

*Професійні вміння* охоплюють великий арсенал дій психолога щодо виконання професійних функцій.

Психологові необхідно вміти:

- об'єктивно й всебічно аналізувати реальні умови й фактори, цілі й завдання праці й життя клієнта;
- планувати й ефективно здійснювати соціально-психологічну роботу відповідно до наукових рекомендацій;
- систематично вивчати й об'єктивно оцінювати результати соціально-психологічної діяльності;
- реалізовувати заходи для її оптимізації.

Навички, як сформована, стійка здатність практичного психолога виконувати професійні дії, прийоми, конкретні посадові функції.

Важливі в професійному плані навички:

- здатність регулювати свою розумову діяльність і психічні стани;
- здатність мобілізувати можливості й психологічний ресурс;
- здійснювати весь комплекс діяльнісних елементів, що утворюють цілісну технологію продуктивної професійної праці психолога.

Цілісна технологія професійної діяльності психолога включає:

1. Організаційно-методична робота – всі рівні планування, підготовчий етап психологічного супроводу, психологічна просвіта щодо навчання посадових осіб, педагогів; використанню у своїй практиці знань із області психології; підготовки психологічного активу до ефективних дій; психологічного консультування й освіти клієнтів.

2. Дослідницько-аналітична – розробка концептуальних підходів до вивчення соціально-психологічних явищ, аналітична робота з отриманою інформацією, адаптація психодіагностичних методик до умов реальної практики, пошук тенденцій і закономірностей в існуючих соціально-психологічних явищах.

3. Психотерапевтичний вплив – комплексний вербальний і невербальний вплив на судження, емоційно-вольову й інтелектуальну сфери клієнта, створення комфортних умов для їх продуктивної праці й життя.

4. Психологічне консультування й освіта. Консультування – носить рекомендаційний характер, який базується на спільному, виявленні із клієнтом, причин і недоліків існуючих станів. Психологічна освіта реалізується в контексті повсякденної життєдіяльності у вигляді цільових запланованих заходів діяльності, що спрямовані на підвищення психологічної культури педагогів. Специфічна сформованість всіх компонентів психіки професіонала: психічних процесів, властивостей, станів, психологічних новоутворень, які дозволяють йому виконувати обрану діяльність. Психологічні якості охоплюють особливості професійного мислення й свідомості, рефлексії й самооцінки, цілепокладання й мотиваційної сфери, взаємозв'язків, психологічними якостями практичного психолога є:

- аналітико-конструктивний склад мислення й самостійність суджень; чуйність і проникливість;
- емоційно-вольова стабільність і терплячість;
- стійкість до стресів й уміння адаптуватися до різних умов
- емпатія й рефлексія;
- загальна психофізична активність.

Професійна позиція практичного психолога – це цілісне психічне утворення, що включає конкретні установки й орієнтації, систему особистих відносин й оцінок внутрішнього й навколишнього досвіду, реальності й перспектив, а також власні домагання, реалізовані (не реалізовані, частково реалізовані) у діяльності.

Професійна позиція психолога визначає його орієнтацію, місце й роль у процесі запропонованої йому діяльності. Вона виражає його самооцінку, рівень професійних домагань, призначення. Вона доповнюється конкретними ситуаційними елементами, кращими при виконанні професійних функцій діагностичного, терапевтичного, корекційно-розвиваючого, консультаційного, аналітичного, контрольного-оцінного й іншого характеру.

Акмеологічні інваріанти практичного психолога – це такі компоненти, мотиви діяльності й розуміння свого, що формуються в оптимальний творчий потенціал і найвищу продуктивну діяльність практичного психолога, незалежно від дії зовнішніх умов і факторів.

У числі загальних і специфічних акмеологічних інваріантів виділяють: постійну включеність у процес прийняття рішення, передбачення,

проникливість, особистісні домагання, проникливість, особистісні домагання, мотивацію досягнення саморегуляцію й інші незатребувані раніше професійно важливі якості й індивідуальні особливості.

Найбільш важливі акмеологічні інваріанти практичного психолога:

- потреба в підтримці стійкої діяльній спрямованості;
- високі компенсаторні можливості й психічна відновлюваність, які забезпечують адаптивність психолога;
- здатність до багаторівневої рефлексії,
- вміння здійснювати професійну діяльність в «зоні комфортного психічного стану»;
- достатній рівень мобільної саморегуляції й управління функціональним станом й ін.

Індивідуальні обмеження або протипоказання – об'єктивна база, на якій формується група особистісних труднощів бар'єрів, блокторів, що перешкоджають успішній професійній діяльності.

Використання акмеограми, як найбільш повного системного опису професійної компетентності, виокремлюються її бажані компоненти, але й визначаються ті з них, які перешкоджають продуктивній діяльності. Такі протипоказання відіграють роль психологічних утруднень, бар'єрів, блокторів діяльності.

Окремі автори розглядають норми діяльності практичного психолога.

Г. О. Балл (Балл Г. А. Норма діяльності. Педагогика.-1992.-№ 3-4.-С.43-48) виділяє формальні вимоги до норм діяльності. Перша з них стосується структурної цілісності системи засвоєваних норм діяльності. Основні напрямки реалізації цієї вимоги сформульовані так: забезпечення системності знань (Л.Я. Зоріна); відпрацювання орієнтовних, виконавчих і контрольних операцій при формуванні способів дій (П. Я. Гальперін , Н. Ф. Тализіна, Є. Л. Машбиць); досягнення необхідного рівня спільності засвоєваного способу дії на основі оволодіння його операційним складом, засобами його переносу на нові об'єкти використання в нових цілях. Перераховані напрямки: інструментальна (змістовно-операційна) сторона діяльності, мотиваційна норма, регульованими цінностями, прийнятими суб'єктами взаємодії. На психологічному рівні Г. О. Балл розглядає не просто нормативні системи, а можливості їх формування в кожній особистості. Виділяють два основних

способи таких норм, що регулюють також формування: рефлексивний, пов'язаний вербалізацією й свідомим прийняттям норм, і в не рефлексивний, коли останні засвоюються шляхом безпосереднього наслідування зовнішнього зразка або під впливом соціальної групи, що здійснюється через механізми навіювання, «психічного зараження». Має значення не тільки знання фахівцем змісту окремих норм, але й розуміння їхнього взаємозв'язку, вміння проаналізувати, конкретизувати ті або інші ситуації. Ідучи таким шляхом, людина досягає справжнього оволодіння сукупністю норм, здобуває здатність творчо використовувати їх. Шляхом зіставлення норм із показниками, що характеризують процес і результати цієї діяльності, формуються оцінки її успішності, тому треба щоразу враховувати, норма якого типу покладена в основу розглянутої оцінки. Г.О. Балл розглядає наступні типи норм:

а) *стандарти*, що фіксують вимоги до суб'єкта, що займає певну соціальну позицію;

б) *ідеали*, що вказують перспективну мету, до досягнення якої він покликаний прагнути;

в) *норми індивідуального прогресу* (або втримання досягнутого рівня), що встановлюють необхідне відношення нових результатів до попередніх з урахуванням можливостей суб'єкта й умов його діяльності.

У рамках виділених типів норм можливі додаткові варіанти. Так, норми-стандарти можуть стосуватися процесу або результату діяльності. Серед норм-ідеалів доцільно виділити досяжні в принципі й абсолютні, до яких можна тільки в тому або іншому ступені наблизитися.

Суб'єкт повинен співвідносити процес і результати контрольованої ним діяльності не тільки з нормами-стандартами (і нормами індивідуального прогресу), але обов'язково також і з нормами-ідеалами, намагаючись визначити, чи досягається наближення до ідеалу чи ні.

Аналіз професійної діяльності практичного психолога використанням показників критеріального модуля (*знань, навичок й умінь, психологічних особливостей (якостей), позицій й акмеологічних інваріантів*) дозволяє одержати оцінку діяльності практичного психолога, що носить суб'єктивний характер. Оцінка критеріального модуля і облік об'єктивних характеристик діяльності (завдань, функцій, результатів і норм діяльності) становить основу аналізу технології організації діяльності практичного психолога системи освіти.

Отже, професійна діяльність практичного психолога перебуває в тісному взаємозв'язку з іншими видами діяльності, його повсякденним спілкуванням, особистісним розвитком і результатами сукупної компетентності, які варто проаналізувати як основні складові професійної, продуктивної діяльності.

Цей підхід відрізняється від існуючих праці. З урахуванням цих зв'язків і показників можливо поняття механізм професійного розвитку й стадій дотепер тим, що стосуються професійного росту практичного психолога, розглядаються механізми становлення й формування розвитку професійної компетентності.

#### *Модель професійного розвитку практичного психолога*

Модель, алгоритм і технологія діяльності практичного психолога – це ті дефініції його діяльності, без засвоєння яких немає усвідомленого сходження до вершин професіоналізму в даній соціальній сфері [54].

В цілому професіонала характеризує:

- опанування нормами професії в мотиваційній й операційних сферах; результативно й успішно, з високою продуктивністю здійснює свою трудову діяльність;
- дотримання високих стандартів, досягнення майстерності, оволодіння розвиненим професійним цілепокладанням;
- самостійне будівництво сценарію свого професійного життя;
- стійкість до зовнішніх перешкод, прагнення до розвитку своєї особистості;
- індивідуальними засобами професії, збагачення досвіду оригінальним творчим внеском;
- підвищенням соціального престижу даної професії в суспільстві, інтересу до неї .
- конкурентноздатністю у своїй сфері діяльності [47, с. 276].

Бачення практичним психологом стратегії досягнення професіоналізму припускає проходження ряду етапів професійної компетентності. Ці етапи характеризуються такими рівнями професіоналізму, як:

- здатність успішно виконувати професійну діяльність;
- підготовленість до стабільної продуктивної праці;
- професійна майстерність у реалізації функцій і обов'язків;
- творче оволодіння дослідницько-інноваційним стилем професійної діяльності.

Відзначені рівні професійної компетентності оцінювання дозволяють відслідкувати еволюцію професійного зростання, виявляти тенденції й надавати професійній діяльності оптимального характеру відповідно до її призначення й власної стратегії досягнення. Як показує досвід, сходження до вершин професії пролягає через створення власної системи роботи, що детермінована багатьма професійними вимогами.

Українськими вченими розроблено технологічну модель професійного розвитку практичного психолога, відповідно до якої можна спостерігати етапність становлення особистості й діяльності професіонала і встановити оптимальні зв'язки, що здатні забезпечити практичному психологу продуктивну реалізацію діяльності [47, с. 279-283]. (Див. дод. Ж).

Питання професіоналізму психолога достатньо нове і недостатньо вивчене. Іноді перед психологами виникає питання: чим вони, як фахівці, принципово відрізняються від «психологів-любителів»? Можливо, саме з постановки цього питання і розпочинається справжній розвиток професіонала.

Прикладом ефективної психологічної допомоги «психолога-любителя» може бути допомога матері у виборі школи, спортивної секції сину чи взаємна допомога однокласників один одному в інформуванні щодо професій та навчальних закладів, в морально-емоційній підтримці і навіть у працевлаштуванні тощо.

Тим не менше, можна виділити основні відмінності психолога-фахівця від «психолога-любителя»:

1) спеціаліст має ґрунтовну теоретичну базу. Його знання систематизовані, узагальнені, і, крім того, у фахівця постійно виробляється особливий стиль мислення. Любитель може похвалитися, що «прочитав всього З.Фрейда», і навіть привести красиві приклади з його книг, але суть З.Фрейда, він швидше за все, не зрозумів, оскільки не знає інших корифеїв психології і тому йому складно оцінити роль З.Фрейда у психології та у всій культурі;

2) психолог-професіонал використовує спеціальні засоби – методики, які розширюють можливості психолога, а іноді навіть підстраховують його, наприклад, коли психолог просто втомлюється (любитель часто спирається на свою природну чарівність і життєвий досвід);

3) психолог-фахівець формує почуття відповідальності. Любитель, зазвичай, бере всю відповідальність «на себе», тоді як завдання психолога

значно складніше, сформувати почуття відповідальності у підлітка, який перебуває на стадії самовизначення;

4) психолог-фахівець включений в професійну спільноту, тож у нього розвиваються професійна самосвідомість і самоповага. «Психолог-любитель» зазвичай позбавлений стабільних контактів з психологами і «вариться у власному соку» (навіть якщо самостійно захоплюється психологією і читає психологічну літературу). Включення до спільноти (в «професійну тусовку») дозволяє психологу-спеціалісту обмінюватися досвідом з колегами (особливо в неформальному спілкуванні), бути в курсі методичних новинок, а також отримувати морально-емоційну підтримку в разі невдач на роботі;

5) спеціаліст має диплом і різні сертифікати, які підтверджують його кваліфікацію, чого позбавлений психолог-любитель. Зауважимо, що для багатьох клієнтів важливо, щоб з ними працював «дипломований» спеціаліст;

6) психолог-фахівець володіє особливим професійним тактом, розвиненою професійною та людською моральністю, суть якої полягає в тому, щоб не позбавляти людину права бути суб'єктом свого вибору. Любителі, в більшості випадків, демонструють людям, яким вони допомагають, власну впевненість і наполегливість, їх позиція зазвичай така: «Будьте спокійні! Ви можете в усьому покласти на мене»;

7) справжній фахівець здатний до саморозвитку (навіть без спеціально організованих «перепідготовок» і «навчань» за рахунок організації);

8) психолог-професіонал здатний до самозбереження, оскільки він володіє спеціальною психогігієною праці, спеціальне вивчення якої у вузах, на жаль, майже не проводиться;

9) професійний психолог має імунітет проти ненаукових, популіських методів, наприклад, проти використання в роботі з клієнтами методів, якими послуговуються астрологи та ворожки. Хоча, іноді для встановлення довірчого контакту з «астрологічно-орієнтованими» клієнтами, було б непогано продемонструвати свої знання в цих галузях (наприклад, як би ненароком заявити, що читали книги такого авторитету і були на лекціях такого-то), але тільки для того, щоб потім перевести професійну консультацію в русло науково-практичної традиції.

Для розуміння того, ким є «справжній професійний консультант», можна звернутися до поняття «модель спеціаліста». А. К. Маркова виділяє наступні складові «моделі фахівця» [36]:

- а) професіограма діяльності фахівця;
- б) професійно-посадові вимоги (ППВ);
- в) кваліфікаційний профіль (вимоги за розрядами, категоріями).

Наразі ми можемо говорити про компетенції (загальні та фахові) психолога-консультанта. При побудові «моделі фахівця» виділяють також наступні варіанти такої моделі:

1) модель реально-діючого, «готового» фахівця, яка включає в себе: модель діяльності фахівця (де виділяються цілі, завдання, дії, операції); модель особистості фахівця (де виділяються професійно важливі якості ПВЯ);

2) модель підготовки фахівця. Такі моделі можуть бути дуже різноманітними залежно від досвіду навчання (або перенавчання) фахівця.

Таким чином, є набагато важливіші, ніж просто «необхідні якості». Для цілого ряду творчих професій важливі: світоглядна позиція, здатність знаходити сенс у даній професійній діяльності; готовність здійснити в рамках даної діяльності особистісний вчинок, чи то наукове відкриття, чи вольові якості, що потрібні для протидії професійним стереотипам. Особливо це стосується гуманітарних професій, зокрема, і професія психолога-практика.

Для прикладу пропонуємо основні концептуальні установки профконсультанта. Виділення подібних установок є важливим для кращого усвідомлення профконсультантом своєї праці, для усвідомлення того, що саме він робить в кожному конкретному випадку.

В загальному можна виділити такі протилежні установки (табл. 2.3).

### Основні концептуальні установки профконсультанта

Критерії виділення установок	Установки, які передбачають внутрішньо пасивного клієнта і консультанта	Установки, які передбачають внутрішньо активного клієнта і консультанта
1	2	3
З точки зору готовності людини до професійної діяльності	Підбір людини до професії (або професії до людини) (це передбачає щось, що мало залежить від самої людини)	Підготовка і самопідготовка людини до праці, що передбачає формування готовності до самої праці (за Є.Клімовим), де у людини уже значно більше можливостей стати суб'єктом професійного розвитку.
З точки зору психології «корисності» та психології «гідності»	Професійне самовизначення прирівнюється до вигідної угоди, іншими словами, це найвигідніший продаж своїх послуг на ринку праці, де людина перетворюється на товар для продажу (людина себе не так реалізує, як продає). Суть «вигідної угоди» полягає в тому, аби продати не досить якісний товар (погано підготовленого абітурієнта чи спеціаліста) якнайдорожче, тобто влаштуватися якнайкраще	Професійне самовизначення як прояв творчості, гідності і справедливості, для чого від людини інколи вимагається певна мужність і здатність до неординарних вчинків
З точки зору прагнення людини бути істинним суб'єктом самовизначення	Професійне самовизначення як слідування долі, призначенню (близько до астрологічного підходу), де сама людина не стільки самовизначається, скільки слідує своєму призначенню	Професійне самовизначення як постійне розширення можливостей клієнта для освоєння нових видів праці і способів життєдіяльності, як «вихід людини за рамки самої себе» (за В.Франклом)

Проблема виникає у тому випадку, коли профконсультант прагне працювати, орієнтуючись на установки, які передбачають повагу до клієнта, повагу до його гідності та суб'єктності, але сам клієнт цьому відчайдушно чинить опір під впливом стереотипів суспільної свідомості і забобонів. Наприклад, клієнт переконаний, що для життєвого успіху йому необхідно обов'язково довести комусь свою перевагу, а може, і зайняти посаду в фірмі або місце в престижному вузі, на яке реально претендує більш гідна та підготовлена людина.

Прикметним є те, що подібні клієнти дуже люблять розмірковувати про високі матерії, тобто неблагородні справи здійснюють зазвичай на тлі благородних розмов. Коли у всьому цьому бере участь профконсультант, то виникає великий сумнів у тому, чи буде така робота сприяти його власному особистісному розвитку. Звичайно, безпосередньо заявляти клієнту, що він неправий, категорично забороняється, так як нічого, окрім образи і неприязні з його боку, ми не отримаємо. Тут потрібні більш тонкі дії і, щоб їх здійснити, треба бути не тільки хорошим психотерапевтом, але й трохи філософом.

Є. Клімов виділив чотири основні групи відрахованих за часом показників ефективності:

- 1) реальний вибір;
- 2) успішність, реалістичність даного вибору;
- 3) «психофізіологічна ціна» за таку успішність;
- 4) задоволеність людини досконалим вибором.

Таким чином, реальна ефективність може бути оцінена тільки через багато років, коли стане ясно, наскільки успішно людина реалізувала себе в обраній професії (як зазначав Є.Клімов, «профконсультація прагне до майбутнього і в ній обговорюється те, чого ще немає»), але при цьому оцінювати свою роботу профконсультант (разом з клієнтом) повинен вже зараз. Який же вихід з цієї ситуації? Традиційний, суто «економічний» підхід до ефективності профконсультування не підходить. Як відомо, в економіці важливо при мінімальних витратах досягти максимальний результат. Але в профконсультації це виглядало б як підбір найбільш «хорошого, престижного і грошового» місця роботи при явних недоліках клієнта, та ще й при його внутрішньо пасивній позиції. Насправді, кращим показником ефективності профконсультаційної допомоги повинна стати активізація роздумів та

переживань самовизначеного підлітка (провоковані і контрольовані з боку психолога «тягар творчості» самовизначеної особистості), тобто така допомога, яка дозволяє мобілізувати внутрішні ресурси самого клієнта.

Приклади оперативних показників ефективності:

1) за даними спостереження (кожен параметр – за умовною 5-бальною шкалою):

-емоційна включеність;

-ділова включеність;

-загальна задоволеність від заняття або профконсультації;

2) за методом «зворотного зв'язку»:

-наприкінці заняття учні повинні оцінити це заняття за 10-бальною шкалою за параметрами: цікавість, корисність і власна активність, а потім коротко обґрунтувати свої оцінки;

-наприкінці курсу учні напишуть, що в ньому сподобалося, що не сподобалося, надати свої пропозиції щодо поліпшення даної методики, заняття або всього курсу;

3) за даними опитування за схемою побудови особистої професійної перспективи, коли порівнюються відповіді (у балах по кожному компоненту ОПП): на початку і в кінці курсу.

Профконсультанту доводиться брати до уваги кількісні показники, прийняті в даній школі або психологічному центрі: як уже зазначалося вище, керівникові також доводиться звітувати перед високопосадовим керівництвом за допомогою кількісних показників, і ці показники профконсультант повинен показати. Крім того, іноді доводиться вести «подвійну» звітність: окремо для керівництва та тих, хто перевіряє, і окремо для самого себе, без самообману, реально оцінювати ефективність своєї праці, вчасно коригувати її, а головне – поступово підключати до реальної оцінки (і рефлексії) виконану спільну роботу і самого клієнта. Формування у клієнта можливості оцінювати ефективність профконсультації також є своєрідним показником якості наданої йому допомоги.

Майбутній психолог здобуває теоретичні знання, перебуває в процесі пізнання власної психіки на шляху до оволодіння професією, його особистість піддається корекції кваліфікованого спеціаліста (керівника групи, викладача), він не має змоги проводити повноцінну власну практику, а застосовує лише її

елементи. Тому психокорекція майбутнього психолога обмежується набуттям знань про психологію в цілому, та про себе, як носія психічного; його увагу привертають насамперед власні психологічні особливості та особливості інших людей.

Бачення психічних закономірностей майбутнім психологом набуває цілісного й систематизованого уявлення про складність психіки переважно перед завершенням навчання. Психолог-початківець набуває досвіду власної психокорекційної практики, що змушує його здійснювати самоаналіз поведінкових актів та несвідомих тенденцій безпосередньо у професійній діяльності. В цьому контексті можна говорити про професійну ідентичність, яка може формуватися лише на етапі узгодження основних елементів професійного процесу під час безпосереднього входження особистості в професійну діяльність та оволодіння нею. Водночас, виокремлюють чотири етапи її становлення: самовизначення в конкретній професійній ситуації; пошук психологом сенсу виконання певних професійних функцій; самовизначення на конкретній професійній ділянці: самовизначення в конкретній професійній спеціалізації; галузеве самовизначення, обмеження проблемного поля своїх професійних інтересів, становлення суб'єкта професійної психологічної діяльності в повному сенсі цього слова (І. Вачков)

Професійна ідентичність є обов'язковою складовою професіоналізму майбутнього фахівця й однією з умов його формування. В літературних джерелах указується, що компоненти професійної ідентичності поділяються на зовнішні і внутрішні (І. Хамітова).

У професійній ідентичності виокремлюють два аспекти: усвідомлення себе представником певної професії та професійної спільноти – і розглядають її як результат процесів професійного самовизначення, персоналізації й самоорганізації (Л. Шнейдер).

На основі вивчення наукових джерел дійшли висновку, що ідентичність слід розглядати як зв'язок особистості зі спільнотою, ототожнення людини себе з певною суспільною групою, укорінення в духовному світі особистості системи цінностей, ідеалів, норм, вимог відповідної спільноти, а професійна ідентичність – це сукупність емоційно-поведінкових і когнітивних проявів особистості в процесі професійного розвитку та уявлень про власні професійні можливості, здібності, співвідношення вимог навколишнього середовища з

реальною наявною можливістю відповідати цим вимогам. На своєму найвищому рівні розвитку професійна ідентичність означає врівноваження базових потреб особистості з її можливостями та обдарованістю. У наукових дослідженнях розвиток професійної ідентичності розглядається через призму соціальної реальності та дозволяє людині сприймати свою унікальність та неповторність (В. Муратов). До речі, у наших попередніх працях, ми досить детально описали професійні цикли людини [80, с. 173-175].

Н.А. Амінов професійне становлення фахівця визначає як проходження наступних стадій:

- 1) рефлексивна – знання цілей діяльності, наполегливість, наявність спеціальних здібностей, засвоєння цілей освіти;
- 2) дидактична – оволодіння навичками, спеціальними знаннями;
- 3) управлінська – майстерність механізму впливу для досягнення запланованого результату. На цій стадії фахівець повинен володіти методиками (техніками роботи) і мати певні здібності непрямого впливу на дитину [Цит. за 47, с. 268].

Якщо поняття “професіоналізм” звести до поняття фахівця, то провідною(системоутворюючою) якістю практичного психолога виступає запланованість, заданість дій [47, с. 269].

Замислюючись про шляхи просування практичного психолога із позиції фахівця–початківця або зі стажем – на рівень високого професіоналізму, А. А. Бадалов, А. А. Деркач, Л. Г. Лаптев дійшли висновку, що особи, що проєктують і здійснюють весь цей процес, повинні добре осмислити всі етапи його зростання, змістовне наповнення кожної його фази й методичні форми його реалізації [Цит. за 47, с. 269].

Т. С. Яценко визначає такі етапи набуття психологом професіоналізму [84]:

перший етап – відвідування психокорекційної групи, яке передбачає опанування принципами групової взаємодії та необхідними навичками самопізнання й самокорекції (цей етап є обов'язковою умовою психокорекції майбутнього психолога-практика);

другий етап – корегування кожним учасником групових психокорекційних занять та аналіз того, якою мірою його особистісні проблеми гальмують

взаємодію з іншою людиною. Важливою є групова робота, під час якої майбутні психологи рефлексують власні похибки у сприйнятті іншої людини;

третій етап – супервізія, як спосіб професійного вдосконалення, коли робота психолога з протагоністом відбувається під наглядом більш кваліфікованого фахівця, який здійснює аналіз взаємодії. Цей етап властивий насамперед психологу-початківцю, хоча його елементи можуть застосовуватися в роботі з майбутніми фахівцями (у навчальному процесі передбачається апробація професійних можливостей майбутніми психологами);

Багаторічний досвід роботи в галузі практичної психології та підготовці майбутніх психологів засвідчує, що найважливіші завдання, що постають перед професіоналом – це завдання, що стосуються не процесу психологічної допомоги, а, власне кажучи, його (професіонала) власного особистого розвитку та благополуччя, професійної майстерності. Недостатнє опрацювання особистісних проблем (фрустрованих або нереалістичних потреб, фантазій, страхів, конфліктів, захистів, ціннісних смислів, самооцінок, мотивів тощо) і недостатня професійна (технічна й теоретична) підготовка легко можуть, замість психологічної допомоги, травмувати, як клієнта, так і консультанта, додавши до нерозв'язаних проблем, психогенні розлади.

На наше глибоке переконання, будь-яка людина не здатна працювати практикуючим психологом, тому процес підготовки таких спеціалістів має включати не лише навчання психології, що у принципі достатньо для підготовки викладачів, а й формування професійно важливих рис спеціаліста. До таких можна віднести, так званий психологічний світогляд, як певний тип життєвої філософії особистості, що побудовані на ньому:

- структура цінностей;
- спрямованість особистості;
- розвинуті механізми соціальної перцепції;
- навички спілкування;
- нахили;
- уміння керувати процесом взаємодії з іншими;
- навички саморегуляції;
- розвинута професійна інтуїція;
- специфічна Я-концепція;

– емоційний інтелект тощо.

Досліджуючи дану проблематику, ми дійшли висновку, що для професій «людина-людина» цей феномен є архіважливим. Хоча про це можна стверджувати, як про особистісне та приватне життя людини. Отже, ми вважаємо, що «Психологічне здоров'я характеризується високим рівнем особистісного розвитку, розумінням себе та інших, уявленням мети і сенсу життя, здатністю керувати своїм життям (особистісна саморегуляція), умінням правильно (адекватно) ставитися до інших людей, до себе, усвідомленням відповідальності за своє життя і свій розвиток» [79, с. 5].

Психологічна допомога, як феномен міжособистісних взаємин відображає, з одного боку, особливості суспільних взаємин, з другого, – специфіку особистісної позиції індивіда. Тому, дуже важливим є розуміння психології допомагаючої дії, допомагаючої поведінки, допомагаючих стосунків, якими охоплюється значний потенціал особистісного розвитку людини. Тому в цьому контексті потрібно, у першу чергу, говорити про особистість психолога. Йдеться про психологічну культуру психолога, яку ми розглядаємо як гармонізацію особистості, що включає: переконаність, культуру переживань, самооцінку і культуру виховного впливу.

З іншого боку, психологічно здорова особистість, як правило, щаслива, а це надзвичайно важливий фактор у місії надання психологічної допомоги. Пропонуємо психологічний портрет особистості, яка здатна почуватися щасливою:

- адекватна самооцінка (позитивне ставлення до себе);
- позитивні стосунки з іншими (турбота про інших, довіра до людей);
- психологічна автономність (здатність діяти та мислити незалежно);
- уміння взаємодіяти із середовищем (почуття контролю, уміння обирати ситуації, що відповідають власним потребам та цінностям);
- наявність життєвої мети (почуття напрямку в житті);
- особистісне зростання (віра у здатність реалізувати власний потенціал).

Як зазначають Ryff, Keyes, (1995), всі параметри до певної міри незалежні.

Розвинена психологічна культура, на думку О. І. Мотків, це поряд з оптимальним способом життя і розвиненими духовними цінностями,

забезпечує стійке гармонійне функціонування особистості і є одночасно одним з його проявів. Вона є важливою частиною загальної культури людини та її інтегральної гармонійності, і служить, в кінцевому підсумку, особистісним засобом оптимального здійснення бажань і цілей особистості, забезпечення «хорошого життя». Психологічна культура є важливим компонентом загальної культури та інтегральної гармонійності особистості. Гармонійна особистість має оптимально інтегровану внутрішню динамічну структуру, оптимальну організацію процесу життя та свого розвитку, оптимальну узгодженість із зовнішнім світом.

Тільки тоді може йти мова про достатній рівень сформованості загальної та психологічної культури, міру готовності до надання допомоги на основі сформованих особистісних якостей та ціннісних орієнтацій. Слід також зауважити, що основою названих постулатів є любов. У цьому випадку можна говорити про життєтворчість особистості.

На нашу думку вони є важливими для особистості, яка прагне надавати якісну психологічну допомогу клієнту в консультуванні. Кожна особистість, яка обирає психологічний навчальний напрямок, не зважаючи на спеціалізацію внутрішньо психологічну, до прикладу, чи то психолог дитячий, чи то сімейний психолог. Важливо оволодіти мистецтвом консультування. Саме мистецтвом, адже іншого формулювання, яке влучно опише даний контекст, на мою думку, не буде влучним.

Щорічно заклади освіти випускають певну кількість випускників, які пройшли навчання у даній сфері. Але чи всі вони починають займатися практикою, тобто консультувати? В реальному житті спостерігаємо, що ні. І це нашою хурою на питання, як такий процес відбувається, чому психолог з вищою освітою, що підкріплена ґрунтовними знаннями, не зможе консультувати.

Дане питання розглядалося вченими вже з середини 20-го століття. У різних психологічних напрямках науково ґрунтовні пояснення збігались до основної думки, що особистість консультанта є одним з головних інструментів для ефективного консультування.

Розвиток і становлення особистості в гуманістичній психології розглядається як творчий пошук людиною свого призначення, самоактуалізація своїх можливостей. Зростаюча особистість – це особистість яка змінюється, маючи можливість усвідомлювати власний новий досвід і знаходити рішення

життєвих проблем. Важливо те, що розвиток, в першу чергу залежить від самої людини, її постійних і активних зусиль над саморозкриттям, розуміння своїх індивідуальних особливостей, власної унікальності. В процесі зростання особистості розширюються її можливості, поглиблюється розуміння життя, духовність і відкриваються нові перспективи. Ніхто не може завадити людині, яка знаходиться в цьому процесі, окрім неї самої, оскільки всі перешкоди особистісного зростання знаходяться всередині неї, а не в її оточенні.

Основні протиріччя особистісного зростання пояснюються суперечливістю людської натури. З одного боку, людина особистісно зростає, вивчаючи себе і заглиблюючись в таємниці власної унікальності, неповторності, несхожості на інших людей. З іншого – в процесі свого становлення особистість прагне нібито вийти за межі власного «Я», розширитись, об'єднатись зі всім світом і всіма людьми. Перше призводить до відчуття відстороненості, відірваності та самотності, друге – до втрати відчуття інтегрованості, цілісності свого «Я». Потреба в активності та самореалізації вступає в протиріччя з прагненням до любові та визнання з боку оточуючих, бо очікування інших людей не завжди співпадають з нашими цілями і бажаннями. К. Роджерс називав це неспіввідношенням, неспівпадінням між «ідеальною самістю» – уявленням про те, якою я повинен бути в очах інших, і «реальною самістю» – тим, ким я є насправді. В цьому зв'язку перед людиною виникає проблема способу вирішення такого протиріччя.

В той же час, складність полягає ще й в тому, що особистісне зростання пов'язане з внутрішніми змінами, переоцінкою попереднього досвіду на кожному новому етапі життя. Виникає ситуація, коли доводиться заперечувати певні нові сторони себе, щоб зберегти звичний, перевірений образ власного «Я». Такий конфлікт між новими бажаннями й прагненнями і старим способом їх реалізації повинен бути вирішений, оскільки в іншому випадку виникає усвідомлення неспіввідношення між своєю поведінкою і своїми уявленнями, які підсилюють відчуття тривоги й вразливості. Людина опиняється в такому стані, коли вона нездатна вийти за межі рамок звужених нею самою. Для виходу з подібної ситуації необхідні достатня гнучкість і спонтанність, відкритість реальній ситуації і постійно змінюваним умовам життя. Отже, особистість зростає за рахунок своїх внутрішніх ресурсів, але вона не ізольована і залежить від свого оточення, вона повинна приймати «виклик» від

життя, зберігаючи власну цілісність заради досягнення сенсу свого існування – в цьому і полягає основне завдання особистісного зростання.

Таким чином, особистісне зростання є складним суперечливим процесом – це кропітка праця над собою, яка вимагає багато енергії і великого бажання. На нашу думку, психологам слід, ще будучи на перших етапах становлення, як майбутнього професіонала ознайомитись з потрібними «складовими» процесу особистісного зростання. В процесі такої роботи людині необхідно:

- навчитися розуміти і приймати себе, свою індивідуальність, бо, пізнаючи себе, людина досягає справжню свободу і незалежність від зовнішніх обставин;

- визначити своє місце в світі серед людей, бо спілкування і взаємодія з іншими дає людині їхню любов і підтримку, без чого неможливе повноцінне існування;

- знайти цінність і сенс свого життя, своє унікальне призначення, взяти на себе відповідальність за це, бо в цьому полягає основна ціль зростання особистості та її розвитку.

Як ми уже зазначали, найважливіші завдання, що постають перед професіоналом, – це такі, що стосуються його власного особистого розвитку та благополуччя. Які він використовуватиме у подальшій практичній роботі в консультуванні. Наведемо приклад, сімейний психолог, який працює з проблемною ситуацією клієнта, і в той же час перебуває у складному сімейному становищі, особисто, не зможе якісно надати допомогу не пропрацювавши власну проблему. До прикладу, розлучення, яка суміжна з клієнтською ситуацією. При схожості ситуацій консультанта та клієнта, що не пропрацьована психологом на супервізії, як наслідок, можуть виникати переноси та «самолікування» за рахунок клієнта.

Важливо враховувати, той факт, що за теоретичним пігрунтям ми можемо надавати допомогу, але через особистісну призму вона буде піддана впливам певних механізмів консультанта та відображатися на роботі з клієнтом, що є не допустимим для професіонала. Тому, психолог працює з клієнтом, використовуючи потужний допоміжний інструмент – це власну особистість.

Важливо починати з історичних витоків у науці. Особистість консультанта-психолога розглядається в переважній більшості теоретичних

систем, як найважливіший цілющий засіб у процесі консультування. Відомий англійський психоаналітик угорського походження М. Balint у 1957 р. відкинув твердження про те, що психотерапія – це не теоретичне знання, а навички особистості.

Видатний представник гуманістичної психології С. Rogers (1961) підкреслював, що теорія і методи консультанта так само важливі, як і виконання ним своєї ролі. А. Gombs і співробітники (1969; цит. за George, Cristiani, 1990) на підставі ряду досліджень встановили, що успішного консультанта від консультанта-невдахи відрізняють насамперед риси особистості.

Водночас, важливо зрозуміти, думки вчених глибше. Для цього пропонуємо зануритись в наступні питання: хто ж такий консультант, а точніше, що являє собою консультант як людина? Які вимоги висуваються до нього як до особистості? На яких підставах вважаємо його професійним помічником у невирішених проблемах інших людей?

Ефективний консультант не повинен відкидати жодне з почуттів клієнта, у тому числі й негативні. Тільки так можна успішно контролювати свої дії, оскільки витіснені почуття стають ірраціональним джерелом неконтрольованої поведінки. Коли ми усвідомлюємо свої емоційні реакції, то можемо самі обирати той або інший спосіб поведінки в конкретній ситуації, а не дозволяти неусвідомленим почуттям сліпо штовхати нас на необачні вчинки.

Насамперед, не слід забувати, що консультант, незалежно від професійної підготовки, не є всемогутнім. Немає такого фахівця, який би зміг побудувати правильні взаємини з усіма, без винятку, клієнтами й допомогти їм усім вирішити нагальні проблеми.

Ми вважаємо, що особистісною рисою психолога, який має комплекс відмінника, що супроводжується по життю, нав'язливо залишений нам суспільний стереотип, показує нам роботу з результатом відмінно. Тому майбутньому психологу слід пам'ятати, що у консультуванні ми завжди можемо виконувати свою роботу на "добре", але не ідеально.

Досить вдало, на нашу думку, відомі автори пропонують атрибути некваліфікованого і кваліфікованого фахівця [2, с. 32], які представлені у табл. 2.4.

## Атрибути некваліфікованого і кваліфікованого фахівця

Атрибути	Кваліфікований психолог	Некваліфікований психолог
1. Цілі психологічної допомоги	Допомагає клієнту в досягненні його цілей і слідує схильностям клієнта. Може запропонувати альтернативне сприйняття і в деяких випадках підказує напрям	Переслідує власні цілі, використовуючи клієнта, дотримується власних уподобань. Не в змозі дати клієнту необхідний напрям і підтримку
2. Відгуки (реакції)	Здатний знайти безліч реакцій на широкий спектр ситуацій і проблем	Не має потрібного відгуку або вперто чіпляється за один. Типовий стиль поведінки
3. Світогляд (концепція)	Розуміє і використовує в роботі безліч концепцій	Не має ясної концепції, працює в рамках однієї з них
4. Культурна продуктивність	Здатний до вироблення безлічі думок, слів і моделей поведінки всередині своєї культури і в рамках інших культур	Здатний працювати тільки в рамках однієї культури
5. Обмеження	Розуміє обмеження і працює під наглядом. Проводить спільну роботу з іншими психологами в контексті теорій, концепцій та консультування	Діє, не визнаючи своїх обмежень, працює без нагляду, не може працювати з іншими професіоналами
6. Міжособистісний вплив	Розуміє, як його реакція впливає на клієнта, і навпаки	Не розуміє міжособистісного впливу. Часом навіть заперечує те, що клієнт перебуває під його впливом під час консультування
7. Людська гідність	Чесно спілкується з клієнтом, поважаючи його гідність	Ставиться до клієнта нешанобливо, нечесно, бездушшно, часом в образливій манері

8. Узагальнена теорія	Активно освоює нові теорії, систематично розвиває власну концепцію психологічної допомоги. Після вивчення може стати прихильником якоїсь однієї теорії	Рабськи прив'язаний до однієї теорії і гадки не має про альтернативні, можливо, нездатний до систематичного підходу
9. Відношення до теорії	Розглядає теорію як відображення реальності. Розуміє, що його власні переконання засновані на манері мислення і впливають із його культурної та статевої приналежності	Ігнорує статеві та культурні відмінності, що лежать в основі процесу психотерапії

Представлена модель кваліфікованого психолога перегукується з представленими К. Schneider (1992) важливими постулатами кваліфікованого психологічного консультування й психотерапії, які ми описували раніше.

До такої моделі і повинен прагнути консультант, якщо хоче бути не ремісником, а творчим майстром психологічного консультування.

### **2.3. Критерії результативності роботи психолога-консультанта**

Проблема ефективності (результативності) психологічної допомоги є досить дискусійною, і на наше переконання, недостатньо вивченою. При цьому важливо, хто вивчає вказану проблему і з якою метою. Зазвичай, це роблять науковці, які самі не займаються психологічною допомогою. Добре це чи погано – питання дискусійне. Вважаємо, що в цьому є як позитивний, так і негативний момент.

І все ж, спробуємо згадати окремі матеріали, які на сьогодні опубліковані з цієї проблеми. Так, відомий український науковець П. А. М'ясоїд, аналізуючи проблему психологічної допомоги у випадках ненормативного психічного розвитку, вказує на досить суттєві суперечності [44]. Учений зазначає: «Відмінною ознакою діяльнісного (як і його варіанта – системно-діяльнісного) підходу є прагнення подолати постулат безпосередності, за яким психічний розвиток вважають наслідком прямого наслідку на людину зовнішніх чинників. Однак цей постулат ігнорує багаторівневу природу розвитку, те, що його

механізми складаються не лише протягом онтогенезу, а й філогенезу та історіогенезу. Тому психологічна допомога реально обмежується лише симптомами ненормативності. У межах діяльнісного підходу психолог шукає засобів оптимізації ситуації розвитку дитини. Це змушує його виконувати функцію посередника в системі стосунків дитини з довколишніми і потребує від нього гуманістичної позиції та реальної участі в спільній діяльності. При цьому психолог демонструє зразки орієнтованої на дитину поведінки, реалізує довірливий стиль спілкування, обмінюється з іншими учасниками спільної діяльності особистими внесками» [44, с. 180-181]. Учений зазначає, що психолог не може допомогти дитині, поліпшуючи її психічний стан, гальмуючи небажану реакцію, сприяючи формуванню квазінормативних властивостей характеру, тому що він не може впливати на реальні ознаки ненормативності. При цьому вчений вказує: «Для цього треба мати можливість впливати на життя в сукупності його біологічних, соціальних і психологічних складових» [44, с. 181]. При цьому П. А.М'ясоїд, посилаючись на державні документи, зокрема на Положення про психологічну службу школи та роботи, присвячені її теоретичному та методичному забезпеченню вказує: «Відтак, претензії на психологічну корекцію як «усунення відхилень у психічному розвитку» навряд чи є науково обґрунтованими...» [44, с. 181].

На завершення П. А. М'ясоїд зазначає: «Усе це дає підстави вважати психологічну допомогу пошуком засобів оптимізації життя дитини, розглядаючи останнє не глобально, а як соціальну ситуацію розвитку, не виявляючи при цьому надмірного оптимізму, не перебільшуючи можливостей психології, не претендуючи на володіння радикальними засобами впливу на психічний розвиток [44, с. 181].

Про обмежені можливості психологічної допомоги засвідчує її невисока ефективність, про що вказують ряд провідних науковців (Г.Айзенк, В.Д.Корвасарський, М. Раттер, А.С.Співаковська, В.Н.Цапкін). Так Г. Айзенк, проаналізував результати психологічної допомоги при неврозах, яка надавалася в англійських країнах упродовж 40 років, і з'ясував, що приблизно 67% випадків упродовж двох років наставало стійке поліпшення психічного здоров'я, навіть якщо хворі не лікувались у психотерапевтів. Тимчасове покращення без лікування мало місце так само часто, як і лікування після раціональної психотерапії і психоаналізу. Більше того, інколи останні

негативно впливали на пацієнтів. Відносна ефективність за цими даними має лише біхевіорестична терапія.

Незважаючи на неодноразові спроби довести перевагу якогось підходу над іншими, було лише встановлено, що, по-перше, ефективність допомоги залежить не стільки від наукової орієнтації психолога чи прийомів, які він застосовує, скільки від його досвіду та індивідуальності. По-друге, різні клієнти потребують різних форм допомоги. По-третє, за всіх форм допомоги діють одні і ті ж закономірності, серед яких неабияке місце посідає трансфер (від латинського *transfero* – переносу) – емоційне ставлення до психолога.

Тому, у контексті нашої теми, важливо розглянути питання впливу загальних (відношення, мотивація, очікування) та спеціальних чинників (інтерпретація, фокусування на знаходженні «тут і тепер», вербалізація емоційного змісту переживань) в процесі психологічної допомоги. Сьогодні ця проблема достатньо дискусійна, і недостатньо розкрита у вітчизняній літературі, тому ми будемо користуватися публікаціями зарубіжних учених.

У фундаментальній праці німецьких учених – Хайгл-Еверс А., Хайгл Ф., Отт Ю., Рюгер У. при аналізі сучасних актуальних напрямків психотерапії стає очевидним коло відповідних проблем. Вони зазначають: «Будь-яке з проаналізованих нами течій має в своєму розпорядженні певні, добре розроблені «специфічні» методи, і прихильники кожного з них стверджують, що саме їх методи нібито найбільш ефективні для зміни поведінки людини» [71, с. 669].

Внаслідок того, що тяжіння до примноження знань зменшилося, відбулося ослаблення старих конкуруючих шкіл, відносно яких противники психотерапії завжди висловлювалися вельми негативно. Однак при цьому більшість прихильників того чи іншого напрямку все ж продовжує дотримуватися (тепер таємно) думки, що їх теорія є найкращою, а їх методи мають найбільший терапевтичний вплив.

Були спроби науково довести, що різні методи психотерапії володіють різною ефективністю; в ряді випадків це дійсно вдалося продемонструвати (Gelder et al., 1967; Sloane et al., 1975; Grawe, 1976; Grawe et al., 1994; Plog, 1976; Beck et al., 1981; Meyer, 1981). Незважаючи на це, результати відповідних досліджень все ж нашоухують нас на інші висновки. Ідея про те, що більшість окремих методів (в порівнянні з різними методами і техніками в соматичній

медицині) дозволені до застосування тільки при певній, конкретній картині хвороби, з урахуванням наявних на сьогоднішній день результатів має бути відхилена. Глобальному або навіть спеціальному критерію ефективності метод може відповідати побічно, і, отже, не можна дійти висновку щодо існування проблеми. А, наприклад, до поведінкового психотерапевта може клієнт звернутися, як при зубному болі до лікаря.

Те, що за рідкісними винятками (див.: наприклад, Vozok und Buehler, 1988) показання до застосування окремих методів певних терапевтичних напрямків стосовно конкретного захворювання відсутні, санкціонується соціальною системою обслуговування хворих: у додатку до Постанови про обов'язок внесків в лікарняну касу, який набрав чинності в липні 1988 року, наводиться загальний єдиний каталог показань до застосування аналітико-орієнтованих методів і методів поведінкової терапії. Цей каталог був складений після консультацій з експертами. Незважаючи на це, продовжують існувати значні відмінності між визнаними методами психотерапії і тими, які категорично рекомендують не використовувати. Схвалюється і має схвалюватися застосування методів, «які ґрунтуються на досить загальній теоретичній системі причин виникнення захворювань і, які підтверджують ефективність терапії при використанні специфічних технік лікування».

Не можна залишати поза увагою, що як вченими, так і практиками робляться спроби довести і описати специфічний вплив тих чи інших методів на пацієнтів з певною картиною хвороби. Це виявляється, коли ми звертаємося до нових концепцій терапії, таких, як «когнітивна терапія при депресії» (Beck та ін., 1981) або як «міжособистісна психотерапія» (Klerman et al., 1984). Ця ідея отримала свій розвиток і в концепції системного вибору лікування (Beutler und Ciarkin, 1990), в якій мова йде про те, щоб з урахуванням особливостей особистості клієнта, виду терапії, специфіки терапевтичного процесу і – в рудиментарній формі – особливостей особистості терапевта формулювати специфічні пропозиції щодо лікування, які, ґрунтуючись на наявних емпіричних даних, дозволили б передбачити оптимальний результат лікування. Крім того, відзначається, що при застосуванні відповідних психотерапевтичних програм (так званих «технік»), за допомогою яких здійснюється зміна поведінки, враховуються різні показання до їх застосування. У розділі, присвяченому психоаналізу, це продемонстровано на прикладі використання

елементів транзактного аналізу при проведенні глибинної психоаналітичної психотерапії. Те ж саме стосується і поведінкової терапії, в рамках якої прийнято розрізняти соціальну і когнітивну поведінку. Так, в результаті розширення показань до її застосування, також як і у випадку з транзактним аналізом, стало можливим здійснення лікування пацієнтів з певними особистісними порушеннями.

Один з парадоксів нашої професії виявляється особливо явно, наприклад, при проведенні «міжособистісної психотерапії». Вона полягає в тому, що ми не відчуваємо протиріччя, хоча, з одного боку, від нас потрібне буде застосування специфічного впливу («терапія при депресії»), а з іншого боку, може виявитися необхідним глобальний, загальний вплив («який використовується при порушеннях харчування і шизофренії»). Як би там не було, не можна назвати далекоглядну точку зору, згідно з якою саме тоді, коли відбувається зменшення ресурсів і зростає економічність їх використання, виникає нагальна потреба якомога точніше встановити показники до їх застосування, особливо тоді, коли ресурси розглядаються як другорядні, по відношенню до кошторису доходів-витрат.

У наш час всі галузі медицини зіштовхуються з проблемою співвідношення «неспецифічних» і «специфічних» факторів впливу. Для медицини в цілому є характерною недооцінка значення загальних, неспецифічних факторів впливу і переоцінка важливості специфічних чинників. Загальні чинники впливу часто розглядалися як не цілком наукові або як взагалі ненаукові, в зв'язку з цим психотерапія не змогла зайняти особливе місце в рамках медицини. Вже в загальній сфері медицини є неприпустимим з точки зору етичності і науковості залишати без систематичної уваги загальні фактори впливу; в той же час в соматичній медицині часто можна, і як, наприклад, при перевірці дієвості ліків навіть необхідно нейтралізувати вплив специфічних факторів впливу, зокрема, за допомогою «подвійного сліпого досвіду» (подвійний сліпий досвід – медичний прийом, при якому і лікар, і пацієнт необізнані щодо того, чи є даний препарат лікарським засобом або плацебо (прик. переклад.)). У психотерапії, яку часто-густо називають комунікативною медициною (Strotzka, 1975; Enke, 1978), це неприпустимо.

Незважаючи на це, психотерапія все ж не може встояти перед спокусою використовувати один з методів перевірки дієвості ліків, подібний до методу ізоляції. Це тяжіння простежується у всіх психотерапевтичних напрямках. Так,

наприклад, в колишньої, «консервативної» поведінкової терапії виявлялося прагнення до створення механізму підкріплення, незалежного від комунікації (наприклад, Lang et al., 1970). Також в зв'язку з цим слід назвати концепцію VEE – вербальної психотерапії (Tausch, 1973).

При зіставленні даних, отриманих за допомогою методів, які дозволяють виключити вплив специфічних чинників, з даними емпіричної психології виникає питання: а чи не приділяємо ми цим методам надмірної уваги? У емпіричній психології вважається, що ефективність психотерапії залежить більшою мірою від впливу не специфічних факторів таких, як (відношення, мотивація, очікування і т. д.), ніж від впливу специфічних факторів (інтерпретація, фокусування на знаходженні «тут і тепер», вербалізація емоційного змісту переживань і т. д.). У зв'язку з цим специфічні фактори отримують право на існування лише в підручниках з психотерапії та, як уявлення і атрибуції, в головах психотерапевтів. Ймовірно, тут ми маємо справу з необхідністю набуття психотерапевтами ідентичності: психотерапевт ризикує зламати собі кар'єру, якщо не буде здійснювати специфічні дії, з яких в кінцевому рахунку і складається його вплив. У моделі розвитку ідентичності у психотерапевтів, емпірично перевіреної Сковхолдом і Роннестадом (Skovhold and Ronnestad, 1992), така потреба в специфічності і ортодоксальності розглядається як нижчий шабель розвитку. І, отже, формується такий вид «латерального гальмування», який мало сприяє розпізнаванню впливу відносного, загального, неспецифічного, але нерідко допомагає визначити вплив на терапевтичний процес специфічного, характерного, конкретного.

І в зв'язку з цим виникає питання про те, які з психотерапевтичних напрямків приділяють особливу увагу загальним факторам впливу. В першу чергу тут потрібно назвати розмовну психотерапію. Наприклад, очевидно, що в психотерапії Роджерса визнається тільки одна з численних форм конструктивних міжособистісних відносин. Уявлення про те, що задані і вивчені методичні процедури можна розглядати як фактори впливу, є в даній концепції предметом гострої дискусії (Tscheulin, 1983). У поведінкової же терапії надається значення саме зворотному.

Головне в цій концепції є дотримання наступної вимоги: позбавляти пацієнта від конкретної проблеми, що має психологічний генезис, слід за допомогою специфічного втручання. Виконання цієї вимоги означає

збільшення відносності (Breger and McGaugh, 1965; Seiderer-Hartig, 1980; Fiedler and Rogge, 1989).

В психоаналізі, в свою чергу, перебільшується значення психосоціальних чинників розвитку. У роботах Люборські (Luborsky, 1988), Томе і Кюхеле (Thomae and Kächele, 1985, 1988) описуються субконцепти, враховується вплив загальних факторів, і ці ж субконцепти, у взаємодії, розглядаються в роботах Хайгл і Хайгл-Еверс. І зовсім не випадково, що наявні в поведінковій терапії та психоаналізі субконцепти, які відображають постійно спостерігаючі загальні фактори впливу, вважаються, як правило, «неортодоксальними» і «актуальними».

З цього можна константувати, що проблема оцінки ефективності психологічної допомоги є досить складною. Трапляється, що складно з'ясувати ці критерії, позаяк не існує чіткої психічної норми. Крім того, досягнення усунення певних симптомів може мати тимчасовий характер, якщо не усунуто причини проблем. Тому перевірку результатів бажано відкласти на кілька місяців.

Показник ефективності корекції може змінюватися залежно від того, хто оцінює (клієнт, психолог, оточення).

Чинники, що визначають ефективність роботи:

1. Очікування та настанови клієнта.
2. Зміст і кількість проблем клієнта.
3. Особистісна мотивація і активність особистості, її відповідальність за зміни. Перехід корекції в самокорекцію.
4. Очікування психолога.
5. Професійний та особистісний досвід психолога.
6. Глибинне опрацювання проблеми, усунення причини, усвідомлення її.

А. Осипова вказує, що процес корекції можна вважати завершеним, коли у клієнта з'являються такі відносно стійкі зміни [53]:

- стає більш конгруентним, відкритим досвіду, рідше користується захистами і внаслідок цього більш реалістичний, об'єктивний у сприйнятті;
- ефективніше вирішує свої проблеми;
- покращується психологічна адаптованість, наближаючись до оптимальної, зменшується вразливість;

- сприйняття власного «Я»-ідеального стає доступнішим і реалістичнішим;
- завдяки покращенню конгруентності знижується тривожність, а також фізіологічна і психологічна напруга;
- підвищується рівень позитивної самооцінки;
- процес оцінювання і процедуру вибору сприймає внутрішньо локалізовано, довіряє собі;
- стає реалістичнішим, проявляється адекватне сприймання оточуючих і вони сприймають поведінку клієнта як соціально зрілу;
- відбуваються різнопланові зміни у поведінці, що є наслідком збільшення частки досвіду, який асимільований у «Я-структуру» і привласнюється як досвід, що належить «Я»;
- поведінка характеризується креативними, адаптивними тенденціями стосовно кожної нової ситуації і кожної нової проблеми та окрім сказаного має ознаки повного виявлення експресії щодо власних намірів та оцінок [53, с. 54- 55].

Аналіз факторів і умов, що впливають на ефективність корекційної роботи, показав, що істотне значення для досягнення запланованого ефекту має інтенсивність корекційних заходів. Корекційні заняття повинні проводитися не рідше одного разу на тиждень тривалістю 1-1,5 год. Інтенсивність корекційної програми визначається не тільки тривалістю часу занять, а й насиченістю їх змісту, різноманітністю використовуваних ігор, вправ, методів, технік, а також мірою активної участі в заняттях самого клієнта.

На успішність корекційної роботи впливає пролонгованість корекційного впливу. Навіть після завершення корекційної роботи бажані контакти з клієнтом з метою з'ясування особливостей поведінки, збереження колишніх або виникнення нових проблем в спілкуванні, поведінці та розвитку. Бажано здійснювати контроль і нагляд кожного випадку хоча б протягом 1-2 місяців після завершення корекційних заходів. Ефективність корекційних програм істотно залежить від часу здійснення впливу. Чим раніше виявлено відхилення і порушення в розвитку, тим раніше розпочата корекційна робота, тим більша ймовірність успішного розв'язання проблеми розвитку.

Слід також відзначити, що при психокорекції людина виступає в ролі матеріалу, з якого формується оптимальний для неї або ідеальний для суспільства образ.

К. Роджерс також описує основні ефекти терапевтичного процесу. Це звільнення почуттів, самосприйняття і довіра до Я, конгруентність, відкритість досвіду, інтегрованість як злиття дезінтегрованих внутрішніх інстанцій «Я» – реальне, «Я» - ідеальне, «самість» (я, що переживає, я, що спостерігає та self – я, що проживає) – в одне ціле). Психотерапевтична практика стає при цьому практикою глибокого залучення психотерапевта (на правах фасилітатора, супутника і більш досвідченого клієнта) в життя і внутрішній світ клієнта, практикою партнерства та участі.

Розглянуті вище особливості людиноцентрованої психотерапевтичної системи можуть бути проілюстровані на прикладі відомого клінічного випадку Еллен Вест, до аналізу якого звернувся К.Роджерс в одній зі своїх публікацій: «Головним недоліком в її лікуванні було те, що, ніхто з лікарів не поставився до неї як до людини – особистості, гідної поваги, здатної до самостійного вибору, чий внутрішній досвід є найнадійнішою опорою і найточнішим орієнтиром.

Однак, судячи з усього, з нею поводитися як з об'єктом. Її перший аналітик допомагає їй прояснити її почуття, але не пережити їх.

Це тільки посилює її ставлення до себе як до об'єкта і ще більше усуває її від життя своїми власними почуттями, опори на свій власний внутрішній досвід.

"Я кричу, але вони не чують мене" – ці слова Еллен звучать у мене в вухах... Ніхто не виявив до неї поваги в достатній мірі, щоб по-справжньому почути її голос, – ні її батьки, ні обидва її аналітики, ні її лікарі. Всі вони бачили в ній істоту, не здатну відповідати за власне життя, чий переживання оманливі, чий внутрішній почуття недостойні прийняття. Чи могла вона при такому ставленні до себе всерйоз слухати себе, ставитися з повагою до того, що відбувається всередині неї?..

Якби Еллен Вест прийшла сьогодні в мою консультацію або до багатьох з відомих мені колег, то їй змогли б допомогти.

Терапевтичні взаємини, в яких різні сторони її Я були б безоціночно прийняті, допомогли б їй побачити, що, виявляється, можливо безпечно виражати своє Я більш повно. Переконавшись в тому, що інша людина здатна зрозуміти і розділити з нею сенс її внутрішнього досвіду, вона відчула б, що зовсім не приречена на самотність і їй зовсім не обов'язково відсторонюватися

від людей. Крім того, вона побачила б, що поступово починає ладнати сама з собою, що її тіло, її почуття, її бажання аж ніяк не є її ворогами, а являють собою дружні і конструктивні частини її самої...

Ми можемо надати істотну допомогу іншому тільки тоді, коли ми взаємодіємо з ним на глибокому особистісному рівні як двоє рівноправних і гідних поваги людських істот, коли ми особисто ризикуємо в цих взаєминах, коли ми сприймаємо іншу людину як особистість, здатну до вибору свого власного напрямку в життя. Тільки в такому випадку відбувається по-справжньому глибока зустріч, тамуючи біль самотності і клієнта, і терапевта».

Успішна та ефективна діяльність практикуючого психолога (консультанта) визначається відповідними властивостями особистості, професійними знаннями і спеціальними навичками. Кожен з цих факторів забезпечує якісний консультативний контакт, який і є основою психологічного консультування. В той же час, наявність необхідних якостей є не вродженою особливістю, а розвиваються протягом життя. Адже у підсумку від консультативного контакту залежить остаточний ефект консультування, тобто позитивна зміна особистості клієнта в процесі дій психолога консультанта.

Проведені дослідження психологічної літератури показали, що автентичність особистості характеризується природністю вираження себе, відсутністю “бажання не бути, а здаватися”, тобто в особистості виявляється реальна (а не удавана) єдність дійсності і цінності, при цьому цінності виступають принципами діяльності, зокрема професійної.

Особистість психолога виділяється майже у всіх теоретичних системах не просто як об'єкт, що реалізує терапію, а насамперед її найбільш ефективний засіб. Психоаналітик М. Балінт вказував, що часто нехтують тим, що терапія – це не теоретичне знання, а навички особистості.

Представник гуманістичної психології, К. Роджерс, підкреслював, що теорія і методи консультанта менш важливі, ніж здійснення ним своєї ролі.

Натомість, Г. Гомбс на підставі кількох досліджень встановив, що успішного психолога відрізняють від невдахи саме риси особистості.

З. Фройд на питання про критерії успішності психолога відповів, що психоаналітику не обов'язково мати медичну освіту, йому необхідна спостережливість і вміння проникати в душу клієнта. Отже, по суті основна техніка психологічного консультування – це “Я-як-інструмент”, тобто основний

засіб, що стимулює вдосконалення особистості клієнта, є особистість консультанта [71].

Дослідники, які вважають, що особистісні риси психолога-консультанта впливають на ефективність процесу консультування, виділяють такі характеристики, як концентрація на пацієнті, уважність до емоцій пацієнта, відкритість, сприйнятливості поглядів, що є протилежними від своїх, гнучкість, терпимість, свобода дії і об'єктивність мислення, міжособистісна взаємодія.

Дослідження Л. А. Цветкової показало (1998), що істотним чинником професійної успішності психолога є “комунікативна компетентність”.

Численні дослідження показали, що успіх людини, що працює в сфері постійного спілкування, на 80% залежить від її комунікативної компетентності. Позитивна спрямованість інтеракцій і відсутність реакцій ігнорування, високий рівень емпатії та самооцінки, ставлення до іншої людини як до цінності, як до активного співучасника взаємодії – все це складає комунікативну компетентність психолога, без якої неможливе автентичне існування [65].

Комісія Американської психологічної асоціації для відбору психологів прийняла наступні критерії:

- неабиякі розумові здібності і розсудливість;
- оригінальність, винахідливість і різнобічність;
- здатність до самонавчання, невтомна допитливість;
- інтерес до людини як до особистості, а не як до об'єкту для впливу, тобто повага до особистості іншої людини;
- усвідомлення своїх особистісних характеристик, почуття гумору;
- чутливість до складностей мотивацій;
- терпимість;
- здатність займати “терапевтичну” позицію, встановлювати гнучкі конструктивні взаємовідносини з іншими;
- наполегливість, методичність у роботі, здібність витримувати напруження;
- готовність взяти на себе відповідальність;
- тактовність і готовність до співпраці;
- цілісність натури, самоконтроль і врівноваженість;
- уміння розрізняти моральні цінності;

- висока освіченість;
- глибокий інтерес до психології.

Досить цікаву структуру комплексу психологічних здібностей розроблено Н. В. Бачмановою і Н. А. Стафуріною – це “ескіз” комунікативного аспекту особистості психолога-практика. Якості особистості сформовано в такі блоки як:

1. Здатність до повного, правильного, реального сприйняття об'єкта.
2. Здатність до розуміння внутрішніх властивостей і особливостей об'єкта.
3. Здатність до співпереживання, емпатія, доброта і повага до людини.
4. Здатність до самоаналізу, рефлексії.

Уміння керувати самим собою і процесом спілкування, бути уважним, уміння слухати тощо [5].

У своїй моделі С. Толстая виділила якості якими повинна володіти особистість ефективного психолога-консультанта [66], серед них:

1. Здатність до емпатії, співпереживання, співчуття. Тобто вміння глибоко психологічно проникати у внутрішній світ іншої людини-клієнта, розуміти його, бачити що відбувається з його власних позицій, сприймати світ його очима, приймати як допустиму і правильну його точку зору і в той же час вміти виходити з внутрішнього світу клієнта в потрібний момент, повністю не ідентифікуючи себе з даною людиною. Головним у цьому є готовність, бажання і здатність консультанта психологічно відчувати і розуміти іншого, дивитися на світ його очима, на час забуваючи про своє сприйняття світу, про свою власну точку зору.

2. Ідентичність, яка формується і розвивається протягом усього життя людини. Одиницею цієї структури є самовизначення - тобто рішення щодо себе, свого життя, своїх цінностей, прийняте в результаті інтеріорізації батьківських очікувань (передчасна ідентичність) або подолання кризи ідентичності (досягнута ідентичність).

3. Відкритість власному досвіду. Відкритість, тут розуміється не в змісті відвертості перед іншими людьми, а як щирість у сприйнятті власних почуттів. Соціальний досвід учить заперечувати, відкидати свої почуття, особливо негативні. Ефективний консультант повинен приймати свої почуття, у тому

числі і негативні. Тільки в такому випадку можна успішно контролювати свою поведінку, оскільки витіснені, вони стають ірраціональними, джерелом неконтрольованої поведінки. Коли ми усвідомлюємо свої емоційні реакції, то можемо самі обирати той чи інший спосіб поведінки в ситуації, а не дозволяти неусвідомленим почуттям порушувати її регуляцію.

4. Толерантність до невизначеності. Багато людей почувають себе незатишно в ситуаціях, у яких бракує структури, ясності, визначеності, але оскільки однією з передумов становлення особистості є “розставання” людини із звичним, відомим для неї і почати робити перші кроки на “незнайому територію”, консультанту необхідна впевненість в собі і ситуаціях невизначеності. Саме такі ситуації і складають “тканину” консультування, тому психолог повинен уміти без значного дискомфорту переносити їх.

5. Впевненість у собі. Практичному психологу необхідна впевненість у собі в ситуаціях невизначеності. Впевненість у своїй інтуїції й адекватності почуттів, переконаність у правильності прийняття рішень і здатність ризикувати – усі ці якості допомагають переносити напругу, в ситуаціях невизначеності при частій взаємодії з клієнтами.

6. Розвиток самопізнання. Обмежене самопізнання означає обмеження свободи, а глибинне самопізнання збільшує можливість вибору в житті. Чим більше консультант знає про себе, тим краще зрозуміє своїх клієнтів, і навпаки, чим більше консультант пізнає своїх клієнтів, тим глибше розуміє себе. Як каже Є. Кенеді: “Невміння почути, що діється всередині нас, збільшує схильність до стресу й обмежує нашу ефективність, крім того, зростає ймовірність впасти жертвою задоволення в процесі консультування своїх неусвідомлених потреб” [Цит. за 66].

В той же час, важливим є – реалістичне ставлення до себе. Відповіді на питання; «Як можна допомогти іншій людині?», – криються в самооцінці консультанта, адекватності його ставлення до власних здібностей і до життя. З розвитком самосвідомості стає можливим розуміння самого себе, своєї власної реальності, тобто самопізнання сприяє формуванню автентичності.

7. Автентичність. Мається на увазі, що людина жадає бути і є самим собою в протизагаду витрачання енергії на програвання ролей і створення зовнішнього фасаду, замість того, щоб використовувати її на рішення реальних

проблем. Дж. Бюдженталь [16] ототожнює слово “автентичність” з близьким йому “присутність”. У цій якості він виділяє:

- доступність – ступінь того, наскільки людина допускає, те, що відбувається в даній ситуації, наскільки це важливо для людини і як це на неї впливає;

- експресивність – ступінь, в якій людина схильна дозволяти іншій (іншим) дійсно впізнати себе в даній ситуації. Сюди входить саморозкриття без маскуванню певних суб'єктивних переживань.

Дж. Бюдженталь вважає автентичність стрижневою якістю психолога і найважливішою екзистенціальною цінністю, відповідно він виділяє три основні ознаки автентичного існування [16]:

- повне усвідомлення справжнього моменту;
- вибір способу життя в даний момент;
- прийняття відповідальності за свій вибір.

Дослідження свідчить, що автентичність по суті, це синтез багатьох властивостей особистості, насамперед, це щирість по відношенню до клієнта. Водночас, автентична людина хоче бути і є самою собою як у своїх безпосередніх реакціях, так і в своїй поведінці в цілому. Вона дозволяє собі не знати всі відповіді на життєві питання, якщо їх дійсно не знає. Автентичний консультант часто є найкращим для клієнтів, оскільки є прикладом гнучкої поведінки. Такий консультант добре знає себе і впевнений у собі, що буде здатний до встановлення глибоких міжособистісних відносин між психологом і клієнтом.

8. Прагнення до глибини міжособистісних відносин. Зазвичай цьому перешкоджає страх втрати свободи, бути схильним до вразливості, страх неприйняття іншими позитивних почуттів, відхилення їх. Для того, щоб ці чинники не заважали прагненню до розвитку глибоких міжособистісних відносин, в середовищі проживання психолога-консультанта необхідно намагатися створювати відповідну атмосферу, щоб уникати осуду, «приклеювання ярликів».

9. Емоційна стійкість. Емоційна стійкість, гнучкість і здатність усвідомлювати і виражати власні емоції та їх зміст, безумовно, є професійно важливими якостями психолога. Психолог повинен розуміти, помічати свої

почуття, зокрема й негативні, і не витісняти їх. Тільки в такому випадку він буде контролювати свою поведінку. Адже психолог здатний сприяти позитивним змінам клієнта тільки тоді, коли проявляє толерантність до всього розмаїття чужих і “своїх” емоційних реакцій.

10. Доброзичливість. Доброзичливість слід розглядати як важливу психологічну якість консультанта, що включає добре, емоційно позитивне ставлення до клієнта, особисту зацікавленість і участь у вирішенні його життєвих проблем. Хоча дана якість корелює практично з усіма перерахованими вище якостями особистості, проте вона має і свої власні індивідуальні прояви. Зокрема, до них можна віднести вміння психолога-консультанта в будь-яких ситуаціях зберігати доброзичливий стиль спілкування з ним.

11. Щирість. Щирість є важливою та необхідною для психолога, психотерапевта. Навіть не володіючи спеціальними психологічними навичками, люди майже завжди безпомилково відрізняють щирість від фальші, правду від обману. Чим більше психолог-консультант під час консультації є самим собою, тим щиріший він у відносинах з клієнтом, чим менше він відгороджений від клієнта професійно чи особистісно, тим імовірніше, що клієнт буде просуватися в процесі терапії. Консультант повинен відкрито проживати ті почуття і установки, які мають місце в даний момент. Іноді, щоб бути щирим, в тих випадках, коли психолог має справу з сильними негативними почуттями, такими, наприклад, як ненависть, страждання, страх, сором, вина, безпорадність, йому потрібні мужність і відповідальність.

12. Допитливість. Людина з такими якостями здатна виявляти природний інтерес до інших. Допитливість слід розглядати як любов до змін, до всього нового. Саме така риса характеру змушує рухатися вперед, ставити перед собою нові цілі і, бути більш впевненими у своїх силах, прагнути до успіху та розвитку.

13. Креативність. Для психолога креативність є професійно-значущою якістю. Зокрема, одне з найважливіших завдань практичного психолога полягає в тому, щоб допомогти людині скористатися її власними творчими можливостями для вирішення завдань і для досягнення поставлених цілей. Психолог допомагає людям розвинути і реалізувати їх творчу індивідуальність, при цьому виключно важливі його власні особистісні якості, оскільки він

робить це, спираючись на свій творчий потенціал, реалізуючи в цьому напрямку свою унікальну індивідуальність.

14. Почуття гумору. Кожен може згадати, як почуття гумору не раз, послаблювало напружені моменти, рятувало його в небезпечних, важких, безнадійних ситуаціях. Згідно із Ф. Беконом: “Уміння легко перейти від жарту до серйозного і від серйозного до жарту вимагає великого таланту, ніж зазвичай думають. Нерідко жарт служить провідником такої істини, що не досягла б мети без її допомоги” [Цит. за 66]. В той же час, для терапевта гумор виступає одним із способів обійти опір клієнта і допомогти йому розгледіти або прийняти в собі окремий аспект його особистості.

15. Постановка реалістичних цілей. Мається на увазі, що людина, внаслідок невдач або удач, не поспішає занадто підвищувати або знижувати планку домагань, однак жоден консультант не всемогутній. Зазвичай удача спонукає ставити перед собою великі цілі, а невдача, навпаки – опустити нижче планку домагань. Іноді цей механізм самозахисту порушується, і тоді занадто велика ціль буде заздалегідь приречена на невдачу чи прагнення до незначної цілі не принесе ніякого задоволення. Психолог повинен відмовитися від нереального прагнення стати бездоганним. У консультуванні ми завжди можемо виконувати свою роботу "добре", але не ідеально. Той, хто не може визнати обмеженість своїх можливостей, живе ілюзіями, що здатний цілком пізнати і зрозуміти іншу людину.

16. Особиста відповідальність. Психолог-консультант повинен бути відповідальний не тільки за ті дії, які робить з метою вирішення проблем клієнта, не тільки за ті нововведення, які застосовує в процес консультування, але й за те, як він впливає на клієнтів, які цінності транслюються ним вербально і власними діями. Особиста відповідальність допомагає більш конструктивно та реалістично сприймати критику. У таких випадках критика служить ефективним зворотнім зв'язком, поліпшує ефективність діяльності і навіть процес організації життя.

17. Самоактуалізація. А. Маслоу визначає самоактуалізацію як “повне використання талантів, здібностей, можливостей і т.п.” [37]. Водночас, потреба в самоактуалізації за А. Маслоу, – вроджена потреба. Важливою умовою функціонування здорових людей він вважає відчуженість, відстороненість від соціального оточення, коли оцінка своєї поведінки здійснюється на основі

самовизначення, що не потребує від оточуючих заохочень і покарань. Такі його теоретичні судження поширюються і на розуміння ролі психотерапії, а також психологічного консультування. На думку А. Маслоу, психотерапевтична діяльність має необмежені можливості і може бути корисна тільки з точки зору корекції, тобто вона не здатна повернути те, що було втрачено людиною протягом багатьох років. Велике психотерапевтичне значення він приписує самоактуалізації, граничним переживанням, вихованню і факторам культури. Ну, а допомогти клієнтам йти шляхом самоактуалізації може тільки самоактуалізуюча особистість самого психолога.

#### **2.4. Етичні засади діяльності психолога-практика**

Діяльність Державної системи соціальних і психологічних служб у цілому і кожного спеціаліста, зокрема, регулюється не тільки законодавчо, тобто певними інструкціями та методичними вказівками, а й конкретними етичними нормами. При цьому існують специфічні нормативні документи — етичні або деонтологічні кодекси, в яких зведено основні моральні вимоги до професійної діяльності практикуючих психологів та соціальних працівників.

Багаторічний досвід роботи зарубіжних соціальних служб показує, що етичні закони у цій галузі є чи не найважливішими для надання ефективної допомоги особистості у захисті її психічного здоров'я. Століттями відпрацьоване законодавство розвинутих країн, що будується на європейській культурно-правовій традиції, узгоджується із перевіреними роками практики етичними вимогами до професії практикуючого психолога та соціального працівника. Усе це унеможливорює завдання свідомої шкоди пацієнтові без серйозного покарання. У даному випадку певні інститути державної влади стають на захист прав громадянина навіть тоді, коли йому завдано так званої моральної шкоди.

Непрофесійні, неетичні дії спеціалістів соціальних служб у розвинених країнах можуть мати значні наслідки, оскільки дуже часто вони підпадають під такі моральні та юридичні поняття, як “завдання моральних збитків”, “замах на гідність громадянина”, “розголошення професійної таємниці”, “психологічний тероризм”, “порушення особистісного суверенітету” та інше. Такі дії можуть каратися не тільки великими штрафами, а й позбавленням волі. Практично в усіх випадках грубого порушення етичних норм спеціаліст позбавляється

(назавжди або тимчасово) права на професію. Здійснюється це або відповідними державними органами, або професійними асоціаціями, яким законодавчо надано це право.

У нашій країні законодавче регулювання діяльності у сфері соціального і психологічного захисту громадян та надання їм психологічних послуг ще практично не розроблене. На національному рівні відсутні професійні асоціації у галузі практичної психології. Поки що не існує жодної служби соціальної або психологічної допомоги, у складі якої була б комісія з етики. До того ж в Україні практично немає наукових досліджень у галузі психологічної деонтології. Усі ці обставини призводять до непрофесійного застосування психологічних методів, до того, що психологічну допомогу населенню намагаються надавати непрофесіонали й шарлатани. Тому, нині особливої ваги набуває неухильне дотримання норм професійної етики усіма психологами, педагогами, соціальними працівниками тощо.

Неважко помітити, що існують професії, для яких не є принципово важливим дотримання професійної етики. Точніше — професійна етика збігається із загальними етичними нормами, що прийняті у суспільстві. Це, наприклад, професії інженера, програміста, економіста, водія. Інша ж група професій передбачає специфічні етичні правила поведінки у процесі виконання службових обов'язків. До цієї групи належать лікарі, педагоги, юристи, соціальні працівники, практикуючі психологи.

У чому різниця між цими двома групами професій? Чому одні не потребують, а інші потребують специфічних моральних умов для свого здійснення? Відповідь на ці запитання може бути пов'язана з двома причинами, перша – професії, до яких належать практична психологія та соціальна робота, своїм предметом мають не технічні або знакові системи, а людину, її життя та здоров'я, її долю й життєві перспективи, її внутрішній світ. Друга причина – особливості реалізації професійних функцій. В одному випадку рольова поведінка, індивідуальність фахівця не мають принципового значення для успішності його роботи, в іншому — вони є неодмінною, а почасти й найпершою умовою. Реалізація функцій у професіях типу “людина – людина” здійснюється через виконання певних професійних ролей (“психотерапевт”, “лікар”, “соціальний працівник” та ін.). Іноді сама роль є інструментом впливу на людину.

Професійну діяльність психолога слід розглядати як роботу з внутрішнім світом людини, з людською особистістю. А цей об'єкт роботи вимагає дотримання особливих принципів і правил етики. Психологія має в своєму розпорядженні такі інструменти, користування якими потребує особливої обережності.

Проведений аналіз показав, що етику слід розглядати, як сукупність норм поведінки, мораль будь-якої суспільної групи. У діяльності будь-якого професійного об'єднання також виробляються свої норми, правила професійної поведінки, які в сукупності формують професійну етику. Зокрема, говорять про лікарську етику, наукової етики.

У практичній психосоціальной роботі фахівцям дуже часто доводиться грати певні ролі задля досягнення психотерапевтичного або психокорекційного ефекту. Наприклад, ролі демократичного керівника групи з арт-терапії, експерта з конкретних психологічних проблем, уважного, чуйного консультанта, авторитарного, конфліктного члена групи та ін. Часто у процесі консультування або групової роботи (гри) психолог змінює свою роль відповідно до тих завдань, що були ним поставлені, та до обставин, котрі складаються у процесі консультування. Усе це вимагає від спеціаліста глибокого психологічного розуміння: життєвої ситуації клієнта та його конкретної проблеми; актуальної ситуації консультування або психокорекційної гри; механізмів міжособистісної взаємодії та обґрунтованого прийняття конкретної лінії поведінки (ролі); особливостей власного образу в очах клієнта та розвиненої особистісної рефлексії.

Таким чином, практикуючий психолог або соціальний працівник мають бути відстороненими від власних професійних ролей і вміти свідомо керувати ними. Досвідчені психотерапевти зазначають, що у практичній роботі важливо не переносити основні риси непрофесійних ролей на професійні. Недотримання цього правила веде за собою перенесення особистісних проблем терапевта на клієнта, що є недопустимим.

Технології, що застосовуються у практичній психології, можуть серйозно змінити внутрішній світ людини, перебудувати її світосприймання, змінити ставлення до найближчого соціального оточення, сформувані нові та знищити старі форми поведінки. Таким чином, спеціаліст, який здійснює психодіагностику, психокорекцію, психопрофілактику, несе певну юридичну та

моральну відповідальність за наслідки цієї роботи. Адже ніхто (крім виняткових випадків) не має права вирішувати за людину, що для неї є добре, а що ні. Ніхто, крім самої людини, не може визначати її життєвий шлях, її долю, обирати супутників життя, нав'язувати свої переконання. Усе це можна вважати складовими особистісного суверенітету людини (клієнта).

Найдорогоцінніше у професіях педагога, соціального працівника, психолога – це довіра. Без неї більшість методик і методів психосоціальної роботи втратили б свій сенс. Зі встановлення довіри між клієнтом і психологом починається будь-який вид роботи у практичній психології. Як правило, чим делікатніша проблема клієнта, тим важче встановити необхідний для роботи рівень довіри. Тому найтяжчою професійною провиною і водночас верхом непрофесіоналізму є втрата довіри клієнта до психолога або нехтування спеціалістом довіри до нього. Людину, що систематично припускається таких помилок, слід вважати професійно непридатною.

Разом із розвитком світової практичної психосоціальної роботи розвивались і дослідження в галузі професійної деонтології. За кордоном існує цілий напрям у психологічній науці, який досліджує особливості поведінки консультанта або психотерапевта у різних ситуаціях надання ними психосоціальної допомоги. Іноді на практиці доводиться стикатися із дуже складними проблемами, коли психолог має вибирати між додержанням загальних норм, прийнятих у даному соціумі, і необхідністю реалізації своїх професійних функцій. У численних посібниках і підручниках аналізуються складні випадки з практики та формулюються загальні підходи до розв'язання подібних проблем.

Психологам-початківцям варто знати, що далеко не в усіх випадках наука може дати прості й вичерпні відповіді на те чи інше моральне питання, що виникає в процесі практичної роботи. Такі неоднозначні ситуації трапляються в роботі кожного спеціаліста. І кожного разу психолог має прийняти рішення, яке не поставить під загрозу суверенітет особистості клієнта або його оточення. При цьому орієнтиром повинні бути загальні принципи морального кодексу психолога або соціального працівника.

Іноді дії одного спеціаліста вбачаються для іншого некоректними. Тоді подібні ситуації ретельно аналізуються на методичних зборах або стають предметом розгляду комісій з етики.

Слід зазначити, що психологія, як наукова, так і практична, виникла й сформувалася в європейській цивілізації. Отже, хочемо ми цього чи ні, вона не може існувати поза європейським культурним контекстом, поза загальнолюдськими (точніше – християнськими) моральними нормами. У найбільш узагальненому вигляді ці норми сформульовані у Загальній декларації прав людини (див. Додаток А) та у багатьох законодавчих актах розвинених країн. Ці документи є основоположними для всіх працівників соціальних служб та покладені в основу багатьох професійних етичних кодексів. Не переповідаючи їх дослівно, спробуємо розглянути фундаментальні етичні принципи професійної діяльності практикуючих психологів.

Перше, на що варто звернути увагу працівникові соціальної або психологічної служби – це на унікальність та неповторність кожної особи (принцип індивідуалізації). Практична психосоціальна робота — це робота з індивідуальністю. Тут соціальне або біологічне відступає на другий план, є тільки основою, на якій надбудовується індивідуальність.

Усі відомі теорії особистості стверджують, що її структуру складають від кількох десятків до кількох сотень основних рис, факторів або якостей, що всі вони пов'язані між собою та впливають один на одного; що вони або компенсують (пригнічують) дію одне одного, або підсилюють. Такі багатозначні взаємовпливи (В. Мерлін) зумовлюють індивідуально неповторні реакції особистості на зовнішні стимули. Можна знайти двох людей, стилі поведінки яких схожі між собою, але не можна у жодному з випадків стверджувати, що вони тотожні. Усе це є виявом індивідуальності в людині.

Акцент на індивідуальному (точніше – індивідуалістичному) підході до клієнта є принципово важливим, оскільки типізація, усереднення в роботі практикуючого психолога спричиняють неточну постановку діагнозу та застосування неадекватних засобів соціально-психологічної допомоги.

Тут можна висловити припущення про обмеженість наукового підходу до проблеми індивідуальності, оскільки самі наукові методи не адекватні індивідуалістичному підходові, а досліджують статистичні процеси. Індивідуальність – це позастатистичний феномен, і тому академічна психологія може лише окреслити кордони цієї проблеми. Найбільш повний опис індивідуальності можливий тільки із застосуванням ненаукових підходів, пов'язаних із інтуїтивними концепціями людини.

Індивідуальнісний підхід, що відіграє центральну роль з-поміж моральних принципів, породжує низку похідних. Серед них назвемо принцип: “не нашкодь”. Він полягає, на нашу думку, в тому, що практикуючий психолог або соціальний працівник не повинен нав’язувати своєму клієнтові власні стереотипи світосприймання або поведінки, власні моральні стереотипи. Ми маємо сприймати клієнта таким, яким він є. Головне тут – не оцінити, а зрозуміти. Тобто консультант або терапевт мають безоцінково ставитися до клієнта. Усе це “дає змогу некваліфікованому психологові осягти розуміння життєвого шляху, що є відмінним від його власного” (Абрамова Г. С. Введение в практическую психологию. Брест, 1993. С. 10).

Досвід психокорекційної роботи свідчить, що найбільша кількість помилок і порушень принципу “не нашкодь” відбувається саме через нерозуміння позиції клієнта, особливостей його індивідуальності або через низький рівень психологічної культури консультанта. Практикуючий психолог має орієнтуватися, як правило, передусім не на власні уявлення про те, що є добре, а що зле, а на систему цінностей клієнта. Феномен “приєднання” до позиції клієнта має посідати постійне місце у структурі професійної діяльності кваліфікованого спеціаліста.

Необхідними моральними умовами здійснення професійних функцій є прийняття індивідуальності клієнта в усьому її розмаїтті та своєрідності й організація продуктивної взаємодії з ним. Обов’язковим тут вважається встановлення довіри та порозуміння. У різних психологічних школах така умова взаємодії має різні назви. Так, у психодіагностиці її називають “встановленням позитивної мотивації до діагностичного обстеження” (Л. Бурлачук, П. Кляйн, В. Столін та ін.). Прихильники психоаналітичних орієнтацій у практичній психології називають такий феномен “лікувальним альянсом” (З. Фрейд, А. Фрейд).

Ніхто не має права примушувати людину проходити психологічне обстеження або брати участь у корекції її життєвого стилю, особистісних та індивідуальних рис поведінки. Така робота може здійснюватися лише за умови доброї волі клієнта. Більше того, він має право перервати діагностично-корекційну роботу в будь-який момент.

Необхідною умовою продуктивної взаємодії клієнта з психологом є свідоме ставлення першого до діагностично-корекційної роботи, в якій він бере

участь. Психолог має поставити клієнта до відома про зміст і завдання його професійних дій, про їхні можливі наслідки для клієнта та його найближчого оточення. Із наведеного вище правила є два винятки. Перший полягає у тому, що практична соціальна і психологічна робота здійснюється поза волею людини, коли вона не в змозі свідомо підходити до процесу діагностично-корекційної роботи через хворобу або перебуває у стані зміненої (неповної) свідомості та потребує невідкладної допомоги. Другий виняток – це судово-психологічна експертиза. Тут психолог здійснює свої повноваження за рішенням судових інстанцій і не передбачає співробітництва клієнта у цьому процесі. Варто пам'ятати, що у даному випадку можуть бути застосовані специфічні методи діагностично-корекційної роботи.

Розглянемо найбільш важливі принципи професійної етики психолога.

1. Принцип професійної компетентності. Психологу важливо знати свої права і обов'язки, можливості та обмеження. Він повинен чітко усвідомлювати свої професійні можливості і діяти лише в межах рівня професійної підготовленості. При застосуванні психодіагностичної методики, корекційної, розвиваючої, консультаційної програми психолог повинен знати їхні теоретичні основи й добре засвоїти технологію їх проведення.

Для організації цілісної і компетентної психологічної допомоги він повинен вміти встановлювати контакти і проводити спільну роботу з колегами та представниками суміжних спеціальностей – психіатрами, лікарями-психотерапевтами, психоневрологами, нейропсихологами. Для кваліфікованого психолога відповідь клієнту: "Ні, я не працюю над цими питаннями, вам краще звернутися до іншого фахівця", - не є показником його професійної некомпетентності. Тільки недостатньо кваліфікований психолог працює без обмежень, береться за будь-яку проблему без необхідної підготовки, готовий відповісти на будь-які питання. Принцип професійної компетентності вимагає від психолога братися за вирішення тільки тих питань, про які професійно інформований, і для вирішення яких володіє практичними методами роботи. У зв'язку з цим психолог повинен повідомити замовника про свої реальні можливості в області поставлених замовником питань, про межі своєї компетентності.

При вирішенні психологічних завдань психолог спирається на аналіз даних із джерел і практичного досвіду з поставленого питання. Результати

дослідження формулюються в термінах і поняттях, прийнятих у психологічній науці та практичній психології. Висновки повинні ґрунтуватися на зареєстрованих первинних матеріалах, коректної їх обробці, інтерпретації та позитивному висновку компетентних колег.

Психолог формулює висновки та рекомендації замовнику, повідомляє психологічну інформацію клієнту в адекватній формі і зрозумілою для нього мовою. При цьому він прагне уникати професійного жаргону і надмірного вживання спеціальних термінів.

2. Принцип не нанесення шкоди людині. Психолог здійснює свою діяльність виходячи насамперед з інтересів замовника. Однак при цьому слід дотримуватися принципу не нанесення шкоди будь-якій людині, так чи інакше включеному до дослідження або практичну роботу. Важливо мати на увазі незворотність багатьох психічних процесів. Тому головний етичний принцип психолога – "не нашкодь". Сформульований Гіппократом стосовно лікарської етики, він має виняткове значення і в діяльності психолога. Процес і результати діяльності психолога не повинні завдавати шкоди здоров'ю, стану, соціальному статусу, інтересам людини.

Психолог повинен використовувати безпечні і найбільш прийнятні методики, прийоми, технології роботи. Він повинен виявляти особливу турботу про те, щоб клієнтові не завдали шкоди люди, обізнані про отримані результати, попереджати неправильні дії замовника. Для цього психолог формулює свої рекомендації, організовує зберігання, використання і публікацію результатів дослідження таким чином, щоб вони застосовувалися тільки в рамках завдань, поставлених замовником.

3. Принцип об'єктивності. Психолог не повинен допускати упередженого ставлення до будь-якої людини. Необхідно займати об'єктивну позицію, не залежну від суб'єктивної думки або вимог третіх осіб. Неприпустимо формулювання висновків і виконання психологічної роботи на основі суб'єктивного враження від випробуваного, його юридичного чи соціального стану, позитивного чи негативного ставлення замовника до випробуваному.

Для цього психолог повинен застосовувати методики, адекватні цілям і умовам проведеного дослідження, віком, статтю, освітою, станом випробуваного. Методики повинні бути стандартизованими, надійними, валідними, адаптованими. Психолог повинен застосовувати методи обробки та

інтерпретації даних, які отримали наукове визнання. Результати роботи не повинні залежати від особистісних якостей та особистих симпатій психолога. Отримані результати завжди повинні бути науково обгрунтовані, вивірені і всебічно зважені. Психолог керується тільки інтересами справи.

Насамперед слід відмітити, що психологія як професія підпорядковується етичним нормам, спільним для будь-якої професії, що стосується безпосередньо людини.

Крім загальних етичних вимог, у багатьох країнах розроблені етичні стандарти й норми, специфічні для практикуючих психологів. Одне з найперших місць тут належить принципу конфіденційності, тобто збереження особистої таємниці клієнта [72, с. 82].

Принцип конфіденційності полягає не лише в розголошенні відомостей з особистого життя клієнта, а й у роз'ясненні клієнтові вихідних позицій психолога для запобігання приховування інформації, що стосується наприклад, кримінального права.

Конфіденційність у роботі психосоціальних служб – чи не найпоширеніший з моральних принципів. Разом із тим він не може бути абсолютним. Крайні тлумачення цього принципу видаються однаково непрофесійними. Але у практичній роботі довкола цього виникає багато проблем. З одного боку, психолог має прагнути максимальної відкритості у своїй роботі, з іншого – повинен забезпечити нерозповсюдження інформації, яка може зашкодити клієнтові або його найближчому оточенню. Найважливіше – не завдати шкоди клієнтові. Якщо виникають спірні етичні питання, вони, як правило, вирішуються на користь клієнта. Винятки з цього правила складають випадки, коли існує реальна загроза іншим людям або самому клієнтові.

Умова, що тісно пов'язана з попередньою, стосується адекватного представлення результатів тестувань та іншої психологічної інформації. Тут спеціалісти з деонтології називають кілька вимог. Перша – обов'язковість для психолога повідомляти клієнтові або його близьким про результати та можливі наслідки діагностично-корекційної роботи. Друга – ця інформація має бути адекватною рівневі психологічної та загальної культури споживачів. Третя полягає в тому, що усвідомлення власних проблем та особистісних характеристик суттєво впливає на поведінку людини, тому подання інформації має не травмувати клієнта, а спонукати до соціально схвалюваного розвитку його особистості.

У випадку, коли інформація надається третім особам, прийнято також урахувати можливість її несанкціонованого розповсюдження та некомпетентних, з огляду практичної психології, дій цих осіб. Психолог має враховувати й соціально-психологічні наслідки корекційної роботи з клієнтом. Адже факт участі останнього у цій роботі може негативно позначитися на його психологічному комфорті.

Специфічним етичним нормативом є вимога уникати фізичного контакту з клієнтом (окрім передбачених технічних або процедурних маніпуляцій), обмежуючись прийнятим у суспільстві порядком вітання (рукостискання, уклін та інше.). Експресивний прояв із боку клієнта, що виходить за межі прийнятого етикету, вимагає спеціального аналізу.

Особливими вимогами до психолога є також, уникнення, за можливості, соціальних контактів із своїм клієнтом, якщо ці контакти не передбачені процедурою спільної роботи, спільного ведення справи, недопущення маніпулювання клієнтом, або собою з боку останнього (наприклад, через вручення коштовного подарунку). Психологи-консультанти повинні бути особливо обережні в тому, щоб не викликати необґрунтованих сподівань або перевищення своєї компетенції.

В той же час, психолог має право відмовити в послугах, якщо поряд із психологічним втручанням водночас здійснюється незаслужений та не обговорений з психологом інший вплив на психіку.

У випадку платної психологічної допомоги розмір гонорару має бути обумовлений заздалегідь з урахуванням можливостей і взаємної прийнятності. Психолог повинен бути готовим до того, що клієнт не зможе сплатити за надані послуги, і прийняти рішення, що не принижує гідність людини й не позбавляє її психологічної допомоги.

Клієнт має право на:

- обрання психолога;
- обговорення та прийняття рішення про прийнятність для нього того чи іншого методу психологічної допомоги;
- оцінку результатів психологічної допомоги по ходу її надання;
- відмову від послуг психолога;
- орієнтування в концепціях та термінах психологічної допомоги;

– отримання інформації про освіту та кваліфікацію психолога. Рішення про необхідність психологічної допомоги, як правило, приймає сам клієнт [72, с. 83].

Захист інтересів клієнта передбачає:

1. Психологи суворо додержуються принципу добровільної участі клієнта в обстеженнях. Під час роботи з дітьми, пацієнтами з тяжкими психічними розладами (тобто в крайніх випадках) допускаються відхилення від принципу добровільності, але в межах законодавчих норм; обов'язком психолога є намагання налагодити з клієнтом співробітництво. Психологи утримуються від непотрібних лікувань клієнта.

2. Психологи, вступаючи у контакт з особами, для яких він є обов'язковопримусовим (наприклад, у разі проведення психологічної експертизи), не мають права змушувати клієнта повідомляти відомості поза його волею, не можуть вживати примусових заходів для одержання даних, окрім випадків, коли така інформація сприятиме безпеці навколишніх або самого клієнта.

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.

Суворе додержання моральних принципів у роботі не виключає імовірності виникнення складних моральних і професійних ситуацій. Так, іноді додержання одного морального принципу знаходить протиріччя з іншими. Досвідчені психологи керуються у таких випадках передусім інтересами клієнта та громадської безпеки.

Поки що єдиним документом, який регламентує діяльність психологічних служб, є Етичний кодекс психолога (див. Додаток А). Тому праця у практичній сфері нині пов'язана із напрацюванням досвіду застосування етичних принципів до конкретних випадків діагностично-корекційної роботи.

## **РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ АДАПТАЦІЇ ПСИХОЛОГА В УМОВАХ КОНСУЛЬТУВАННЯ**

### **3.1.Професійна адаптація психолога-консультанта на початковому етапі професійного становлення**

Аналіз особливостей ситуації у вітчизняній практичній психології показав наявність багатьох проблем, серед яких одне з головних місць посідає проблема адаптації молодих психологів до професійної діяльності.

Професійна адаптація – науково-обґрунтована система заходів, що забезпечує входження, оволодіння та досягнення особою професійної майстерності у конкретному виді професійної діяльності на робочому місці [80, с.248 ].

Професійна діяльність – одна з найбільш значущих цінностей людини і є важливим компонентом структури її життєвих орієнтацій. Актуальність даної проблеми полягає в тому, що в житті кожної людини професійна діяльність посідає важливе місце. Розчарування в обраній професії, невелика кількість або взагалі відсутність значних досягнень в ній, незадоволеність кар'єрою і собою, яка виникає у зв'язку з цим, можуть спричинити глибокі переживання у людини.

Аналіз сучасних підходів та моделей процесів професійної адаптації показує, що процес адаптації розпочинається разом із процесом входження у професійну діяльність. Адаптація є необхідною ланкою і початковим етапом самої виробничої діяльності незалежно від сфери та фаху діяльності і закінчується під час оволодіння конкретним виробничим місцем та професійними завданнями, тобто у період становлення суто професійної діяльності. У процесі адаптації складається індивідуальний стиль професійного мислення й уміння розв'язувати конкретні професійні завдання в конкретних умовах.

Адаптацію слід розглядати як постійний динамічний процес, у ході якого проходить не тільки інтеграція особистості в соціум, а й професійний, особистісний розвиток.

Водночас, адаптація молодих спеціалістів здійснюється за рахунок психологічної підтримки особистості, орієнтованої на актуалізацію та

саморегуляцію внутрішніх можливостей і особистого потенціалу фахівця. Ефективна адаптація являє собою одну з передумов до успішної професійної діяльності [80, с.248-249].

Професійна адаптація – найважливіший етап процесу професійного самовизначення людини. На цьому етапі виявляються недоліки попередньої професійної орієнтації й професійної підготовки, здійснюється процес формування нових установок, потреб, інтересів у сфері праці й, нарешті, виявляється, наскільки життєві плани виявилися реальними. Тому адаптація є своєрідним критерієм ефективності профорієнтаційної роботи з молоддю.

У професійній адаптації можна виділити дві взаємозалежні сторони – професійну й соціально-психологічну.

Професійна адаптація містить у собі оволодіння необхідними знаннями, уміннями, навичками, умінням швидко орієнтуватися в різних виробничих ситуаціях, контролювати й програмувати свої дії.

Соціально-психологічна адаптація полягає в пристосуванні молодого фахівця до правил поведінки, що діє в конкретній соціально-професійній групі. Сюди входить ознайомлення із цілями й завданнями колективу, його традиціями, відносинами між керівниками й підлеглими тощо.

Професійній адаптації притаманна така ознака, як діалектична єдність адаптаційних і дезадаптаційних явищ.

Успішна (або утруднена) професійна адаптація на початковому етапі професійного становлення працівника залежить від того, наскільки сприятливі або несприятливі умови склалися для задоволення його адаптивної потреби.

Професор Ф.Березін визначив тривожний ряд, який представляє істотний елемент процесу психічної адаптації:

1) *відчуття внутрішньої напруженості* – не має яскраво вираженого відтінку загрози, служить лише сигналом її наближення, створюючи обтяжливий душевний дискомфорт;

2) *гіперестезичні реакції* – тривога наростає, раніше нейтральні стимули набувають негативного забарвлення, підвищується дратівливість;

3) *власне тривога* – центральний елемент даного ряду. З'являється відчуття невизначеної загрози. Характерна ознака – неможливість визначити характер загрози, передбачити час її виникнення. Часто відбувається

неадекватна логічна переробка, в результаті якої через брак фактів видається неправильний висновок;

4) *страх* – тривога, конкретизована на певному об'єкті. Хоча об'єкти, з якими зв'язується тривога, можуть і не бути її причиною, у суб'єкта створюється уявлення про те, що тривогу можна усунути певними діями;

5) *відчуття невідворотності катастрофи, що насувається*, наростання інтенсивності тривожних розладів приводить суб'єкта до уявлення про неможливість запобігання майбутньої події;

б) *тривожно-боязливе збудження* – що викликається тривогою, дезорганізація досягає максимуму, і можливість цілеспрямованої діяльності зникає (див. Березин Ф. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. Л.: Наука, 1988).

Розглядаючи психологічну адаптацію, як особливий вид психічної діяльності працівника, у відповідь на зміни зовнішнього середовища, важливо, передусім, з'ясувати чому і в результаті яких потреб активується в цьому випадку психіка людини, на що ця активність спрямована, які чинники визначають адаптивну активність психіки? Відповіді на ці запитання – це означає, дослідити мотивацію адаптивної поведінки працівника, яка, як і будь-який інший вид поведінки, повинна бути мотивованою, інакше вона ніколи не відбудеться.

Мотив, як спонукання до відповідного образу дії не є причиною цілеспрямованої дії. Через нього в психіці людини відображаються потреби, які спричинені об'єктивними явищами внутрішньої або зовнішньої властивості.

Дослідження свідчать, що орієнтувальні потреби мають свою структуру, яка охоплює пізнавальну потребу, потребу в емоційному контакті, а також потребу сенсу життя. Кожну зі складових орієнтувальних потреб зумовлює відповідні ним види адаптивної поведінки працівника.

Теоретичний аналіз дав можливість виокремити принаймні три структурно-функціональні складові процесу адаптації, які можна визначити як три форми адаптації, а саме:

– професійно-змістовну адаптацію, яка спрямована на формування вмінь ставити і розв'язувати професійні задачі;

– організаційну адаптацію, яка спрямована на розвиток здатності діяти відповідно до організаційно-управлінських вимог конкретного місця роботи (цей процес відновлюється кожного разу при зміні місця роботи, тобто організації);

– особистісно-комунікативну адаптацію як здатність до спілкування з новими людьми і спроможність прийняти їх та бути прийнятим ними [13; 14].

Успішність професійної адаптації є одним із головних критеріїв правильного вибору професії, оцінкою ефективності всієї профорієнтаційної роботи.

Залежність між особливостями психічної адаптації й успішністю діяльності досліджували у різних професійних групах і ситуаціях, де поставлено високі вимоги до адаптивних механізмів у зв'язку з характером професії або конкретними умовами діяльності. Хоч особливості адаптації розрізняють у різних професійних групах, а деякі закономірності універсальні.

До універсальних закономірностей належать значення для професійної діяльності трьох комплексів психодіагностичних характеристик, які суттєві для ефективності психічної адаптації: визначають рівень емоційної напруги і стійкості до стресу, особливості мікросоціальної взаємодії і міри адекватності міжособистісних стосунків, енергетичний потенціал і здатність до логічного структурування ситуації.

Дослідження психічної адаптації враховує комплексний підхід і одночасно розгляд всіх аспектів, оскільки суттєві для їхньої сфери реалізації перебувають у взаємній залежності (рис. 3.1.).

Ефективність процесу адаптації до практичної професійної діяльності молодих психологів визначається багатьма чинниками, серед яких найсуттєвішими можна вважати такі:

– відповідність змісту і форм підготовки характеру майбутньої професійної діяльності; володіння необхідною сумою знань, базовими вміннями і навичками індивідуальної та групової роботи з різними категоріями клієнтів, наявність власного бачення і власного стилю роботи з клієнтами; здатність до саморозвитку й самовдосконалення в умовах виконання професійної діяльності; можливість постійного професійного спілкування, одержання професійної допомоги й підтримки; наявність умов для

періодичного поповнення фахових знань, розвитку і вдосконалення професійних умінь [4; 13; 14].

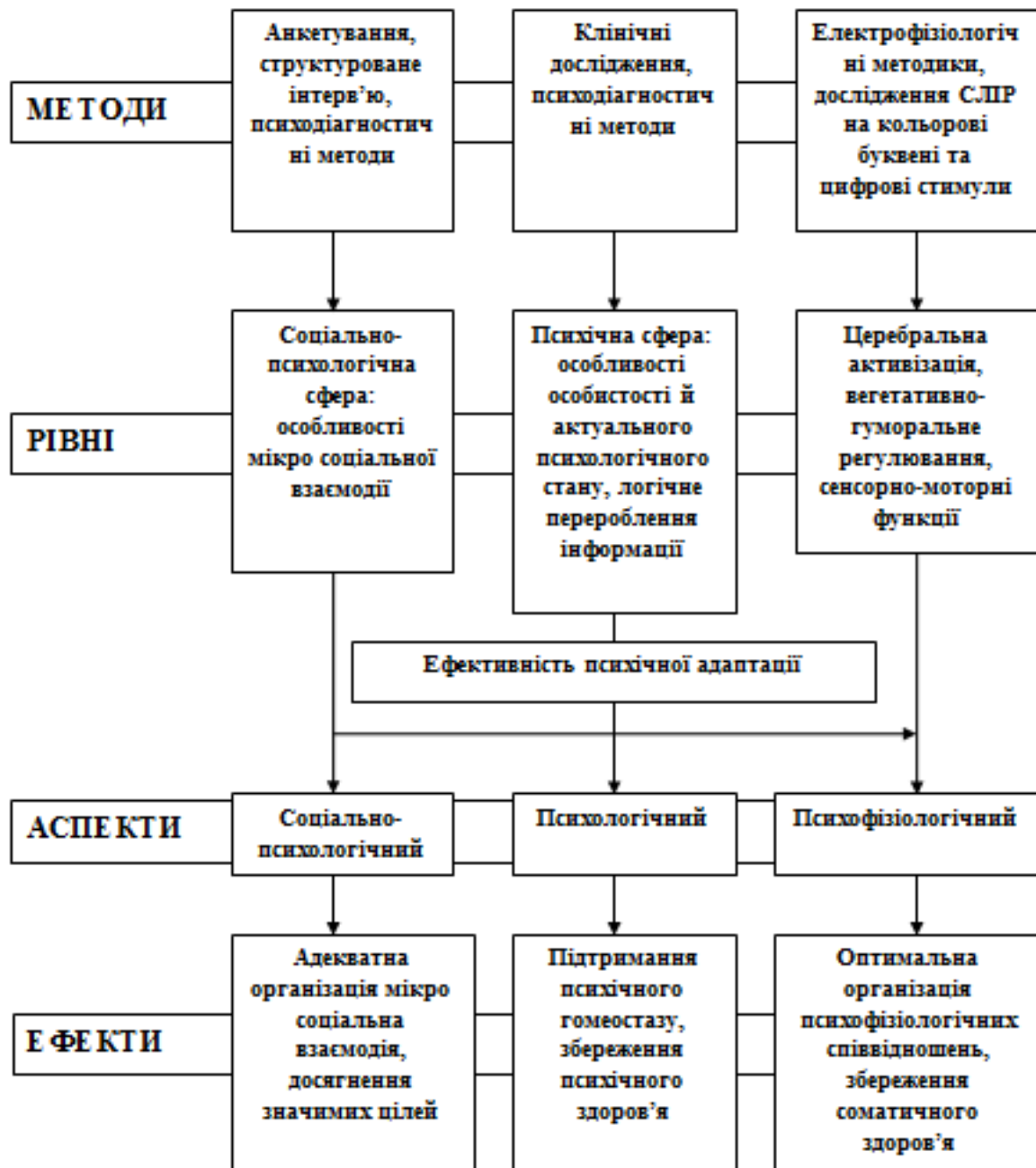


Рис 3.1. Організація психічної адаптації та характеристика методів дослідження (комплексний підхід)

Результатом професійної адаптації є досягнутий молодим фахівцем рівень професіоналізму, тобто професійної зрілості особистості. Дана характеристика є інтегральним утворенням і, на думку цілого ряду дослідників, включає особистісну, соціальну та діяльнісну зрілість фахівця.

Адаптація людини до професійної діяльності поділяється на ряд етапів: первинна адаптація, період стабілізації, можлива дезадаптація, вторинна адаптація, зниження адаптаційних можливостей. Якщо початком первинної адаптації вважати перший робочий день, своєрідним прологом до неї є процес становлення готовності до діяльності, який включає в себе професійне самовизначення, формування мотивації, накопичення знань, розвиток професійно-значущих якостей і т.ін.

На наш погляд, саме така неадекватність самооцінки (коли молодий спеціаліст вважає, що досконало володіє найбільш складними, загальними формами психологічної роботи, що вимагають знань не тільки в галузі власної професії, а й у суміжних, але при цьому не може чітко визначитися з конкретними, вузькопрофесійними сферами діяльності), закономірно призводить до збоїв у процесі адаптації молодого психолога, а в подальшому до його дезадаптації в межах навчального закладу.

Крім зазначених вище чинників, що поглиблюють труднощі адаптаційного періоду на індивідуальному рівні, можна визначити і такі:

– відсутність умінь і навичок самоорганізації, несформованість умінь здійснювати психічну саморегуляцію поведінки і діяльності. За різкої зміни змісту, обсягу, характеру діяльності, принципово інших вимог до виконавця подібна «діяльнісна» ригідність призводить до постійних невдач, некоригованих, неадекватних дій, що може викликати в молодого спеціаліста сумніви у своїх здібностях до цього виду діяльності;

– нездатність усвідомлювати вимоги до рівня інтеграції діяльності, адже нова система міжособистісних стосунків з довколишніми не може бути засвоєна відразу (до речі, деякі вчителі так і не можуть нею повністю оволодіти). Проте часто неминучі ускладнення процесу оволодіння цими взаєминами молодий спеціаліст розцінює як прояв його власної, особистісної неготовності до педагогічної діяльності. Найбільше переживають ці аспекти адаптації особи з неадекватно заниженою самооцінкою, з підвищеним прагненням до самоаналізу;

– особистісна схильність фіксуватися на негативних сторонах повсякденного життя: помилковість, зосередженість на своїх моральних, інтелектуальних, вольових недоліках, які ще більше посилюються у світлі нових соціальних вимог. При цьому головна увага зосереджується на власних переживаннях, а не на пошуках способів

виходу з напружених ситуацій через неупереджений самоаналіз й активне самовиховання;

– розлука з людьми звичного кола. Гострота переживань поглиблюється побутовими труднощами, незадовільним матеріальним становищем;

– болісні сумніви у правильності вибору професії внаслідок відсутності необхідних стимулів праці (адже до перших помітних результатів ще далеко, а недоліки трапляються на кожному кроці), розходження між раніше сформованою ідеальною моделлю діяльності та її реальним характером, недостатня психологічна підготовленість до педагогічної діяльності, несформованість професійної позиції;

– незадовільні стосунки з колегами, відсутність позапрофесійного спілкування, зниження можливостей у встановленні неформальних зв'язків, що посилює переживання, пов'язані з професійними невдачами;

– відсутність спрямованості на конструктивне подолання труднощів [4; 13; 14].

Говорячи про можливості допомоги процесу професійної адаптації молодих психологів, на наш погляд, можемо окреслити наступні напрями:

– формування внутрішніх засобів професійної діяльності, що включають спеціальні знання, вміння і навички, мотиваційні аспекти професійної діяльності, професійні риси характеру, здатність до професійного спілкування, рефлексію, інтелектуальнотворчі якості, адекватний індивідуальний стиль професійної діяльності;

– формування та засвоєння зовнішніх (соціальних) засобів професійної діяльності, що супроводжується накопиченням певних соціальних регуляторів у даному професійному співтоваристві, освоєння соціального простору професії, відповідних матеріалів та інформаційних засобів професійної діяльності.

### **3.2. Формування адаптивних стилів поведінки психолога-консультанта**

Якщо ми виходимо з того, що вплив специфічних факторів існує, то нам необхідно домовитися про стилі практикуючих психологів, які виявляються характерними для того чи іншого терапевтичного напрямку. Або, інакше

кажучи, через те, що не вдається виявити однакові прийоми терапевтичної поведінки, не вдається і довести існування специфічних факторів впливу. Як терапевти, ми, звичайно, наполягаємо на існуванні відмінностей між всілякими терапевтичними напрямками. Однак спочатку (наприклад, при перегляді відеопротоколу фокальної терапії, поведінкової терапії, вербальної терапії, міжособистісної терапії або когнітивної психотерапії і т. д.) ці відмінності практично не було помітно. Дивно, що при проведенні дослідження, присвяченого вивченню інтерактивної поведінки, досліджувані не змогли визначити по відеофрагменту, який напрямок психотерапії в ньому представлено. Переважала думка, що це пов'язано з розвитком центрально-європейської психотерапевтичної культури, для якої характерним є використання методу терапевтичної бесіди (ця бесіда відрізняється від повсякденної бесіди, наприклад, на тему «Обшивання меблів у німецьких квартирах») і віддокремлення ситуації бесіди від інших ситуацій. Елементи цієї культури проявляються, наприклад, і в демонстрації психотерапевтом емпатії, суверенітету, компетентності в рішенні проблем, дистанційованого інтересу, здійснення емоційного і моторного контролю над ситуацією і т. д. Для мовних же актів характерне використання зворотного зв'язку, тематичної орієнтації і різних прийомів аргументації, в результаті чого досягається наступний ефект: пацієнт сам несе за себе відповідальність. Переважаючою поведінкою пацієнта є, з одного боку, звернення до внутрішнього Я і саморозкриття, а, з іншого боку, опис себе і розповідь про себе.

Щоб виявити суттєві відмінності, необхідно докласти ще й науково-технічних зусиль, причому все ж залишається спірним питання про те, чи проявиться виявлена специфіка повторно, чи буде її наявність прийнято різними школами психотерапії, а також чи не відображає вона лише другорядні особливості. Так, Люборські (Luborsky, 1984) при порівнянні терапії, використовуючи лікарські засоби, підтримуючо-експресивної терапії і когнітивно-поведінкової терапії виявив способи дій, характерні саме для тієї концепції, і способи дій, що застосовуються в рамках багатьох концепцій. У дослідженні Слоана і його колег (Sloane et al., 1975) поведінкові психотерапевти показали себе більш активними і невимушеними в порівнянні з психоаналітиками. Вони більшою мірою контролювали взаємодію у плані змісту, наприклад вони могли перевести розмову на іншу тему або могли

ввести в розмову нову інформацію. Вони також були готові до перетворення власної системи цінностей в зв'язку з отриманням нової інформації, але намагалися зберегти цінності, що займають верхні позиції по шкалі «міжособистісні контакти» і за шкалою «самоконгруентність».

Аналітичні психотерапевти, навпаки, займали швидше очікувальну позицію. Вони спонукали пацієнтів звертатися до власних думок і почуттів і висловлювати їх. При цьому, на відміну від їхніх колег, поведінкових психотерапевтів, вони утримувалися від формулювання порад і намагалися залишатися особистісно закритими. Осередок їх стратегії – чітко визначені терапевтичні відносини. Крім того, одночасно з деякими іншими дослідниками Вурм (Wurm, 1982) і Граве (Grawe et al., 1994) виявили, що вибір психотерапевтом тієї або іншої манери поведінки залежить не тільки від його прихильності до конкретного напрямку психотерапії, але також і від реакції пацієнта на його манеру поведінки.

У таблиці 3.1. порівнюються типи психотерапії, які вказані в заголовках стовпців, вона була створена окремо від практики і лише частково спирається на емпірично отримані дані. В основі таблиці 3.1. лежать звичайні стереотипи, які можна виявити в самоописах окремих терапевтичних напрямків. У зв'язку з тим, що тут йде мова про ідеалізації – так, уже поняття «поведінкова терапія» охоплює цілий набір різних методів і орієнтацій, – ми можемо виділити ряд ознак, за якими розрізняються ці концепції.

Так, роль психоаналітика – і разом з тим роль пацієнта – зовсім інша, ніж роль розмовного або поведінкового терапевта. У тих випадках, коли психоаналітик наполягає на проведенні своєї експертизи і, отже, віддає перевагу методу інтерпретації, розмовний психотерапевт розмовляє з пацієнтом і намагається створити атмосферу, яка б сприяла спілкуванню.

*Таблиця 3.1*

### **Порівняння різних напрямків психотерапії**

<b>Напрями психотерапії</b>	<b>Психоаналіз</b>	<b>Клієнт-центрирована розмовна психотерапія</b>	<b>Поведінкова психотерапія</b>
Ролі	Експерт	садівник	тренер
Відносини	перенесення реальних відносин	реальні відносини	реальні відносини

Код	комплексний, міфічний	простий, романтичний	простий, технологічний
Бажаний тип відносин	Контролюючий	емпатичний	діючий
Бажана поведінка	дистанційована увагу	вільна участь	цілеспрямована активність
Провідна здатність	до визначення травмуючих ситуацій і констеляцій	до зміни умов	до зміни навичок
Техніки	інше тлумачення	фокусування на емоції	інструкції і вправи
Зміна	переживання і розуміння	рефлексія пацієнта	навички і дії
Логіка	відмова від звичайної логіки	психологічна	повсякденна логіка
Форма проведення психотерапії	систематичні зустрічі протягом тривалого часу	діалог	повчання
Парадокс	з'ясуй причину і стань дорослим	хто ти є, ким ти повинен стати	розслабся, якщо станеш напруженим
Міф	міф про несвідому мотивацію	міф про розвиток	міф про навчання

У той час, як поведінковий психотерапевт працює з реально існуючими відносинами, психоаналітик працює з відношеннями, які розігруються. А коли психоаналітик зберігає дистанцію між собою і пацієнтом, розмовний терапевт, навпаки, намагається її скоротити. При розмовній психотерапії прагнуть таких змін, як придбання нових навичок і способів дії, за допомогою засобів впливу типу «інструктажу», «порада» або «технік самоконтролю», а при розмовній терапії прагнуть до таких змін, як фокусування на емоції за допомогою посилення рефлексії пацієнта. Якщо поведінковий психотерапевт спирається при роботі на повсякденні уявлення і висловлюється, використовуючи прості технологічні мовленнєві коди, то психоаналітик наполягає на відмові від очевидного.

Однак з іншого боку, поведінка психотерапевта в реальності занадто відрізняється від опису у відповідних «шкільних підручниках». Так, в ході дослідження було виявлено, що поведінкові психотерапевти використовують частіше інтерпретацію, ніж психодинаміку; розмовні психотерапевти також

визнають ці засоби впливу. Хоув (Howe, 1980) за даними обстеження розмовних терапевтів робить висновок про те, що психотерапевти в 3-25% випадків віддають перевагу «інтерпретації» у порівнянні з такими способами впливу, як очікування, специфікація, звернення до внутрішніх переживань і т. д. Необхідно враховувати, що дослідження проводилося серед академічних психотерапевтів, які знають про свою «оранжерею», про те, яким є внесок частковостей і еkleктизму в повсякденному та науковому уявленнях.

У зв'язку з цим, ми знову звертаємося до моделі розвитку ідентичності у терапевта (Skovholt und Ronnestad, 1992). Ця модель в якості ознаки компетентності розглядає поступову відмову від ортодоксальності і необхідності займати позицію, згідно з якою культивується приватне, власне; ідентичність психотерапевта в цій моделі вважається стабільною. Аналогічний висновок виявляється з результатів дослідження Маффлера (Muffler, 1991), яке було присвячене вивченню уявлень про свою професію у психотерапевтів, які мають клінічний досвід. В цьому дослідженні психоаналітикам, що мають дуже великий клінічний досвід, задавали низку питань щодо їхнього професійного становлення, зміни їх терапевтичного способу бачення, про їх особистий зиск і власні обмеження, про прийняття правил психотерапії і т. д. Далі ми цитуємо уривки з відповідей деяких, з опитаних, психотерапевтів (усі цитати з Muffler, 1991).

*Терапевт № 2:* «...я вважаю, що від рівня проникливості пацієнта, який, звичайно, можна підвищувати, і, інакше кажучи, від особистості пацієнта залежить те, що він думає і переживає... що в міру того, як збільшується клінічний досвід, страх пропадає; і що пацієнт сам здатний пред'являти собі вимоги...» (с. 53).

*Терапевт №5:* «...я раніше хотів дуже багато. Я хотів допомагати пацієнтові так, щоб він міг змінюватися (сміятись)... і зараз, я приділяю пацієнту більше часу, ніж необхідно... навіть незважаючи на те, що симптоми вже зникли...» (с. 56).

*Терапевт № 7:* «Істотні зміни завжди очевидні. У прийнятій інститутом з контролю концепції... дуже багато чужого, що необхідно засвоїти. Але для мене було б краще, якщо я зміг практично відмовитися від цього способу лікування... від методу, який завжди важко було описувати, так як він явно містив елементи двох шкіл, а також своє власне філософське бачення світу і людини; отже, тут дуже багато потрібно було звести воедино, в результаті чого метод став більш

складним. Сьогодні у мене значно менше, ніж спочатку, можливостей для опису того, що я роблю...» (с. 58).

*Терапевт № 9:* «Я змінювався в міру того, як все більше і більше займався психотерапією; зараз я не багато говорю в ході терапії, тобто я менше використовую інтерпретацію і конфронтацію... тепер я вважаю пацієнта сильнішим... в сенсі того, що я створюю для пацієнта довірливу і теплу атмосферу. На сьогоднішній день я вважаю це необхідним...» (с. 61).

*Терапевт № 10:* «Тепер я даю пацієнтам більше свободи. Раніше я був більш суворим і наполегливим, тому що вважав, що необхідно висувати вимоги... я став більш терпимим... я помітив, що не можна багато змінити в психічному, адже це є найбільшою фантазією нашого часу...» (с. 62).

Очевидно, що терапевти, відповіді яких наведені вище, не дотримуються ортодоксальних поглядів. І професія психотерапевта здається цікавою і захоплюючою, що збагачує людину як в професійному, так і в особистісному плані, незважаючи навіть на те, що вона є досить важкою. У процесі професійної діяльності не тільки сам психотерапевт набуває великої свободи дій, але також і пацієнт; психотерапевти схильні загострювати увагу на істотному, покладатися на власні можливості до тих пір, поки докладно не розроблять власні методики. Крім цього, у психотерапевта розвивається терплячість і з'являється готовність до того, що він може зіткнутися з різними обставинами; важкі ситуації, не повинні вибивати швидко з рівноваги, тому що психотерапевти мають можливість долати їх, а не діяти добре. Правила проведення терапії можна творчо модифікувати, залежно від особливостей ситуації, причому відомості, наявні в інших психотерапевтичних концепціях, а також відомості з філософії, релігії, уявлення про стиль життя і образ дій цілком можуть бути використані в якості опорних знань. І ми повинні виходити з того, що навіть в рамках однієї з найбільш узагальнених концепцій, як психоаналіз, є дуже велика «біографічна» варіативність. Очевидно, що подібне вірно і для інших концепцій.

Слід також враховувати не тільки значиму біографічну варіантність, але й той очевидний факт, що все-таки і в рамках одного напрямку психотерапії можуть працювати різні психотерапевти: добрі і погані, які спираються на інтуїцію і застосовують систему, спираються на почуття і використовують відсторонений аналіз, готові допомогти і не допомагають. Це зміг переконливо

показати Лойцінгер (Leuzinger, 1980) в дослідженні когнітивних процесів у психотерапевтів в той момент, коли вони проводили діагностику. У запропонованій ним типології можна виявити такі типи, як «діамантова буденність», «спеціаліст, який орієнтований на пацієнта», а також «фахівець із захисту». Він виділяє і наступні типи: «інтуїтивний», «інтелектуальний», «безпорадний помічник», «невдаха через страх досягти успіху» і «невдаха через розгубленість». Усі психотерапевти відрізняються один від одного за типом і в залежності від наявної у них класифікації пацієнтів та їх проблем.

В той же час, Лойцінгер виявив, що у лікарів-клініцистів існує поняття про типологію когнітивних процесів і коментарів, які психотерапевти дають під час проведення діагностики. Так, наприклад, вони представляють «фахівця, орієнтованого на пацієнта», в такий спосіб:

«...Можна дуже добре уявити проведення ним діагностики. Він добре розбирається у своїх внутрішньоособистісних конфліктних ситуаціях. Особливо типовим для нього є те, що він здатний приймати до уваги специфічну проблематику пацієнта: він проявляє великий емоційний інтерес до пацієнта як до індивідуума, що здатний його емоційно і когнітивно розуміти. Крім того, психотерапевту з великими знаннями зі спеціальності необхідно бути особистісно зацікавленим в пацієнті. Якщо психотерапевт готовий діяти і здатний диференціювати свої вчинки, це проявляється в збільшенні його вербальної активності і його когнітивному баченні... психотерапевт здатний фіксувати і аналізувати власні когнітивні процеси... Це, звичайно, не повинно бути буденною роботою; з протоколів видно, що психотерапевти борються за розуміння самих себе і за диференційоване розуміння пацієнта... крім того, вони використовують не теоретичні терміни, в їхній мові завжди присутня особистісна нота.. » (Leuzinger, 1980, с. 236).

І тут виникає припущення, що існування різних типів психотерапевтів обумовлюється також і відмінностями в їхніх психотерапевтичних конструктах і «рівняннях». Так, психотерапевт, що відноситься до типу «діамантова буденність», інакше проводить експертизу, ніж терапевт, що відноситься до типу «фахівець із захисту». Якщо перший з них готовий працювати з ситуацією комплексно, використовуючи наявні знання, то другий піклується лише про збереження особистої дистанції і про те, щоб залишитися «неушкодженим». Психотерапевти, що відносяться до типу «фахівець, орієнтований на пацієнта»

або «інтуїтивний», спираються на інші теоретичні концепти, ніж терапевти, що належать до «інтелектуального» типу: якщо перші здатні бачити специфіку проблеми і підбирати методи і поняття, необхідні для роботи саме з конкретним випадком, то другі, навпаки, використовують стійку систему теорій і понять. Якщо розглянути типологію до кінця, то може вийти так, що виникне необхідність в перегляді нашого початкового погляду на специфічну поведінку психотерапевта. Отже, відходять на другий план наші пропозиції, що підготовка психотерапевта і його приналежність до того чи іншого психотерапевтичного напрямку однозначно визначають його манеру поведінки.

Таким чином, з розвитком психотерапії зростає потреба в систематичності психотерапевтичних методів. Кожний із них представляє собою лікувальний вплив на психіку і через неї – на весь людський організм. Поняття методу в психотерапії дуже нечітке. Однак найбільшого визнання та використання набули три психотерапевтичні напрямки і методи, які виділяють на їх основі. Більшість науковців (А.Гольдштейн, Б.Д. Карвасарський, Хайгль-Эверс А., Хайгль Ф., Отт Ю., Рюгер У та ін.) дають таку класифікацію:

- 1) динамічний напрям (психоаналіз, психодинамічні, психоаналітичні методи);
- 2) біхевіористичний напрям (поведінкова психотерапія);
- 3) гуманістичний напрям (екзистенційно-гуманістична психотерапія, клієнт центрована розмовна психотерапія).

У цих трьох напрямках психотерапії, які орієнтовані на особистісні зміни, а не на один лише симптом, наявність певної особистісної концепції дозволяє створити психотерапевтичну систему, яка характеризується логічною послідовністю поглядів, притаманних іншим галузям медицини.

Доречно, на нашу думку, відмітити тут позицію відомого вченого А.Гольдштейна, який зазначає, що хоча вони багато чим різняться, *спільним для всіх трьох підходів є припущення, що в особистості наявні невиражені, але ефективні, неагресивні здорові потенціали, виявлення яких є однією з найважливіших цілей психологічного втручання. Такі приховані потенціали особистість розкриває тоді, коли психолог є достатньо досвідченим щодо усунення перешкод на їх шляху.*

Психоаналітик намагається це здійснювати, актуалізуючи й інтерпретуючи підсвідомий матеріал, що блокує, те усвідомлення, яке є

доцільним з точки зору розвитку особистості. Психолог, як представник гуманістичного напрямку чи недирективної психології, вважає, що потенціал змін, або потенціал розвитку, прихований всередині самої особистості і намагається вивільнити його, створюючи комфортне, максимально прийнятне, емпатійне терапевтичне середовище, коли втручання психолога зведене до мінімуму. Біхевіорист намагається давати психологічне підкріплення засобами процедур поведінкової модифікації. Щоразу, коли клієнт виконує бажану дію, збільшується ймовірність того, що таку поведінку він повторюватиме і в майбутньому. Отже, всі три підходи припускають, що всередині кожного індивіда існують бажані ефективні можливості, які є метою психологічного втручання і психологічної допомоги.

Наша практика неодноразово засвідчувала правдивість позиції відомого вченого.

### **3.3. Основні аспекти ефективної діалогічної взаємодії психолога-практика у процесі психологічної допомоги**

У процесі психологічної допомоги виділяють основні аспекти діалогічної взаємодії психолога і клієнта. Серед них необхідно відзначити: феномени перенесення і контрперенесення, позиції психолога стосовно клієнта, залучення клієнта до процесу вирішення проблеми.

Термін “діалог” є словом іншомовного походження, яке утворене із префікса “діа ...” [грец. *dia* – через], що означає наскрізний рух, розділення, посилення, завершеність та частини складних слів “...лог” [грец. *logos* – слово, думка] – що відповідає поняттям “слово”, “мова”. У дослівному перекладі з грецької діалог [*dialogos*] – бесіда, розмова [64].

Словотвірний аналіз вказує на те, що діалог – це розмова, яка має у своїй основі особливі ознаки: наскрізний рух, розділення, посилення, завершеність. Джерело семантики терміну «діалог» стосується лише світу людини і є невід’ємною і унікальною особливістю соціальної природи. Він пронизує всі сфери суспільних відносин, що й пояснює існування багатьох різноаспектних підходів до інтерпретації його сутності.

Та незаперечне авторство у визначенні діалогу, як методу, зходження істини, належить давньогрецькому філософу Сократу (469-399 до н.е.). Використовуючи логічні прийоми, розроблені софістами, Сократ не шукає у запитаннях-відповідях перемоги над супротивником, а має на меті здобути справжнє істинне знання. Своє мистецтво пізнання правди Сократ називав мистецтвом допомоги народженню істини, маєвтикою (метод виявлення прихованого в людині знання за допомогою майстерних навідних запитань). Мета маєвтики – всебічне обговорення будь-якого предмету, визначення поняття; знаходження істини шляхом постановки питань, відповідаючи на які, відповідач сам знаходить, “повиває” істину, обговорювану з настановами того, хто запитує. Головним предметом бесід Сократа були питання етики. Поставивши у центр своєї філософії людину, Сократ стверджував, що пізнати світ, людина може пізнати тільки себе, свою душу, вчинки, і в цьому полягає основне завдання філософії. Тенденція постійно виявляти протиріччя в твердженнях, зіштовхувати їх і приходити таким чином до нового (надійнішого) знання, стає джерелом розвитку понятійної (суб’єктивної) діалектики [63].

На думку Л.В. Озадовської, цінність діалогу полягає в тому результаті, якого досягають суб’єкти. Діалог, як стверджує автор, – це, насамперед, спосіб або засіб досягнення цього результату. При цьому, результат є відмінною ознакою діалогу, по відношенню до звичного спілкування або комунікації, які можуть здійснюватися заради самого факту спілкування. Кожен конкретний діалог має свою певну мету, а успішність його визначається рівнем її реалізації [49]. Як зауважив дослідник, парадигма діалогічності стає визначальною рисою сучасної теорії і практики, знаменуючи собою всезагальні сподівання на розв’язання складних проблем сучасності. Одночасно діалог, як і будь-який інший спосіб пізнання і практичної реальності, має свої межі і свої можливості. Тому, не варто чекати від нього взаєморозуміння між раціональним і ірраціональним, наукою і псевдонаукою. Адже, діалог і толерантність до його учасників спрямовані на пошук істини, а не сам факт визнання і прийнятність позиції, що зумовлює суттєві обмеження на принцип толерантності. Інакше, жертва заради консенсусу своїми принципами і позиціями заперечує сенс самого акту діалогу, як способу наблизитися до істини [49].

Психологічна консультація – це «діалогічна зустріч двох свідомостей» (М.М. Бахтін). Діалогічне трактування психологічного консультування, з одного боку, визначається уявленням про особистість, як учасника глобального діалогу (за філософсько-антропологічною концепцією М.М. Бахтіна), де фундаментальна свобода самовизначення особистості є провідним постулатом розуміння суті людської природи, і, таким чином, визнається принципова неможливість зведення сприйняття людини на рівень «діагнозів», коли особистість розглядається як зовнішній об'єкт.

З іншого боку, у консультативному спілкуванні вбачається та конкретна ситуація, у якій має відбутися самовиявлення особистістю власних смислових позицій. І залежно від того, відбулося це чи ні, чи відбувся між клієнтом і консультантом цей «малий» діалог, і якщо відбувся, то якою мірою, можна говорити про наявність «зцілюючого» консультативного контакту або його відсутність, а також про різні його рівні [32].

На думку О. Ф. Копьєвої, діалогічний характер спілкування у процесі психотерапії створює деяку внутрішню природну передумову, яка робить феномен психотерапії можливим незалежно від спеціального професійного оздоблення терапевта [33]. Те ж саме стосується і феномену психологічного консультування.

Проведені дослідження показали, що теоретичну базу діалогічного підходу у консультуванні складають фізіологічна концепція домінанти О. Ухтомського і онтологічна концепція діалогу М. Бахтіна. Серцевиною діалогічного підходу є уявлення про цілісність особистості, що проявляється у процесуальному збагненні сутності даної унікальної індивідуальності, завдяки інтеграції багатогранних сторін і ракурсів буття цієї індивідуальності. Діалогічна парадигма розглядає психіку, як відкриту систему, що знаходиться у постійній взаємодії з навколишнім світом і людьми. Відповідно, психологія взаємодії базується на діалогічному світосприйнятті, діалогічному світорозумінні [Див. 26].

Водночас, успішність усієї процедури дослідження залежить від уміння і здатності психолога-консультанта зрозуміти людину в цілому, спираючись на окремі її критерії. Це і є ключовою характеристикою практичного психолога. Тобто, дане професійне уміння психолога полягає: в умінні зрозуміти особистість цілісно, зрозуміти її як окрему індивідуальність, що є

визначальним, а методичний арсенал виступає, як допоміжний засіб, інструментом, потребу, в якому відчуває швидше середній спеціаліст, аніж майстер високого класу (Р. Ассаджіолі, Г. Ковальов, О. Копьєв, О. Орлов, К. Роджерс, Т. Флоренська та ін.).

Діалогічна позиція – це професійна позиція психолога, утворена комплексом його настанов, внутрішніх постулатів, що базуються на його системі цінностей. Найважливішими серед таких постулатів, на думку О. Орлова, є [51]:

- постулат внутрішньої діалогічності будь-якої людини;
- постулат нерівності позицій консультанта і клієнта як наслідок особливої діалогічної, позаприсутньої позиції професіонала;
- постулат незавершеності й невизначеності суб'єктної природи клієнта;
- постулат свободи та відповідальності клієнта за своє життя.

У професійній діяльності психолога-консультанта діалогічна позиція по відношенню до клієнта виконує такі функції як:

- стимулюючо-фасилітаторську (на основі прийняття, підтримки і співпраці);
- комунікативно-конструктивну (на основі фундаментальних психологічних настанов);
- діяльнісно-перетворюючу (пов'язану з можливістю взаємодіяти у полі довірливих, «зцілюючих», перетворюючих стосунків).

Водночас, психолог-консультант, будучи готовим до діалогу, спонукає до діалогу клієнта, але, при цьому, його позиція характеризується чітким відчуттям кордонів своєї активності і активності клієнта, розумінням об'єктивної обмеженості своїх можливостей, а також чуйною і диференційованою реакцією на вольові інтенції клієнта. У зв'язку з цим, для консультанта важливою є не стільки та конкретна форма, в якій виражається у даний момент самовизначення клієнта, значення сказаних слів, скільки загальний, сумарний вектор його волі у ситуації консультування. Тобто, діалогічна позиція психолога-консультанта передбачає деяку нову, додаткову «проекцію» образу клієнта, розширює коло соціальноперцептивних завдань, обмежених, як правило, встановленням психологічного і клініко-психіатричного діагнозу [33].

Актуалізація інтенціональності і потенційності власного самобуття, вихід за межі власного «Я» відбувається перш за все і глибше за все у спілкуванні з іншою людиною, у діалозі з «Ти» (С. Франк, М. Бахтін). Відповідно, формування діалогічної позиції психолога-консультанта теж має здійснюватися у діалозі з «Ти». Діалогічність мислення і діалогічна позиція психолога-консультанта розвивається у ході практики надання психологічної допомоги. Проте підґрунтя діалогічної позиції має бути закладене ще на етапі професійної підготовки психолога-консультанта. Сприятливою для цього є інтервізія, проходження якої є однією з умов отримання сертифіката психолога-консультанта.

Дослідження свідчать, що інтервізію (англ. – *intervision*) розглядають як [66]:

– «інтерколегіальний» метод роботи у групі рівних за досвідом і статусом спеціалістів, що здійснюється під керівництвом ведучого інтервізії; як взаємну консультацію або обмін досвідом між колегами;

– як навчання, що відбувається у групі за відсутності викладача, шляхом створення сприятливого середовища для ефективної співпраці і активізації процесів пошуку варіантів розв'язання проблемних ситуацій, винесених на обговорення (Л. Серих);

– як метод кооперативного навчання або навчання один від одного і за допомогою один одного у процесі обміну думками, емоціями, досвідом.

Термін «інтервізія» використовується європейськими психотерапевтами для опису групових сесій, у ході яких здійснюється обговорення процесу роботи у складних терапевтичних ситуаціях, наявність певних особливостей надання психологічної допомоги «важким» клієнтам, можливості відновлення і збереження емоційних ресурсів психотерапевта.

Основною метою проходження психологом-консультантом інтервізії є:

– розширення розуміння існуючих психологічних і психотерапевтичних концепцій;

– удосконалення професійних навичок, а також розвиток професійно-важливих особистісних якостей;

– підвищення рівня самоаналізу;

– формування власних способів оволодіння емоціями, що можуть виникати у різних ситуаціях професійної діяльності.

До завдань інтервізії можна віднести наступні [66]:

– створення професійного середовища, сприятливої атмосфери для обміну досвідом, для підтримки та підвищення професійного рівня членів групи;

– відпрацювання можливих варіантів реалізації консультативного запиту, що викликав труднощі у роботі психолога-консультанта;

– пропрацювання «складних» випадків із консультативної практики членів групи, а також потенційно можливих складних випадків;

– надання конструктивного зворотного зв'язку інтервізіанту тощо.

Таким чином, інтервізія дозволяє психологам-практикам дізнатися, чи виникають у колег подібні труднощі у професійній діяльності і як їм вдається впоратися з ними, а також з'ясувати, як члени групи підтримують свій ресурсний стан на достатньому, активному рівні, та перейняти досвід у колег. Зокрема, робота психолога-консультанта в інтервізійній групі також сприяє з'ясуванню ним сутності і значення діалогу як способу становлення людини і форми міжособистісних стосунків, розкриттю власних потенційних резервів діалогічності мислення і розвиткові професійної діалогічної позиції.

В усіх видах психологічної допомоги існують два найважливіших поняття, що мають велике значення для роботи з клієнтами:

а) «перенесення», тобто схильність клієнта переносити і проектувати на консультанта і стосунки з ним свої стосунки зі значимими людьми, основні проблеми і конфлікти;

б) «контрперенесення», тобто схильність консультанта проектувати свої стосунки зі значимими людьми й основні внутрішні проблеми й конфлікти на стосунки з клієнтом.

Ці поняття, уведені в психоаналіз З. Фрейдом, на сучасному етапі широко використовуються в межах різних напрямків психологічної допомоги. Вони означають, що будь-які людські стосунки і навіть такі «спеціальні» стосунки, що складаються в межах консультування чи психотерапії, знаходяться під впливом внутрішніх особистих потреб і бажань людини, що вона найчастіше не усвідомлює. Більше того, навіть професіонал-психолог часто виявляється

«обеззброєним» контрперенесенням. Саме для того, щоб розуміти, керувати й уміти використовувати з метою аналізу своє контрперенесення, як, втім, і деяких інших особистих і міжособистісних феноменів, для психолога-початківця існує обов'язкова вимога поєднання власного аналізу з довготривалою роботою із супервізором.

Розглянемо більш детально вплив перенесення і контрперенесення у консультуванні. Перенесення почуттів, потягів, настанов із «там і тоді» у «тут і тепер» і навпаки. Перенесення і контрперенесення співіснують. Таку транспозицію здійснює клієнт у ставлення консультанта (перенесення) і консультант у ставленні клієнта (контрперенесенні).

*Перенесення.* Як вказано у «Психотерапевтичній енциклопедії» (2000, с. 490): «Всі людські стосунки містять поєднання реальних реакцій і реакцій перенесення».

Перенесення є складовою частиною консультативного контакту. Даний психологічний феномен присутній у будь-яких міжособистісних стосунках, однак, у консультативному контакті він набагато інтенсивніший внаслідок природи самого контакту.

Консультант свідомо має авторитет, мало говорить про себе і залишається анонімним, оскільки до нього звертаються за допомогою. Цим полегшується виникнення перенесення.

Перенесення – це неадекватне і персеверативне переживання почуттів, потягів, фантазій, настанов і залучення захисних механізмів, що виникли в минулому у стосунках із значимими людьми, при актуальній міжособистісній взаємодії. Зауважимо, що реакція перенесення являє собою повторення минулого і неприйнятна в сьогоденні.

У консультуванні і психотерапії перенесенню властиві такі риси (Gelso, Fretz, 1992):

1. Перенесення завжди помилкове у тому розумінні, що клієнт уявляє консультанта хибно, тобто приписує йому риси, властиві іншим людям на різних етапах і в різні часи. Звичайно, помилкові не всі уявлення клієнта; консультантові важливо відрізнити реалістичні реакції від реакцій перенесення.

2. Перенесення буває позитивним і негативним. Позитивне перенесення ґрунтується на залежності клієнта від ідеалізованого образу батька, що любить і опікує, зухвале почуття захищеності і потреба у творчому самовираженні.

Позитивна настанова клієнта у ставленні консультанта, що виникла в силу перенесення, виражає стосунки минулого. Наприклад, клієнт, якому в дитинстві бракувало любові, схильний бачити в консультанті людину сильну і люблячу, ніж той є насправді. Негативне перенесення ґрунтується на випробуваних у дитинстві почуттях відкидання і ворожості. Якщо в консультуванні ці настанови не змінюються, терапія стає неможливою.

3. Виникненню перенесення сприяють нейтральність і невизначеність консультанта.

Поняття «нейтральність» у психотерапії не має визначення. Нейтральність не ідентична байдужості або дефіцитові дбайливості. Мається на увазі, що консультант не нав'язує клієнтові своїх цінностей. Невизначеність означає приховування від клієнта своїх почуттів, настанов, подій життя. Нейтральність і невизначеність консультанта створюють специфічну атмосферу стосунків, що сприяє виникненню і цілковитому прояву перенесення. Він виявляється і при відсутності цих умов, однак вони полегшують виникнення перенесення і підсилюють його.

4. Перенесення – несвідомий процес. Хоча почуття клієнта стосовно консультанта можуть бути і цілком свідомими, але сам факт, що вони внесені з інших, більш ранніх стосунків, не усвідомлюється.

5. Перенесення частіше виникає у сферах, де є невирішені дитячі конфлікти зі значимими особистостями.

Люди схильні перекручено сприймати сьогодення, коли вони загрузли в епізодах минулого. У психотерапії і консультуванні цінність перенесення велика. Воно дозволяє проникнути в минуле клієнта і побачити, яким чином ранній досвід, пов'язаний зі значимими особистостями (батьками, близькими), модифікує реакції сьогодення. Це дуже важливо у випадках, коли розлад поведінки особисті, проблеми постійно «підкріплюються» підступними реакціями перенесення. Консультант, як об'єкт перенесення, інтерпретує проекції і надає клієнтові змогу поглянути на свою поведінку в ракурсі причиновості, щоб позбутися травм і фантазій минулого. Така робота додає консультуванню характеру «корекції емоційного досвіду».

Рішення, про те чи варто робити перенесення об'єктом обговорення, рівносильне вибору між операцією і консервативним лікуванням. Перший

варіант призводить до значимих внутрішніх змін, а другий зберігає status quo. Звичайно, вибір завжди визначається конкретною ситуацією.

У деяких випадках не рекомендується занадто заглиблюватися в реакції перенесення клієнта і його інтерпретацію:

- при перекрученому сприйнятті реальності;
- при недостатності часу для роботи з перенесенням (короткотермінове консультування);
- при відсутності нормального робочого альянсу з клієнтом;
- коли клієнт через ослаблення механізмів психологічного захисту не може бути толерантним до тривоги і фрустрації;
- коли метою консультування є невирішення глибинних конфліктів, а, наприклад, пристосування до поточних життєвих ситуацій.

Однак не слід забувати про проблеми, що виникають через нездоланне перенесення у випадку припинення консультативного контакту, коли залишилася без обговорення інтенсивна любов клієнта до ідеалізованого консультанта (позитивне перенесення) або ненависть до нього (негативне перенесення). Тому консультантові не личить ігнорувати почуття клієнта. Вони повинні бути обговорені, звичайно, із вибором належної глибини обговорення.

Трансформація перенесення в процесі консультування схожа на емоційний розвиток дитини. Дитина поступово переходить від думки про батьків як всемогутніх і всезнаючих, до більш реалістичного підходу, оцінюючи їх, як простих людей, але тих, хто займає особливе, важливе становище в її емоційному світі. Подібним чином і клієнт у ході консультування починає реалістичніше оцінювати консультанта; досвід контакту стає складовою частиною психіки самого клієнта.

Перенесення у сутності створює умови для інтеріоризації консультанта і сприяє формуванню специфічної, але надійної інстанції, до якої можна звернутися при ускладненнях у житті.

Позитивному перенесенню завжди властива певна, найчастіше тимчасова, ідеалізація консультанта з еротичним відтінком за умови різностатевості консультанта і клієнта. Еротична настанова у ставленні консультанта частково виражається побічно, а саме: паузами, мовчанням, скаргами; маніпулятивними рухами, якщо консультант не прийшов або спізнюється, забуванням сплатити

за консультацію, інтересом до особистого життя консультанта; конкуренцією з іншими клієнтами через консультанта; постійним цитуванням його висловлювань тощо.

Подарунки є також формою вираження почуттів до консультанта. Дарування може означати багато чого й ускладнює консультування: іноді це просто хабар, часом демонстрація бажання мати з консультантом особливі, довірливі стосунки, і завдяки вибору подарунка клієнт хоче довести знання смаку і потреб консультанта. За таких мотивів клієнта, консультант повинен відмовитися від подарунка, якщо не бажає бути втягненим в ігри маніпулятивного характеру. Однак, у деяких випадках, подарунки *відображають* щире вдячність, повагу до консультанта, і відмова від них може образити клієнта. Взагалі, в процесі консультування краще уникати подарунків і почекати завершення терапії, тоді подарунок стає приводом до останнього обговорення з клієнтом досягнутих успіхів і відповідності (або невідповідності) подарунка реальній ціні консультування в екзистенціальному розумінні.

Коли клієнти у той чи інший спосіб виражають почуття, консультант повинен ставитися до цього з розумінням. Якщо консультант сприймає почуття клієнта, навіть не відповідаючи на них, і не дозволяє клієнтові випробувати відвернутість, консультування стає глибше й інтенсивніше. З іншого боку, клієнти повинні розуміти, що консультант не може бути їх сексуальним партнером. Таке табу допомагає усвідомити життєві обмеження на задоволення бажань.

*Контрперенесення.* Контрперенесення є універсальним явищем в психологічному консультуванні, психокорекції і психотерапії, як і перенесення. Незалежно від зрілості особистості консультанта, він – людина і неодмінно має невіршені внутрішні конфлікти. Хворобливі теми, які породжують контрперенесення, якщо клієнт мимоволі їх торкається.

Класичне визначення характеризує контрперенесення як відповідну реакцію на перенесення клієнта. Проміжне визначення характеризує контрперенесення як проектування консультантом своїх проблем на наданий клієнтом матеріал, який зв'язаний з перенесенням, так і не зв'язаний з ним.

Найчастіше зустрічаються наступні причини контрперенесення:

1. Прагнення консультанта сподобатися клієнтам, бути прийнятим ними і добре оціненим.

2. Острах консультанта, що клієнти можуть про нього погано подумати, не прийти на зустріч тощо.

3. Еротичні і сексуальні почуття консультанта стосовно клієнтів, сексуальні фантазії, пов'язані з клієнтами.

4. Надмірна реакція на клієнтів, що провокують у консультанта почуття, обумовлені його внутрішніми конфліктами.

5. Прагнення займати хибну позицію і давати клієнтам нав'язливі поради, про те, як їм варто жити.

Психологічне або антипсихологічне контрперенесення? Допомагає або заважає воно консультуванню? Відповіді на ці питання залежать від того, чи виявляється контрперенесення у формі зовнішньої поведінки або являє собою лише переживання консультанта. У першому випадку йдеться про дії, на основі внутрішніх конфліктів, і, звичайно, таке контрперенесення необхідно обговорити з колегою або в спеціальних групах професіоналів, тому що неконтрольоване і погано усвідомлюване контрперенесення заважає об'єктивності консультанта. Як внутрішні переживання, контрперенесення може виявитися дещо цінним (Gelso, Fretz 1992), оскільки допомагає консультантові краще зрозуміти, який вплив клієнт має на нього і на інших людей. У будь-якому випадку, вплив контрперенесення на хід консультування залежить від бажання і готовності консультанта поглянути на джерела своїх щирих почуттів до клієнтів.

У контексті розгляду цього питання доречно, на нашу думку, зупинитись на проблемі вторинної травми, або «вторинний травматичний стрес» (Secondary Traumatic Stress – STS), – це зміни у внутрішньому досвіді терапевта, які виникають в результаті його емпатичної залученості у стосунки з клієнтом, що переживають травматичний стан. Спеціаліст не може уникнути вторинної травми, тому що, щоб допомогти клієнтові, він повинен співпереживати його стражданням, а це співпереживання створює умови для вторинної травматизації. Ще одним важливим фактором вторинної травматичності є неможливість швидких змін. Консультанти постійно стикаються в своїй практиці з клієнтами, які пережили ту чи іншу травматичну подію: від сексуального насильства в сім'ї до стихійних лих, – і робота з ними включає в себе допомогу в розповіді про травматичні події, надання можливості висловити негативні почуття і переживання і прагнення полегшити їх вплив. У той же час, працюючи з

людиною, котра переживає нестерпні страждання, фахівець відчуває величезне бажання якомога швидше полегшити його біль. Коли це не виходить, виникає почуття розчарування і власного безсилля, що підсилює руйнівну дію вторинної травми (Ільїна, Соловейчик, 2002).

Вторинний травматичний стрес пов'язаний з так званим «синдромом вигорання», хоча і не є його повним аналогом. Тим не менше, і той, і інший стан:

1) мають тенденцію до накопичення;

2) приводять до схожих результатів: безсоння, депресії і порушення комунікації з сім'єю і значущими людьми.

Відмінності між ними лежать головним чином в причинах виникнення цих станів: у той час як STS найчастіше виникає як вторинна реакція на емпатичне співпереживання клієнтам з травматичними або проблемними ситуаціями, синдром вигорання може виникати при роботі з будь-якими клієнтами (O'Halloran, Linton, 2000). Також вважається, що синдром вигорання проявляється поступово (накопичений стрес), в той час як вторинна травма може настати раптово і без жодного попередження (Figley, 1995)

Декілька основних симптомів вторинного травматичного стресу нагадують класичні симптоми ПТСР:

1) повторне переживання травматичної події в сновидіннях чи спогадах;

2) уникнення ситуацій, думок і вражень, так чи інакше пов'язаних з травматичною ситуацією, і як результат – припинення певних видів занять;

3) постійне збудження, розлад сну, труднощі концентрації уваги тощо.

За часом ці симптоми виникають безпосередньо після зіткнення з травмуючою подією, і їх наявність вважається природною протягом 30 днів після стресу – або ознакою вторинного травматичного стресового розладу (STS Disorder), якщо тривають довше (Stamni; 1999).

Хоч вищезгадані феномени більше описані у психотерапії, вони діють і в процесі консультування. Але важко очікувати, що людина, яка не отримала спеціальної й поглибленої підготовки, зможе успішно працювати з цими надто складними явищами. Для консультанта достатньо розуміти, що збереження його авторитету для клієнта багато в чому пов'язане з тим, що останній мало знає про нього як про людину, у нього немає підстав як для замилювання психологом, так і для осуду його як особистості.

Встановлення тісних особистих стосунків між консультантом і клієнтом призводить до того, що вони, як близькі люди, починають задовольняти ті або інші потреби та бажання один одного і консультант уже не може зберегти об'єктивну й відсторонену позицію, необхідну для ефективного вирішення проблем клієнта.

Десятиліття тому у закордонній практичній психології активно дискутувалися й аналізувалися різні наслідки вступу клієнта і консультанта (психолога й пацієнта) в особисті, у тому числі і сексуальні стосунки, а також можливі впливи цього фактора на процес терапії. Різних точок зору було безліч. Але загальний висновок, до якого призвели ці дискусії, один: за можливості особистих стосунків краще уникати, а якщо щось подібне все ж трапляється, тоді варто бути максимально обережним, намагатися діяти насамперед в інтересах клієнта і якомога швидше перервати процес консультування або психотерапії (Dahlberg С.С. 1973).

*Позиція консультанта стосовно клієнта.* Позиція консультанта стосовно клієнта має неабияке значення. Вищенаведені принципи психологічної допомоги визначають позицію психолога-консультанта стосовно клієнта, тобто уявлення про мету й завдання роботи, стиль стосунків із клієнтом, етику консультування.

У різних теоретичних трактуваннях консультантові приписуються різні позиції орієнтації, але, мабуть, найбільш традиційною у консультуванні є позиція рівності і партнерства стосовно клієнта, хоча й у цьому випадку направляюча й визначальна роль залишається за психологом (Цзен И. В., Пахомов Ю. В., 1985).

Вибираючи професію консультанта, практичний психолог вступає у стосунки, які відрізняються від звичайних повсякденних стосунків. Працюючи, він неминуче зіштовхнеться з необхідністю вислуховувати клієнтів, які ведуть боротьбу зі страхом смерті, невірністю, самотністю, узалежненням, нудьгою, невпевненістю і масою інших проблем, що переслідують людей протягом цілого життя (Коттлер Дж., Браун Р., 2001; Ховкінс П., Шохет Р., 2002).

У цих ситуаціях однієї «недирективності» недостатньо, та й поради, зазвичай, не допомагають. Запорукою прийняття відповідного рішення, вважає Ентоні Вільямс (2001), може стати позиціонування себе, яке, в свою чергу, дозволяє знайти позицію і для клієнта. Аналогічної думки притримується і

Корсіні (1989). Він пише: «... має значення, *хто* робить, *як* і *кому*, – *хто-як-кому* фактор».

Позиція консультанта припускає, з одного боку, зміст його дій, а з іншого – емоційний тон цих дій (Меновщиков В.Ю., 1998). Правдоподібно, що її вибір визначається рівнем професійного розвитку і змінюється з набуттям досвіду. Моделям розвитку психолога-консультанта присвячено багато робіт іноземних вчених, які докладно описані у фундаментальній праці Столтенберг і Делворт (1987). Найперспективнішою з них видається цілісна модель розвитку Ховкінса та Шохета (2002), що складається з чотирьом головних рівнів розвитку консультанта:

- 1) орієнтація на себе;
- 2) орієнтація на клієнта;
- 3) орієнтація на процес;
- 4) орієнтація на процес у контексті.

На першому рівні практичні психологи прагнуть зосередитись на особливостях історії клієнта, його теперішній ситуації чи на діагностичних даних оцінки його особистості. Це робиться задля того, аби одержати додаткову інформацію. При цьому об'ємні висновки можуть ґрунтуватися на уривчастій інформації. Виникають труднощі з баченням консультативного процесу в цілому, що може викликати нетерпіння чи страх, що процес невдовзі зрушиться з мертвої точки.

Другий рівень розвитку характеризується подоланням початкової тривоги і рухом між самовпевненістю і розгубленістю. Консультанту важко встановлювати обмеження говорити «ні» своїм клієнтам чи обстоювати свій вільний час. Він нездатний відокремити труднощі інших людей від власних або розглядає свій власний успіх чи невдачу як успіх чи невдачу своїх клієнтів. З іншого боку, щоб уникнути особистісного залучення, психолог починає розглядати усе з точки зору патології, виявляє, що навички та інтервенції, ефективні у одній ситуації і неефективні у іншій. На цій стадії консультант може ставати активнішим за клієнта.

На третьому рівні психолог має сформовані навички присутності з клієнтом під час сесії, стає здатним застосовувати свій підхід до клієнтів, щоб задовольнити їхні конкретні індивідуальні потреби у конкретний момент. На

цьому етапі професійні навички консультанта інтегруються в його особистість. Вони більше не використовуються як елемент вивченої технології.

На четвертому рівні засвоєння нових знань не відбувається, швидше вони поглиблюються та інтегруються. Консультант на цьому рівні розвитку характеризується особистісною автономією, високим рівнем усвідомлення, впевненістю у собі, стабільною мотивацією і розумінням необхідності роботи зі своїми особистими та професійними проблемами, тобто ознаками мудрості.

Описані Ховкінс та Шохет (2002) стадії розвитку консультанта можна розглядати з точки зору подолання головних бар'єрів для переходу до наступного рівня (табл.3.2.).

Таблиця 3.2

**Стадії розвитку консультанта**

Рівень 1	Центрований на собі	«Чи зможу я впоратись з цією роботою?»
Рівень 2	Центрований на клієнті	«Чи зможу я допомогти цьому клієнту?»
Рівень 3	Центрований на процесі	«Які наші взаємостосунки?»
Рівень 4	Центрований на процесі у контексті	«Як взаємопов'язані процеси?»

1. Подолання згаданих бар'єрів вочевидь приносить чотири види свободи (Енрайт Д., [82]) відповідно до рівня розвитку:

- 1) свобода від розуміння;
- 2) свобода від змісту;
- 3) свобода від особистості;
- 4) свобода від стосунків.

Професійний розвиток консультанта залежить від багатьох чинників і в більшості випадків є неусвідомленим, оскільки вважається, що особливості особистості диктують індивідуальний темп розвитку. Проте, існує можливість підвищити ступінь усвідомлення цього процесу з допомогою позицій комунікації (Енрайт Д., 2000). Кожна позиція є системою установок стосовно самого себе, інших форм і цілей комунікації. Вислуховування у одній з позицій

дає результати, які можуть кардинально відрізнятись від результатів вислуховування в іншій.

Кожна з теорій консультування встановлює чи припускає певну позицію слухання. Разом з тим, деякі позиції можна застосовувати без будь-якого зв'язку з тими чи іншими теоретичними положеннями, засвоюючи їх на рівні перцепції і дій. Такий підхід породжує не стільки інтелектуальне знання, скільки «організмичне», а консультант відчуває у своїй поведінці все більше свободи, еластичності і розмаху, досягаючи четвертого рівня розвитку. Адже правильне використання набутих знань полягає у користуванні не одержаними знаннями, а самим собою, володіючи цими знаннями. Оскільки в літературі, присвяченій цьому питанню, є лише поодинокі роботи, перекладені українською мовою (Айві А., 1999), виникає необхідність навести згадані позиції з роботи Джона Енрайта [82].

*Позиція «0» – нульова позиція*, базується на наступному положенні: чим менше зовнішніх сигналів приймає клієнт (слова, вираз обличчя, міміка, вигуки, покашлювання, тощо), тим в більшій мірі він реагує на кожен з них. У такій ситуації клієнт витрачає багато сил на стеження за виразом обличчя консультанта, очікуючи, а іноді і уявляючи його реакцію. Зрештою, ця практика виправдовує себе: клієнт має можливість визначити сфери, у яких почувається невпевнено і очікує психологічної підтримки чи оцінки. Видима присутність слухача, навіть якщо він ніяк не реагує, стає для клієнта сильним мотивуючим фактором, а консультант, позбавлений необхідності виявляти ставлення до сказаного, отримує можливість краще слухати.

*Позиція «1» – залученості чи сприймання інтенсивності*, полягає у відмежуванні консультантом ознак тілесного залучення у бесіду, які відображають ступінь тілесної залученості клієнта у свої висловлювання. При повідомленні клієнту про свої власні тілесні реакції, його схильність залишатися при залученому стилі висловлювань зростає. Чим більше клієнт залучений у зміст своєї розповіді, тим вільніша його енергія, досвід і тим швидше він просувається до конструктивного рішення.

Консультант відслідковує власні тілесні відчуття, які супроводжують вербальні блоки продукції клієнта, звертаючи увагу на зростання чи ослаблення тілесного резонансу із співрозмовником. З набуттям досвіду консультант може

виробити у себе здатність розрізняти перепади інтенсивності з точністю до окремих фраз.

*Позиція «2» – оригінальності*, заснована на ідеї, що концепції, котрі узагальнюють живий досвід, швидко втрачають новизну і актуальність, особливо, якщо вони виражені загальноновизнаними словами і стереотипними зворотами. Суб'єктивні переживання неминуче втрачають значну частину свого змісту, коли виражаються з допомогою усталених словесних форм. Коли клієнт висловлюється природно і оригінально, у його висловлюваннях з'являється те, що для нього у цей момент істинне, дійсне, значуще.

У цій позиції консультант може впливати на співрозмовника двома способами: спонукати клієнта до оригінального стилю викладу, звертаючи його увагу на природні і оригінальні фрагменти свого мовлення; застосовувати «лінгвістичну деструктуралізацію» (заміна минулого часу на теперішній, іменників на займенники у мові клієнта). Зміна форми висловлювання дозволяє встановити безпосереднє ставлення до висловлюваного, робить його формулювання точнішим, сприяючи тим самим особистісній інтеграції.

*Позиція «3» – відображення*. Сутність відображення полягає у проясненні для клієнта того, що він намагається виразити. Зазвичай відображення набуває форми дослівного повторення чи незначної парафрази. Те, що слід повторити, вибирається на основі значущості сказаного для співрозмовника, а не на основі власних поглядів консультанта. Важливим моментом адекватного повторення є відсутність перцептивних спотворень, які можуть допускатися консультантом.

Використання цієї позиції широко розповсюджене у консультативній практиці (Бюджеталь Дж., 2001; Лойшен Ш., 2001). Вона описана під різними назвами і є однією з характерних рис психологічного консультування у США.

*Позиція «4» – усвідомлене слухання*, ґрунтується на припущенні, що при збільшенні ступеня усвідомлення поведінки чи при розширенні поля усвідомлення вона автоматично гармонізується. У даній позиції усвідомлення – це єдине, що необхідно для гармонізації комунікації, зокрема, і консультування загалом.

Найпростіший спосіб дій консультанта у цій позиції – постановка запитання: «Що з вами зараз відбувається?», – у момент, коли мова клієнта стає незв'язною чи у ній з'являються протиріччя.

У звичайній ситуації психологічного консультування психолог-консультант вирішує два взаємопов'язаних завдання: коли говорити і що сказати. Запитання типу: «Що з вами відбувається?», – чи інше запитання, сформульоване настільки ж невизначено, знімає друге завдання (про зміст запитання) і дозволяє зосередитись на ретельному спостереженні і виборі часу для запитань.

*Позиція «5» – відповідальності.* Чим в більшій мірі людина вважає свої прагнення причиною дій, тим більше вона буде відчувати свою значущість і участь у своєму житті. Консультант просить клієнта описувати події так, щоб ставав зрозумілим його особистий внесок у їх розвиток чи у вибір цих подій як теми для розмови.

Застосування цієї позиції у консультативному процесі вчить і самого консультанта аналітично ставитись до подій у своєму житті. З цієї причини позиція відповідальності охоче використовується.

*Позиція «6» – розкриття.* Сутність позиції – проілюструвати конкретними прикладами, як відбувався розвиток подій у інших людей, які попали в подібну ситуацію. Причому це не ідеалізований образ (так повинно бути), а випадок що був насправді з елементами дурниць, боягузтва, непослідовності, через які проходить кожна людина. Наведені дані повинні бути достатньо докладними і точними, щоб клієнт мав можливість сам зробити висновки.

Люди відчують полегшення і зміцнюються духом, коли бачать, що безнадійна ситуація, на перший погляд, знайшла розумне вирішення у чиемусь житті.

Саморозкриття, будучи вельми корисним прийомом для клієнта, приносить не менше користі і для особистісного росту консультанта.

*Позиція «7» – екзистенційна.* Кожне висловлювання відображає всю систему світогляду клієнта. Ця позиція ґрунтується на припущенні, що кожне висловлювання виводиться з усієї системи світогляду людини.

Буває, що проблеми виникають лише тому, що в «основі буття» клієнта існують значні деформації і протиріччя, які ускладнюють адаптацію. Відкриття ним факту, що точка зору є лише точкою зору, а не реальністю, часто призводить до зняття (а не вирішення) проблеми. Консультант не може і не повинен передбачити, якою буде нова точка зору та впливати на її зміст і

формування. Достатньо, що раніше неусвідомлюваний принцип поведінки увійшов у поле усвідомлення.

У даній позиції психолог-консультант дослухається не змісту висловлювання, а в логічному сенсі, прошарок передумов і установок. Принциповий момент дій у цій позиції – не виражати сумнівів стосовно почутого і протестів з приводу його змісту.

*Позиція «8» – вдосконалення.* Консультант, що займає таку позицію, зосереджується на підтвердженні, що кожний черговий крок клієнта хороший і правильний, навіть якщо це до кінця не зрозуміло ні одному з них. Дана позиція базується на спостереженні, що жодна подія не має значення сама по собі, її значення встановлюється у порівнянні з іншими подіями. Одна і та ж подія може мати різне значення і цінність в залежності від актуального стану системи цінностей людини.

Консультант ізолює кожне висловлювання клієнта у негативному тоні від системи порівняння, де воно має негативне забарвлення, і переміщує у іншу систему співвіднесення, де можна побачити його позитивні сторони. Нова система співвіднесення повинна бути знайомою клієнту, але бути з числа тих, які він давно не використовував.

Мова йде лише про те, щоб клієнт переконався, що у нього більше свободи інтерпретації, ніж він припускав. До позиції вдосконалення краще підходити не як до «техніки», а як до «способу буття».

Інші автори пропонують три варіанти позиції консультанта:

– позиція «зверху», коли сильний, мудрий, досвідчений консультант, так би мовити, простягає руку допомоги слабкому, дезадаптованому, недосвідченому клієнтові;

– позиція «на рівних», яка передбачає зняття дистанції між консультантом і клієнтом, їх взаємну відвертість, обмін особистісними проблемами і надає консультації характеру буденної розмови;

– позиція «радника», за якої консультант виступає як особа, більш компетентна у проблемі клієнта, що допомагає йому розібратися в ній, знайти шляхи подолання труднощів [77, с. 33].

Якщо дотримуватися згаданих принципів психологічної допомоги, остання позиція видається найбільш адекватною. В етичному плані вона

характеризується відсутністю оцінок, відмовою від прямого виховного тиску, намаганням створити атмосферу довіри, доброзичливості, співчуття.

У випадку рівності позицій із психологом у процесі консультування клієнт почуває себе повноправним партнером і тому активно й продуктивно працює на рівні з психологом. У нього немає підстав для приховування або спотворювання будь-якої інформації про себе, оскільки консультант відкритий, не оцінює і не судить співрозмовника. По суті, у позиції рівності і сам консультант не лише вразливий стосовно клієнта, оскільки чим авторитетніша людина, тим більше вимог і очікувань ставиться до неї, тим суужніше бути відповідним до них. Звичайно, займаючи позицію рівності, консультант не лише виграє, але і втрачає: адже до авторитета, який займає позицію «зверху», більше прислухаються. Саме в незаперечному авторитеті є секрет успіху багатьох гіпнотизерів – і дійсних професіоналів, а також і шарлатанів.

Не слід уявляти позицію психолога під час прийому і його поведінку як щось застигле, незмінне. Справжній консультант-професіонал – це багато в чому актор, який уміє в разі потреби зайняти позицію «зверху», говорячи про щось із непохитним знанням і авторитетом, або «знизу», заграючи з клієнтом, прагнучи підвищити його самооцінку, наголосити на його знаннях й авторитеті.

Розглянута система позицій психолога-консультанта дозволяє усвідомлено використовувати їх для професійного розвитку і сприяє розвитку мудрості у консультативній практиці.

*Залучення клієнта до процесу консультування.* Для того щоб процес консультування був ефективним, клієнт під час прийому повинен почувати себе максимально залученим до бесіди, яскраво й емоційно переживати усе, що обговорюється з консультантом. Для того щоб забезпечити таке залучення, психолог повинен стежити за тим, щоб розвиток розмови мав для клієнта логічний зрозумілий вигляд, а також щоб людина не просто «слухала» фахівця, а їй було дійсно цікаво. Адже лише в тому випадку, якщо зрозуміло і цікаво усе, що обговорюється, можна активно шукати шляхи вирішення своєї проблемної ситуації, переживати й аналізувати її.

Буває так, що під час прийому клієнт раптом утрачає інтерес до обговорюваної теми, стомлюється, внутрішньо не погоджується, але не хоче говорити про це. У цій ситуації не варто «нагнітати атмосферу», наполягати, намагатися з'ясувати все «до кінця». Краще, якщо психолог змінить тему,

пожартує й у такий спосіб розрядить обстановку, зберігши за рахунок цього інтерес клієнта до процесу консультування і, тим самим забезпечить продуктивність психологічного впливу.

Прийняття клієнтом відповідальності за те, що з ним відбувається. У ході консультації локус скарги клієнта повинен бути переведений з інших на себе. Без вирішення цієї задачі досягнення якихось реальних результатів неможливе. Лише в тому випадку, якщо людина відчуває свою провину і відповідальність за те, що відбувається, вона буде дійсно намагатися змінитися і змінити свою ситуацію, у протилежному випадку вона буде лише очікувати допомоги й змін із боку навколишніх.

Буває і так, що єдине, що за час прийому встигає зробити психолог – це показати клієнтові, що він сам, хоча б частково, сприяє тому, що його проблеми й стосунки з людьми мають такий складний і негативний характер. Але це зовсім не означає, що консультація була невдалою.

Навпаки, у такій ситуації консультант домігся найважливішого результату; адже, усвідомлюючи свою відповідальність за ситуацію, людина може сама вирішити, як їй необхідно поводитися, для того, щоб у її житті відбулися позитивні зміни. Хоча, звичайно, допомога психолога у визначенні того, що саме і як можна змінити в даній ситуації, звичайно, є достатньо корисною.

Скажімо, людина, яка прийшла на психоконсультаційний прийом, із самого початку заявляє: «Я сама в усьому винна». Але, на жаль, найчастіше подібна заява не свідчить про щире розуміння міри своєї відповідальності, а є лише своєрідним кокетством, і, звичайно, те, як клієнти розуміють свою провину за те, що відбувається, мало пов'язане з реальними особливостями ситуації.

Але навіть якщо з того, як людина говорить, вочевидь, що вона розуміє й приймає відповідальність за те, що відбувається, її уявлення про те, що і як відбувається у стосунках з оточуючими, передусім дещо поверхневе. У такому випадку консультантові не слід боятися, що розмова про прийняття провини й відповідальності буде зайвою. Навпаки, тому, хто дійсно розуміє і приймає факт свого впливу на події власного життя, обговорення цього з психологом може бути тим більше корисним, оскільки для такої людини уточнення деталей

взаємин спричинить те, що в її поведінці й стосунках із людьми відбудуться значні зміни.

Існують, звичайно, ситуації, у яких обговорювати проблеми провини й відповідальності з клієнтом не варто. Такими, зокрема, є випадки, коли клієнт приходить на консультацію, переживаючи горе або серйозну особисту втрату, наприклад, пов'язану зі смертю когось із близьких. У стані горя люди часто схильні брати на себе невиправдано велику відповідальність і провину перед тими, кого з ними немає і ніколи не буде, вважаючи себе причетними до їхньої смерті. У такій ситуації робота консультанта повинна бути спрямована на те, щоб скорегувати неадекватні уявлення, зняти зайвий вантаж провини й відповідальності з клієнта (Василюк Ф. Е., 1984, Kast V., 1989).

Результат взаємодії учасників консультативного процесу, без сумніву залежить від моделі роботи психолога. Український науковець М.К. Тутушкіна, досить фахово окреслює цю проблему, тому в подальшому ми подаємо матеріал в її інтерпретації [59, с. 68-73].

Кожна людина, що береться допомогти іншому, повинна мати певну модель того, що вона збирається робити, навіть якщо ця модель майже не сформульована ним для себе. Цілі допомоги повинні бути визначені, незважаючи на те, що вони можуть суттєво змінюватися в процесі наданої допомоги: від допомоги клієнту відчувати себе краще до навчання його надавати психологічну допомогу самому собі. Вкрай важливо для того, хто надає допомогу усвідомлювати цінності, що лежать в основі його професійної поведінки, а також ідеологічне та філософське підґрунтя наданої ним допомоги. Бреммер вважає, що консультант при побудові своєї власної теорії психологічної допомоги проходить три стадії. На першій він відображає і переробляє свій власний досвід, він починає усвідомлювати свої цінності і потреби, стиль комунікацій з людьми і характер свого впливу на оточуючих. Потім (або одночасно) він вивчає праці інших теоретиків і практиків і те, як вони усвідомлювали свій особистий досвід і використовували його для побудови своїх власних теорій. І на завершення він поєднує перше і друге у свою власну унікальну теорію. (Слід зазначити, що ця остання є не тільки теорією допомоги іншим, але і особистою теорією себе.)

Разом з тим, зусилля теоретиків і практиків були спрямовані й на створення деяких загальних описових моделей допомоги. Так, Кархаф з

співавторами поширив ідеї К. Роджерса, що стосуються психотерапії, на допомогу в цілому, описавши три стадії допомоги, коли клієнту допомагають: а) досліджувати; б) розуміти; в) діяти; а також навички, необхідні консультанту на кожній з цих стадій. Оскільки, ці навички є в своїй основі не тільки професійно важливими, а й важливими для ефективного способу життя взагалі, на чому автор принципово наполягає, що найкращим способом допомоги людині він вважає: систематичне і пряме навчання, вміння працювати, будувати стосунки з людьми, вести нормальний спосіб життя. Він зазначає: «...головним завданням допомоги є наведення моста через прірву між рівнем навичок того, хто надає і рівнем навичок того, хто отримує допомогу» [Цит. За 59, с. 16]. Для нього допомога еквівалентна навчанню (його модель схожа з біхевіористичними моделями), але навчання – тим навичкам, які дадуть людям здатність краще контролювати власне життя.

Бреммер створив інтегральну, еkleктичну модель, близьку до моделі Кархафа. Він розширив її до вісьми стадій: входження в проблему, класифікації; структурування; побудови взаємин; дослідження; консолідації; планування; завершення. Він також виявив сім типів навичок, важливих для «розуміння себе та інших».

Івей з співавторами запропонував модель, названу ним «мікроконсультування»; її особливістю є детальна розробка складових елементів консультативних навичок та створення тренінгової програми для навчання цим елементам через перегляд відеозаписів, потім моделювання і, нарешті, практикування. Каган з співавторами також розробив мікроконсультативну модель, що стала однією з найбільш популярних в Америці в якості тренінгової. Її особливою рисою є проведення з супервізором сесії, на яких консультант і отримує допомогу, обговорюючи спільно пережитий, в процесі консультативної допомоги, досвід.

Можливо, найвпливовішою і найрозповсюдженішою після моделі Кархафа стала модель Егана, в якій неважко помітити подібність із останньою. Вона починається з попередньої стадії, що передує власне допомогу і вимагає від консультанта турботи і уваги до того, хто отримує допомогу. За нею йдуть стадії: реакції на запити іншого і дослідження самого себе; інтегративного розуміння і динамічного саморозуміння; сприяння у здійсненні цілеспрямованих дій і власне дій.

Модель Скаллі і Хопсон була створена в ході навчання консультуванню понад 3000 осіб. Автори дотримуються також явно вираженою клієнтцентованої орієнтації і є опонентами вузького професіоналізму (і навіть ліцензування) у консультуванні. Вони вважають, що існують три основних мети консультування: допомога іншим у самопосиленні, особистісний розвиток самого консультанта і створення здорових мікро- і макросистем для функціонування індивідуумів. При цьому вони наполягають, що головною є друга мета – особистісний розвиток консультанта, тому що бачать в цьому запоруку ефективності консультування.

Консультанту необхідно усвідомлювати і прояснювати для себе свої власні соціальні, економічні, політичні, моральні та культурні цінності, і бути здатним ідентифікувати і відокремлювати їх від цінностей своїх клієнтів. Психологи, так само, як і інші люди, бачать в оточуючих, відображення своїх власних рис, вважають Скаллі і Хопсон, тому для бачення іншого і розуміння його необхідно бачити межу між образом себе і образом іншої людини. Це забезпечує більшу ймовірність адекватної спрямованості і, як кінцевий результат, ефективність наданої допомоги, але щоб бути в цьому впевненим, консультанту необхідно постійно усвідомлювати динаміку власного особистісного розвитку.

Саморозуміння – принципово важлива професійна якість консультанта, є не результатом (психотерапії, самоаналізу та ін.), або стадією, яких потрібно досягти, а процесом, який повинен відбуватися протягом усього життя людини. Усвідомлюючи цей постійний процес власних змін, ми забезпечуємо і деякий контроль над напрямками нашої роботи з людьми. Крім того, самоусвідомлення консультанта дозволяє йому більш зрозуміло усвідомити ті свої навички, які потребують подальшого розвитку. Чим більший діапазон різних навичок, якими володіє консультант, тим більшій кількості різних людей він зможе допомогти.

Консультанти навчаються і розвиваються не тільки в процесі професійної підготовки, а й в процесі роботи, якщо вони вміють відобразити власний професійний досвід. Коли ми взаємодіємо з іншими, ми піддаємося їх впливу і в кінці взаємодії, ми вже не ті, якими були спочатку. Люди, групи, спільноти і системи, з якими ми співпрацюємо в процесі допомоги, також змінюються (якими б не незначними ці зміни не були). Іноді цей досвід стає безцінним надбанням для самого консультанта, який не применшує важливість того

факту, що психологу завжди повинна бути надана можливість підтримки (з боку колег, супервізора), якою він може, за необхідності, скористатися. Він також повинен розвинути навички піклуватися про себе і вміти відмовляти в допомозі, якщо бачить в цьому загрозу власному «Я». Все це пояснює той контекст, в якому ряд теоретиків говорять про особистісний розвиток консультанта. як про головну мету допомоги.

У практичній роботі консультанта, особливо, якщо він використовує в якості методу допомоги системні зміни, його допомога може набувати найрізноманітнішого характеру, починаючи від сімейного консультування і психотерапії (в разі роботи з сім'єю як мікросистемою), до організаційного і політичного консультування.

Незважаючи на достатньо широкий діапазон психологічної допомоги, добре було б пам'ятати про низку специфічних, типових для практики надання допомоги, можливих результатів. Ними можуть бути:

- поліпшення розуміння (проблеми, себе, оточуючих, тощо);
- зміна емоційного стану (це може бути розрядка емоційної напруги, дослідження своїх почуттів, прийняття деяких своїх почуттів, тощо);
- здатність прийняти рішення;
- здатність здійснити прийняте рішення;
- підтвердження своїх думок, почуттів, рішень;
- отримання підтримки;
- пристосування до ситуації, яку неможливо змінити;
- пошук і вивчення альтернатив;
- отримання практичної допомоги через прямі дії (консультанта або інших фахівців, яких залучив консультант);
- розвиток наявних умінь і навичок, придбання нових;
- отримання інформації;
- реагування на дії інших людей і ситуацію.

Проаналізуємо найбільш важливі моменти під час консультування в рамках розглянутих підходів. Усвідомлення допомагає суб'єкту зберігати суб'єктивно активну позицію навіть при неможливості реально змінити ситуацію. Наявність цілей дозволяє направити усвідомлення в сторону прийняття відповідальності за свої бажання і справжні цілі власної поведінки.

Цінності які безумовно, є ядром будь-яких особистісних змін, визначають те, заради чого суб'єкт усвідомлює, формулює і формує цілі, отримує необхідну інформацію і набуває потрібні навички. Відсутність або не усвідомлення власних цінностей веде до фіктивного, ілюзорного, а, можливо, і до патологічного розвитку особистості.

Цінність – це переконання, яке було свідомо вибрано з ряду альтернатив після зважування наслідків кожного з них; людина оберігає, підтримує їх і ділиться ними з оточенням. Поведінка людини будується відповідно до її цінностей і носить послідовний і наполегливий характер. Згідно з цією позицією, людина, яка будує свою поведінку на основі певних цінностей, визнає цінність себе та інших, працює на користь здорових систем, її діяльність носить проактивний (спрямований скоріше на майбутнє, ніж на минуле) характер, вона допомагає іншим людям збагачувати й використовувати свій потенціал.

Інформація – це матеріал, який суб'єкт може використовувати для усвідомлення себе і навколишнього світу, а також для формування власних цілей. «Інформація рівноцінна силі» («знання – сила», як нас вчили в школі). Дійсно, організації, спільноти і окремі люди дуже часто будують свою діяльність і безпеку на основі інформації, якою вони володіють. При цьому потрібно розуміти, що інформація – це не просто кількість знань, а й концепція того, як ці знання отримувати і використовувати. Ці дії, так само як і інші: усвідомлення, формування цілей і цінностей – вимагають формування навичок. Тільки навички дозволяють реалізувати наші цінності у поведінці.

Для багатьох людей освіта є цінністю, але навіть для успішного навчання в школі від учня потрібні навички планування власних цілей і дій, організації часу, читання і письма (навіть дорослі не завжди володіють цим досконало), вміння отримувати знання самостійно, приймати рішення, працювати в групі тощо. Це особливо важливо пам'ятати психологу в процесі консультування, передачі інформації, порад. Формування навичок вимагає часу, терпіння, підтримки і зусиль, навіть якщо мова йде про вміння і навички батьків, наприклад, гратися з дитиною (а не просто купувати йому іграшки або відправляти в село до бабусі). Навички, точніше, робота з метою їх формуванню, є нашою платою за бажані зміни.

Таким чином, консультування – це процес, в якому людина досягає більш високої стадії особистої (особистісної) компетентності. У консультуванні не заохочуються пасивність і залежність клієнта. Навпаки, створюється ситуація, коли клієнт відчуває себе прийнятним, почутим, заслуговує на пошану і не оцінюється. Це сприяє розвитку його довіри до самого себе і збільшує здатність приймати власні рішення.

Будь-який вид консультування має на увазі зміни, які є наслідком, з одного боку, запитам клієнта (які часто дуже далекі від первинних скарг) і, з іншого, вимогами реальності, в якій він знаходиться (остання також часто відрізняється від сприйняття її клієнтом і вимагає дослідження). Мова і вектор цих змін визначаються тими методологічними рамками, в яких здійснюється процес професійного (на відміну від непрофесійного) консультування. Непрофесійне консультування часто призводить до таких висловів:

- «Ти думаєш, у тебе проблема? Ось наприклад,....»;
- «Я розумію, тому що у мене був такий досвід ...»;
- «Послухай, що потрібно зробити ...»;
- «Я беру витрати на себе і зроблю це для тебе ...»

Лише останній варіант можливий в рамках професійної допомоги, наприклад, соціального працівника на початку його роботи з клієнтом, якщо це вкрай необхідно.

Все розмаїття запитів клієнтів може бути зведене до чотирьох основних стратегій їхнього ставлення до ситуації. Вони можуть хотіти:

- змінити ситуацію;
- змінити себе так, щоб адаптуватися до ситуації;
- вийти із ситуації;
- знайти нові способи жити в цій ситуації.

Всі інші запити (наприклад, добре відомий консультантам-практикам запит «я хочу, щоб він (вона, вони, воно) змінився, тоді мені стане краще») не є конструктивними, ефективними і вимагають окремого консультаційного часу. Групова робота, в тому числі і за нашим досвідом, має ту перевагу, що дозволяє ефективно трансформувати подібні запити по відношенню до інших в запити (і питання) з приводу себе самого, своїх власних ресурсів і відповідальності.

Як пропонує М.К.Тутушкіна, в цілому, в груповому та індивідуальному консультуванні можна спостерігати проходження клієнтом наступних стадій:

а) «мене не влаштовує, як йдуть справи зараз» (фази дослідження в процесі консультування: усвідомлення і формулювання запиту до консультанта, до себе, до оточуючих; аналізу, переоцінки і прийняття своїх почуттів, думок і дій в минулому і сьогодні; реидентифікації; розподілу відповідальності і прийняття своєї частини відповідальності);

б) «те, що мене би більше влаштувало, це...» (фази: аналізу і обговорення альтернатив, терапії реальністю, обговорення контракту та його підписання, обговорення «плати за зміни», перебору можливих наслідків змін);

в) «щоб досягти цього, мені необхідно...» (фази: формування запиту до себе, прийняття рішень, вироблення плану дій, збору необхідної інформації, формування і закріплення нових умінь і навичок;

г) «я змінив те, що міг і хотів, і прийшов до (узгодженості) розуміння того, чого я в даний момент не можу досягти чи змінити» [59, с.73].

## РОЗДІЛ 4. СУВЕРЕННІ МОРАЛЬНІ ЦІННОСТІ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА

### 4.1. Система цінностей консультанта

Психолог, як кожна людина має власну систему цінностей, що визначає її рішення й те, як вона сприймає навколишній світ та інших людей. Ідеться про найважливіші життєві критерії. Система цінностей консультанта визначає вихідні передумови консультування. Будь-яка проблема особистості, як стверджує R. May (1967), – це моральна проблема; інакше кажучи, кожна проблема особистості має свій моральний підтекст. Уже саме питання, що ставиться в консультуванні й психотерапії: "Як я повинен жити?" — є засадним для всіх моральних систем. Тут постає і наступне питання: у якій мірі процес консультування має або повинен мати характер ціннісної дискусії, а також якою мірою цінності консультанта повинні "брати участь" у процесі консультування. Якщо відповідь на перше питання більш-менш зрозуміла (проблеми клієнта варто сприймати як наслідок психічного й духовного розладу, а не як предмет моральності), то стосовно другого питання є дві крайні позиції.

Одна з них – консультант повинен бути "об'єктивним", ціннісно нейтральним і не вносити в консультативні стосунки свою життєву філософію й систему цінностей. Він зобов'язаний повністю сконцентруватися на цінностях клієнта. Це не означає, що ідеальним вважається консультант, який не має власної системи цінностей, — просто він не повинен займати під час консультування певну позицію в моральних і ціннісних аспектах. Зміст даної настанови консультанта базується на тому, що в процесі консультування клієнт, часто завдяки заохоченню ззовні, намагається змінити вихідні передумови своєї поведінки, адже самооцінка формується на підставі інтеріоризації оцінок оточуючих.

C. Patterson (1958; цит. за George, Cristiani, 1990) вказує також на цілий ряд причин, через які консультанту варто уникати впливу на цінності клієнта:

– життєва філософія кожного індивіда унікальна й не слід нав'язувати її іншим;

- жоден консультант не може стверджувати, що має гранично розвинену, адекватну філософію життя;
- найбільш доцільні місця для засвоєння цінностей — це родина, церква й школа, а не кабінет консультанта;
- індивід розвиває власну етичну систему, користуючись не одним джерелом і не за один день, а під впливом багатьох життєвих факторів й упродовж певного відтинку часу;
- ніхто не може перешкодити іншій людині у формуванні унікальної філософії життя, що була б для неї са-моосмисленою;
- клієнт має право на неприйняття етичних принципів і філософії життя іншої особи.

На протилежному полюсі – думка Е. Williamson (1958; цит. за George, Cristiani, 1990), відповідно до якої консультант повинен відкрито й чітко демонструвати клієнтові свою ціннісну позицію, оскільки спроба бути нейтральним у ціннісних ситуаціях спонукає клієнта припускати, що консультант вважає прийнятними й виправданими згубні прояви соціальної, моральної і правової поведінки. Це позиція консультанта-вихователя, який знає, що добре, а що погано.

Важко погодитися з обома крайніми думками. Якщо спробувати реально оцінити ситуацію консультування, то стане зрозуміло, що повністю виключити цінності, світоглядні аспекти психолога з консультативного контакту з клієнтом просто неможливо, якщо консультування розуміти як стосунки двох людей, а не як щось механічне або заздалегідь запрограмоване. Консультант повинен чітко усвідомлювати свої цінності, не приховувати їх від клієнта й не уникати на консультативних зустрічах дискусій про цінності, оскільки чимало проблем приховано саме в ціннісних конфліктах клієнтів або в нерозумінні ними власної ціннісної системи. Однак чітка ціннісна позиція консультанта в жодному разі не має на меті моралізування. У будь-якому випадку вплив цінностей фахівця на клієнта має свою етичну сторону, якщо визнати, що філософія життя консультанта відбивається на його позиції та на методах, які він застосовує у своїй роботі. Навіть не нав'язуючи клієнтові своїх цінностей прямо, однак дотримуючись у фаховій діяльності певної філософії, ми неминуче "вносимо" в консультування свої погляди на систему життєвих цінностей.

На думку G. Соггу (1986), консультант або психолог, бажаючи уникнути ціннісних колізій у процесі консультування, повинен мати чітку позицію з деяких питань. Найважливіші сфери, у яких позиція консультанта є важливою, – це родина, секс, аборти, релігія, наркотики.

Консультантові важливо передбачити, як впливатимуть його цінності на хід консультування, щоб він міг бути самим собою й уникнути нав'язування власних настанов клієнтам. З іншого боку, нейтральність консультанта означає або його амбівалентність у ставленні до цінностей, або те, що він піклується тільки про "захист" процесу консультування від своїх цінностей, і це заважає автентичності й щирості. У процесі консультування ми повинні допомогти клієнтам найбільш повно виявити систему їхніх цінностей і прийняти на її підставі самостійне рішення, яким чином вони можуть змінити поведінку або навіть самі цінності клієнтів.

Та зауважимо, що є і протилежні думки, де консультант навпаки повинен показувати власні цінності клієнту. Важко погодитися з обома крайніми думками. Якщо спробувати реально оцінити ситуацію консультування, то стане зрозуміло, що повністю виключити цінності, світоглядні аспекти психолога з консультативного контакту з клієнтом просто неможливо, якщо консультування розуміти як стосунки двох людей, а не як щось механічне або заздалегідь запрограмоване. Консультант повинен чітко усвідомлювати свої цінності, не приховувати їх від клієнта й не уникати на консультативних зустрічах дискусій про цінності, оскільки чимало проблем приховано саме в ціннісних конфліктах клієнтів або в нерозумінні ними власної ціннісної системи.

Отже, консультант формулює питання, а відповіді на них шукає і знаходить клієнт на основі власних цінностей. Консультант, орієнтуючись на свою систему цінностей, також допомагає клієнтові краще зрозуміти наслідки деяких рішень, вчинків для його власного життя й благополуччя близьких йому людей.

## 4.2. Суверенні моральні цінності психолога

Зростання попиту на висококваліфікованих фахівців-психологів зумовлена особливостями соціально-економічного розвитку країни, тривалими суспільними кризами, військовим конфліктом на Сході України. Тому одним із основних завдань закладу вищої освіти є підготовка компетентних психологів, здатних поважати цінності іншої особистості, демонструвати неупередженість, власне свідоме ставлення до виконання професійного обов'язку, з наявним моральним стержнем, який дасть можливість брати на себе відповідальність, зберігаючи при цьому право на автономність, свою професійну незалежність, честь і совість.

Психолог, здійснюючи професійну діяльність, має підпорядковуватись загальносуспільним морально-етичним вимогам, які визначаються повагою до гідності людини, її прав і свобод, доброзичливістю, професійною компетентністю, сумлінністю, справедливістю, чесністю та ін. У процесі фахової підготовки майбутніх психологів в закладі вищої освіти значна увага повинна звертатися на розвиток професійної відповідальності, здатності до глибокого і різнобічного аналізу етичної, ціннісно-орієнтаційної, сенсоутворюючої сфер особистості. В умовах сучасного гіпертехнологічного процесу навчання саме цей фундаментальний аспект психічного життя людини залишився забутим, що призводить до зниження, а іноді й повної втрати духовності як основи людських стосунків.

Різними науковцями виділялись дещо відмінні моральні професійно важливі якості психолога: інтерес до людей, терпіння, чуйність, повага, об'єктивізм, здатність викликати довіру (В. Панок); чуйність, гнучкість, відсутність власних серйозних проблем, активність, відкритість, щедрість (М. Й. Боришевський, М. Савчин); сердечність, теплота, уважність, вміння вислухати, мудрість, креативність (О. Матласевич) [15; 39; 55; 62]; щирість, здатність до емпатії (здатність «входити» в внутрішній світ іншої людини, яке супроводжується співчуттям і співпереживанням), безумовну повагу до людей (І.М. Цимбалюк) [72, с. 232-236].

Результати проведеного нами дослідження підтверджують наше припущення про те, що для успішного здійснення психологом власної професійної діяльності вирішальну роль, поряд із оволодінням фаховими

компетентностями, відіграють сформовані суверенні моральні цінності – стійкі, автономні, особистісно значущі, індивідуальні, смисложиттєві моральні утворення (взірці, поняття, установки), що уможливають здійснення людиною самооцінки власного життя та буденність інших. Вони є не метою, а засобом професійної діяльності особистості. У психолога це: відповідальність за життя іншої людини; чуйність, толерантність, доброзичливість до клієнта; здатність добирати морально обґрунтовані способи і методи корекційної роботи; здатність відстоювати власну честь, гідність, чітко розуміти свої громадянські права, свободи і обов'язки; готовність відстоювати власні незалежні моральні позиції, переконання, ідеї; здатність до розуміння сенсу професійної діяльності в контексті життєдіяльності; індивідуальна компетентність діяти за велінням совісті незалежно від зовнішніх обставин тощо [56, с. 56].

Психологічна суверенність – відносно нове поняття в психології. Так, Болтівець С. І. у психологічному словнику-довіднику розглядає суверенність як психологічну незалежність і самостійність особистості, яка передбачає глибоке пізнання дійсності, соціального середовища [9]. Психологічна суверенність ціннісної системи особистості С. К. Нартовою-Бочавер вивчалась у контексті проблеми суверенності психологічного простору [46]. За даними досліджень науковиці суверенність розвивається в онтогенезі через якісні зміни особистісних меж, пов'язаних з аспектами фізичного, соціального і психологічного благополуччя, описує якість міжособистісних і сімейних взаємостосунків. Суверенність дає можливість особистості створити і усвідомити власне, відмінне від інших буття, не розчинитись в світі, а гармонійно існувати в якості повноцінної тілесної, територіальної та екзистенційної одиниці. На перший погляд суверенність є важливою для самої особистості, але з іншого боку, людина, яка відстоює свою суверенність, здатна поважати суверенність інших людей, і, як наслідок, є більш успішною в соціальному житті. Згідно з теорією С. К. Нартової-Бочавер, формування суверенності цінностей є завершальним етапом формування суверенності особистості, яка починається з формування суверенності фізичного тіла, території, особистих речей, тимчасових звичок, соціальних зв'язків, і тільки потім суверенності цінностей. На думку науковиці, сформовані моральні цінності особистості є суверенними у тому випадку, якщо особистість змогла

протистояти зовнішнім впливам, які руйнують, чи спростовують її суверенні цінності.

На нашу думку, суверенні моральні цінності майбутніх психологів відображають світоглядний аспект людського буття, визначають стратегію життя юнаків та юнок.

Виходячи з проведеного нами аналізу досліджень І. Беха, М. Боришевського, З. Карпенко, А. Маслоу, С. Нартової-Бочавер, М. Савчина, В. Франкла, Е. Фромма та ін., можемо зробити висновок, що здатність людини відстоювати суверенність цінностей забезпечуватиме:

– екзистенційну впевненість (свободу, осмисленість, сенс цінності власного буття);

– творче ставлення до власного життя;

– критичність до ідеологічних впливів;

– особистісну відповідальність [56, с. 49].

Ми переконані, що розвиток суверенних моральних цінностей майбутніх психологів тісно пов'язаний з розвитком їх духовності. Адже духовні цінності стосуються не матеріальних (тілесних) за змістом, а вищих, пов'язаних з особистісними смислами, психологічними категоріями. З плином часу духовні цінності не втрачають свого значення, оскільки є спрямованими на значну кількість людей, цілі спільноти, а тому є вічними. Суверенні моральні цінності майбутній психолог завжди співвідносить із вищими, духовними. До прикладу, такі духовні цінності, як Віра, Надія, Любов, Милосердя співвідносяться з моральними цінностями співчуття, толерантності, оптимізму, гуманізму тощо.

Духовність не обмежується тільки ставленням до вищих цінностей, вона включає в себе і ставлення до світу і до самого себе. Найбільш повно ці ставлення передаються через душевність людини, яка розкривається через здатність до співчуття, милосердя, любов до ближнього. Таким чином, душевність співвідноситься з моральними почуттями людини. Найвищими цінностями для людини, на думку багатьох науковців є життя як цінність, здоров'я як цінність, свобода як цінність, які відображають рівень духовності особистості (М. Й. Боришевський [15], Н. І. Жигайло [27], О. В. Матласевич [39], М. В. Савчин [62], В. Франкл [69] та ін.). Зрештою, особистісні моральні цінності сучасної студентської молоді наповнені традиційним моральним змістом і обертаються навколо центральної цінності «бути щасливими».

Серед загальносуспільних моральних цінностей найчастіше студенти називають чесність, щирість, доброту, відповідальність та ін. Серед власних моральних цінностей називають любов, здоров'я, сім'ю, власну честь і гідність, роботу та ін. Як бачимо, перераховуючи власні моральні цінності, майбутні психологи не називають ті, які прямо пов'язані з обраною професією. Звичайно, цей факт можна пояснити тим, що юнаки і юнки в цьому віці хочуть бути щасливими, успішними, прагнуть досягти матеріального добробуту, стабільності, шукають конкретної вигоди від діяльності, яку виконують. Однак, здобуваючи майбутню професію, їм варто також зосередитись і на власному розвитку як майбутнього фахівця. Називаючи моральні якості, потрібні психологу, студенти найчастіше перераховують такі: здатність співчувати, сприйняти клієнта таким, який він є, чуйність, доброта, толерантність, водночас рідко називаються такі якості, як професіоналізм, відповідальність, здатність до самоактуалізації і самовдосконалення себе як фахівця. Варто звернути увагу також на те, що сучасні умови розвитку українського суспільства, його нестабільність, події, пов'язані з війною на Сході України призводять до того, що молодим людям часто доводиться змінювати свої погляди на життя, на цінності, а відповідно досить часто змінюються і особистісні переконання, ідеали, власні моральні категорії.

Групою вчених (В.М. Доній, Г.М. Несен, Л.В. Сохань, І.Г. Єрмаков [24]) наголошується на тому, що важливо навчити майбутніх психологів відчувати смак життя, який, крім природної основи (життєва сила, здоров'я та ін.), має і психологічну складову: оптимізм, почуття гумору, доброта, щирість, які є суверенними моральними цінностями. Спроба розвинути почуття гумору та побачити речі зі смішного боку – це трюк, вважав В. Франкл, який засвоюєш, оволодіваючи мистецтвом жити [69, с. 59]. Смак до життя – це відчуття радості буття, переживання стану щастя. Зрозуміло, що в сучасних соціально-економічних умовах суспільства складно знайти привід для радості, глибокого переживання щастя, адже багато чого в житті людини залежить від обставин, але значною мірою це ужиток роздумів самої людини, її ставлення до того, що з нею відбувається. Для того, щоб відчувати смак життя необхідно бути «духовно зрячою» для того, щоб не пропустити радісні, щасливі хвилини життя. Радісне сприйняття життя певною мірою залежить від самої людини, будучи актом психологічного зараження самої себе. Людина переживає цей

стан, дистанціюючись певною мірою від негативних моментів свого життя [24]. М.В. Савчин вважає, що зберегти такий емоційно піднесений, оптимістичний стан майбутнім психологам може допомогти молитва, читання Святого письма і творів святих отців, дотримання посту. Це сприятиме одухотворенню життя людини, надає йому найвищого сенсу [62, с.120].

Сформованість суверенних моральних цінностей психолога є також і ознакою його психологічного здоров'я. Оскільки психологічно здорова людина здатна до прояву спонтанності, творчості, є життєрадісною, оптимістичною, відкритою до пізнання себе і навколишнього світу не тільки розумом, а й відчуттями, інтуїцією. Така особистість повністю приймає себе, постійно займається саморозвитком, визнає цінність і унікальність інших, покладає відповідальність за власне життя на саму себе, її життя наповнене сенсом.

Важливість формування суверенних моральних цінностей у наш час особливо зростає, адже життя пропонує кожній людині численну кількість виборів, життєвих самовизначень в усіх сферах суспільної діяльності і, що не менш важливо – у виборі духовно-ціннісних орієнтирів, які визначають життєвий шлях особистості. На жаль, динамічний розвиток суспільства зумовлює не лише розширення можливостей вибору цілей життєвих самовизначень, а й пропонує низку спокус, безоглядне, некритичне ставлення до яких може зруйнувати в людині її гуманістичну сутність. Лише та особистість, яка чітко визначилася у своїх життєвих планах, усвідомила сенс власного життя, яка при цьому збагнула фундаментальність моральних почуттів в житті людини, здатна протистояти проявам аморальності, бездуховності – насамперед у самій собі, а також у навколишньому соціальному середовищі.

На основі зробленого нами аналізу наукових досліджень виокремлені наступні функції суверенних моральних цінностей майбутніх психологів [58, с. 36-38]:

1. Трансцендентна: суверенні моральні цінності майбутніх психологів сприяють усвідомленню ними свого призначення у світі, сенсу власного життя.

2. Відображувальна: суверенні моральні цінності майбутніх психологів відображають стійке ставлення до світу, є узагальненим досвідом соціальної групи, які асимілюються в структуру особистості, практично не залежать від

ситуативних факторів, за допомогою суверенних моральних цінностей людина відчуває свою приналежність до соціального цілого.

3. Адаптивна: наявність суверенні моральні цінності у структурі особистості майбутнього психолога сприяє її соціально-психологічній адаптованості до дійсності, орієнтації в подіях, що відбуваються в суспільстві.

4. Мобілізуєча: в складних життєвих обставинах суверенні моральні цінності допомагають психологу долати життєві, професійні труднощі, негаразди.

5. Захисна: міцність сформованих суверенні моральні цінності дає психологу переживання суверенності власного "Я", почуття впевненості, безпеки, довіри до світу, оскільки власні моральні цінності є певними «фільтрами», через які проходить тільки та інформація, яка не призведе до руйнування структури особистості.

6. Експресивна: суверенні моральні цінності сприяють зовнішньому самовираженню і самоствердженню особистості, розкриваючи її своєрідність, неповторність.

7. Пізнавальна: суверенні моральні цінності сприяють формуванню спрямованості особистості на пошук інформації, необхідної для підтримки внутрішньої цілісності особистості.

8. Гармонізаційна: суверенні моральні цінності майбутніх психологів сприяють гармонізації психічних процесів, станів, узгодженні їх з часом і застосуванні відповідно до умов діяльності, знаходженні гармонії зі світом.

Отже, особистість з стійкими суверенними моральними цінностями характеризується такими особливостями:

– має високий рівень суб'єктивного контролю над подіями повсякденного життя, вважаючи, що більшість важливих подій в її житті є результатом власних дій, відчуває особистісну відповідальність за власне життя в цілому;

– схильна керуватись у житті власною метою, переконаннями, установками, вільна у своїх виборах, не схильна піддаватись зовнішнім впливам;

– здатна до суб'єкт-суб'єктного спілкування, швидкого встановлення глибоких емоційних контактів з людьми;

– має адекватну самооцінку: відчуває емоційний комфорт в будь-яких ситуаціях, знає позитивні сторони своєї особистості, здатна приймати себе такою, якою вона є насправді.

#### **4.3. Типи суверенних моральних цінностей психолога**

На основі аналізу наукових досліджень з проблеми формування власних, автономних, незалежних моральних цінностей психолога ми зробили теоретико-експериментальне виокремлення та аналіз типів суверенних моральних цінностей психологів. Виокремлені нами типи суверенних моральних цінностей відображають багатогранність, різновекторну спрямованість професійної діяльності психолога, не протирічать одна одній, а відображають індивідуальний стиль, своєрідність професіонала-психолога.

**1. Суверенні моральні цінності, які відображають екзистенційну потребу психолога у пошуку сенсу життя.** Прагнення людини досягти життєвої мети – повної реалізації свого "Я" є, на думку К. Юнга, А. Маслоу, В. Франкла, Е. Фромма, мотиваційною спонукою розвитку особистості. Так, К. Юнг вважав, що процес досягнення цієї мети спрямований на "здобуття самості". Самість К. Юнг вважав найголовнішим архетипом, що втілює в собі єдність свідомого та несвідомого, гармонію та баланс різних протилежних елементів психіки [83].

Е. Фромм могутнім мотиваційним чинником розвитку особистості називав конфлікт між прагненням до свободи та прагненням до безпеки, що зумовлений існуванням екзистенційних потреб. Е. Фромм визначив п'ять основних екзистенційних потреб людини: у встановленні стосунків, у подоланні, у вкоріненні, в ідентичності, в системі поглядів та відданості [70]. Усі перераховані екзистенційні потреби знаходять своє відображення у професійній діяльності психолога. Зокрема, психологу властиве прагнення піклуватися про когось, співчувати комусь. Якщо ця потреба не задовольняється, людина стає нарцистичною, вона відстоює лише свої власні інтереси і не здатна довіряти іншим. Потреба в подоланні передбачає прагнення психолога проявляти активність, творчість у професійній діяльності. Потреба у вкоріненні передбачає прагнення психолога бути в єдності із навколишнім світом. Суттєвою для людей є внутрішня потреба власної ідентичності, завдяки

якій вони відчують свою унікальність та усвідомлюють своє призначення у світі.

На нашу думку, суверенні моральні цінності, які відображають екзистенційну потребу психолога у пошуку сенсу життя є основними, базовими, оскільки передбачають здатність психолога розуміти сенс власної професійної діяльності. Без цінностей даного типу ми вважаємо недостатньо ефективним формування цінностей інших типів. Ми погоджуємось з поглядами Е.Фромма, А. Маслоу, К. Юнга щодо того, що екзистенційні потреби здатні реалізувати лише окремі особистості, для яких характерним є високий інтелектуальний розвиток та рівень домагань та ін. Тому вважаємо юнацький вік сензитивним періодом для розвитку здатності розуміти зміст та сенс обраної професії.

Для досліджуваних, які надають перевагу суверенних моральних цінностей цього типу, характерним є високий рівень особистісного розвитку, що характеризує їх як самодостатніх, впевнених у власних можливостях, відкритих новому досвіду, здатних до рефлексії. Зазначимо, що нами доведено наявність кореляційного зв'язку типів особистісних моральних цінностей з рівнем автономності, креативності: майбутні психологи, які надають перевагу даному типу суверенних цінностей схильні до цінування теперішнього, орієнтацію на нього, приймають цінності істини, добра, краси, цілісності, життєвості, унікальності, справедливості, порядку, самодостатності.

Серед суверенних моральних цінностей у людей даного типу ми виокремили такі:

- здатність до розуміння сенсу професійної діяльності в контексті життєдіяльності;
- здатність до прийняття нестандартних рішень в рамках суспільної моралі, свобода у прийнятті високодуховних рішень;
- здатність діяти по совісті незалежно від зовнішніх обставин;
- прагнення керуватися нормами духовно-релігійної моралі у роботі з клієнтами, здатність до прояву таких моральних цінностей, як надія, любові, віри;
- наявність морально-ціннісного смислу щодо реальних подій життя.

**2. Суверенні моральні цінності, які характеризують спрямованість психолога на професійну діяльність, її результативність.** На основі дотримання загально-суспільних моральних цінностей, норм і правил поведінки, СМЦ даного типу є гнучкими, орієнтовані на суспільство в цілому. Науковцями професійна спрямованість тлумачиться як сукупність мотивів, установок, планів, ціннісних орієнтацій особистості у галузі певної професійної діяльності [74]. А найважливішим завданням професійного самовизначення вважається формування ціннісно-сміслових компонентів професійної спрямованості, що відображають уявлення людини про світ і про себе в цьому світі. Професійну спрямованість складають мотиви вибору професії на основі певних зовнішніх атрибутів професії, окремих сторін змісту професійної діяльності. За певних умов значущими для людини можуть стати мотиви, що пов'язані певною творчою реалізацією, перспективами професійного зростання, престижністю професії, її суспільною значущістю та ін.

Н.Ф. Шевченко вважає психологічно виправданим і педагогічно доцільним розрізняти мотиви, які органічно пов'язані зі змістом здійснюваної діяльності (прямі мотиви і побічні мотиви) [74]. У першому випадку людина працює заради тієї справи, яку виконує. Виникнення прямих мотивів можна вважати свідченням того, що обрана професія набуває безпосередньої особистісної значущості для людини. До прямих мотивів професійної діяльності відносять переживання суспільної значущості своєї праці, почуття обов'язку, яке глибоко пов'язане з виконуваною діяльністю. Якщо людину спонукають до діяльності побічні мотиви, внутрішньо не пов'язані з її змістом або результатом, то вона пристосовується до зовнішніх моральних вимог суспільства.

Складові суверенних моральних цінностей досліджуваних, які надають перевагу даному типу цінностей, розвинені переважно на низькому рівні: спостерігається орієнтація у поведінці на загальносуспільні цінності, схильність до дотримання стереотипів, залежність від думки оточуючих, невпевненість у собі. Водночас важливою професійною якістю особистості психолога можна вважати і здатність до системного бачення галузі своєї професійної діяльності, що допомагає йому застосовувати у роботі різні концепції, стратегії консультативної, корекційної, реабілітаційної та психотерапевтичної допомоги.

Ми виокремили такі цінності даного типу:

- готовність до профілактичної роботи з клієнтом, на основі розвитку його моральних якостей;
- переконання в необхідності дотримання загальносуспільних моральних норм і правил поведінки у професійній діяльності;
- здатність добирати морально обґрунтовані способи і методи корекційної роботи;
- здатність добирати адекватні методи та прийоми психодіагностики особистості та групи;
- емоційна стабільність, вміння свідомо керувати власними емоціями, думками в професійній діяльності.

**3. Суверенні моральні цінності, які описують спрямованість психолога на реалізацію себе як особистості.** Такий тип суверенних моральних цінностей сприяє розвитку мотивації самовдосконалення, збагачення «Я – концепції», розкриття власної індивідуальності психолога. Сьогодні відбуваються значні зміни в структурі ціннісних орієнтацій молоді: помітно змінюється роль і значення особистості, як активного, самостійного члена суспільства, відповідно зростає прагнення до розуміння людиною себе як неповторної, незалежної особистості. Питання захисту прав і свобод людини, захист її честі й гідності завжди було актуальним. Так, статті 1, 6 Конституції України гарантує захист честі та гідності особи. Згідно з вказаною статтею кожен має право на повагу його гідності, заборона втручання в особисте і сімейне життя особи, крім випадків, передбачених Конституцією України.

Отже, у професійній діяльності психолог має право відстоювати власну честь, гідність, має право на прояв власної індивідуальності, на розвиток власних незалежних моральних цінностей. З одного боку суверенні моральні цінності даного типу відображають більшою мірою спрямованість психолога на розвиток себе як особистості, члена суспільства. З іншого боку, ми погоджуємось з думкою В.М. Донія, про те, що ціннісне ставлення до іншого починається із такого ж ціннісного ставлення до самого себе [24, с. 52].

У гуманістичній психології любов до іншого аналізується через любов до самого себе, оскільки для всіх живих істот базовим є почуття любові до самого себе. На думку психологів-гуманістів, любити себе означає бажати собі щастя,

вірити в себе, піклуватись про здоров'я фізичне, душевне і духовне. Але надмірне захоплення собою перетворюється у самолюбство, егоїзм.

Серед суверенних моральних цінностей даного типу ми виділили такі:

– здатність відстоювати власну честь, гідність, чітко розуміти свої громадянські права, свободи і обов'язки;

– здатність до проектування розвитку власних моральних якостей, глибоке розуміння себе, власних позитивних і негативних особистісних якостей;

– готовність до осмислення власної ціннісної сфери, розвиток спостережливості, проникливості, уважності, сміливості, чесності, принциповості до власних моральних цінностей;

– готовність відстоювати власні незалежні моральні позиції, переконання, ідеї;

– розвиток спрямованості на практичну реалізацію автономних моральних цінностей, установок.

**4.Суверенні моральні цінності, які відображають спрямованість психолога на розвиток себе як професіонала.** Такий тип суверенних моральних цінностей сприяє розвитку мотивації професійного зростання, розширення спектру цілей і мотивів професійної діяльності, самовдосконалення, самоосвіти. Аналіз особистісних чинників успішності професійної діяльності психолога традиційно орієнтований на виявлення особистісних властивостей, професійно важливих якостей, здібностей і умінь, які є відповідними цій професії. Мова йде не про особистість психолога, а про особистісні чинники, що детермінують професійну успішність.

Вимоги до професійної діяльності психолога передбачають наявність у нього професійно важливих якостей. Наприклад, психологічна грамотність передбачає оволодіння фахівцем психологічними знаннями, вміннями, правилами й нормативами у сфері спілкування, поведінки, психічної діяльності тощо. Невід'ємним компонентом особистості психолога-професіонала є сукупність особистісно вагомих прагнень, ідеалів, переконань, поглядів, позицій, які складають ціннісно-змістовий компонент особистості. Надзвичайно важливою якістю психолога є здатність до рефлексії – усвідомлення особистісних внутрішніх змін, які сприяють формуванню

професійної компетентності, професійному зростанню. Здатність до рефлексії передбачає також осмислення цілей, процесу та результатів своєї діяльності щодо формування власної професійної психологічної свідомості. Здатний до рефлексії психолог відкритий для засвоєння нового досвіду, готовий до взаємодії з колегами.

Серед важливих моральних якостей фахівця психолога у контексті професійної діяльності варто назвати здатність до оволодіння методами творчого вирішення професійних завдань, гнучкість, оволодіння прийомами релаксації та ін. Важливу роль у діяльності практичного психолога відіграє спостережливість, від цієї якості залежить правильність оцінки особистості клієнта і його проблем, і, відповідно, ефективність процесу й результат психологічного впливу.

Серед суверенних моральних цінностей даного типу ми виділили:

- моральні якості, які дозволяють визнавати власні помилки, нести відповідальність за результати своєї професійної діяльності;
- здатність до професійного самоаналізу та рефлексії як цінності;
- здатність до подолання життєвих труднощів, володіння прийомами самовідновлення;
- здатність бачити можливості для професійного самовдосконалення, самоосвіти;
- риси, які сприяють вдосконаленню професійної компетентності особистості.

#### **5. Суверенні моральні цінності, які представляють спрямованість психолога на клієнта.**

Психолог повинен характеризуватися передусім гуманістичною спрямованістю, яка виявляється у доброзичливості, витримці, чуйності, щирості, дружності, відвертості, оптимізмі у ставленні до клієнта. Незважаючи на свій професійний і життєвий досвід, знання психолог повинен з повагою ставитись до думки клієнта, його переконань, світогляду. Чітке розмежування особистих і професійних відносин – це вимога до психолога, пов'язана з рядом психологічних феноменів, що впливає на процес психологічної допомоги. Наприклад, відомо, що на професійні відносини можуть значною мірою впливати відносини особисті, зокрема особисті потреби та бажання психолога.

Якщо ж близькі відносини виникають між психологом і клієнтом, то необхідно намагатися діяти в інтересах клієнта і якнайскоріше перервати процес психологічної допомоги. Важливою вимогою також є те, що психолог не повинен мати стереотипів у системі міжособистісних стосунків. Це людина, яка здатна безумовно позитивно, толерантно ставитись до тих, кому допомагає. Основна вимога до психолога, на думку К. Роджерса, – бути “справжнім” у спілкуванні з клієнтом, здатним приймати і розуміти клієнта, при цьому увага психолога повинна зосереджуватися не на проблемах людини, а на її особистості. Але надмірної ідентифікації психолога з особистістю не повинно відбуватися, оскільки існує небезпека блокування особистісного росту психолога.

Для досліджуваних з вираженим даним типом суверенних моральних цінностей характерний переважно середній рівень розвитку їх складових: вираженість потреби в приналежності до суспільства, необхідності бути потрібним, потреби у спілкуванні, середній рівень здатності до рефлексивності, гнучкості у спілкуванні з клієнтом, орієнтування на щире міжособистісне спілкування, здатність до саморозкриття. Серед основних суверенних моральних цінностей даного типу ми виокремили такі: відповідальність за життя іншої людини; чуйність, толерантність, доброзичливість до клієнта, вміння співчувати, співпереживати з клієнтом (здатність до емпатії); інтерес до клієнта як до особистості, а не як до об'єкта впливу, повага до нього; здатність до встановлення стосунків довіри і безумовного прийняття клієнта; бажання допомогти клієнту в усвідомленні ним своїх проблем і пошуку способів їх якнайкращого розв'язання.

Більшість досліджуваних нами психологів-практиків найбільш важливими особистісними моральними цінностями фахівця вважають суверенні моральні цінності, які відображають екзистенційну потребу психолога у пошуку сенсу життя, а найбільш важливою особистісною моральною цінністю назвали здатність психолога діяти по совісті незалежно від зовнішніх обставин, в той час, як майбутні психологи надають перевагу суверенним моральним цінностям, які відображають спрямованість психолога на клієнта. Це означає, що психологи-практики з вираженими суверенними моральними цінностями, які відображають екзистенційну потребу у пошуку сенсу життя, мають цілі на майбутнє, сприймають життя як цікаве, наповнене

сенсом, вже прожити частину життя оцінюють як результативну, усвідомлену, бачать себе як сильну особистість, здатну вільно приймати рішення і втілювати їх у життя, з притаманною свободою вибору.

Отже, початок ХХІ століття характеризується значним прогресом інформаційних технологій, програмного забезпечення усіх сфер життєдіяльності людини і в цьому процесі все менше і менше уваги звертається на саму людину: її інтереси, цінності, переконання. Суспільство від психолога очікує здатності проявляти соціальну активність, незалежність, самостійність, креативність у вирішенні різних проблем, натомість пропонує загальноприйняті норми, правила, цінності. Однак крім загальноприйнятих моральних цінностей майбутньому психологу важливо сформувати власні, стійкі, незалежні, суверенні моральні цінності, через призму яких він буде здійснювати професійну діяльність, самооцінювати власне життя та життя інших людей. Тому актуальним завданням сьогодення є розробка відповідних програм формування власних, суверенних моральних цінностей у майбутніх психологів.

В умовах модернізації системи освіти вибудовується нове освітнє середовище, яке спрямоване на реалізацію особистісного та професійного розвитку учасників, яке має стимулювати студентів до більш ефективної самостійної, творчої діяльності (самоосвіти, самовиховання та саморозвитку). Дані тенденції зумовили ріст вимог до особистості майбутнього психолога як до активного, креативного, сміливого фахівця з сформованими стійкими суверенними моральними цінностями.

Формування суверенних моральних цінностей майбутніх психологів відбувається у закладі вищої освіти під час вивчення цілого ряду навчальних, найперше психологічних дисциплін. Отриманні та засвоєнні знання, вміння і навички щодо розвитку власних моральних цінностей студенти-психологи мають можливість використовувати та апробувати під час проходження навчальних практик. Багато вмінь і навичок формується в майбутніх фахівців під час науково-дослідницької роботи з написання курсових і дипломних робіт. Тому викладачі закладу вищої освіти чітко усвідомлюють, що необхідно створити відповідне середовище, яке б: сприяло розвитку суверенності ціннісних орієнтацій майбутніх психологів; якісно би підвищило інтерес до самовдосконалення та самоактуалізації; спонукало б студентів до пошуку нових, креативних рішень, підходів до вирішення поставлених завдань.

#### **4.4. Чинники формування суверенних моральних цінностей психолога**

Формування суверенних моральних цінностей психолога – це наслідок усвідомленої тривалої, наполегливої праці людини над собою, праці, яка спрямована на поступове свідоме самовдосконалення з метою наблизитись до обраного ідеалу, в якому гармонійно поєднуються високі людські чесноти, що дає можливість зреалізувати себе, а завдяки цьому відчувати всю повноту людського щастя.

Успішність формування суверенних моральних цінностей майбутніх психологів залежить від внутрішніх, психологічних умов і зовнішніх чинників, впливів. Внутрішні, психологічні умови – це той потенціал, з яким людина приходить у світ і живе в ньому, який проявляється у її нахилах, інтересах та надалі закріплюється в рисах характеру, установках, принципах і смислах життя. До зовнішніх умов відносяться умови соціалізації особистості: особливості взаємостосунків в сім'ї; вплив інформації, народної творчості (казок, оповідань, приказок), радіо, телебачення, інтернету; особливості процесу спілкування з дорослими, однолітками, учителями, друзями, наявність прикладів для наслідування, особливості реалізації провідних видів діяльності, актуальність моральних цінностей у суспільстві та ін. Зазначимо, що на кожному віковому періоді перераховані чинники є ефективними по-різному. Так, чим менша за віком дитина, тим більш ефективними будуть зовнішні чинники формування суверенних моральних цінностей. А уже в юнацькому віці формування суверенних моральних цінностей має базуватись на внутрішніх складових особистості: її інтересах, установках, світогляді, переконаннях та ін.

Суверенні моральні цінності майбутніх психологів розвиваються на основі загальних суспільних цінностей. Цієї думки дотримувалося багато науковців: І. Бех, Д. Леонт'єв, М. Рокич, З. Карпенко та ін. Цілі та інтереси суспільства, ідеологічні установки, моральні та правові норми, соціальні цінності мають безпосередній, але неоднаковий вплив на життєві цінності конкретної особистості. В багатьох сферах діяльності людина виступає як представник певної соціальної групи (сім'ї, трудового колективу, нації та ін.), орієнтується в більшості випадків не на індивідуальні, а переважно на групові

регулятори поведінки, опосередковуючи через індивідуальну свідомість ці групові норми, ритуали, цінності тощо.

Багатьма дослідниками наголошується, що усвідомленню певного предмета як соціальної цінності передуює перетворення його в особистісну цінність – регулятор індивідуальної поведінки. Однак не всі усвідомлені і визнані студентом-психологом суспільні цінності, реально асимілюються ним і стають його особистісними цінностями. Усвідомлення і позитивного діяльного ставлення до цінності недостатньо. Як зазначав Д.О. Леонт'єв, ці ознаки не є необхідними для переходу суспільних цінностей в особистісні. Необхідною умовою такої трансформації є практичне включення суб'єкта в колективну діяльність, спрямовану на реалізацію відповідної цінності. Варто зазначити, що засвоєння цінностей великих соціальних груп і спільнот завжди опосередковане цінностями малих референтних для індивіда груп. Якщо девіантна група стає для індивіда референтною, цінності більш широких соціальних груп, в тому числі і загальнолюдські, сприймаються через призму цінностей референтної малої групи, а не навпаки (Леонт'єв Д.О.). Цінності особистості, як і цінності групи, - це не просто варіант, а скоріше конкретизація цінностей суспільства. Особистісні цінності не є індивідуально-специфічними, вони відрізняються в різних індивідів інтерпретацією їх змісту і розстановкою. В. Франкл ввів у психологію уявлення про духовно-моральний розвиток як один із базових «екзистенціалів» людського буття, пов'язуючи його з іншими аспектами життя [69]. Дотримання моральних цінностей сприймається особистістю як моральний обов'язок, який коригується совістю та механізмом внутрішнього свідомого самоконтролю.

Засвоєння людиною загальних суспільних моральних цінностей відбувається в сім'ї, в закладах освіти та інших соціальних інститутах, їх можна вважати початковим етапом формування суверенних моральних цінностей. В атмосфері любові, злагоди, взаємоповаги і взаєморозуміння дитина все глибше буде усвідомлювати, що сенс людського життя у творенні добра, у боротьбі за своє щастя і своїх близьких на основі загальнолюдських цінностей. Сім'я здійснює її первинну соціалізацію, забезпечує дотримання традицій, відіграє важливу роль, зокрема, у формуванні ціннісної, моральної та екологічної культури і таким чином виконує особливу функцію у формуванні суверенних моральних цінностей особистості. Сім'ї належить найперша роль у системі

утвердження національних та загальнолюдських цінностей. Духовні ідеали, смисли та цінності, засвоєні у ранньому дитинстві, істотно впливають на розвиток суверенних моральних цінностей особистості в майбутньому.

Організована система навчання, виховання, через дошкільні заклади, школи, освітні, культурні установи, система ідеологічних поглядів, переконань, які сповідаються державою, забезпечує певне формування ціннісної системи особистості. Вплив оточення ровесників, різних формальних і неформальних груп, цінності яких можуть протирічити цінностям загальносуспільним, теж мають неабиякий вплив на розвиток суверенних моральних цінностей особистості. Ефективність розвитку суверенних моральних цінностей майбутніх психологів передбачає прояв їх власної активності, спрямованої на самопізнання, самовизначення та самовдосконалення. Це спонукатиме їх до знаходження відповідей на основні екзистенційні питання, які ставить перед ними життя, пошуку своєї самості. Не варто недооцінювати і власний досвід студентів психологів, коли вони перевіряють доцільність засвоєних раніше цінностей, внаслідок чого може відбутись переоцінка їх ціннісної системи. Варто зазначити, що особистість з консервативними установками прагне уникати невизначеності, спонтанності, намагається керувати ззовні ціннісно-нормативною системою, уникаючи альтернатив. Особистість з радикальними установками схильна до спонтанних, нестандартних рішень, ризику [24, с. 170].

Особливе значення у розвитку суверенних моральних цінностей майбутніх психологів має наявність у них потреби у постійному самовдосконаленні, що забезпечує можливість якнайповніше актуалізувати й зреалізувати свої потенційні можливості. Д.О. Леонт'єв, розкриваючи шлях розвитку людської особистості, підтримав точку зору А. Маслоу і окреслив наступний напрям розвитку людських потреб: спочатку особа діє задля задоволення своїх елементарних, вітальних потреб з метою підтримки свого існування, а далі вона починає задовольняти свої вітальні потреби й підтримувати своє існування для того, щоб діяти задля досягнення цілей, які відповідають її вищим потребам, щоб робити справу свого життя. Саме цей шлях є характерним для розвитку людини як особистості. Виходячи з цього, можна стверджувати, що саме актуалізація потреб вищого рівня виступає важливим джерелом розвитку СМЦ особистості. Крім того, ми підтримуємо точку зору науковця О.В. Матласевич, яка зауважує, що вкрай актуальним для

нашої країни є розвиток психологічної практики, яка ґрунтувалася б на християнських цінностях. Такий підхід, стверджує науковець, є поширеним в багатьох розвинутих країнах, оскільки психологія і Святе Письмо вчать людей брати на себе відповідальність за своє життя і за свою вічну участь. Крім того, християнство, як і психологія, на думку О.В. Матласевич, сповідує принцип безумовного прийняття: особистість необхідно приймати такою, якою вона є, незалежно від її вчинків [39, с. 202]. Як стверджує М.В. Савчин, саме через віру, надію і любов людина наближається до реалізації своєї життєвої мети [62].

Важливим чинником формування суверенних моральних цінностей психолога є освіта, яка має повернутися до виконання своєї основної функції – формування гармонійно розвиненої, самодостатньої, високоморальної, духовної особистості. Вивчення рідної мови, ознайомлення з історією свого народу, традиціями, звичаями, залучає особистість до скарбниці національних і загальнолюдських цінностей, у результаті чого розвиток її ціннісної системи інтенсифікується. Крім того, у багатьох закладах загальної, середньої освіти вводяться такі навчальні предмети, як основи християнської етики, моралі та ін. У підлітковому віці у процесі спілкування з оточуючими особистість набуває різноманітних суспільно цінних знань, умінь і навичок, внаслідок чого відбувається формування ідеалів, життєвих установок.

Потреба в самоактуалізації як один із найважливіших чинників формування суверенних моральних цінностей означає прагнення людини якнайповніше виявити, розвинути та реалізувати свої можливості, бути тим, ким вона може бути. Потреба в самоактуалізації, згідно з А. Маслоу, відноситься до рівня духовної реальності в людині та є універсальною життєвою духовною цінністю. Чинниками мотивації людей, які досягають стадії самоактуалізації, є вищі, духовні цінності – істина, креативність, краса, доброта, цілісність, любов до життя, унікальність, справедливість і самодостатність. Зазначимо, що моральні переконання – це стійкі особистісні уявлення про моральні цілі, норми, ідеали, яких повинна дотримуватись особистість у поведінці. Моральні переконання виникають в результаті інтеріоризації моральних понять про ідеали, норми моралі. Моральні переконання відображають впевненість людини в істинності власної ціннісної системи. Усвідомлення людиною власного морального ідеалу теж суттєво впливає на формування власних моральних цінностей. Адже моральний ідеал є

своєрідним орієнтиром людини для самовдосконалення, який наділений тими моральними якостями, які імпонують особистості. На основі морального ідеалу людина оцінює свою поведінку та поведінку інших людей. Варто відмітити також і важливу роль у формуванні суверенних моральних цінностей психолога і рівня його відповідальності, щирості, свободи від психологічного захисту, який відділяє особистість від самої себе.

На жаль, у сучасних соціально-економічних умовах проблема розвитку особистості, реалізації її потреби в самоактуалізації відступає на другий план, найактуальнішим для багатьох категорій населення стає задоволення потреб нижчих рівнів. Тому одним із найголовніших завдань сучасного освітнього процесу є розвиток високої моральності підростаючого покоління. Адже будь-яке суспільство потребує високодуховних громадян, здатних самостійно мислити та діяти задля суспільного блага.

Здатність до рефлексії відіграє важливу роль у формуванні особистості в цілому, а також і безпосередньо у формуванні ціннісних орієнтацій особистості. Рефлексивність передбачає здатність психолога відійти на дистанцію стосовно себе самого; здатність до об'єктивного аналізу власних вчинків, поведінки, думок, незважаючи на емоції, бажання, наміри, до аналізу, переосмислення власних моральних знань, переконань, ідеалів, внаслідок чого особистість піднімається на вищий рівень у процесі самоактуалізації, самовдосконалення. На думку І. Д. Беха, основою моральних установок і переконань є моральна рефлексія. Здатність до рефлексивності починає розвиватись в особистості починаючи з дошкільного віку через засвоєння загальносуспільних моральних цінностей, інтенсивне формування самооцінки, здатності розуміти свої почуття та інших людей. Однак саме в періоді юності відбувається розкриття особистістю свого неповторного внутрішнього світу, формування цілісного уявлення про себе. Такий вияв самосвідомості полягає в тому, що юнаки і юнки починають сприймати свої переживання, емоції не як відображення зовнішніх подій, а як стан свого внутрішнього Я, усвідомлюють свою неповторність, неподібність до інших. Під час вибору професії вони зважають не тільки на свої інтереси, а й на багато інших обставин, передусім порівнюють свої здібності, можливості з вимогами, які ставить до людини та чи інша професія. Цим зумовлений їх інтерес до різноманітних аспектів психології саморозвитку.

«Суддею» моральної рефлексії є совість – особистісне утворення, яке співвідноситься з поняттями чесності, відповідальності, справедливості, а також із почуттями честі, гідності, сорому, вини. Совість є вищою духовною інстанцією особистості, в якій виділяють емоційну і когнітивну складову. Емоційна складова совісті пов'язана з почуттям спільності, співпереживання, співстраждання (з такої точки зору совість можна віднести до поведінкового компоненту, за допомогою якого здійснюватиметься моральна саморегуляція), когнітивна складова відображає осмислення моральних норм, аналіз власного вчинку [36]. У юнацькому віці совість набуває високого рівня розвитку, а це означає, що на даному віковому періоді молода людина здатна дотримуватись моральних норм і правил поведінки не примушуючи себе, а осмислено, на основі довільно прийнятого рішення. Це свідчить про те, що сумлінність стає сутнісною характеристикою особистості. Голос совісті з'являється десь з глибини душі, скеровуючи дії і вчинки людини. Совість проявляється як момент усвідомлення, а також як специфічне переживання внаслідок неусвідомлюваної психічної діяльності.

Окремо варто зупинитись на такому чиннику розвитку ціннісної системи особистості як пошук сенсу життя, що є найбільш характерним для юнацького віку і є джерелом саморозвитку та самовдосконалення особистості, пошуком її ідентичності. Проблема пошуку сенсу життя досліджується у тісному взаємозв'язку з ціннісними орієнтаціями сучасного освітнього процесу у вищих навчальних закладах. Спираючись на такий підхід, доцільніше досліджувати детермінанти пошуку сенсу життя особистості за різних умов, життєвих ситуацій. Вибір напрямів пошуку сенсу життя залежить від особистісних характеристик: типу темпераменту, характеру, смисло-життєвих орієнтацій, розумових, інтелектуальних та інших характеристик.

Юнацький вік є сензитивним періодом для розвитку власної ціннісної системи як стійкого утворення для визначення життєвих перспектив. Однак, як відмічається в працях сучасних дослідників психології студентської молоді, вельми актуальною є проблема втрати сенсу провідної діяльності цього віку – навчально-професійної. Це супроводжується зростанням критичного ставлення до викладачів, обраного фаху і власних професійних перспектив та можливостей. Типовим для студентів-першокурсників є крах певних ілюзій, необхідність адаптуватися до об'єктивної реальності. Такий висновок

підтверджено і результатами нашого дослідження [56; 65]. Умовою та водночас показником професійно-особистісного становлення є суб'єктна позиція студента в освітньому просторі. Освіта в умовах закладу вищої освіти сприяє розвитку особистісного потенціалу, перетворює студента на співавтора освітнього процесу, створює умови для набуття особистісного досвіду. Особливо це стосується становлення та розвитку особистісних моральних цінностей. Зокрема, на основі проведеного дослідження нами виділено комплекс психологічних, психолого-педагогічних умов формування суверенних моральних цінностей.

Психологічними умовами формування суверенних моральних цінностей визначено: актуалізація потреби студентів у самоактуалізації, самовдосконаленні, покращення мотивації із самовдосконалення усіх компонентів суверенних моральних цінностей, врахування рівнів їх розвитку, вікових особливостей, основних психологічних новоутворень пізньої юності, провідної діяльності зазначеного вікового періоду.

Психолого-педагогічними умовами розвитку суверенних моральних цінностей у студентів-психологів є врахування їх індивідуальних особливостей під час організації освітньої діяльності в умовах закладу вищої освіти, створення ситуацій, за яких студент мав би можливість прояву власних переконань, ідеалів, цінностей; організація ефективної самостійної роботи студентів [56, с. 190].

Отже, основними чинниками розвитку суверенних моральних цінностей є внутрішні психологічні та зовнішні умови. Серед зовнішніх чинників виділяють релігію, науку, мораль, мистецтво, педагогіку, особливості сімейного виховання, організації освітнього процесу в школі, у закладі вищої освіти, духовне надбання народу тощо; серед внутрішніх чинників: волю, активність людини; здатності особистості вірити, любити; прагнення людини до пошуку сенсу власного життя, а також прагнення людини до самореалізації, самовдосконалення.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Андрійчук І.П. Формування позитивної Я-концепції особистості майбутніх практичних психологів у процесі професійної підготовки: автореферат канд. дис. / І.П. Андрійчук .– К. 2003. – 21 с.
2. Айви А.Е. Психологическое консультирование и психотерапия. Методы, теории и техники: практическое руководство / А.Е. Айви, М.Б. Айви, Л. Саймж-Даунинг. – М., 1999. – 487 с.
3. Бабаев Ю.В. Основы философии / Ю.В. Бабаев. – Москва: Феникс: Альмаматер, 2004. – 544 с.
4. Балл Г.А. Понятие адаптации и его значение для психологии личности / Г.А.Балл // Вопросы психологии. — 1989. — № 1.
5. Бачманова, Н. В. К вопросу о профессиональных способностях психолога / Н.В. Бачманова, Н. А. Стафурина // Современные психолого-педагогические проблемы высшей школы: сборник научных трудов. – Вып. 5. – Л., 1985. – С .62-67.
6. Бех І. Д. Духовні цінності як надбання особистості, Рідна школа, 2012, №1-2, С. 9-12.
7. Бех.І.Д. Виховання особистості/І.Д. Бех.-Кн.1:Особистісно орієнтований підхід: теоретико – технологічні засади.-К.:Либідь,2003.-278с.
8. Білик О.М. Соціалізація іноземних студентів в освітньо – культурному середовищі вищого навчального закладу України: монографія / О.М. Білик. – Х.: Майдан, 2016.-336с.
9. Болтівець С. І., Слободяник Н. В., Чепа М.-Л. А. Українська психологічна термінологія: словник-довідник, ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», К., 2010, 302 с.
10. Бондаренко А.Ф. Личностное и профессиональное самоопределение отечественного психолога-практика // Московский психотерапевтический журнал / А.Ф. Бондаренко. – М. 1993. – № 1. С. 63-76.
11. Бондаренко О. Ф. Психологическая помощь: Теория и практика: учебное пособие для студента / О. Ф. Бондаренко – К. : Укртехпрес, 1997. – 216 с.
12. Бондаренко О. Ф. Психологічна допомога особистості: навч. посіб. для студ. ст. курсів психол. фак. та від-нь ун-тів. Харків: Фоліо, 1996. – 237 с.
13. Бондаренко І.І. Особливості підготовки вітчизняних практикуючих

психологів / І.І.Бондаренко // Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук, праць Ін-ту психології ім. Г.С.Костюка АПН України / за ред. С.Д.Максименка. — К., 2003.

14. Бондаренко І.І. Проблеми фахової підготовки психолога до реалізації завдань психологічної допомоги / І.І.Бондаренко // Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук, праць Ін-ту психології ім. Г.С.Костюка АПН України / за ред. С.Д.Максименка. — К., 2002.

15. Боришевський М. Й. Духовні цінності в становленні особистості-громадянина, Педагогіка і психологія, № 1 (14), К., 1997, С.144-150.

16. Бьюдженталь Дж. Наука быть живым: Диалоги между терапевтом и пациентами в гуманистической терапии / Дж. Бьюдженталь. [Пер. с англ. А.Б. Фенько.] – Москва: Независимая фирма “Класс”, 1998. – 336 с., с.42-43.

17. Васильев В.Л. Юридическая психология / В.Л. Васильев.-3-е изд.-СПб.: Питер, 2000. - 624с.

18. Вачков И.В. Введение в профессию “психолог” / И.В. Вачков [ и др.].: – Москва-Воронеж: изд-во Моск. психолого-социального ин-та. 2004. –464 с.

19. Ващенко І. В. Конфлікти: сучасний стан, проблеми та напрямки їх вирішення в органах внутрішніх справ: Монографія. – Харків: “ОВС”, 2002. – 256 с.

20. Галузьяк В.М., Холковська І.Л. Педагогічні умови розвитку особистісної зрілості майбутніх учителів. //Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: педагогіка і психологія.- 2020. – Випуск 63. – С. 86–95.

21. Гіббс Джон. Тренінг моральних міркувань/Джон Гіббс //Практична психологія і соціальна робота.- 2004.-№8.-С.14-36.

22. Гришина Н. В. Психология конфликта. – СПб.: Питер, 2005. – 464 с.

23. Долинська Л. В., Матяш-Заяц Л. П. Психологія конфлікту / Л. В. Долинська, Л. П. Матяш-Заяц. – К.: Каравелла, 2010. – 304 с.

24. Доній В. М., Несен Г. М., Сохань Л. В. Мистецтво життєтворчості особистості: Наук.-метод. посібник: У 2 ч., К., 1997, Ч. 1, 392 с.

25. Дунець Л.М. Психологія спілкування: Навчальний посібник для студентів спеціальностей «Соціальна педагогіка» та «Практична психологія». – Хмельницький: ТУП, 2003.- 142с.

26. Дьяконов Г. В. Проблема общения и взаимодействия : диалогический поход / Г. В. Дьяконов // Соціальна психологія. – 2004. – №3(5). – С. 7-12.

27. Жигайло Н. І. Психологія духовного становлення особистості майбутнього фахівця: монографія, Видавничий центр Львівського національного університету імені Івана Франка, Львів, 2008, -336 с.
28. Зимбардо Ф., Ляйппе М. Социальное влияние – СПб.: Питер, 2001.-448с.
29. Інноваційні моделі підвищення кваліфікації працівників психологічної служби і консультантів ПМПК / за ред. В.Г. Панка, З.О. Гаркавенко. – Київ, Український НМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2013. – 1 електрон. опт. диск (CD-ROM), 12 см.
30. Каплінський В.В. Професійне становлення майбутнього вчителя і процесі загальнопедагогічної підготовки: теорія і практика: монографія. – Вінниця: ТОВ «ТВОРИ», 2018.– 492с.
31. Климов Е.А. Психология профессионала / Е.А. Климов. – М.: Изд-во Институт практической психологии, 1996. – 400с.
32. Коцан І.Я. Психологія здоров'я людини / І.Я. Коцан, Г.В.Ложкін, М.І. Мушкевич; за ред. І.Я. Коцана. – Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2009. – 316 с.
33. Копьев А. Ф. О диалогической природе психотерапевтического опыта / А. Ф. Копьев // Культурно-историческая психология. – 2007. – № 1. – С. 93-100.
34. Копьев А. Ф. Психологическое консультирование: опыт диалогической интерпретации / А. Ф. Копьев // Вопросы психологии. – 1990. – № 3. – С. 17-24.
35. Кочунас Р. Основы психологического консультирования / Пер. с литовского. – М.: Академический проект, 2010. – 232 с.
36. Лякішева А.В. Соціальна поведінка і групова взаємодія: [монографія] / Анна Володимирівна Лякішева.- Луцьк: Вежа – Друк, 2014.-368с.
37. Маркова А. К. Психология профессионализма / А. К. Маркова. – М. : Знание, 1996. – 308 с.
38. Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу. – СПб.: Питер, 2014. – 400 с.
39. Матласевич О. В. Проблема дослідження моральності в когнітивній парадигмі, Наукові записки. Серія Психологія і педагогіка, Випуск 14, Національний університет «Острозька академія», Острог, 2010, С.199-206.

40. Менеджмент керівників закладів дошкільної і початкової освіти : Навчально-методичний посібник / Т.Шоутен, Л.Даниленко, О. Зайченко [та ін]. – К.: Всеукр. фонд «Крок за кроком», 2008. – 112 с.
41. Меновщиков В. Ю. Введение в психологическое консультирование / В. Ю. Меновщиков. – М.: Смысл, 2000. – 109 с.
42. Моргун В.Ф. Багатовимірність та цілісність інтелекту особистості /В.Ф. Моргун //Практична психологія та соціальна робота.-2010.-№5.-С.1-10.
43. Морозов А.В. Деловая психология. Курс лекций: Учебник для высших и средних специальных учебных заведений. СПб.: Издательство «Союз», 2002.-576с.
44. М'ясоїд П.А. Загальна психологія: навч. посіб. / П.А. М'ясоїд – К.: 1998. – 479 с.
45. Навчально-методичний комплекс «Людина в сучасному соціумі»: напрям підготовки 6.010106 «Соціальна педагогіка» (освітньо – кваліфікаційний рівень «бакалавр»)/ [укл. Л.С. Неїжпапа]. – К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2013.- 88с.
46. Нартова-Бочавер С. К. Человек суверенный: психологическое исследование субъекта в его бытии, СПб.: Питер, 2008, 400 с.
47. Науково-методичні засади діяльності психологічної служби: Навчально-методичний посібник: В 2 т /За ред. В.Г. Панка, І.І Цушка. – Київ: Ніка-Центр, 2005. – Т 2. – 284с.
48. Одинцова Г.Ю. Роль установки у формуванні креативного мислення юриста. дис. канд. псих. наук: 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / Національна Академія педагогічних наук України, Інститут психології ім. Г.С. Костюка. Київ, 2016, -187с.
49. Озадовська Л. В. Парадигма діалогічності в сучасному мисленні / Л. В. Озадовська. – К. : Вид-во ПАРАПАН, 2006. – 118 с.
50. Орбан-Лембрик Л. Масова культура і моделі поведінки // Соціальна психологія. – 2005. – № 2 (10). – С. 38-44.
51. Орлов А. Б. Триалогический поход в психологическом консультировании. Вопросы психологии. – 2002. – №2. – С. 3-21.
52. Орлов А. Б. Психология личности и сущности человека: Парадигмы, проекции, практики: учеб. пособие для студ. психол. фак. вузов.– М.: «Академия», 2002. – 272 с.

53. Осипова А.А. Общая психокоррекция: учебное пособие для студентов вузов / А.А. Осипова. – М., 2000. – 512 с.
54. Панок В., Титаренко Т., Чепелева Н. та ін. Основни практичної психології: Підручник. – 3-тє вид., стереотип. – Київ.: Либідь. 2006.– 536с.
55. Панок В. Прикладна психологія у педагогічній практиці України, Психологія і суспільство, 2017, №4(70), с.94-109.
56. Панок В. Реформування змісту, форм і методів підготовки практикуючих психологів як нагальна вимога суспільної практики // Проблеми підготовки і підвищення кваліфікації практичних психологів у вищих навчальних закладах . / В. Панок. – К.: Ніка Центр, 2002. – С.18-28.
57. Пахальян В.Э. Психологическое консультирование: Учебное пособие. – СПб.: Лидер, 2006. – 256 с.
58. Педоренко В.М. Психологічні особливості формування суверенних моральних цінностей: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07, Острог, 2019, 278 с.
59. Психологическая помощь и консультирование в практической психологии / под ред. М.К. Тутушкиной. 3-е издание СПб.: Изд-во «Дидактика Плюс». 2001. – 352 с.
60. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова.- СПб.: Питер, 2003.-607с.
61. Психотерапия детей и подростков. 2-е изд. / Под ред. Ф. Кендалла. – СПб.: Питер, 2002. – 432с.
62. Савчин М. В. Здатності особистості: монографія, ВЦ «Академія», К., 2016, 288 с.
63. Соболевский С. И. Введение / С. И. Соболевский // Ксенофонт. Сократические сочинения / пер. с древнегреч. и вступ. ст. С. И. Соболевского. – СПб. : АО Комплект, 1993. – 416 с., с. 19-28.
64. Сучасний словник іншомовних слів: близько 20 тис. слів і словосполучень / уклали : О. І. Скопенко, Т. В. Цимбалюк. – К. : Довіра, 2006. – 789 с, с. 232.
65. Телеусов М.К. Сферы компетентности выпускника медицинского вуза / М.К. Телеусов. – Караганда, 2010. – 46 с.
66. Толстая С. Эффективный психолог-консультант: модель личности. / С. Толстая // Studia Universitatis Moldaviae. 2015. Stria “Științe ale educației” - P. 183-193.
67. Томчук М.І., Педоренко В.М. Формування суверенних моральних

цінностей у майбутніх психологів: Монографія. Вінниця, ФОП Рогальська І.О., 2019. 219 с.

68. Траутманн Ф. Руководство по проведению интервизии [Электронный ресурс] / Ф. Траутманн – Режим доступа : [www.unodc.org/balticstates](http://www.unodc.org/balticstates).

69. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі, Харків, 2016, 160 с.

70. Фромм Э. Человек для самого себя. Введение в психологию, Психоанализ и этика, М., 1993, С. 59-95.

71. Хайгл-Эверс А., Хайгл Ф., Отт Ю., Рюгер У. Базисное руководство по психотерапии. - СПб.: "Восточно-Европейский Институт Психоанализа" совместно с издательством «Речь», 2002. – 784 с.

72. Цимбалюк І. М. Психологічне консультування та корекція: навч. посібн., 2-е вид., випр. і доп., Професіонал, К., 2009, 544 с.

73. Чепелева Н.В. Теоретичне обґрунтування моделі особистості практичного психолога / Н.В. Чепелева, Н.І. Пов'якель // Психологія: Збірник наукових праць – Вип. 3. – К.: НПУ ім. Драгоманова, 1998. – С. 35-41., с. 55.

74. Шевченко Н. Ф. Становлення професійної свідомості практичних психологів у процесі фахової підготовки: монографія, Міленіум, К., 2005, 298 с.

75. Штифурак В.Є. Психологія управління та конфліктологія: навчальний посібник. / В.Є. Штифурак. – Вінниця: Видавничо – редакційний відділ ВТЕІ КНТЕУ, 2017.- 252с.

76. Штифурак В.Є. Соціально – педагогічні основи виховної роботи зі студентською молоддю у вищих навчальних закладах: дис....д-ра пед.наук:13.00.05 «Соціальна педагогіка» / Луган. Нац. Ун-т ім. Тараса Шевченка. Луганськ, 2011. -457 с.

77. Штифурак В.С., Шаманська О.І. Психологічна допомога: види, підходи та напрями. Навчальний посібник / В.С. Штифурак, О.І. Шаманська; за редакцією В.С. Штифурака.- Вінниця: ПП «ТД «Едельвейс», 2020.- 340с.

78. Штифурак В.С. Консультування як вид психологічної допомоги: навчальний посібник / В.С. Штифурак. – Вінниця, 2017. – 224 с.

79. Штифурак В.С., Драчук А.І., Краєвська Т.С. Психологія здоров'я: Навчальний посібник / В.С. Штифурак., А.І.Драчук, Т.С. Краєвська, Вінниця.– ТОВ «ТВОРИ», 2018, – 300с.

80. Штифурак В.С. Профорієнтаційна діяльність: теорія та практика: навчальний посібник / В.С. Штифурак, Г.В. Коліжук, І.М. Мельник; заг. ред. В.С. Штифурака. – Вінниця, 2013. – 418 с.
81. Шульга В.В. Особливості формування професійно важливих якостей психологів освіти в залежності від стажу роботи // Наукові записки Інституту психології імені Г.С. Костюка АПН України – К.: Главник, 2005. – Вип. 26, том 4. – С. 499-508.
82. Энрайт Д. Заметки о гештальт-терапии: / Д. Энрайт избранные материалы . – СПб.: 2000. – 139с.
83. Юнг К. Г. Проблемы души нашего времени, Прогресс, М., 1994, 336 с.
84. Яценко Т.С. Глибинна психокорекція та упередження психічного вигорання / Т. Яценко, Б. Іваненко, І. Євтушенко. – К.: Главник, 2008. – 176 с.
85. Яценко Т. С. Основи глибинної психокорекції: теорія і практика Навч.посіб. /Т.С. Яценко. – К.: Вища шк., 2006. – 382с.
86. Baker, R. W., &Siryk, B. (1984). Measuringadjustmentto college. Journalof Counseling Psychology, 31, 179-189.
87. Callahan, J.; Belcheir, M (2017), "Testing Our Assumptions", Journalof College Student Retention: Research, Theory \&Practice, 19: 161–175.
88. Gerdes, H.; Mallinckrodt, B. (January–February 1994). "Emotional, Social, and Academic Adjustmentof College Students: A Longitudinal Studyof Retention" Journalof Counselingand Development. 72 (3): 281–288.
89. Tinto, V. (2006). Researc hand practiceof studen tretention: What next? Journalof College Student Retention, 8(1), 1–19.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Етичний кодекс психолога

На I Установчому з'їзді Товариства психологів України 20 грудня 1990 року в Києві прийнято Етичний кодекс психолога. Цей нормативний акт є гарантом високопрофесійної, гуманної, високоморальної діяльності психологів України, здійснюваної залежно від спеціалізації та сфери їх інтересів.

Даний Кодекс являє собою сукупність етичних норм, правил поведінки, що склалися у психологічному співтоваристві й регулюють його життєдіяльність. Об'єктом досліджень і впливу психологів є внутрішній світ особистості, тому їхні контакти з іншими людьми повинні бути теплими, доброзичливими, цілющими.

Етичний кодекс сприяє більш успішному здійсненню психологами своєї професійної діяльності.

Заснована Товариством психологів України Комісія з етики проводить роботу, спрямовану на правильне тлумачення психологами Етичного кодексу, здійснює контроль за його дотриманням, забезпечує формування у психологів сприйняття цього Кодексу як зобов'язання перед громадськістю, як одного з важливих актів чинного законодавства.

#### **I. Відповідальність**

1.1. Психологи несуть особисту відповідальність за свою роботу.

1.2. Психологи зобов'язані всіляко запобігати і не допускати антигуманних наслідків у своїй професійній діяльності.

1.3. Психологи повинні утримуватися від будь-яких дій чи заяв, що загрожують недоторкості особистості; 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.

Психологи застосовують лише ті знання, якими вони володіють відповідно до своєї кваліфікації, повноважень і соціального статусу.

## **II. Компетентність**

2.1. Психологи постійно поповнюють свої знання про нові наукові досягнення в галузі їхньої діяльності, беруться за розв'язання тільки тих завдань, які належать до сфери їх компетенції. У разі неспроможності завдання психологи передають його іншому досвідченому фахівцеві або допомагають людині, яка звернулася за підтримкою, налагодити контакт з професіоналами, що можуть надати адекватну допомогу.

2.2. Психологи не застосовують методів і процедур, неапробованих 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 меж власних професійних можливостей. Особистісні психологічні проблеми (які негативно впливають на якість виконання роботи) можуть бути показником професійної непридатності і мають якомога швидше коригуватися та розв'язуватися психологом.

## **III. Захист інтересів клієнта**

3.1. Психологи суворо дотримуються принципу добровільної участі клієнта в обстеженнях. Під час роботи з дітьми, пацієнтами з тяжкими психічними розладами (тобто в крайніх випадках) допускаються відхилення від принципу добровільності, але в межах законодавчих норм; обов'язком

психолога є намагання налагодити з клієнтом співробітництво. Психологи утримуються від непотрібних лікувань клієнта.

3.2. Психологи, вступаючи в контакт з особами, для яких вони є обов'язково-примусовими (наприклад, у разі проведення психологічної експертизи), не мають права змушувати клієнта повідомляти відомості поза його волею, не можуть вживати примусових заходів для одержання даних, крім випадків, коли така інформація сприятиме безпеці оточуючих 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 екзамінувати. Якщо клієнт може отримати психологічну допомогу безкоштовно або меншим коштом в іншого фахівця, то психолог інформує про це клієнта.

3.6. Психолог уникає встановлення неофіційних взаємин з клієнтом, якщо це може стати на перешкоді проведення діагностичної, консультативної і корекційної 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 можна дати об'єктивний професійний висновок, а у випадках, коли він не може діяти в інтересах клієнта, роз'яснює йому і батькам 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 необхідна і водночас достатня, що відрізняється цілковитою надійністю результатів, інформація для розв'язання поставленого завдання, вказуватися межі здійснених досліджень, характер виявлених симптомів – постійний чи тимчасовий.

3.10. Психолог у доступній формі повідомляє обстежуваному про поставлений діагноз та методи і 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 та повинен виконувати цей обов'язок незалежно від посадової субординації.

#### **IV. Конфіденційність**

4.1. Психолог зобов'язаний дотримуватися 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 дотримуватися, якщо клієнт просить або погоджується, аби в його інтересах інформація була передана 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 лише за згодою учасників.

4.3. Психолог зобов'язаний зберігати професійну таємницю, не поширювати відомостей, отриманих у процесі діагностичної і корекційної роботи, дотримуватися анонімності імені клієнта (наприклад, під час навчання,

в публікаціях). Для демонстрації і прослуховування будь-яких матеріалів потрібний письмовий дозвіл людини, за чією згодою вони були записані, на вимогу клієнта матеріали негайно знищуються.

4.4. Документація роботи психологів повинна вміщувати лише професійно необхідні матеріали. До цих матеріалів, пов'язаних з конфіденційним змістом діяльності психологів, має виключатися доступ сторонніх осіб. У тих же випадках, коли психологи звертаються за допомогою до інших фахівців, потрібно спеціально ознайомити їх з питаннями, що стосуються умов і терміну зберігання таких матеріалів, а також обмежень у використанні інформації про клієнта і попередити про міру відповідальності за недотримання 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 дотримання конфіденційності. Смерть або зникнення обстежуваного не звільняє психолога від необхідності зберігати професійну таємницю.

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 отриманих 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 в 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 застосовуваних психологічних методів, а також за можливі антигуманні наслідки. Щодо психолога використовується принцип, аналогічний принципу презумпції невинності 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 на проведення роботи з ним Комісії з етики. Якщо умови експерименту потребують необізнаності досліджуваних з його суттю і результатами, психолог має пересвідчитися в тому, що це не завдасть шкоди жодному з учасників досліджу. Такі відомості можуть бути розкриті після завершення експериментальної програми.

5.4. Психолог заздалегідь інформує клієнтів про право відмовитися від участі в дослідженні. Коли ж попри це, вони дають згоду взяти участь у експерименті, психолог має переконатися в тому, що таке рішення прийняте незалежно від нього або інших осіб (наприклад, батьків, опікунів, піклувальників, які наполягають пройти обстеження).

## **VI. Кваліфікована пропаганда психології**

6.1. Психологи інформують науковців, вчителів, лікарів, широку громадськість про свою галузь діяльності на основі об'єктивних, точних даних таким чином, щоб не дискредитувати професію психолога і психологію як науково-практичний комплекс.

6.2. Психолог не виступає з публічними заявами для реклами або самореклами. Вміщуючи у засобах масової інформації оголошення про надання психологічних послуг населенню, повідомляє лише своє ім'я, адресу, номер телефону, професійну кваліфікацію, науковий ступінь, галузь психології, години прийому. В рекламному проспекті не може йтися про суми гонорару, не даються гарантії, не перелічуються здобутки і успішні випадки лікування, консультивання, 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 неефективні процедури.

6.3. Поради психолога у засобах масової інформації мають подаватися в узагальненій формі, без посилянь 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 лише у формі, яка дає змогу зберегти їх валідність та надійність.

## **VII. Професійна кооперація**

7.1. Психолог, ведучи професійну дискусію, не повинен дискредитувати колег або представників інших професій, які використовують ті самі або інші наукові методи, він має виявляти повагу до наукових шкіл і напрямів. Психолог цінує професійну компетентність, високу культуру та еридуцію, 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 члена 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 під час своєї професійної діяльності досвідом.

7.3. Розв'язуючи конкретні завдання обстеження, консультування і лікування людей, психолог вирішує, чи може він використати знання, технічні й адміністративні можливості інших фахівців на благо клієнта та за згодою клієнта вступити в контакт з ними, зокрема особами, які лікують або лікували його раніше. Психолог бере 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 взаємовідносини 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 звертається до інших громадських організацій чи державних установ з тим, щоб вони вжили необхідних заходів до винного.

7.7. Рішення Комісії з етики може бути скасоване Президією або з'їздом Товариства психологів.

## Професіограма психолога

**Найменування професії** – психолог

**Спеціальності** – практичний психолог, психотерапевт, психолог-консультант, клінічний психолог, патопсихолог тощо.

**Домінуючий спосіб мислення** – адаптація - формалізація

**Область базових знань** – № 1 і їхній рівень суспільні чи природничі науки (залежить від спеціальності), рівень 3, високий (теоретичний)

**Область базових знань** – № 2 і їхній рівень педагогіка і психологія, рівень 2, середній (практичне використання знань)

**Професійна область** – психологія

**Міжособистісна взаємодія** – часто по типу "поруч"

**Домінуючий інтерес** – соціальний

**Додатковий інтерес** – дослідницький

**Умови роботи** – у приміщенні, сидячий.

**Домінуючі види діяльності:**

- дослідження розвитку психіки і закономірностей психічних процесів;
- вивчення загальних закономірностей розвитку дітей різного віку і складення програм навчання;
- вивчення внутрішнього світу і поведінкових особливостей людини;
- вивчення поведінки людей у малих і великих групах;
- вивчення питань, пов'язаних із творчою діяльністю людей, особливостей сприйняття;
- вивчення питань, пов'язаних із творчою діяльністю людей, особливостей сприйняття;
- вивчення діяльності людини, особливостей її праці;
- вивчення особливостей поведінки в стресових ситуаціях;
- дослідницько-аналітична робота (робота з одержаною інформацією, адаптація психодіагностичних методик до умов реальної практики);
- інформування клієнта про те, що з ним відбувається;
- психологічне консультування, спрямоване на надання допомоги людині в вирішенні різних скрутних ситуацій;

- організація групових заходів, ведення тренінгів, семінарів, читання лекцій;
- профілактика і корекція небажаних проявів психіки людини, а також зміцнення і формування необхідних психологічних якостей особистості;
- професійний добір і підбор кадрів;
- здійснення психологічного супроводу кар'єри;
- вивчення особливостей судового процесу, мотивів поведінки злочинця, розробка мір профілактики злочинності.

**Якості, що забезпечують успішність виконання професійної діяльності:**

**Здібності:**

- високий рівень розвитку концентрації і стійкості уваги (здатність тривалий час зосереджуватися на одному предметі, не відволікаючись на інші об'єкти і не послабляючи уваги);
- високий рівень розвитку переключення і розподілу уваги (здатність швидко переводити увагу з одного предмета на інший чи з одного виду діяльності на інший, а також утримувати в центрі уваги одночасно кілька предметів чи робити одночасно кілька дій);
- гарний розвиток образної і словесно-логічної пам'яті;
- високий рівень розвитку образного мислення;
- розвиток логічного мислення;
- гарний розвиток мнемонічних здібностей (довгострокова і короткочасна пам'ять);
- комунікативні здібності (спілкування і взаємодія з людьми, уміння встановлювати контакти);
- уміння слухати;
- вербальні здібності (уміння говорити чітко, ясно, виразно);
- ораторські здібності (грамотне вираження думки);
- здатність до самоконтролю.

**Особистісні якості, інтереси і схильності:**

- високий ступінь особистої відповідальності;
- терпимість, безоцінне ставлення до людей;
- інтерес і повага до іншої людини;

- прагнення до самопізнання, саморозвитку;
- оригінальність, спритність, різнобічність;
- допитливість і навченість;
- тактовність, вихованість;
- схильність до співпереживання;
- ініціативність, цілеспрямованість, наполегливість;
- інтуїція, уміння прогнозувати події, творчий початок;
- спритність, ерудованість;
- уміння зберігати таємницю.

**Якості, що перешкоджають ефективності професійної діяльності:**

- психічна й емоційна неврівноваженість;
- агресивність;
- замкнутість, нерішучість;
- відсутність схильності до роботи з людьми;
- невміння зрозуміти позицію іншої людини;
- ригідність мислення (нездатність змінювати способи рішення задач відповідно до умов середовища, що змінюються,);
- низький інтелектуальний рівень розвитку.

**Області застосування професійних знань:**

- соціальні організації (дитячі будинки, притулки, будинки пристарілих, інвалідів, дитячі центри творчості і дозвілля);
- освітні установи (школи, дитячі сади, вузи);
- установи по підбору і добору персоналу (кадрові агентства, центри зайнятості, центри профорієнтації);
- медичні установи (лікарні, поліклініки, наркологічні центри, реабілітаційні центри);
- психотерапевтичні, психологічні консультативні служби;
- підприємства, фірми;
- правоохоронні органи (суди, дитячі приймачі-розподільники, колонії, прокуратура, районні управління внутрішніх справ);
- робота на телефоні довіри;
- робота в МНС, службах порятунку;

– військові організації.

### **Історія професії.**

З найдавніших часів людей цікавив внутрішній світ людини. Сам термін "психологія" походить від грецьких слів "psyche" - душу і "logos"- наука. Проблемою душі цікавилися філософи стародавності - Платон і Аристотель. Надалі в зв'язку з розвитком науки і техніки психологія здобуває усе більше, значення в суспільстві. Датою виникнення психології як науки прийнято вважати відкриття першої експериментальної лабораторії в Лейпцизі в 1879 році. З'являються психологічні лабораторії в Європі, Росії. З часом з'являлися і розвивалися різні напрямки психологічного знання: психоаналіз Зигмунда Фрейда, гуманістична психологія Абрахама Маслоу і Карла Роджерса, аналітична психологія Карла-Густава Юнга, біхевіоризм Дж. Уотсона, гештальт-психологія тощо.

Стандарт вищої освіти України із галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки, спеціальності 053 «Психологія».

Затверджено та введено в дію наказом Міністерства освіти і науки України від 24.04.2019 р. № 565.

**Перелік компетентностей випускника рівня бакалавр ЗВО  
за спеціальністю 053 Психологія**

<b>Інтегральна компетентність</b>	Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері психології, що передбачають застосування основних психологічних теорій та методів та характеризуються комплексністю і невизначеністю умов.
<b>Загальні компетентності</b>	<p>ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.</p> <p>ЗК2. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.</p> <p>ЗК3. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.</p> <p>ЗК4. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.</p> <p>ЗК5. Здатність бути критичним і самокритичним.</p> <p>ЗК6. Здатність приймати обґрунтовані рішення.</p> <p>ЗК7. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).</p> <p>ЗК8. Навички міжособистісної взаємодії,</p> <p>ЗК9 Здатність працювати в команді.</p> <p>ЗК10. Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні;</p> <p>ЗК11. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на</p>

	<p>основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.</p>
<p><b>Спеціальні (фахові, предметні) компетентності</b></p>	<p>СК1. Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології</p> <p>СК2. Здатність до ретроспективного аналізу вітчизняного та зарубіжного досвіду розуміння природи виникнення, функціонування та розвитку психічних явищ.</p> <p>СК3. Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків.</p> <p>СК4. Здатність самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел</p> <p>СК5. Здатність використовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій</p> <p>СК6. Здатність самостійно планувати, організувати та здійснювати психологічне дослідження</p> <p>СК7. Здатність аналізувати та систематизувати одержані результати, формулювати аргументовані висновки та рекомендації</p> <p>СК8. Здатність організувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову)</p> <p>СК9. Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну відповідно до запиту</p> <p>СК11. Здатність дотримуватися норм професійної етики</p> <p>СК12. Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку</p>

Стандарт вищої освіти України: другий (магістерський) рівень, галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки, спеціальність 053 «Психологія».

Затверджено та введено в дію наказом Міністерства освіти і науки України від 24.04.2019 р. № 564.

**Перелік компетентностей випускника рівня магістр ЗВО  
за спеціальністю 053 Психологія**

<b>Інтегральна компетентність</b>	Здатність вирішувати складні завдання і проблеми у процесі навчання та професійної діяльності у галузі психології, що передбачає проведення досліджень та/або здійснення інновацій і характеризується комплексністю та невизначеністю умов і вимог.
<b>Загальні компетентності</b>	<p>ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.</p> <p>ЗК2. Здатність проведення досліджень на відповідному рівні.</p> <p>ЗК3. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).</p> <p>ЗК4. Уміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.</p> <p>ЗК5. Цінування та повага різноманітності та мультикультурності.</p> <p>ЗК6. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).</p> <p>ЗК7. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.</p> <p>ЗК8. Здатність розробляти та управляти проектами.</p> <p>ЗК9. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.</p> <p>ЗК10. Здатність спілкуватися іноземною мовою.</p>
<b>Спеціальні (фахові, предметні) компетентності</b>	<p>СК1. Здатність здійснювати теоретичний, методологічний та емпіричний аналіз актуальних проблем психологічної науки та / або практики.</p> <p>СК2. Здатність самостійно планувати, організувати та</p>

	<p>здійснювати психологічне дослідження з елементами наукової новизни та / або практичної значущості.</p> <p>СК3. Здатність обирати і застосувати валідні та надійні методи наукового дослідження та/або доказові методики і техніки практичної діяльності.</p> <p>СК4. Здатність здійснювати практичну діяльність (тренінгову, психотерапевтичну, консультаційну, психодіагностичну та іншу залежно від спеціалізації) з використанням науково верифікованих методів та технік.</p> <p>СК5. Здатність організовувати та реалізовувати просвітницьку та освітню діяльність для різних категорій населення у сфері психології.</p> <p>СК6. Здатність ефективно взаємодіяти з колегами в моно- та мультидисциплінарних командах.</p> <p>СК7. Здатність приймати фахові рішення у складних і непередбачуваних умовах, адаптуватися до нових ситуацій професійної діяльності.</p> <p>СК8. Здатність оцінювати межі власної фахової компетентності та підвищувати професійну кваліфікацію.</p> <p>СК9. Здатність дотримуватися у фаховій діяльності норм професійної етики та керуватися загальнолюдськими цінностями.</p> <p><b>Для освітньо-наукової програми</b></p> <p>СК10. Здатність самостійно розробляти проекти шляхом творчого застосування існуючих та генерування нових ідей.</p> <p><b>Для освітньо-професійної програми</b></p> <p>СК11. Здатність розробляти та впроваджувати інноваційні методи психологічної допомоги клієнтам у складних життєвих ситуаціях.</p>
--	---

**Технологічна модель професійного розвитку практичного психолога  
(змістовий аналіз розвитку особистості й діяльність практичного психолога  
в процесі професійного становлення)**

Рівні розвитку	Знання	Вміння й навички	Професійний розвиток	Головна мета й основні завдання діяльності	Показники професійної компетентності	Показники результативності діяльності	Показники ефективності професійної діяльності
<i><b>Стадія 1. Професійна адаптація</b></i>							
Адаптивний	У психолога немає повноти знань про всі напрями своєї діяльності, ці знання слабо пов'язані один з одним, цілісної картини не створюють, їхній рівень дозволяє приймати правильні рішення в багатьох, але лише типових ситуаціях .	Більшість дій психолог виконує успішно, але не завжди в оптимальній послідовності. Спроби виявити творчий підхід майже відсутні й не дають позитивних результатів.	Інтерес до власного внутрішнього світу виражений слабо. Усвідомлює ті особливості своєї особистості, про які часто чує від навколишніх. Власної активності в плані пізнання себе не проявляє, не аналізує свої вчинки. Не вважає потрібним займатися саморозвитком. Діяльність спрямована на спробу освоєння нової соціально-професійної ролі й норм професійного поведіння в колективі	Г.-М. Сформувати досвід самостійного виконання нормативно схвалюваної професійної діяльності. 3-1. Познайомитися з технологіями організації діяльності. 3-2. Розвивати навички самоосвіти. 3-3. Розвивати психолого-педагогічну компетентність (професійні ЗУН, професійно важливі якості і здібності).	1. Дотримання етичного кодексу роботи психолога. 2. Розвиток психолого-педагогічної компетентності й підвищення рівня психолого-акміологічної культури всіх суб'єктів, що звернулися за допомогою до психолога.	Психологічний супровід навчально-виховного процесу в рамках функціональних обов'язків.	1. Стан робочого кабінету соціально-психологічної служби й ступінь його відповідальності наявним можливостям навчального закладу. 2. Наявність і коректність ведення обліково-звітної основної документації.

Рівні розвитку	Знання	Вміння й навички	Професійний розвиток	Головна мета й основні завдання діяльності	Показники професійної компетентності	Показники результативності діяльності	Показники ефективності професійної діяльності
<b>Стадія 2. Первинна професіоналізація</b>							
Формально-виконавський	Знання представляють цілісну картину, їх досить для прийняття необхідного рішення в більшості типових ситуацій, однак ці знання не настільки глибокі, щоб можна було б їх використати в нетрадиційних, змінених ситуаціях.	Всі дії виконуються психологом успішно, в оптимальній послідовності відповідно до конкретних рекомендацій.	У суб'єкта виражений стійкий інтерес до свого внутрішнього світу. Іноді проявляється бажання зайнятися самовдосконаленням. Приймає до відома думки про себе. Аналізує свої вчинки. Усвідомлює необхідність цілеспрямованого саморозвитку, але реально переважає стихійний саморозвиток.	Г.-М. Постійна безперервна професійна освіта. 3-1. Визначити мету практичної діяльності й спланувати її досягнення. 3-2. Використати професійний інструментарій – технології, методи й техніки дослідження особистості, групової динаміки, міжгрупової взаємодії, організованої компетентної поведінки. 3-3. Впроваджувати інструментальні вміння психолога, поступово перетворити їх у методичну компетентність. 3-4. Сформувати потребу безперервного професійного зросту.	1. Дотримання часових нормативів при організації діяльності. 2. Використання інструментарію психолога безпосередньо в професійній діяльності.	Соціально-психологічний супровід життєдіяльності навчального закладу в цілому на рівні нормативних вимог.	1. Наявність, стан і система роботи практичного психолога: - психологічний відбір при участі практичного психіолога; - навчально-методичний кабінет соціально-психологічної роботи; - психологічне консультування; - кімната психологічної релаксації.

Рівні розвитку	Знання	Вміння й навички	Професійний розвиток	Головна мета й основні завдання діяльності	Показники професійної компетентності	Показники результативності діяльності	Показники ефективності професійної діяльності
<b>Стадія 3. Вторинна професіоналізація</b>							
Репродуктивно-виконавський	Знання глибокі, взаємообумовлюють і системно представляють цілісну картину. Рівень цих знань дозволяє в короткий строк приймати оптимальні рішення в типових ситуаціях і забезпечує можливість успішно використати в деяких нетрадиційних ситуаціях.	Всі дії виконуються в оптимальні відрізки часу з урахуванням реальної ситуації. У деяких випадках ефективність цих дій підвищується за рахунок творчої переробки психологом способів їх здійснення.	Суб'єкт здійснює рефлексію з приводу особливостей своєї особистості, відбиває й аналізує особливості характеру, мотиви професійної поведінки, результативність зусиль у різних видах діяльності. Отримані знання використовує в пізнаванні себе. Застосовує діагностичні засоби в пізнаванні самого себе й з метою саморозвитку. Саморозвиток пов'язує із самовдосконаленням себе й сприймає це як умову самореалізації своєї особистості в професійній діяльності.	Г.-М. Постійна безперервна професійна освіта. 3-1. Впровадити комунікативні вміння психолога, поступово перетворити їх у соціальну компетентність. 3-2. Формувати проєктувальну складову компетентності, вміння «вмонтуватися» у життя колективу. 3-3. Опанувати навички ефективної взаємодії з іншими людьми, навички вирішення міжособистісних і міжгрупових конфліктів, впливу на партнерів. 3-4. Розвивати потребу безперервного професійного зросту.	1. Система особистої участі психолога в роботі з різними категоріями клієнтів у навчальному закладі (учнями, педагогами, батьками). 2. Взаємодія психолога із суб'єктами освітньої діяльності щодо організації й проведення соціально-психологічної роботи.	1. Організація просвітницької й організаційно-методичної роботи у різних формах психологічної освіти й консультування. 2. Відповідальність організації діагностичної роботи вимогам, що запропоновані до неї: правильність висновків і рекомендацій щодо результатів психодіагностичної роботи, ступінь їх урахування й компетентність осіб при їх реалізації.	1. Наявність навчально-методичного фонду соціально-психологічної роботи в бібліотеці, у робочому кабінеті, в особистому користуванні психолога. 2. Наявність і коректність ведення обліково-звітної документації, що включає: карти (протоколи) обстеження, програми соціально-психологічних досліджень, цільові програми досліджень, матеріали психолого-педагогічних консилиумів. 3. Ефективність соціально-психологічного супроводу освітнього процесу в рамках функціональних обов'язків.

Рівні розвитку	Знання	Вміння й навички	Професійний розвиток	Головна мета й основні завдання діяльності	Показники професійної компетентності	Показники результативності діяльності	Показники ефективності професійної діяльності
<b>Стадія 4. Майстерність</b>							
Творчо-майстерський	Знання глибокі, системні, представлені цілісно, з високою ефективністю використовуються для прийняття рішень не тільки в типових умовах, але й не традиційних ситуаціях. Окремі елементи носять авторський характер, мають новизну.	При виконанні дій уміло поєднує репродуктивний і творчий підходи, домагаючись високих результатів. Ефективність практичної реалізації окремих напрямків роботи підвищується за рахунок використання авторської технології.	Усвідомлюється сенс життя, своя суспільна цінність, суб'єкт не тільки досягає професійної майстерності, але й гармонійно розвиває свою особистість, творчо самореалізуючись. Проявляє високий рівень профіціоналізму, наднормативне виконання професійної діяльності. Демонструє творчий стиль виконання діяльності. Відбувається самоствердження в професійному співтоваристві.	Г.-М. Сформувати власний творчо-майстерський стиль діяльності. 3-1. Впровадити організаційні вміння психолога, поступово перетворити їх в організаційну компетентність. 3-2. Організувати ефективну групову роботу й взаємодію з партнерами. 3-3. Актуалізувати потенціал окремих членів і колективу в цілому. 3-4. Організувати спільну діяльність, полегшення (фасілітацію) процесу внутрішньо- і міжгрупової комунікації.	1. Ефективність системи взаємодії психолога із суб'єктами освітньої діяльності. Комунікабельність психолога. 2. Ступінь урахування інформації психолога під час прийняття управлінських рішень адміністрацією школи. 3. Участь психолога в роботі різних комісій і виконання функцій, що виходять за рамки його посадових обов'язків.	1. Організація й ефективність психопрфілактичної роботи при рішенні соціально-психологічних проблем суб'єктів освітньої діяльності. 2. Результативність просвітницької й організаційно-методичної роботи, що здійснюється психологом у різних формах психологічної освіти й консультування.	1. Ефективність соціально-психологічного супроводу життєдіяльності школи в цілому. 2. Наявність власних продуктів діяльності, що включають: навчально-методичні матеріали психолого-педагогічних семінарів, розробки для психологічної освіти й консультування, авторські програми тощо.

Рівні розвитку	Знання	Вміння й навички	Професійний розвиток	Головна мета й основні завдання діяльності	Показники професійної компетентності	Показники результативності діяльності	Показники ефективності професійної діяльності
<b>Стадія 5. Інноваційно-дослідницька</b>							
Дослідницький	<p>Постійно вдосконалюється особистісна, загальна й психологічна підготовленість, опановується дослідницький стиль професійної діяльності на основі:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соціально значимих цінностей, моделей і технологій оволодіння сучасною культурою професійної діяльності; оволодіння моделлю, алгоритмом і технологією оптимальної професійної діяльності психолога.</li> <li>- підходів до організації творчої професійної діяльності</li> </ul>	<p>Відбувається тренування професійної ментальності, критичного мислення і уміння творчо вирішувати завдання професійної діяльності.</p> <p>Розвивається дослідницька й пошукова активність особистості психолога.</p> <p>Здійснюється рефлексивний аналіз умов, процесу й результатів діяльності як джерела безперервного саморозвитку.</p>	<p>Формується позитивна Я-концепція, відбувається рефлексія й адаптація до нових реальних умов праці й життя.</p> <p>Поєднує теоретичний аналіз проблем з їх оптимальним рішенням, удосконалюються процеси самопізнання й саморозвитку.</p> <p>Опановує інноваційним стилем професійної діяльності, проявляє гуманне відношення до суб'єктів взаємодії.</p>	<p>Г.-М. Сформувати власний інноваційно-дослідницький стиль діяльності.</p> <p>3-1. Розвивати творчі здібності й акмеологічну культуру.</p> <p>3-2. Розвивати психологічну компетентність.</p> <p>3-3. Розвивати дослідницьку позицію в діяльності психолога.</p> <p>3-4. Формувати психологічну готовність до виконання наукового дослідження.</p>	<p>1. Підвищення рівня усіх складових професійної компетентності психолога:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- професійно-діяльнісної (методичної, організаційної, інформаційної);</li> <li>- соціальної;</li> <li>- психологічної;</li> <li>- психолого-педагогічної (ЗУН, ПВК).</li> </ul> <p>2. Творча самореалізація в професії й у житті.</p>	<p>1. Наявність особистісних цінностей на самореалізацію в професійній діяльності педагогів школи і психолога.</p> <p>2. Дієвість здійснення підтримки розвитку й реалізації творчого потенціалу педагогічного колективу, надання допомоги у вирішенні різних проблем учнів, педагогів, батьків.</p> <p>3. Компетентність і результативність психокорекційної і психореабілітаційної роботи, ступінь включення елементів психореабілітації в практичну діяльність.</p>	<p>1. Ефективність соціально-психологічного супроводу життєдіяльності школи в цілому й у рамках дослідницького підходу.</p>

**Запитання, що використовуються психологами в процесі  
консультування**

	Завдання психолога	Приклади запитань
<b>Коли з'явилася проблема?</b>	Виявити повторюванні факти, пов'язані з часом виникнення проблеми.	Чи є такі періоди,коли проблема завжди чи зазвичай виникає? Чи навпаки,коли взагалі не виникає? Чи є визначена пора дня, тижня, місяця, року, коли проблема з'являється особливо часто чи рідко?
<b>Де виникає проблема?</b>	Визначити загальну локалізацію ( школа, робота, дім) і точніше місце розташування ( конкретна кімната) , де частіше виникає проблема.	Чи існує таке місце,де проблема виникає завжди чи особливо часто? Чи є такі місця,в яких вона взагалі не виникає?
<b>Як зовні виглядає ця проблема?</b>	Спостереження за жестами, позиціями тіла, поведженням , інтеракціями клієнта.	Що ми змогли б побачити, якби мали відеозапис? Які б ми побачили жести,пози, поведінку, інтеракції, що б ми змогли почути?
<b>У чій присутності з'являється проблема?</b>	Визначте коло людей, які бувають присутні при виникненні проблеми.	Хто найчастіше перебуває поруч при виникненні проблеми? Що ці люди роблять і говорять перед цим,під час і після цього? Що вони говорять про людину, яка

		має цю проблему, і про саму проблему?
<b>Які бувають винятки з проблеми?</b>	Знайти ситуації, що гальмують виникнення проблеми. Допомогти клієнту побачити такі ситуації. Навчити його створювати їх, поки виняток не стане правилом.	Чи існує таке місце, де проблема не виникає завжди чи виникає дуже рідко? Чи бувають такі періоди, коли проблема не виникає? Чи є такі люди, у присутності яких вона взагалі не виникає?
<b>Що клієнту доводиться робити інакше через проблему?</b>	Проаналізувати спільно з клієнтом наслідки виникнення проблеми. З моделювати ситуацію "без проблеми".	Яким чином проблема порушує звичайну активність чи заважає в тім, що ви хотіли б зробити? Як виглядала б ваша діяльність без проблеми?
<b>Як клієнт пояснює проблему й у яких категоріях?</b>	Виявити концепцію клієнта на тему труднощів і їх значення в його житті.	Що є причиною проблеми? Чи є більш глибокі труднощі, відображенням яких є проблема? Який вплив має проблема на ваше самопочуття чи ваше майбутнє? Яку літературу на цю тему ви читали?

## Ефективність методів консультанта

Метод	Опис	Опції під час бесіди
Інтерпретація	Задає нові рамки, в яких клієнт може побачити ситуацію. Може бути отримана з теорії або власного досвіду. Її можна розглядати як серцевину методу впливу	Спроба дати можливість клієнту-новому побачити ситуацію. Дає клієнту чітко окреслене альтернативне сприйняття реальності. Це сприйняття сприяє зміні поглядів, що, у свою чергу, може змінити думки, настрої, поведінку
Директива (вказівка)	Каже клієнту, яку дію зробити. Може бути просто поведінкою. Може бути хитромудрої технікою на основі якої-небудь теорії	Ясно показує клієнту, якої дії хоче від нього психолог. Передбачається, що клієнт зробить те, на що йому вказують
Рада (інформація)	Дає побажання, загальні ідеї, домашнє завдання, рада, як діяти, думати, поводитися.	Помірно використовувані поради дають клієнту корисну інформацію. Наприклад, цей метод завжди використовується при консультації з працевлаштування
Саморозкриття	Психолог ділиться особистим досвідом і переживаннями або розділяє нинішні почуття клієнта	Тісно пов'язаний з прийомом зворотного зв'язку, побудований на "Я-пропозиції" психолога. Сприяє встановленню рапорта
Зворотній зв'язок	Дає клієнту можливість зрозуміти, як його сприймає психолог, оточуючі	Дає конкретні дані, які допомагають клієнту усвідомити, як інші сприймають його поведінку і стиль мислення, що створює можливість іншого само сприйняття
Логічна послідовність	Пояснює клієнту логічні наслідки його мислення та поведінки. "Якщо..., то"	Дає клієнту точку відліку. Цей метод допомагає людям передбачати результати дій

## Стратегія психолога та ключові моменти на основних етапах роботи

Основні етапи	Ключові моменти, які визначають стратегію психолога зі зміною поведінки клієнта
Етап I. Побудова мотивації	1. Підштовхування клієнта до саморозкриття / не робити це. 2. Позитивний зворотній зв'язок (розуміння і прийняття), протилежність – нейтральний або негативний зворотній зв'язок у відповідь на саморозкриття. 3. Використання саморозкриття для досягнення інсайту і когнітивного переструктурування і досягнення незначного інсайту
Етап II. Використання сили мотивації	4. Директивні вказівки і детальні рекомендації, яких повинен дотримуватися клієнт / уникнення будь-яких директив і планів 5. З'ясування готовності клієнта дотримуватися запропонованої стратегії поведінки / нез'ясованість подібної готовності 6. Апеляція до норм, які прийняті авторитетними групами і індивідами / відсутність такої апеляції. 7. Вибіркове застосування позитивного зворотного зв'язку / безумовне прийняття. 8. Організація комунікації і процедури тренінгу, що мають своєю метою підвищення у клієнта почуття самоповаги / такої мети не переслідують
Етап III. Підтримка мотивації після завершення консультації	9. Гарантування, що психолог буде надалі підтримувати позитивні зрушення і стежити за розвитком клієнта / відсутність таких гарантій. 10. Забезпечення телефонних дзвінків, обміну листами та інших форм спілкування, заохочення надії на майбутній контакт/ відсутність таких форм спілкування. 11. Нагадування клієнту про почуття персональної відповідальності / відсутність такого нагадування. 12. Гарантування успішності процесу зміни без допомоги психолога / відсутність таких гарантій

**Основні стани клієнтів, які пов'язані з почуттями і способи, що дозволяють консультанту надати допомогу**

<i>Типові приклади поведінки, які клієнт демонструє під час консультації</i>	<i>Можливі варіанти втручання консультанта з метою надання допомоги клієнтові</i>
Клієнт відчуває себе «заблокованим» і не здатний просуватися далі в розвитку терапевтичних відносин; визнає нездатність виражати почуття	Консультант слухає і приймає, не даючи ні порад, ні рекомендацій, замість цього допомагає клієнту сфокусуватися на почуттях
Клієнт починає потроху виражати деякі свої почуття. Замість: «Іноді я дуже сильно засмучуюсь», він починає говорити: «Я дуже сильно схвильований»	Консультант слухає і підтримує вираження емоцій
Клієнт може переживати катарсис, тобто плакати, сміятися, виражати страхи чи гнів	Консультант виконує підтримуючу функцію і надає клієнтові можливість для повного прояву почуттів
Після настання катарсису клієнт просто сидить і спокійно обмірковує ситуацію. Цей процес може бути досить тривалим	Інтервенції не потрібні. У клієнта проходить природний процес. Консультанту варто залишатися стриманим і спокійним
Клієнт відчуває себе посвіженим і здатним продовжувати роботу над визначенням пріоритетів і вирішенням проблеми	Консультант бере ініціативу в свої руки і продовжує розвиток відносин у темпі, що підходить для клієнта

## Трактування поведінки співрозмовника

<b>Поведінка</b>	<b>Трактування</b>	<b>Ваші дії</b>
Руки зчеплені на грудях	Оборонна позиція	Бесіду не завершувати
Легке постукування пальцями по якому-небудь предметі	Нетерпіння	Бесіду слід закінчувати
Молитовно складені долоні, пальці злегка розставлені	Почуття переваги; співрозмовник вважає, що він хитріший	Упевнитися, що немає підступу, бесіду слід припинити
Співрозмовник потирає очі	Недовіра	Подумати
Співрозмовник гризе нігті	Непевність, страх	Переконати прийняти ваші умови
Легкий нахил голови убік	Спокій, задоволення	Бесіду можна закінчити

В.С. Штифурак, О.І. Шаманська, В.М. Педоренко

**Психологія професійного  
становлення психолога-консультанта**

**Вінниця-2021**