

Міністерство освіти і науки України
Дніпропетровський національний університет імені Олеся Гончара

Кафедра загальної та медичної психології

Д.В. Анпілова, Я.Р. Амінєва

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
до курсу «Психологічний спецпрактикум за спеціалізаціями»
для студентів та слухачів спеціальності 6.030102 «Психологія»

Дніпропетровськ, 2016

УДК 159.9 (076.5)

Рецензенти:

кандидат психологічних наук, доцент Корнієнко В.В.
кандидат психологічних наук, доцент Дуса О.В.

Анпілова Д.В., Амінєва Я.Р.

Методичні рекомендації до курсу «Психологічний спецпрактикум за спеціалізаціями» за напрямом підготовки «Соціально-політичні науки» для студентів і слухачів спеціальності 6.030102 «Психологія» / Дар'я Вадимівна Анпілова, Яна Рінатівна Амінєва – Дніпропетровськ: ДНУ, 2016. – 94 с.

Методичні рекомендації містять основні вимоги до підготовки до практичних занять з дисципліни «Психологічний спецпрактикум за спеціалізаціями» за профілем підготовки «Психологія», теоретичну інформацію, завдання для самостійної роботи, питання для самоперевірки, тематику доповідей, списки основної та додаткової літератури.

Рекомендовано для студентів і слухачів, які навчаються за спеціальністю «Психологія».

Рекомендовано до друку на засіданні кафедри загальної та медичної психології

(протокол № 6 від 21.12.2015р.)

Зміст

| | |
|---|----|
| 4 | |
| Вступ..... | 4 |
| Тема 1. Теоретичний, прикладний та практичний напрями роботи психолога..... | 5 |
| Тема 2. Психологічне просвітництво..... | 12 |
| Тема 3. Психогігієна та психопрофілактика..... | 19 |
| Тема 4. Комплексне психодіагностичне дослідження..... | 27 |
| Тема 5. Соціально-психологічний тренінг..... | 35 |
| Тема 6. Психологічна корекція..... | 45 |
| Тема 7. Психологічне консультування..... | 52 |
| Тема 8. Психотерапія..... | 62 |
| Тема 9. Психологічний супровід..... | 71 |
| Тема 10. Профорієнтаційна діяльність психолога..... | 77 |
| Додаткова література до курсу..... | 85 |
| Додатки..... | 90 |

Вступ

Основною метою вивчення курсу «Психологічний спецпрактикум за спеціалізаціями» є підготовка майбутнього професіонала до діяльності, яка вимагає глибоких, як фундаментальних так і вузькоспеціалізованих знань в області прикладної психології, в тому числі в науково-дослідницькій, проектно-інноваційній, організаційно-управлінській та виховній роботі.

Курс «Психологічний спецпрактикум за спеціалізаціями» є складовою частиною комплексу дисциплін за спеціальністю «Психологія» та має за мету узагальнити, систематизувати та поглибити знання студентів з дисциплін практичного напрямку підготовки. Вивчення даного курсу сприяє підвищенню мотивації професійної діяльності, збагачує наявні в студентів уявлення про специфіку діяльності практичного психолога.

В методичних рекомендаціях в узагальненому вигляді розкриваються провідні характеристики, цілі, завдання, етапи та специфічні особливості таких видів діяльності психолога, як: психологічне просвітництво, психогігієна та психопрофілактика, психологічна діагностика, соціально-психологічний тренінг, психологічна корекція, психологічне консультування, психотерапія, психологічний супровід, профорієнтаційна діяльність психолога.

У сучасній професійній освіті спостерігається тенденція збільшення частки самостійної роботи студентів. Дані методичні рекомендації містять теоретичну інформацію з програми дисципліни, питання для самоперевірки, тематику доповідей та завдання для самостійної підготовки, які враховують провідні вимоги до підготовки майбутнього фахівця. Рекомендації призначені для поглибленого вивчення студентами найбільш складних питань, які постають в роботі психолога-практика.

Тема 1. Теоретичний, прикладний та практичний напрями роботи психолога.

Питання до розгляду:

1. Визначні характеристики теоретичної психології.
2. Специфіка прикладної психології як сфери діяльності фахівця-психолога.
3. Особливості практичної діяльності психолога.
4. Етичні принципи та правила роботи психолога.

Список рекомендованої літератури до теми:

1. Асмолов А.Г. По ту сторону сознания: методологические проблемы неклассической психологии / А.Г. Асмолов – М.: Смысл, 2002. – 480 с.
2. Битянова М.Р. Организация психологической работы в школе / М.Р. Битянова – М.: Совершенство, 1997. – 298 с. (Серия «Практическая психология в образовании»).
3. Выготский Л.С. Психология развития человека / Л.С. Выготский М.: ЭКСМО, 2003. – 464 с.
4. Гальперин П. Я. Введение в психологию. / П.Я Гальперин – Москва: Книжный дом «Университет», 2007. – 332 с.
5. Гиппенрейтер Ю. Б. Введение в общую психологию. Курс лекций / Ю.Б. Гиппенрейтер – М.: АСТ, 2008. – 352 с.
6. Введение в психологию: Хрестоматия по курсу / под ред. Е.Е.Соколовой – М.: РПО, 1999. – 545 с.
7. Лидерс А. Г. Психологический тренинг с подростками: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений / А.Г. Лидерс – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 256 с.
8. Тейяр де Шарден П. Феномен человека / П. Тейяр де Шарден, пер. с франц. – М.: Наука, 1987.– 240 с.

9. Рамуль К. А. О психологии ученого и, в частности, о психологии ученого-психолога // Вопросы психологии. — 1965. — № 6.— С. 6-9

10. Практична психологія в системі освіти: питання організації та методики / за ред. В.Г.Панка. – К.: Либідь,1995. – 204 с.

11. Панок В. Г. Українська практична психологія: визначення, структура і завдання // Практична психологія і соціальна робота, 1997. – №10; 1998. — №1.

Сучасна психологія – це багатогалузева наукова сфера. Її галузі хоч і являють собою елементи однієї системи знання, однак розвиваються відносно самостійно. Лідерс О. Г. виокремлює три рівні психологічного знання, які умовно поділяють психологію на фундаментальну і прикладну:

1.Теоретична психологія досліджує (вивчає, спостерігає, експериментує) людину як носія психіки. У площині теоретичної психології працюють психологи-дослідники. А людина як носій психіки для психолога-дослідника перетворюється на випробуваного. Продуктом дослідницьких відносин між психологом і особистістю – є знання, організовані в теорії. Теорії живуть своїм особливим, самостійним життям, транслуються від одного покоління психологів до іншого, трансформуються, доповнюються. Але знання, організовані в теорії, можуть – при відповідній переробці – транслуватися в інші площини психології, наприклад з теоретичної психології в прикладну. Головне, що користувачем психологічних знань (не плутати з психологічною інформацією, яку психолог-консультант передає клієнту) може бути тільки психолог.

2. Прикладна психологія втрачає безпосередні стосунки з людиною-носієм психіки (які мала теоретична психологія). Тепер відносини психолога і людини опосередковані іншим професіоналом. Прикладний психолог має справу з професіоналами з іншої області, і тільки опосередковано з людиною. Провідною діяльністю прикладного психолога є спів-організація діяльності професіонала іншого профілю за допомогою приписів (вказівок,

рекомендацій та ін.), заснованих на психологічних (теоретичних) знаннях. В якості цих інших професіоналів виступають фактично всі професіонали, які мають справу з людиною. Самі вони (як представники іншої професії) не мають психологічних знань про людину, але потребують їх для регуляції своєї діяльності по відношенню до людини. Їх практика, так би мовити, не є завершеною без співробітництва з психологом, а іноді і його керівництва. Для прикладного психолога, спів-організуючого діяльність іншого професіонала, людина виступає як об'єкт чужої практики, і в цьому сенсі ця людина для психолога не може бути повноцінним суб'єктом професійної діяльності. Таким чином, прикладна психологія на пряму не взаємодіє з особистістю, а тільки спів-організовує чужу практику по відношенню до неї. Наприклад, практику лікаря, педагога, начальника відділу кадрів, працівника сфери послуг та ін.

3. Практична психологія відновлює безпосередні стосунки з людиною. Але тепер це відносини надання психологічної допомоги, а людина тут вже не випробуваний, а клієнт. Поняття «клієнт» конституює позицію практичного психолога. Клієнт і практичний психолог – це рівні учасники процесу.

Клієнт – це той, хто:

а) відчуває психологічні труднощі, які призводять до психологічних страждань, з якими не може впоратися самостійно за допомогою звичних для нього засобів;

б) шукає психолога, тобто того, хто надасть йому допомогу для подолання психологічних страждань;

в) добровільно звертається до психолога за такою допомогою;

г) укладає з психологом письмовий або усний договір (контракт) про надання психологічної допомоги та погоджується оплачувати роботу психолога (або бере до уваги, що робота психолога буде оплачена державою або спонсором).

Практичний психолог має власну практику – практику надання психологічної допомоги клієнту, який добровільно звернувся до нього. Поняття «психологічна допомога» прояснюється через визначення її цілей і завдань:

- 1) емоційна підтримка та увага до переживань клієнта;
- 2) розширення свідомості і підвищення психологічної компетентності;
- 3) зміна ставлення до проблеми – її переформулювання;
- 4) підвищення стресової і кризової толерантності;
- 5) розвиток реалістичності і плюралізму (варіативності) світогляду;
- 6) підвищення відповідальності клієнта і вироблення у нього готовності до творчого освоєння світу.

М.Р. Бітянова виділяє три організаційно-змістовні моделі роботи психолога:

1) куратор – для установ, що здійснюють комплексний психолого-педагогічний супровід певної групи людей, що мають в штаті кілька фахівців; психолог в даній моделі багато в чому виконує управлінські функції.

2) методист – для установ, що реалізують експериментальні та інноваційні програми, що мають у штаті психолога і соціального педагога; дана модель заснована на пріоритеті методичної та експертної роботи психолога.

3) консультант – для масових звичайних установ, що не реалізують експериментальних та інноваційних програм, що мають одну штатну ставку психолога; ця модель заснована на роботі психолога за запитом та планом адміністрації [2, с.2-16].

Таким чином, практичний психолог виступає як дослідник індивідуального життя людини, впливаючи на нього, отримуючи необхідну для цього психологічну інформацію, він стає (на якийсь час) частиною життя іншої людини.

Практика впливу на іншу людину з використанням психологічної інформації про неї ділиться на кілька видів професійної діяльності психолога, які відрізняються мірою впливу і ступенем відповідальності психолога за плин індивідуального життя людини. *Психологічна діагностика, психологічна корекція, психологічне консультування, психотерапія* відрізняються як види професійної діяльності психолога не тільки різними завданнями впливу, але і принципово відрізняються засобами впливу на іншу людину. Коротко відмінність завдань впливу можна представити у різному ступені відповідальності психолога за збір і використання психологічної інформації про життя людини. Засоби впливу відрізняються ступенем стандартизації. У цьому сенсі психодіагностика є найбільш стандартизованим видом діяльності психолога, а психологічне консультування знаходиться на протилежному його полюсі. За результати психодіагностики, особливо із застосуванням тестів, психолог несе мінімальну відповідальність, вплив його стандартизовано.

У психологічному консультуванні психолог несе особисту відповідальність за точність отриманої психологічної інформації та забезпечує безпосередній приватний професійний вплив на індивідуальне життя людини. Ступінь відповідальності і усвідомлення її є для психолога необхідними моментами його професійної рефлексії. Виділення психологом змісту психологічної інформації, що характеризує індивідуальне життя людини, усвідомлення цього змісту є необхідною умовою побудови предмета практичної психології як науки. Можна сказати, що практика психолога-професіонала сприяє народженню соціального (професійного) замовлення на предмет науки – практичної психології.

Етика роботи практичного психолога ґрунтується на загальнолюдських моральних і етичних цінностях, на положеннях, які захищають права людини. Передумови вільного та всебічного розвитку особистості та її поваги, зближення людей, створення гуманного суспільства є визначальними для діяльності психолога. Етичні принципи і правила роботи психолога

формують умови, за яких зберігається і усталюється його професіоналізм, гуманність його дій, повага людей, з якими він працює.

Етичні принципи та правила роботи психолога

У своїй роботі практичний психолог керується такими принципами і правилами:

1. Принцип *ненанесення* шкоди клієнту. Організація роботи психолога повинна бути такою, щоб ані її процес, ані її результати не завдавали шкоди його здоров'ю, стану чи соціальному становищу.

2. Принцип компетентності психолога. Психолог має право братися за вирішення тільки тих питань, з яких він професійно обізнаний і наділений відповідними правами і повноваженнями виконання психокорекційних або інших впливів.

3. Принцип неупередженості психолога. Неприпустимо упереджене ставлення до клієнта, яке б суб'єктивне враження він не справляв своїм виглядом, юридичним та соціальним становищем.

4. Принцип конфіденційності. Матеріал, отриманий психологом в процесі його роботи з клієнтом на основі довірчих відносин, не підлягає свідомому чи випадковому розголошенню і повинен бути представлений таким чином, щоб він не міг скомпрометувати ні випробуваного, ні замовника, ні психолога, ні психологічну науку.

5. Принцип обізнаної згоди. Необхідно сповіщати клієнта про етичні принципи і правила психологічної діяльності.

6. Правило взаємоповаги психолога і клієнта. Психолог виходить з поваги особистої гідності, прав і свобод, проголошених і гарантованих Конституцією.

7. Правило безпечності застосовуваних методик. Психолог застосовує тільки такі методики дослідження, які є безпечними для здоров'я клієнта.

8. Правило співпраці психолога і замовника. Психолог зобов'язаний повідомити замовника про можливості сучасної психологічної науки в галузі

поставлених замовником питань, про межі своєї компетентності і межі своїх можливостей.

9. Правило професійного спілкування психолога і випробуваного. Психолог повинен володіти методами психодіагностичної бесіди, спостереження, психологічного впливу на такому рівні, який дозволяв би, з одного боку, ефективно вирішувати поставлену задачу, а з іншого – підтримувати у випробуваного почуття задоволення від спілкування з психологом.

10. Правило обґрунтованості результатів досліджень психолога. Психолог формулює результати дослідження в термінах і поняттях, прийнятих у психологічній науці.

11. Правило адекватності методик. Застосовувані методики повинні бути адекватні меті дослідження, віку, статі, рівню освіти, стану випробуваного, умовами експерименту.

12. Правило науковості результатів дослідження. У результатах дослідження має бути тільки те, що неодмінно отримає будь-який інший дослідник такої ж спеціалізації і кваліфікації, коли він повторно зробить інтерпретацію первинних даних, які пред'являє психолог.

13. Правило зваженості відомостей психологічного характеру. Психолог передає замовнику результати досліджень в термінах і поняттях, відомих замовнику, у формі конкретних рекомендацій. Він не передає ніяких відомостей, які могли б погіршити становище клієнта, випробуваного, замовника.

14. Правило кодування відомостей. На всіх матеріалах психологічного характеру вказуються не прізвище, ім'я, по батькові досліджуваних, а присвоєний їм код, відомий тільки психологу.

15. Правило контрольованого зберігання відомостей психологічного характеру. Психолог повинен попередньо узгодити з замовником список осіб, які мають доступ до матеріалів, що характеризують клієнта, випробуваного, а також місце і умови їх зберігання, цілі використання і терміни знищення.

16. Правило коректного використання відомостей психологічного характеру. Відомості психологічного характеру про випробуваного ні в якому разі не повинні підлягати відкритому обговоренню, передачі чи повідомленню комусь поза форм і цілей, рекомендованих психологом.

Питання для самоперевірки:

1. У чому полягають основні відмінності між науковим і ненауковим психологічним знанням?
2. Основні завдання теоретичної психології?
3. Основні завдання прикладної психології?
4. Основні завдання практичної психології?
5. Провідні напрями діяльності практичного психолога?

Тема 2. Психологічне просвітництво.

Питання до розгляду:

1. Психологічне просвітництво: визначення, мета, завдання.
2. Форми психологічно просвітництва.
3. Засоби психологічного просвітництва.

Список рекомендованої літератури до теми:

1. Абрамова Г. С. Практическая психология / Г.С. Абрамова – М.: Издательский центр «Академия», 1997. – 368 с.

2. Битянова М. Р. Организация психологической работы в школе / М.Р. Битянова – М.: Совершенство, 1997. – 298 с. (Серия «Практическая психология в образовании»)

3. Венгер Л.А. Психолог в детском саду: руководство для работы практического психолога / Венгер Л.А., Агаева Е.Л., Бардина Р. И., Брофман В. В. и др. [электронный ресурс] / РАО: Ис-кий центр семьи и детства; Детский центр Венгера // Дошкольное образование – № 5 (101) – 2003.

Режим доступу: <http://dob.1september.ru/article.php?ID=200300511> .

4. Дубровина И. В. Психологическое просвещение // Дубровина И. В. Школьная психологическая служба: вопросы теории и практики. — М.: Педагогика, 1991. — С.138-139.

5. Егорова И.А. Психологическое просвещение в системе профессиональной деятельности психолога / Егорова И.А. // Вестник Таганрогского института управления и экономики. - №1 – 2010. – с. 66-69

6. Микляева Н.В. Работа педагога-психолога в ДОУ: методическое пособие / Микляева Н.В., Микляева Ю.В. - М.: Айрис-пресс, 2005. – 384 с.

7. Овчарова Р. В. Технологии практического психолога образования: Учебное пособие для студентов вузов и практических работников – М.: ТЦ «Сфера», 2000. – 448 с.

8. Рабочая книга школьного психолога / И. В. Дубровина, М. К. Акимова, Е. М. Борисова и др.; Под ред. И. В. Дубровиной.— М.: Просвещение, 1991. – 303 с.

9. Чупров Л. Ф. Психологическое просвещение в работе практического психолога: основы теории и методика / Л.Ф. Чупров – М.: ОИМ.RU, 2003. – 75 с.

10. Шипицына Л. М. Комплексное сопровождение детей дошкольного возраста / Шипицына Л. М., Хилько А.А., Галлямова Ю. С., Демьянчук Р. В., Яковлева Н. Н. / под науч. ред. проф. Л. М. Шипицыной. – СПб.: Речь, 2003. – 240 с.

Психологічне просвітництво займає особливе місце в роботі психолога-практика. Головне призначення психологічного просвітництва – розширення горизонтів свідомості людини. Тільки освічена людина, вільна від стереотипів, здатна на дійсно ефективні, самостійні та відповідальні вчинки.

Л.Ф. Чупров дає наступне **визначення**: «**психологічне просвітництво** – розділ профілактичної діяльності фахівця-психолога, спрямований на формування у населення (вчителів, вихователів, школярів, батьків, широкої громадськості) позитивних установок щодо психологічної допомоги, діяльності психолога-практика і розширення кругозору в області

психологічного знання» [9, с. 6]. Психологічне просвітництво – основний засіб і одночасно одна з активних форм реалізації завдань психопрофілактичної роботи психолога незалежно від того, в якій із сфер соціальної діяльності (освіта, охорона здоров'я, промисловість, комерція, правоохоронні органи та ін.) він працює.

Психологічне просвітництво виконує наступні чотири **завдання**:

1) формування наукових установок і уявлень про психологічну науку та практичну психологію зокрема (психологізація соціуму);

2) інформування населення з питань психологічного знання;

3) формування стійкої потреби в застосуванні і використанні психологічних знань з метою ефективної соціалізації підростаючого покоління і з метою власного розвитку;

4) профілактика дідактогеній (ятрогеній). Зміст психологічного просвітництва визначається виходячи із специфіки, виду і профілю установи, рівня загальної і психологічної культури суб'єкта, якого інформують (окрема людина, група, колектив, масова аудиторія) та соціальної ситуації.

Форми психологічного просвітництва можуть бути індивідуальні (бесіда), групові (тематичний урок, батьківські збори), естрадні виступи (за участю суб'єкта-реципієнта), публічні виступи (лекція, повідомлення перед великою аудиторією) та ін. Використання тієї чи іншої форми визначається як досвідом практичного психолога, його комунікативними, лекторськими, творчими можливостями, так і конкретною ситуацією аудиторії, в якій (або за вимогою якої) проводиться цей вид роботи.

Засоби психологічного просвітництва поділяються на:

1) вербальні (бесіда, лекція, виступ на радіо, на телебаченні), публіцистика (друковані та електронні ЗМІ);

2) наочні (плакат, буклет, пам'ятка), інтерактивні тощо. Іноді просвітництво приймає нетрадиційні форми: психолог проводить урок разом з учителем, направляючи його діяльність у бажане русло (М. Степанова, 2003). Практично безмежні, але недостатньо реалізовані на сьогодні,

можливості для психологічного просвітництва надає Інтернет (розміщення тематичної інформації на web-сайтах тощо).

Завдання 1. Підготуйте матеріали для психологічного просвітництва різних цільових аудиторій (наприклад: батьки, педагоги, підлітки, вагітні жінки, працівники сфери обслуговуючих технологій, тощо) враховуючи основні вимоги до складання матеріалів такого призначення.

Примірний перелік тем для психологічного просвітництва.

Цільова аудиторія батьки:

- переваги та недоліки раннього розвитку дитини;
- адаптація дитини до умов дитячого садка;
- адаптація дитини до школи;
- психологічна готовність дитини до навчання;
- профілактика несприятливого розвитку дитини;
- найбільш типові помилки сімейного виховання;
- статеве виховання та розвиток дитини;
- вікові кризи 3 років, 6-7 років та підліткового віку;
- психологічні витоки агресивності;
- психологічні витоки тривожності;
- психологічні витоки сором'язливості;
- психологічні витоки демонстративності;
- психологічні витоки негативізму;
- проблема фізичного та емоційного насилля в сучасній українській сім'ї;
- Ваша тема.

Цільова аудиторія педагоги:

- стилі педагогічного спілкування;
- емоційне вигоряння педагогів;
- особливості роботи педагога з проблемними дітьми;
- психофізіологічні особливості дітей дошкільного віку;

- психофізіологічні особливості дітей молодшого шкільного віку;
- психофізіологічні особливості дітей підліткового віку;
- психофізіологічні особливості дітей у період ранньої юності;
- закономірності розвитку дитячого колективу;
- явище формального та неформального лідерства у дитячому колективі
- вплив батьківсько-дитячих стосунків на академічну успішність дитини;
- дидактогенії;
- Ваша тема.

Цільова аудиторія діти:

- статеве дозрівання;
- наслідки вживання алкоголю;
- наслідки вживання наркотиків;
- профілактика куріння;
- сексуальне здоров'я, профілактика незапланованих вагітностей;
- усвідомлений вибір професії;
- тайм-менеджмент в повсякденному житті;
- психологічні витоки симпатії та любові;
- поняття дружби та відданості;
- витоки агресивності.

Після виступу перед студентською аудиторією, дібраний вами матеріал буде проаналізований слухачами за наступними критеріями:

1. Чи відповідає підібраний матеріал часовому регламенту, який ви собі відвели на виступ перед аудиторією?

2. Доступність змісту матеріалу для аудиторії (чи відсутні незрозумілі терміни, дотримана послідовність в розкритті проблеми, враховані вікові особливості сприйняття матеріалу)?

3. Актуальність підбраного матеріалу (у заявленій цільовій аудиторії дійсно є потреба ознайомитися саме з цією проблематикою)?

4. Вміння володіти аудиторією під час проведення психологічного просвітництва (використання інтеракцій, вміння зацікавити, поведінка при можливому опорі з боку аудиторії)?

5. Використання засобів психологічного просвітництва (чи було достатньо лише вербальних засобів? Була потреба у використанні наочних засобів?)

Завдання 2. Підготуйте список психологічної літератури для молодих людей, які мають намір взяти шлюб з проблем адаптації до подружнього життя, рольових конфліктів та їх вирішення, кризових періодів спільного життя, враховуючі вікові, гендерні та соціально-економічні особливості даної цільової аудиторії.

Список літератури:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

Тематика доповідей:

1. Психологічне просвітництво в системі медичної профілактики.
2. Приватні аспекти практики психологічного просвітництва в психологічній службі освіти.
3. Активні та формальні види психологічного просвітництва.
4. Психологічне просвітництво в профорієнтаційній роботі.
5. Комунікативний процес у рамках психологічного просвітництва.

Питання для самоперевірки:

1. Мета психологічного просвітництва?
2. Форми психологічного просвітництва?
3. Засоби психологічно просвітництва?
4. Завдання психологічного просвітництва?
5. Основні вимоги до просвітницьких матеріалів?

Тема 3. Психогігієна та психопрофілактика.

Питання до розгляду:

1. Психогігієна: визначення, мета, завдання.
2. Предмет психогігієни.
3. Психопрофілактика: визначення, мета, завдання.
4. Види психопрофілактики.

Список рекомендованої літератури до теми:

1. Ананьев В.А. Психология здоровья / В.А. Ананьев – СПб.: Речь, 2006. – 384 с.
2. Ананьев В.А. Практикум по психологии здоровья / В.А. Ананьев – СПб.: Речь, 2007. – 320 с.
3. Байер К. Здоровый образ жизни / Байер К., Шейнберг Л. – М.: Мир, 1997. – 368с.
4. Беляев И.И. Очерки психогигиены / И.И. Беляев – М.: Медицина, 1973. – 231 с.
5. Большая медицинская энциклопедия в 30-ти томах / под ред. акад. Б. В. Петровского – 3-е изд. – М.: Советская энциклопедия, 1983. – Т. 21 – 560 с.
6. Куликов Л.В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: Учебное пособие / Л.В. Куликов – СПб.: Питер, 2004. – 464 с.
7. Малкина-Пых И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / И. Малкина-Пых – М.: Эксмо, 2005. – 960 с.
8. Практикум по психологии здоровья / Под ред. Г.С. Никифорова – СПб.: Питер, 2005. – 351 с.

Бурхливий розвиток науково-технічного прогресу, великий обсяг інформації, несприятливі екологічні умови спричиняють надмірне навантаження на вищу нервову діяльність людини. Це актуалізувало проблему підвищення стійкості психіки до шкідливих впливів зовнішнього

середовища шляхом поширення психологічних знань і розширення меж психогігієнічної діяльності психологів.

«Збереження та зміцнення психічного здоров'я неможливе без попереджень виникнення психічних захворювань. Психогігієна переслідує мету підвищення стійкості психічного здоров'я та резистентності до різних шкідливих чинників» [5, с. 317].

Психогігієна – сучасна наука, що вивчає проблему психічного здоров'я і впливу на нього різних факторів навколишнього середовища і розробляє заходи, спрямовані на збереження і зміцнення психічного здоров'я з метою забезпечення гармонійного психічного і духовного розвитку особистості.

Психогігієна тісно пов'язана з психопрофілактикою, психіатрією, медичною та клінічною психологією, соціологією, соціальною психологією, педагогікою та іншими дисциплінами.

Історично виникнення психогігієни пов'язують з першим з'їздом психіатрів Росії (1887 р.), на якому видатні психіатри (С. С. Корсаков, І. П. Мережковський, І. А. Сікорський та ін.) звернулися до громадськості з ідеєю розробки програми і створення системи попередження нервових і психічних захворювань.

У післявоєнні роки при Всесвітній організації охорони здоров'я був вже створений відділ психічного здоров'я. До кінця ХХ століття психогігієна у все більшій мірі стала орієнтуватися на вирішення соціальних та екологічних проблем, які стали надавати істотний вплив на психічне здоров'я.

Важливою метою психогігієни стала допомога людям, що дозволяло уникати впливів, небезпечних для психічного здоров'я, справлятися з труднощами, яких не вдається уникнути. В її завдання входило також виховання гуманного ставлення до людей, що страждають психічними захворюваннями; до людей, що потрапляють у різного роду залежності (алкогольні, лікарські, наркотичні і под.), які перебувають у стресових умовах роботи, тощо.

Для ефективного вирішення цих проблем була потрібна глибока взаємодія психогієни з такими дисциплінами, як вікова та педагогічна психологія, що породило психогієну для людей різного віку; психологія праці та навчання, результатом чого стала виробнича і розумова психогієна; психологія побуту і сімейного життя, що призвело до появи психогієни сім'ї, психогієни статевого життя тощо.

Психогієна – наукова дисципліна, в рамках якої здійснюються фундаментальні та прикладні дослідження. Як фундаментальна наука вона розглядає теоретичні питання збереження і зміцнення психічного здоров'я, формулює принципи оздоровлення психіки.

Психогієна як прикладна наукова дисципліна розробляє заходи, правила і прийоми оздоровлення психіки. На практиці – це реалізація оздоровчих заходів, створення умов для найбільш оптимального збереження психічного здоров'я, як окремої людини, так і груп людей, дотримання рекомендацій по зміцненню здоров'я, підвищення психологічної стійкості.

Психогієнічні заходи реалізуються не тільки психологами і лікарями, а й педагогами, вихователями, соціальними працівниками.

Основні завдання психогієни:

1. створення сприятливих умов для формування гармонійно розвиненої особистості;
2. формування навичок оздоровчої поведінки, спрямованої на збереження психічного здоров'я;
3. розробка психопрофілактичних заходів, спрямованих на попередження нервово-психічних порушень;
4. моніторинг психічного здоров'я населення;
5. розробка та впровадження заходів щодо оптимізації розумової праці і забезпечення активного творчого довголіття.

Предметом психогієни є дослідження та систематизація критеріїв психічного здоров'я; наукове обґрунтування та впровадження

психопрофілактичних та реабілітаційно-корекційних заходів з метою збереження психічного здоров'я різних верств населення.

Дотримання вимог психогігієни відіграє важливу роль для попередження інфарктів, запобігання розвитку гіпертонічної хвороби, виразкової хвороби шлунка, цукрового діабету тощо. Загальновідома роль психогігієни в попередженні алкоголізму, наркоманії та деяких психозів.

Однією з головних передумов формування навичок оздоровчої поведінки є знання психології людини у всьому різноманітті її проявів. Це підкреслює необхідність бачити індивідуальність в кожній людині, знати основні психологічні характеристики: систему її життєвих цінностей, домінуючу мотивацію поведінки, особливості емоційної сфери, індивідуальний стиль спілкування та ін. Знання психіки хворого дозволяє виявити ті особливості, які можуть посилити прояви хвороби або, навпаки, сприяти більш успішному лікуванню.

Як відомо, хворобу легше попередити, ніж лікувати. Але профілактичні рекомендації без урахування психологічних аспектів, як правило, не будуть достатньо ефективними, вони повинні поєднуватися.

За останні роки зростає кількість так званих хвороб «цивілізації», до яких зараховують нервово-психічні розлади, нейродерміти, ішемічну хворобу серця, гіпертонічну хворобу, виразкову хворобу шлунка і дванадцятипалої кишки, алкоголізм, наркоманію та ін. Вивчення факторів ризику та причин виникнення цих хвороб показало, що дуже часто в їх основі лежить психоемоційне напруження. Виникнення останнього в основному залежить від психологічних характеристик особистості, адже на одну і ту ж психотравмуючу ситуацію люди реагують по-різному, тобто ті чи інші соціальні умови життя і психологічні особливості людини можуть сприяти або запобігати виникненню хвороби. Це з особливою гостротою ставить проблему психологічної грамотності населення, особливо молодого покоління, без чого важко зберегти фізичне і психічне здоров'я.

Наслідки не дотримання правил і норм психогігієни.

Неправильна організація навчального і трудового процесу, побуту, може викликати психічне перевантаження, постійна присутність травмуючих чинників призведе до того, що у людини можуть розвиватися неврози, а в гіршому випадку і психози. У людини розвивається синдром хронічної втоми, і більш складна форма «синдром вигоряння», який не рідко супроводжується важкими психосоматичними захворюваннями.

Якщо трудова діяльність не відповідає схильностям і можливостям людини, а також не дотримуються психогігієнічні вимоги, в людини не рідко виникає «дефіцит життєвих сил» – постійне емоційне напруження, зниження потенційних можливостей і працездатності, невпевненість у собі, зниження обсягу уваги і погіршення пам'яті.

Дотримання норм і вимог психогігієни в професійній галузі – запорука успішної, результативної та ефективної праці. У школах, на підприємствах і в приватних організаціях за процесом організації праці та за емоційним станом колективу повинен стежити професійний психолог. Щоб уникнути вибору людиною професії, яка їй не підходить необхідно проводити в старших класах школи заняття з профорієнтації (див. Тему 10).

Психопрофілактика являє собою розділ загальної профілактики, який включає в себе заходи, спрямовані на попередження психічних захворювань.

Методи психопрофілактики включають, зокрема, попередження загострень психічного захворювання. Тому може бути необхідним вивчення динаміки нервово-психічного стану людини під час трудової діяльності, а також в побутових умовах. За допомогою цілого ряду психологічних і фізіологічних методів вчені досліджують вплив різних професійних шкідливостей деяких галузей праці (фактори інтоксикації, вібрації, значення перенапруги в роботі, самого характеру виробничого процесу та ін.).

Між психікою людини та її соматичним станом є тісний зв'язок. Особливості психічного стану можуть впливати на соматичний стан. Відомо,

що в позитивному емоційному стані рідко виникають соматичні захворювання.

Стан соматичного здоров'я також може впливати на психіку людини, вести до виникнення тих чи інших розладів або перешкоджати їм.

Завданнями профілактики є:

1. запобігання дії на організм хвороботворної причини;
2. попередження розвитку захворювання шляхом її ранньої діагностики та лікування;
3. попереджувальне лікування та заходи, що запобігають рецидивам хвороби і їх переходу у хронічні форми.

У профілактиці психічних захворювань велику роль відіграють загальнопрофілактичні заходи, такі, як профілактика і лікування інфекційних захворювань, інтоксикацій і усунення або, принаймні, мінімізація впливу інших шкідливих факторів зовнішнього середовища.

Під **психологічною профілактикою (первинною)** прийнято розуміти систему заходів, спрямованих на вивчення шкідливих для психіки людини впливів і можливостей попередження психогенних і психосоматичних хвороб.

Всі заходи, які відносять до психічної профілактики, спрямовані на підвищення витривалості психіки до шкідливих впливів. До них належать: правильне виховання дитини, боротьба з ранніми інфекціями і психогенними впливами, які можуть викликати затримку психічного розвитку, асинхронію розвитку, психічний інфантилізм, які роблять психіку людини нестійкою до зовнішніх впливів.

Первинна профілактика включає в себе також кілька підрозділів:

- провізорну профілактику, метою якої є охорона здоров'я майбутніх поколінь;
- генетичну профілактику – вивчення і прогнозування можливих спадкових захворювань, яка спрямована також на оздоровлення майбутніх поколінь;

- ембріональну профілактику, спрямовану на оздоровлення жінки, гігієну шлюбу і зачаття, охорону матері від можливих шкідливих впливів на плід і організацію допомоги породіллі;
- постнатальну профілактику, яка полягає в ранньому виявленні вад розвитку у новонароджених, своєчасному застосуванні методів лікувально-педагогічної корекції на всіх етапах розвитку.

Вторинна профілактика. Під нею розуміють систему заходів, спрямованих на попередження небезпечного для життя чи несприятливого перебігу вже розпочатого психічного чи іншого захворювання. Вторинна профілактика включає ранню діагностику, прогноз і попередження небезпечних для життя хворого станів, ранній початок лікування і застосування адекватних методів корекції з досягненням найбільш повної ремісії, тривалої підтримуючої терапії, яка виключає можливість рецидиву хвороби.

Третинна профілактика – система заходів, спрямованих на попередження виникнення інвалідності при хронічних захворюваннях. У цьому велику роль відіграє правильне використання лікарських та інших засобів, застосування методів лікувальної та психологічної корекції.

Всі розділи психопрофілактики особливо тісно пов'язані в тих випадках профілактики психічних захворювань, в яких мова йде про такі розлади, як реактивні стани, у виникненні яких грають роль не тільки психогенні аспекти, але і соматичні розлади.

Як вже говорилося, **психогеніями** прийнято називати захворювання, викликані психічними травмами. Термін «психогенні захворювання» був введений в науку в 1894 р. Р. Зоммером і спочатку застосовувався тільки для характеристики істеричних розладів.

В.О. Гіляровський для позначення цих станів користувався терміном «приграничні стани», підкреслюючи цим, що зазначені розлади як би займають місце на межі між психічним захворюванням і психічним здоров'ям або соматичними і психічними захворюваннями.

На думку багатьох фахівців, з нервово-психічними порушеннями і хворобами необхідно вести таку ж посилену боротьбу, як і з інфекціями.

Методи психопрофілактики та психогієни включають в себе психокорекційну роботу в рамках консультативних центрів, «телефонів довіри» та інших організацій, орієнтованих на психологічну допомогу здоровим людям. У числі психопрофілактичних заходів можуть бути: масові обстеження з метою виявлення так званих груп ризику та профілактичної роботи з ними, надання інформації населенню та ін.

Завдання 3. Запропонуйте систему психогієнічних заходів для формування навичок оздоровчої поведінки у (за вибором студента): студентів вишів; учнів молодшої школи; вагітних жінок; людей похилого віку; працівників шкідливих виробництв, тощо.

Завдання 4. Визначте завдання, принципи і етапи реалізації психопрофілактики нервово-психічних розладів у дітей молодшого шкільного віку в освітніх закладах.

Завдання 5. З використанням сучасної наукової літератури підготуйте доповідь за однією з обраних тем:

1. Психологічні особливості дітей, що хворіють на алергійні захворювання.
2. Психологічні особливості дітей, що хворіють на бронхіальну астму.
3. Психологічні особливості дітей з ДЦП.
4. Психологічні особливості дітей з вегето-судинною дистонією.
5. Психологічні особливості дітей з черепно-мозковими травмами.
6. Психологічні особливості дітей з міопатіями.
7. Психологічні особливості дітей, що страждають на невротичні розлади.
8. Психологічні особливості дітей з неврозоподібними розладами.
9. Психологічні особливості дітей, що хворіють на епілепсію.
10. Психологічні особливості дітей з синдромом гіперактивності та дефіцитом уваги.
11. Психологічні особливості дітей із затримками психічного розвитку.

12. Психологічні особливості дітей з інтоксикаціями.
13. Психологічні особливості дітей, які часто хворіють.
14. Соціально-психологічні чинники емоційного вигорання.
15. Соціально-психологічні чинники організаційного стресу.
16. Психопрофілактика граничних нервово-психічних розладів у дорослих.
17. Навички ефективного подолання стресу.
18. Соціально-психологічні детермінанти ятрогеній.

Тематика доповідей:

1. Особливості психогігієни осіб літнього і похилого віку.
2. Зміст психогігієни праці та навчання.
3. Психогігієнічні умови розумової праці.
4. Основні завдання психогігієни побуту.
5. Основні завдання психогігієни сім'ї та сексуального життя.

Питання для самоперевірки:

1. Дайте визначення психогігієни, психопрофілактики?
2. Охарактеризуйте фундаментальне, прикладне та практичне спрямування психогігієни?
3. Назвіть основні завдання психогігієни?
4. Розкрийте специфіку чотирьох рівнів практичної психогігієни?
5. Що становить саногенний потенціал особистості?
6. Охарактеризуйте окремі методи психогігієни і психопрофілактики?

Тема 4. Комплексне психодіагностичне дослідження.

Питання до розгляду:

1. Психодіагностика як напрям роботи психолога.
2. Етапи психодіагностичного дослідження.
3. Вимоги до психологічного висновку.

Список рекомендованої літератури до теми:

1. Анастаси А. Психологическое тестирование / Анастаси А., Урбина С. – СПб.: Питер, 2001. – 688с.

2. Барлас Т.В. Психодиагностика в практической психологии: проблемы и перспективы // Журнал практического психолога – №1-2 (а), 2001.
3. Бодалев А.А. Общая психодиагностика / Бодалев А.А., Столин В.В. – СПб.: Речь, 2000. – 440с.
4. Бурлачук Л.Ф. Психодиагностика / Бурлачук Леонид Фокич – СПб.: Питер, 2006. – 351 с.
5. Бурлачук Л.Ф. Словарь-справочник по психодиагностике / Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М – СПб.: Питер, 1999. – 528 с.: (Серия «Мастера психологи»)
6. Галян І.М. Психодіагностика : навч. посіб. / І. М. Галян. – 2-ге вид., стереотип. – К.: Академ. видавництво, 2011. – 464 с. – (Серія «Альма-матер»).
7. Корольчук М.С. Психодіагностика: навч. посіб. / Корольчук М.С., Осьодло В.І./ заг. ред. М.С. Корольчука – К.: вид-во: Ельга, Ніка-Центр, 2010. – 400 с.
8. Меграбян А. Психодиагностика невербального поведения /А. Меграбян – СПб., 2001. – 256 с.
9. Основы психодиагностики / под ред. А.Г.Шмелева – Ростов н/Д, Феникс, 1996. – 542 с.
10. Рукавишников А.А. Нормы профессиональной этики для разработчиков и пользователей психодиагностических методик. Стандартные требования к психологическим тестам / Рукавишников А.А., Соколова М.В. – Ярославль, Дебют, 1991.

В якій би формі не здійснювалась психологічна допомога: у формі психологічного консультування або у формі немедичної психотерапії, вона має загальною характеристикою індивідуалізованість своєї спрямованості. Ця індивідуалізація базується на глибокому проникненні у внутрішній світ особистості, яка звернулася за допомогою: в її почуття, переживання, установки, картину світу, структуру взаємовідносин з оточуючими. Для

такого проникнення часто недостатньо одного лише психологічного чуття та інтуїції, потрібні спеціальні – психодіагностичні – методи.

На основі психодіагностичного дослідження перевіряються гіпотези про залежності між різними психологічними характеристиками. Виявивши їх особливості у достатньої кількості випробуваних, з'являється можливість на підставі відповідних математичних процедур встановити їх взаємозв'язок. У цих цілях використовуються психодіагностичні методи, які дозволяють виявляти і вимірювати індивідуальні особливості.

Л.Ф. Бурлачук визначає **психодіагностику** як область психологічної науки, що розробляє теорію, принципи та інструменти оцінки і вимірювання індивідуально-психологічних особливостей особистості [4]. Він же констатує, що в міру розвитку психодіагностики склалися основні сфери застосування психологічних методик. Які можуть бути позначені як галузі загальної психодіагностики (освітня, медична, професійна психодіагностика і под.). Психодіагностику як психологічну практику визначають як постановку психологічного діагнозу. **Психологічний діагноз** – це кінцевий результат діяльності психолога, спрямованої на опис і з'ясування сутності індивідуально-психологічних особливостей особистості з метою оцінки їх актуального стану, прогнозу подальшого розвитку та розробки рекомендацій, що визначаються завданням психодіагностичного обстеження. Предмет психологічного діагнозу – індивідуально-психологічні характеристики людини в нормі і патології.

Отже, психодіагностика – галузь практичної психології, метою якої є, розпізнавання психологічного (соціально-психологічного) стану конкретного психологічного (соціально-психологічного) об'єкта (індивіда, групи, організації) або відхилення його від деякого нормативного стану.

Варіанти використання психодіагностичних даних (за О.В. Беловою):

- Дані використовуються обстежуваним з метою саморозвитку або в інших цілях (наприклад, в методиці «Біограф» випробуваний має можливість самостійно попрацювати зі своїм досвідом).

- Дані використовуються психодіагностом (наприклад, для розробки програми психокорекційної роботи).

- Дані використовуються адміністрацією для прийняття рішення.

На етапі попередньої роботи з замовником етика психолога вимагає чіткого визначення цілей і завдань психодіагностики (тобто, оформлення замовлення). Чітке визначення того, чого хоче замовник, необхідно, щоб не повідомити про людину зайвої інформації (що не відповідає запиту замовника).

Найкраще відповідати на запитання замовника у формі бесіди, яка повинна бути попередньо продумана психологом. Якщо замовник вимагає відповіді психолога в вигляді психологічного висновку, то останнє повинно відповідати певним вимогам.

І.В. Дубровіна, узагальнюючи досвід роботи шкільних психологів і спираючись на дослідження І. Шванцара, виділяє наступні етапи роботи з психодіагностики:

1. Вивчення вимоги, що надійшла практичному психологу у вигляді запиту (скарги, сумнівів, питання) від вчителів, батьків, учнів, що припускає його уточнення за допомогою проведення спеціальної бесіди,

2. Формулювання психологічної проблеми, яка полягає в перекладі запиту на психологічний мову на основі вивчення всієї інформації про учня.

3. Висування гіпотез про причини відхилень у навчанні, вихованні, розвитку учня.

4. Вибір методу дослідження, що припускає наявність у розпорядженні практичного психолога і володіння ним як строго-формалізованими (тести), так і малоформалізованими (спостереження, бесіда і под.) методами і проведення дослідження.

5. Оцінка отриманих результатів, що полягає в зіставленні їх з проявами в життєвих ситуаціях і з віковими особливостями.

6. Психологічний діагноз, формулювання висновку.

7. Переклад діагнозу на мову адресата (вчителів, батьків, учня).

8. Психологічний прогноз.
9. Рекомендації щодо подальшої роботи з об'єктом діагностики.
10. Розробка шляхів і способів корекції.
11. Здійснення психокорекційної роботи.

Розглянемо більш детально зміст цих стадій на прикладі психодіагностичної роботи з дітьми (за Д. Лубовським).

1. Аналіз психологічного запиту та формулювання психологічної проблеми. Одна з найбільших складнощів із запитом полягає в тому, що він, як правило, неоднозначний і має декілька рівнів. Можливо, що людина, яка звернулася за допомогою усвідомлює лише поверхневий рівень своєї проблеми (наприклад, явні труднощі у взаєминах з близькими), а глибинний рівень (наприклад, причиною цих труднощів можуть бути її особистісні особливості) не усвідомлюється. Більш глибинний рівень запиту і є, по суті, проблемою, з якою доведеться працювати.

2. Вивчення ситуації клієнта. Цей етап діагностики включає збір даних про соціальну ситуацію розвитку і життєдіяльності клієнта (групи). Наприклад, при індивідуальній роботі з дитиною потрібно з'ясувати досить багато:

– Відомості про сім'ю (склад сім'ї, вік батьків, рід занять, особливості взаємин у сім'ї, прийняту батьками тактику виховання дитини, захоплення і можливо шкідливі звички батьків);

– Відомості про розвиток дитини (чи була вона бажаною), як протікали вагітність і пологи, які вона перенесла захворювання на попередніх етапах онтогенезу, основні події в її фізичному розвитку: коли пішла, коли заговорила; які у неї улюблені заняття, інтереси, тощо.

– Відомості про становище дитини в групі (чи є друзі, чи охоче вона встановлює відносини з іншими дітьми, які відносини з педагогами і їх відносини з дитиною).

3. Вибір засобів діагностичної роботи. Вибір діагностичних засобів залежить від змісту запиту, з яким звернулися до психолога. При виборі

діагностичного інструментарію не слід прагнути до використання дуже великої кількості діагностичних методів, оскільки для їх освоєння потрібно дуже багато часу і сил.

Підбираючи методики для практичного застосування, слід уникати однобокості, коли всі діагностичні методи відносяться до одного типу. Бажано використовувати і тести, і проєктивні техніки, тощо. Володіння різними типами методик дасть практичному психологу можливість різнобічного діагностичного підходу до особистості.

4. Власне психодіагностичне обстеження. Обрані психологом адекватні запиту методи використовуються ним для отримання об'єктивних даних, з дотриманням певним вимог. При виборі методик слід керуватися тим, що можна позначити як широту охоплення ними особистісних особливостей. Від цього залежить точність діагностичного рішення, прогнозу. Л. Кронбах і Г. Глесер рекомендують ступінчасту стратегію, при якій спочатку використовуються методики недостатньо стандартизовані, що дозволяють отримати найбільш загальні уявлення про особистість (наприклад, проєктивні методики). Самі ж діагноз і прогноз здійснюються на основі перевірки гіпотез за допомогою методик, що дозволяють отримати більш конкретні дані і є стандартизованими.

Основні вимоги до психологічного висновку.

Психологічний висновок повинен відповідати меті замовлення, а також рівню підготовки замовника до отримання такого роду інформації. Зміст висновку повинен впливати з цілей діагностики. У зміст висновку повинні входити конкретні рекомендації в залежності від характеру отриманих даних, якщо такі були потрібні замовнику.

Висновок повинен включати короткий опис процесу психодіагностики, тобто використовувані методи, отримані з їх допомогою дані, інтерпретація даних, висновки.

У висновку необхідно вказувати наявність ситуаційних змінних під час проведення дослідження, таких як:

1. емоційний, фізичний стан респондента;
2. характер контакту досліджуваного з психологом;
3. нестандартні умови тестування;
4. ін.

З прикладом підбору методик для комплексного психодіагностичного дослідження, а також пам'яткою, якою треба користуватись перед проведенням процедури ви можете ознайомитись в Додатку Б.

Завдання 6. Запропонуйте свій варіант психодіагностичного тесту на дослідження особистісних особливостей людини (н-д: конфліктність, тривожність, комунікабельність і і ін.), який буде включати не менше 40 питань, з ключем підрахунку та інтерпретацією отриманих результатів.

Завдання 7. Складіть програму комплексного психодіагностичного вивчення особистості, яка включає в себе:

- опис захворювання,
- опис психологічного профілю особистості із цим захворюванням (грунтуючись на підручних з клінічної психології та періодичних виданнях, наприклад, статтях у наукових журналах, матеріалах конференцій тощо),
- ознайомтесь з існуючими психодіагностичними методиками, які спрямовані на поглиблене вивчення особистості хворого (мінімальна кількість – 5 методик; методики потрібно спробувати на собі, додати стимульний матеріал та інтерпретацію). Дивіться Додаток А.

Перелік тем:

1. Програма комплексного психодіагностичного вивчення хворого на цукровий діабет.
2. Програма комплексного психодіагностичного вивчення хворого на гіпотеріоз.
3. Програма комплексного психодіагностичного вивчення хворого на гіпертеріоз.

4. Програма комплексного психодіагностичного вивчення хворого на виразкову хворобу шлунку та дванадцятипалої кишки.
5. Програма комплексного психодіагностичного вивчення хворого на вегето-судинну дистонію.
6. Програма комплексного психодіагностичного вивчення хворого на гіпертонічну хворобу.
7. Програма комплексного психодіагностичного вивчення хворого на бронхіальну астму.
8. Програма комплексного психодіагностичного вивчення хворого на псоріаз.
9. Програма комплексного психодіагностичного вивчення хворого на алергічні захворювання.
10. Програма комплексного психодіагностичного вивчення хворого на ревматоїдний артрит.
11. Програма комплексного психодіагностичного вивчення хворого на хронічний бронхіт.
12. Програма комплексного психодіагностичного вивчення хворого із остеохондрозом.
13. Програма комплексного психодіагностичного вивчення вагітної із патологією вагітності.
14. Програма комплексного психодіагностичного вивчення жінок із порушеннями менструального циклу.
15. Програма комплексного психодіагностичного вивчення жінок у клімактеричний період.
16. Програма комплексного психодіагностичного вивчення підлітка із дисморфоманією.
17. Програма комплексного психодіагностичного вивчення агресивної дитини.
18. Програма комплексного психодіагностичного вивчення сором'язливої дитини.

19. Програма комплексного психодіагностичного вивчення невпевненої у собі дитини.

20. Програма комплексного психодіагностичного вивчення дитини із акцентуацією характеру.

21. Програма комплексного психодіагностичного вивчення часто хворюючої дитини.

Тематика доповідей:

1. Психодіагностика розвитку дошкільників.
2. Психодіагностика поведінкових відхилень підлітка.
3. Психодіагностика міжособистісних відносин у трудовому колективі.
4. Психодіагностика в професійному консультуванні.
5. Проблема психодіагностики обдарованості і спеціальних здібностей.
6. Організаційно-технічне забезпечення шкільної психодіагностики, комп'ютеризація

Завдання для самоперевірки:

1. Психометричні вимоги до діагностичних методик?
2. Поняття надійності. Засоби визначення надійності?
3. Поняття валідності. Засоби визначення валідності?
4. Об'єкт психодіагностики як її спів-суб'єкт і як система психічної регуляції?
5. Підходи до розуміння норми в психодіагностиці?
6. Поняття статистичної норми?

Тема 5. Соціально-психологічний тренінг (СПТ).

Питання до розгляду:

1. Соціально-психологічний тренінг (СПТ): визначення, завдання.
2. Принципи СПТ.
3. Специфічні риси СПТ.
4. Види СПТ та їх загальна характеристика.

Список рекомендованої літератури до теми:

1. Бакли Р. Теория и практика тренинга / Р. Бакли, Д Кейпл – СПб.: Питер, 2002. – 352 с.
2. Вачков И. В. Психология тренинговой работы: содержательные, организационные и методические аспекты ведения тренинговой группы / И.В. Вачков – М.: Эксмо, 2007. – 416 с.
3. Истратова О.Н. Справочник по групповой психокоррекции / Истратова О.Н., Эксакусто Т.В. – 2-е изд. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 443 с. (Серия «Справочник»).
4. Кроль Л.М. Тренинг тренеров: как закалялась сталь / Л.М. Кроль, Е.Л. Михайлова – М.: Независимая фирма «Класс», 2002. – 192 с.
5. Практикум по социально-психологическому тренингу / Под ред. Б.Д. Парыгина – 3-е изд., испр. и доп. – СПб., 2001. – 352 с.
6. Пузиков И.В. Технология ведения тренинга / И.В. Пузиков. – М.: Бизнес-книга, 2007. – 224 с
7. Реньш М.А. Социально- психологический тренинг: Практикум / Реньш М.А., Садовникова Н.О., Лопес Е.Г. – Екатеринбург: Изд-во ГОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т», 2007. – 190 с.
8. Фопель К. Психологические группы: рабочие материалы для ведущего: практическое пособие / К. Фопель; пер. с нем. Е. Патяевой. – М.: Генезис, 1999. – 256 с.
9. Шепелева Л. Программы социально-психологических тренингов / Л.Н.Шепелева – СПб.: Питер, 2011. – 160 с.

Груповий психологічний тренінг являє собою сукупність активних методів практичної психології, які використовуються: 1) у рамках клінічної психотерапії при лікуванні неврозів, алкоголізму і ряду соматичних захворювань; 2) для роботи з психічно здоровими людьми, що мають психологічні проблеми, з метою надання їм допомоги в саморозвитку.

Соціально-психологічний тренінг визначається як область практичної психології, орієнтована на використання активних методів групової психологічної роботи з метою розвитку компетентності в спілкуванні [2]. Груповий психологічний тренінг не зводиться тільки до соціально-психологічного. Область його застосування значно ширше, ніж у останнього, і аж ніяк не обмежується розвитком навичок ефективного спілкування і підвищенням комунікативної компетентності.

Основна **мета** соціально-психологічного тренінгу – підвищення компетентності в спілкуванні – може бути конкретизована в ряді завдань із різним формулюванням, але обов'язково пов'язаних із надбанням знань, формуванням умінь, навичок, розвитком установок, що визначають поведінку в спілкуванні, перцептивних здібностей людини, з корекцією та розвитком системи відносин особистості, оскільки особистісна своєрідність є тим фоном, який надає характерний індивідуальний відтінок будь-яким діям людини, всім її вербальним і невербальним проявам.

Однією з умов успішної роботи тренінгової групи є осмислення провідних завдань, що вирішуються в ході занять. Вплив може здійснюватися на рівні установок, або умінь і навичок, або перцептивних здібностей та ін. Змішувати різні завдання в ході роботи однієї тренінгової групи недоцільно, оскільки це може, з одного боку, знизити ефективність впливу, а з іншого – призвести до певної етичної проблеми, оскільки змінювати завдання в процесі тренінгу можна тільки за згодою групи.

Основні завдання, які вирішуються в ході соціально-психологічного тренінгу, можна розділити на п'ять груп:

1. Надбання психологічних знань, знайомство з поглядами авторів різних психологічних шкіл на особистість людини, процеси взаємодії людей, прийоми ефективного спілкування і ін.

2. Надбання умінь і навичок, які зовні виражаються у спілкуванні: в парній взаємодії, у складі групи, при вступі в контакт, при активному слуханні тощо.

3. Корекція комунікативних установок, таких як: «партнерство – взаємодія з позиції сили», «щирість – маніпуляція», «залученість – уникнення спілкування», «наполегливість – згідливість», тобто вироблення власних стратегій спілкування.

4. Адекватне сприйняття себе та інших у ситуаціях спілкування.

5. Розвиток і корекція особистості, її глибинних утворень, рішення особистісних проблем.

Робота тренінгової групи відрізняється рядом **специфічних принципів**.

Принцип активності. Активність учасників тренінгової групи носить особливий характер, який відрізняється від активності людини, що слухає лекцію або читає книгу. У тренінгу люди залучені до спеціально розробленого дійства. Це може бути програвання тієї чи іншої ситуації, виконання вправ, спостереження за поведінкою інших за спеціальною схемою. Активність зростає в тому випадку, якщо ми даємо учасникам установку на готовність включитись до діяльності в будь-який момент. Особливо ефективними в досягненні цілей тренінгу через усвідомлення, апробування та тренування прийомів, способів поведінки, ідей, запропонованих тренером, є ті ситуації і вправи, які дозволяють активно брати участь в них всім членам групи одночасно.

Принцип активності, зокрема, спирається на відому з області експериментальної психології ідею: людина засвоює десять відсотків того, що вона чує, п'ятдесят відсотків того, що вона бачить, сімдесят відсотків того, що проговорює, і дев'яносто відсотків того, що робить сама.

Принцип дослідницької творчої позиції. Суть цього принципу полягає в тому, що в ході тренінгу учасники групи усвідомлюють, виявляють, відкривають ідеї, закономірності, вже відомі в психології, а також, що особливо важливо – свої особисті ресурси, конструктивні властивості.

Виходячи з цього принципу, робота тренера полягає в тому, щоб придумати, сконструювати й організувати ті ситуації, які давали б

можливість членам групи усвідомити, апробувати і тренувати нові способи поведінки, експериментувати з ними. У тренінговій групі створюється креативне середовище, основними характеристиками якого є проблемність, невизначеність, прийняття, безоціночність.

Реалізація цього принципу досить часто зустрічає опір з боку учасників. Люди, які приходять до групи тренінгу, мають певний досвід спілкування в школі, в інституті, на роботі де, як правило, їм пропонувалися ті чи інші правила, моделі, які треба було вивчити й слідувати їм надалі. Стикаючись з іншим, незвичним для них способом навчання, люди проявляють невдоволення, іноді в досить сильній, навіть агресивній формі. Подолати такий опір допомагають ситуації, що дозволяють учасникам тренінгу усвідомити важливість і необхідність формування в них готовності і надалі, після закінчення тренінгу, експериментувати зі своєю поведінкою, творчо ставитись до життя, до самого себе.

Принцип об'єктивації (усвідомлення) поведінки. У процесі занять поведінка учасників переводиться з імпульсивного на об'єктивований рівень, що дозволяє зазнавати особистісних змін в тренінгу. Універсальним засобом об'єктивації поведінки є зворотний зв'язок. Створення умов для ефективного зворотного зв'язку в групі – важливе завдання тренерської роботи.

У тих видах тренінгу, які спрямовані на формування умінь, навичок, установок, використовуються додаткові засоби об'єктивації поведінки. Одним з них є відеозапис поведінки учасників групи в тих чи інших ситуаціях з наступним переглядом і обговоренням. Треба враховувати, що відеозапис є дуже сильним засобом впливу, здатним надати негативний вплив, тому їм слід користуватися з великою обережністю, і що найважливіше – професійно.

Принцип партнерського (суб'єкт-суб'єктного) спілкування. Партнерським, або суб'єкт-суб'єктним спілкуванням є такий вид спілкування, при якому враховуються інтереси інших учасників взаємодії, а також їх почуття, емоції, переживання.

Реалізація цього принципу створює в групі атмосферу безпеки, довіри, відкритості, яка дозволяє учасникам групи експериментувати зі своєю поведінкою, не соромлячись помилок. Цей принцип тісно пов'язаний з принципом творчої, дослідницької позиції учасників групи.

Послідовна реалізація названих принципів – одна з умов ефективної роботи групи соціально-психологічного тренінгу. Вона відрізняє цю роботу від інших методів навчання і психологічного впливу.

Крім специфічних принципів роботи тренінгових груп, можна говорити і про специфічний принцип роботи тренера, який полягає в постійній рефлексії всього того, що відбувається в групі. Ця рефлексія здійснюється за рахунок того, що тренер весь час – приступаючи до проведення тренінгу, плануючи роботу на день, безпосередньо в процесі роботи – задає собі три питання:

- Якої мети я хочу досягти?
- Чому я хочу досягти цієї мети?
- Якими засобами я збираюся її досягти?

Відповідь на друге питання дають діагностичні дослідження тренера під час роботи з групою. Об'єктами діагностики є:

- змістовний план роботи;
- рівень розвитку і згуртованості групи, характер відносин, що складаються між її учасниками;
- стан кожного учасника групи, його ставлення до себе, до інших, до тренінгу.

Ефективність тренінгу багато в чому залежить не тільки від адекватності здійснюваної тренером діагностики, але й від того, наскільки великим арсеналом засобів він володіє для досягнення тієї чи іншої мети.

Перший крок у вирішенні завдання вибору засобів – це вибір методичного прийому. До найбільш часто вживаних належить: групові дискусії, рольові ігри, психодрама і її модифікації, психогімнастика.

Вибір того чи іншого **методичного прийому**, а також конкретного засобу в рамках цього прийому визначається наступними факторами:

- 1) змістом тренінгу;
- 2) особливостями групи;
- 3) особливостями ситуації;
- 4) можливостями тренера.

Специфічними рисами тренінгів, сукупність яких дозволяє виділяти їх серед інших методів практичної психології, є:

- дотримання ряду принципів групової роботи;
- націленість на психологічну допомогу учасникам групи в саморозвитку, при цьому така допомога надходить не тільки (а часом і не стільки) від ведучого, скільки від самих учасників;
- наявність більш-менш постійної групи (зазвичай від 7 до 15 осіб), яка періодично збирається на зустрічі або працює безперервно протягом двох-п'яти днів (так звані групи-марафони);
- певна просторова організація (найчастіше – робота в зручному ізолюваному приміщенні, учасники більшу частину часу сидять у колі);
- акцент на взаєминах між учасниками групи, які розвиваються і аналізуються в ситуації «тут і тепер»;
- застосування активних методів групової роботи;
- об'єктивація суб'єктивних почуттів і емоцій учасників групи один одного і того, що відбувається в групі, невербалізована рефлексія;
- атмосфера розкутості і свободи спілкування між учасниками, клімат психологічної безпеки.

У рамках цих рис існує величезна кількість модифікацій конкретних форм тренінгів, дуже різних між собою за цілою низкою ознак. Особливо великий розкид можна помітити в часі роботи груп: від двох днів до п'яти і більше років з щотижневими зустрічами (наприклад, в груп-аналізі). Важливою загальною рисою тренінгів є їх стадійність, обумовлена соціально-психологічними закономірностями розвитку малої групи. Як

правило, в процесі будь-якого тренінгу можна виділити три основні стадії: початкову, робочу і кінцеву. Іноді ці стадії характеризують як етапи «відтавання», «зміни», «заморожування».

Тренінг, як форма практичної психологічної роботи, завжди відображає своїм змістом певну парадигму того напрямку, поглядів якого дотримується психолог, який проводить тренінгові заняття. Таких парадигм можна виділити декілька:

1. тренінг як своєрідна форма «дресури», при якій жорсткими маніпулятивними прийомами за допомогою позитивного підкріплення формуються потрібні патерни поведінки, а за допомогою негативного підкріплення «стираються» шкідливі, непотрібні, на думку ведучого;

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

3. тренінг як форма активного навчання, метою якого є насамперед передача психологічних знань, а також розвиток деяких умінь і навичок;

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

Парадигми розташовані в списку за ступенем зменшення рівня маніпулятивності ведучого і зростання відповідальності за те, що відбувається під час тренінгу, а також підвищення усвідомленості учасників групи. «Дресувальник» повністю бере відповідальність на себе за зміни, що відбуваються в учасників, і абсолютно не цікавиться рівнем усвідомленості групових і внутрішньоособистісних процесів. «Тренер» делегує тим, кого тренує, тільки малу частину відповідальності і займається «натаскуванням» для розвитку необхідних умінь і навичок. «Вчитель» здатний здійснювати співробітництво з учасниками, однак займає звичайно позицію «зверху» і не ризикує повністю віддавати членам групи відповідальність за них. «Ведучий» бере на себе відповідальність тільки за створення для учасників сприятливих і безпечних умов, в яких можливий старт змін.

Різне розуміння психологічного сенсу тренінгу знаходить своє відображення і в різноманітності назв фахівця, який проводить тренінг: ведучий, керівник, директор групи, тренер, експерт, фасилітатор, коуч та ін.

Далеко не кожен проведений тренінг можна впевнено віднести до якогось одного з виділених видів, оскільки зазвичай перед тренінгом ставиться не одне, а кілька приватних завдань, вирішення яких може здійснюватися наскрізними методами різних напрямків. Крім того, в літературі не раз підкреслювалася значна роль особистості ведучого тренінгової групи, індивідуальний стиль і особливості якого можуть деколи йти врозріз з парадигмою того психологічного напрямку, в якому він працює, і мати більше значення, ніж застосовувані ним методики і прийоми.

Вправи і прийоми, характерні для тієї чи іншої психологічної школи тренінгу, є не більш ніж інструментом, результат застосування якого залежить не стільки від якості цього інструменту, скільки від особистості майстра, який з ним працює. Таким чином, можна вважати, що навіть, наприклад, жорстко маніпулятивні зовні прийоми нейролінгвістичного програмування можуть бути використані не в цілях маніпуляції, а з метою полегшення процесів саморозкриття і самоактуалізації учасників групи.

Завдання 8. Враховуючи здобуті Вами знання спробуйте запропонувати програми тренінгів різної спрямованості:

1. комунікативний тренінг (головна мета – відпрацювання навиків ефективної комунікації);
2. тренінг ділового спілкування (головна мета – підвищення рівня власної компетентності в діловій комунікації);
3. тренінг розвитку навичок активного слухання (головна мета – підвищення ефективності взаємодії із партнерами за спілкуванням);
4. тренінг сензитивності (головна мета – розвиток психологічної спостережливості, розвиток здібностей до прогнозування стану іншої людини);

5. мотиваційний тренінг (головна мета – оволодіння навичками активізації внутрішньої каузальної орієнтації особистості);
6. тренінг командоутворення (головна мета – розвиток в учасників навичок ефективної роботи у команді);
7. танцювально-експресивний тренінг (головна мета – розвиток та трансформація систем відносин та взаємовідносин особистості);
8. Ваша тематика

В програмі вкажіть: основні психодіагностичні методи, які передують проведенню СПТ (соціально-психологічного тренінгу), передбачувану кількість занять, назву та мету кожного заняття, комплекс вправ, які ви пропонуєте для досягнення поставленої мети, приклади домашніх завдань.

Тематика доповідей.

1. Орієнтація в сформованому індивідуальному досвіді спілкування як необхідна передумова і складова розвитку компетентності в спілкуванні.
2. Невербальні комунікації в системі СПТ.
3. Зворотний зв'язок в міжособистісному спілкуванні: її види, функції, характеристики, зв'язок з самоконтролем, динамікою в групі.
4. Динаміка в СПТ.
5. Співвідношення діагностики і методів впливу в СПТ.
6. Основні труднощі та етичні проблеми в СПТ.
7. Оцінка ролі минулого і сьогодення індивідуального досвіду спілкування у корекційній роботі представниками різних психологічних орієнтацій.
8. Основні вимоги до ведучого груп СПТ в різних підходах.
9. Технології групової роботи в різних психологічних традиціях.

Питання для самоперевірки:

1. Розкрийте зміст СПТ як різновиду активної групової психологічної роботи?
2. Назвіть можливі підстави для виділення різновидів СПТ?

3. Охарактеризуйте основні стадії і етапи в груповій роботі типу СПТ?
4. Назвіть основні концепції і прийоми групової роботи в різних підходах до надання психологічної допомоги (необіхевіоризм, когнітивізм, екзистенційно-гуманістичний підхід)?
5. Розкрийте типи проблем-труднощів, релевантних різним видам СПТ?
6. Що дає груповий контекст в ситуації психологічного впливу?

Тема 6. Психологічна корекція.

Питання до розгляду:

1. Психокорекція як напрям діяльності психолога.
2. Види психокорекції.
3. Принципи психокорекційної допомоги.
4. Структура психокорекційного комплексу.

Список рекомендованої літератури до теми:

1. Абрамова Г. С. Введение в практическую психологию / Г.С. Абрамова – М.: «ACADEMIA», 1996.— 224 с.
2. Абрамова Г. С. Практикум по психологическому консультированию / Г.С. Абрамова – Екатеринбург: Деловая книга; М.: «ACADEMIA» 1995. — 128 с.
3. Мамайчук И. И. Психокоррекционные технологии для детей с проблемами в развитии / И. И. Мамайчук – СПб.: Речь, 2003. – 400 с.
4. Осипова А.А. Общая психокоррекция. Учебное пособие / А.А. Осипова – М.: Сфера, 2002. – 510 с.
5. Панок В.Г. Основи практичної психології / В. Г. Панок, Н. В. Чепелева, Т.М.Титаренко – К.: Либідь, 2001. – 534 с.
6. Стишенок И.В. Сказка в тренинге: коррекция, развитие, личностный рост / И.В. Стишенок – СПб.: Речь, 2006. – 144 с.
7. Яценко Т. С. Психологічні основи групової психокорекції / Т.С. Яценко – К.: Либідь, 1996. – 264 с.

Психокорекція – спрямований психологічний вплив на певні психологічні структури з метою забезпечення повноцінного розвитку і функціонування індивіда.

Термін «психологічна корекція» отримав поширення на початку 70-х рр.

Види психокорекції. Виходячи з визначених критеріїв, психокорекційні заходи можна класифікувати за рядом параметрів [1].

1. За характером спрямованості виділяють корекцію: симптоматичну і каузальну. Симптоматична корекція, як правило, припускає короточасний вплив з метою зняття гострих симптомів відхилень у розвитку, які заважають перейти до корекції каузального типу. Каузальна корекція – це спрямований психологічний вплив на джерела відхилень. Даний вид корекції більш тривалий за часом, вимагає значних зусиль, проте ефективніший в порівнянні з симптоматичною корекцією, оскільки одні й ті ж симптоми відхилень можуть мати абсолютно різну природу, причини і психологічну структуру порушень.

2. За змістом розрізняють корекцію: пізнавальної сфери, особистісних властивостей, афективно-вольової сфери, поведінкових аспектів, міжособистісних відносин, внутрішньогрупових відносин (сімейних, подружніх, колективних), дитячо-батьківських відносин.

3. За формою роботи з клієнтом розрізняють корекцію: індивідуальну та групову. Групова, в свою чергу, підрозділяється на корекцію в закритій природній групі (сім'я, клас, колектив співробітників та ін.); у відкритій групі для клієнтів з подібними проблемами; змішану форму (індивідуально-групову). У разі індивідуальної психокорекційної роботи психолог працює з клієнтом один на один за відсутності сторонніх осіб. У другому випадку він працює з групою клієнтів, які в психокорекційному процесі взаємодіють не тільки з психологом, але й один з одним.

Перевагою індивідуальної психокорекції є те, що вона забезпечує конфіденційність, таємницю і за своїм результатом буває більш глибокою, ніж групова. Вся увага психолога спрямована тільки на одну людину.

Індивідуальна психологічна корекція – це обґрунтований вплив психолога на дискретні характеристики внутрішнього світу людини. Прийняття рішення про проведення індивідуальної психологічної корекції, шляхи її здійснення визначаються поданням психолога про зміст своєї корекційної роботи.

Необхідними *умовами індивідуальної психологічної корекції* є наступні:

1. добровільна згода на отримання такої допомоги;
2. довіра клієнта до психолога;
3. активність клієнта і його творчо-дослідне ставлення до власних проблем;
4. право клієнта приймати чи не приймати допомогу, що надається;
5. право клієнта самому вирішувати питання в своєму житті.

Специфіка групової психокорекції полягає в цілеспрямованому використанні групової динаміки, тобто всієї сукупності взаємин і взаємодій, що виникають між учасниками групи, включаючи і психолога, в корекційних цілях. Групова психокорекція не є самостійним напрямком психокорекції, а представляє лише специфічну форму, при використанні якої основним інструментом впливу виступає група клієнтів, на відміну від індивідуальної психокорекції, де таким інструментом є тільки сам психолог.

Психокорекційна група – це штучно створена мала група, об'єднана цілями міжособистісного дослідження, особистісного навчання, саморозкриття. Це взаємодія «тут і тепер», при якій учасники вивчають процеси, що з ними відбуваються у міжособистісній взаємодії в даний момент і в даному місці. Серед корекційних груп виділяють групи для вирішення проблем, для навчання міжособистісним взаєминам, зростання (самовдосконалення).

Психокорекційні групи можуть бути центровані переважно на лідері (групи тренінгу умінь) або на її членах (групи зустрічей).

Склад групи визначається її типом (група зустрічей, група умінь і ін.), а також формою і змістом передбачуваної психокорекційної роботи.

Протипоказаннями для групової психокорекційної роботи можуть служити сильно виражена збудливість і емоційна неврівноваженість клієнта, важкий характер, фізична хвороба, недостатній рівень інтелектуального чи морального розвитку тощо.

4. За наявності програм: програмовану та імпровізовану.

5. За характером управління коригуючими впливами: директивну і недирективну.

6. За тривалістю: надкоротку (від декількох хвилин до декількох годин), коротку (від декількох годин до декількох днів), тривалу (від одного до трьох місяців) і вкрай тривалу (у виняткових випадках, продовжується до шести місяців).

7. За масштабом вирішуваних завдань розрізняють психокорекцію: загальну, приватну, спеціальну.

Корекційна ситуація включає в себе 5 основних елементів:

1. Людина, яка страждає і шукає полегшення свого стану; вона має цілий ряд проблем різного роду і потребує психологічної допомоги, тобто клієнт.

2. Людина, яка допомагає і завдяки навчанню або досвіду сприймається як здатна надавати допомогу, тобто психолог-психокоректор.

3. Теорія, яка використовується для пояснення проблем клієнта. Психологічна теорія включає психодинаміку, принципи навчання й інші психічні чинники.

4. Набір процедур (технік, методів), що використовуються для вирішення проблем клієнта. Ці процедури безпосередньо пов'язані з теорією.

5. Спеціальні соціальні відносини між клієнтом і психологом, які допомагають полегшити проблеми клієнта.

Психолог повинен прагнути до створення такої атмосфери, яка дозволяє клієнту з оптимізмом дивитися на вирішення своїх проблем. Таке спеціальне відношення є чинником, характерним для всіх форм впливу.

Принципи психокорекційної допомоги.

1. *Принцип єдності діагностики і корекції* – відображає цілісність процесу надання психологічної допомоги як особливого виду практичної діяльності психолога. Цей принцип є основоположним для всієї корекційної роботи, оскільки ефективність корекційної роботи на 90% залежить від комплексності, ретельності і глибини попередньої діагностичної роботи.

2. *Принцип нормативності розвитку*. Нормативність розвитку слід розуміти як послідовність зміни вікових стадій онтогенетичного розвитку. Крім поняття «вікова норма» психологу доводиться зустрічатися з поняттям «індивідуальна норма», яка дозволяє намітити в межах вікової норми розвитку програму оптимізації розвитку для кожного конкретного клієнта з урахуванням його індивідуальності і самостійного шляху розвитку.

3. *Принцип корекції «згори донизу»*. У центрі уваги психолога стоїть завтрашній день розвитку, а основним змістом корекційної діяльності є створення «зони найближчого розвитку» для клієнта. Корекція за принципом «згори донизу» носить випереджаючий характер і будується як психологічна діяльність, націлена на своєчасне формування психологічних новоутворень.

4. *Принцип корекції «знизу вгору»*. При реалізації цього принципу в якості основного змісту корекційної роботи розглядаються вправу і тренування вже наявних психологічних здібностей. Цей принцип реалізується в основному прихильниками поведінкового підходу. У їх розумінні корекція поведінки повинна будуватися як підкріплення (позитивне чи негативне) вже наявних шаблонів поведінки з метою закріплення соціально-бажаної поведінки і гальмування соціально-небажаної поведінки. Таким чином, головним завданням корекції «знизу вгору» стає викликання будь-якими способами заданої моделі поведінки та її негайне підкріплення. У центрі корекції – наявний рівень психічного розвитку, що розуміється як процес ускладнення, модифікації поведінки, комбінації реакцій із уже наявного поведінкового репертуару.

5. *Принцип системності розвитку психічної діяльності.* Цей принцип задає необхідність врахування у корекційній роботі профілактичних і розвиваючих завдань. Системність цих завдань відображає взаємопов'язаність різних сторін особистості і гетерохронність (тобто нерівномірність) їхнього розвитку. Реалізація принципу системності розвитку в корекційній роботі забезпечує спрямованість на усунення причин та джерел відхилень в психічному розвитку. Успіх такого шляху корекції базується на результатах діагностичного обстеження, підсумком якого стає уявлення про систему причинно-наслідкових зв'язків та ієрархію відносин між симптомами і їх причинами.

6. *Діяльнісний принцип корекції.* Згідно з цим принципом основним напрямком корекційної роботи є цілеспрямоване формування узагальнених способів орієнтування клієнта в різних сферах предметної діяльності, міжособистісних взаємодій, в кінцевому рахунку в соціальній ситуації розвитку. Сама корекційна робота будується не як просте тренування навичок і вмінь, а як цілісна осмислена діяльність, що природно і органічно вписується в систему повсякденних життєвих відносин клієнта.

Психокорекційний комплекс включає в себе чотири основні блоки:

1. *Діагностичний блок.* Основні цілі: діагностика особливостей розвитку особистості, виявлення факторів ризику, формування загальної програми психологічної корекції.

2. *Установчий блок.* Основні цілі: активізація бажання взаємодіяти, зняття тривожності, підвищення впевненості клієнта у власних силах, формування бажання співпрацювати з психологом і що-небудь змінити в своєму житті.

3. *Корекційний блок.* Основні цілі: гармонізація та оптимізація розвитку клієнта, перехід від негативної фази розвитку до позитивної, оволодіння засобами взаємодії зі світом і самим собою, певними способами діяльності.

4. Блок оцінки ефективності корекційних впливів. Основні цілі: вимірювання психологічного змісту і динаміки реакцій, сприяння появі позитивних поведінкових реакцій і переживань, стабілізація позитивної самооцінки.

Завдання 9. Складіть план-конспект психокорекційного заняття з агресивною дитиною в рамках ігрової психотерапії.

Завдання 10. Складіть психокорекційну казку (розповідь), за сюжетом якої герой потрапляє в ту ж травматичну або складну життєву ситуацію, що і дитина дошкільного віку, яка є вашим клієнтом (наприклад: жертва фізичного насильства; дитина, яка переживає втрату батьків, тощо)

Тематика доповідей:

1. Вимоги до практичного психолога, який проводить психокорекційну роботу.
2. Показання до проведення індивідуальної і групової психокорекції.
3. Можливості використання арт-терапевтичних методик в психокорекційній діяльності практичного психолога.
4. Диференційна психокорекція.
5. Принципи складання корекційних програм та їх типова структура.
6. Принципи збору психодіагностичних даних в корекційних цілях.
7. Роль гри в корекції психічного розвитку дитини

Питання для самоперевірки:

1. Назвіть мету та завдання психокорекції?
2. Схарактеризуйте основні принципи психокорекційного впливу.
3. Які види психокорекції виділяють:
 - а) за характером спрямованості?
 - б) за змістом?
 - в) за формою роботи з клієнтом?
 - г) за характером управління коригуючими впливами?
 - д) за тривалістю?

Тема 7. Психологічне консультування.

Питання до розгляду:

1. Психологічне консультування: визначення, провідні характеристики.
2. Принципи психологічного консультування.
3. Етапи психоконсультативного процесу.
4. Особливості психоконсультативного контакту.
5. Основні вимоги до психолога-консультанта.

Список рекомендованої літератури до теми:

1. Абрамова Г.С. Практикум по психологическому консультированию. Учебник для вузов – Изд. 6-е, перераб. и доп. / Г.С. Абрамова – М.: Академический проспект, 2001 – 480 с.
2. Алешина Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. – Изд. 2-е. / Ю.Е. Алешина – М.: Независимая фирма «Класс», 1999. – 208 с.
3. Бурменская Г.В. Возрастно-психологическое консультирование. Проблемы психического развития детей / Бурменская Г.В., Карабанова О.А., Лидерс А.Г. – М.: Изд-во МГУ, 1990. – 134 с.
4. Васьківська С.В. Основи психологічного консультування: Навчальний посібник / С.В. Васьківська – К.: Четверта хвиля, 2004. – 256 с.
5. Елизаров А. Н. Основы индивидуального и семейного психологического консультирования: Учебное пособие / А. Н. Елизаров – М.: «Ось-89», 2003. – 336 с.
6. Колесникова Г.И. Психологический практикум по консультированию. Учебное пособие / Г.И. Колесникова – Р-н-Д: Феникс, 2007. – 318 с.: ил.- (Высшее образование).
7. Основы соціальної психології: Навчальний посібник / За ред. М. М. Слюсаревського / розділ «Практичний інструментарій соціальної психології» (параграфи 9.1 та 9.2) автор П. П. Горностай – К.: Міленіум, 2008. – С. 445-477.

8. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования / Р. Кочюнас; пер. с лит. – М.: Академический проект, 2000. – 240 с.

Психологічне консультування – вид психологічної допомоги, спрямований на вирішення різного роду психологічних проблем, пов'язаних з труднощами в міжособистісних відносинах, де основним засобом впливу є певним чином організована бесіда [8].

Суть психологічного консультування полягає в тому, що психолог, користуючись спеціальними професійними науковими знаннями, створює умови для іншої людини, в яких вона розкриває нові можливості в вирішенні своїх психологічних завдань. Психологічне консультування як вид психологічної допомоги адресоване психічно здоровим людям для досягнення ними цілей особистісного розвитку. **Узагальнено** кажучи, **мета психологічного консультування** – допомогти клієнту у вирішенні його проблеми. Усвідомити і змінити малоефективні моделі поведінки для того, щоб приймати важливі рішення, вирішувати виникаючі проблеми, досягати поставлених цілей, жити в гармонії з собою і навколишнім світом.

Принципи психологічного консультування [4]:

1. Доброзичливість і безоціночне сприйняття клієнта (комплекс поведінкових реакцій і дій, що забезпечують нормальні взаємини: уміння слухати, надавати підтримку, не засуджувати та ін.).
2. Принцип орієнтації на норми і цінності клієнта. У момент роботи психолог орієнтується не на соціальні норми, а на цінності та ідеали клієнта.
3. Не маніпулятивний підхід.
4. Заборона на пораду. Порада знижує відповідальність клієнта, у нього формується пасивне ставлення до невдач, вони приписуються пораднику.
5. Принцип анонімності. Інформація нікому не передається і не використовується.

6. Розмежування особистих і професійних відносин. Не переходити на дружні стосунки, не захоплюватися і не засуджувати, не допомагати близьким, родичам, друзям.

7. Принцип системності. Виявлення всіх передбачуваних проблем і вибудовування їх у систему. Потрібно для створення цілісної картини проблеми.

8. Принцип включення клієнта в процес консультування. Підвести людину до яскравих емоційних переживань.

Етапи процесу консультування.

Перед початком роботи, коли клієнт (дорослий, дитина) пред'являє свою проблему, важливо визначити, чи відноситься вона до області професійної компетентності психолога. Насамперед – відокремити медичний аспект від особистісного. Можливо, що проблема дитини чи дорослого залежить від стану здоров'я.

Вирішуючи питання про відповідність проблеми області своєї професійної компетентності, психолог може рекомендувати клієнтові звернутися до іншого консультанта, який має необхідний досвід в цій області, або до психіатра, у всякому разі, відмовитися від такої роботи. Іноді для вирішення цього питання психолог може скористатися послугами супервізора або консультанта вищої кваліфікації.

Сам процес консультування складається з **етапів** з певними функціями:

1. **Прояснення проблеми.** Призначення етапу – досягти правильного формулювання проблеми зі скарги або суми скарг, що пред'являються клієнтом. «Прояснення проблеми» має настати не тільки у самого консультанта, але і у клієнта. Тобто, мета тут не тільки в тому, щоб консультант зрозумів проблему клієнта, а й щоб клієнт просувався в розумінні своєї проблеми до такого ступеня, щоб з нею можливо було працювати. Якщо проблема недостатньо чітко сформульована, робота з нею буде неефективна.

2. **Формулювання мети роботи.** Формулювання проблеми, як правило, носить негативний характер (наприклад, я не вмію ..., я не здатний ..., у мене погані оцінки ..., я не знаю, як мені вирішувати проблему ... та ін.). Формулювання мети роботи, прийняття її клієнтом – важливий етап у роботі, тому він визначає, чим саме буде заповнено звільнений психологічний простір (наприклад, замість того, щоб палити, я буду встановлювати теплі відносини з друзями). Негативні формулювання мети не працюють.

3. **Центральна частина роботи.** Це безпосередньо те, що робить психолог-консультант, для того, щоб допомогти клієнту вирішити проблему. За змістом, за характером використовуваних технік вона може бути різною, залежно від того, якого психологічного напрямку дотримується психолог, наприклад, трансактного аналізу, психоаналізу, гештальт-психології тощо. У будь-якому випадку, незалежно від напрямку, консультант спирається на ті техніки, які активізують і залучають ту частину особистості, яка відповідає за вирішення проблеми відповідно до існуючої реальності.

4. **Підведення підсумків роботи та отримання зворотного зв'язку.** Сенс етапу отримати те, що в гештальт-психології називається «завершенням образу». Змістовно етап включає такі завдання:

- простежити, що робота і сама ситуація зустрічі з психологом завершена для клієнта (тобто, він отримав відчуття психологічної завершеності). Якщо завершеності немає, здійснити дії для розв'язання цього завдання;
- посилити, закріпити результат роботи, через формулювання клієнтом його бачення результатів;
- намітити цілі на майбутнє, якщо клієнт проходить серію консультацій;
- консультанту отримати зворотній зв'язок з приводу своєї роботи, щоб мати матеріал для її поліпшення, а також уникнути фантазій, що відбувалося з клієнтом на сесії;

- не дати клієнту можливості ігнорувати свою успішність в психологічній роботі («назви хоча б три моменти, які були для тебе сьогодні позитивними ...»).

Традиційно, в психологічному консультуванні розрізняють такі **види** (критерієм розрізнення служить спрямованість психологічного консультування на сфери життя особистості):

- індивідуальне психологічне консультування;
- сімейне психологічне консультування;
- групове психологічне консультування;
- професійне (кар'єрне) психологічне консультування;
- мультикультурне психологічне консультування.

Консультативний контакт – це почуття і установки, які учасники консультування відчують один по відношенню до іншого, і спосіб їх вираження. George і Cnstiam (1990) виділили шість основних параметрів консультативного контакту [8]:

- емоційність (консультативний контакт швидше емоційний, ніж раціональний, він має на меті дослідження переживань клієнтів);
- інтенсивність (оскільки контакт являє щире ставлення і взаємний обмін переживаннями, він не може не бути інтенсивним);
- динамічність (при зміні клієнта змінюється і специфіка контакту);
- конфіденційність (зобов'язання консультанта не поширювати відомості про клієнта сприяє довірливості),
- надання підтримки (постійна підтримка консультанта забезпечує стабільність контакту, що дозволяє клієнту ризикувати і намагатися вести себе по-новому),
- сумлінність.

Вимоги до особистості психолога-консультанта. Модель ефективного психолога-консультанта за М.М. Обозовим [5]:

1. Безоціночне ставлення до індивідуальних відмінностей людей.

2. Чуйність до емоційного стану людини, яка знаходиться поряд. У психологічному консультуванні ця чуйність може виглядати як професійний такт. Наприклад, психолог-консультант уникає доводити до клієнта інформацію в тій формі, яка може його травмувати.

3. Пластичність (динамічність у поєднанні з гнучкістю). Мається на увазі здатність легко переключатися з однієї теми на іншу, легко виходити з «туликів», швидко міняти різні точки зору при розгляді того чи іншого питання.

4. Емоційна стриманість і терпимість. Мається на увазі здатність уникати невротичних і суб'єктивних відхилень у власних оцінках і поведінці. Бути гранично стриманим у відповідь на зриви клієнта, вміти зняти тривожність, заспокоїти його, терпимість до можливих невротичних зривів з його боку.

5. Підтримка загальної культури поведінки можлива тільки при численних і різноманітних контактах психолога з іншими людьми. У результаті цього формуються своєрідні штампи мовних зворотів, форм спілкування, переваг у бік близькості або дистантності в міжособистісних контактах, характерної жестикуляції і міміки. Необхідно мати і навички листування для ситуації дистантного спілкування. Психолог-консультант повинен знати кращі зразки культурної спадщини, але не замикатися на них.

6. Уміння вибудовувати і витримувати до кінця свою лінію поведінки. Мається на увазі, що, якщо клієнт нервує і перескакує з однієї теми на іншу, то психолог-консультант зможе своєчасно повернути бесіду до заданої теми. Якщо обговорення інших людей почне виходити за рамки об'єктивності, то психолог-консультант зуміє зберегти ці рамки.

Завдання 11. Дайте письмові відповіді на наступні питання:

1. _____ – мотивоване певним чином звернення клієнта до консультанта з проханням надати конкретну форму психологічної допомоги.

2. Перерахуйте основні причини звернення до психолога в сучасних реаліях:

3. Назвіть умову, при якій закінчується пріоритет конфіденційності:

4. Впишіть назви позицій консультанта в консультативному процесі:

5. Як називається процес збору психологічної інформації у процесі консультування?

6. Дайте визначення поняттям:

Конгруентність консультанта – _____

Аутентичність консультанта – _____

Толерантність консультанта – _____

7. Вставте назви зрілості консультанта у відповідності з наведеними визначеннями:

А) _____ зрілість – мається на увазі, що консультант успішно вирішує свої життєві проблеми, відвертий, терпимий і щирий по відношенню до себе.

Б) _____ зрілість – мається на увазі, що консультант здатний допомогти іншим людям ефективно вирішувати їхні проблеми, відвертий, терпимий і щирий по відношенню до клієнтів.

В) _____ зрілість – мається на увазі, що неможливо бути зрілим завжди і скрізь.

8. У зв'язку, з яким явищем в діяльності психолога-консультанта висувається вимога 2-4 рази на рік брати участь у спеціальних тренінгах, балінтовських і супервізорських групах.

9. Як називається власне пояснення клієнтом природи тієї чи іншої проблеми в житті, засноване на його власних уявленнях про самого себе, про сім'ю і людські взаємини? _____

10. Назвіть фактори, які визначають якість консультативного контакту:

Завдання 12. Перерахуйте та розкрийте зміст відомих вам технік психологічного консультування (письмово):

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5.

6.

7.

Тематика доповідей:

1. Особливості психологічного консультування в ситуаціях переживання гострого горя.
2. Особливості психологічного консультування вікових проблем: проблема юнацького самовизначення.
3. Особливості психологічного консультування вікових проблем: втрата сенсу життя (криза середини життя).
4. Особливості психологічного консультування: залежна поведінка.
5. Особливості телефонного консультування.
6. Особливості психологічного консультування: проблеми особистісного розвитку.
7. Особливості психологічного консультування: переживання почуття провини (невротична вина).
8. Особливості психологічного консультування: страхи і фобії.

9. Особливості психологічного консультування: психосоматичні розлади.
10. Особливості психологічного консультування: сексуальні проблеми.

Питання для самоперевірки:

1. Дайте визначення та і назвіть цілі психологічного консультування?
2. Які вимоги висуваються до особистості психолога-консультанта (структура моделі ефективного психолога-консультанта)?
3. Дайте визначення консультативного контакту?
4. Схарактеризуйте етапи психологічного консультування?
5. Назвіть етичні принципи в психологічному консультуванні, розкрийте їх зміст?

Тема 8. Психотерапія.

Питання до розгляду:

1. Основні напрями психотерапевтичної діяльності психолога.
2. Класифікація психотерапії.
3. Структура психотерапії.
4. Етапи психотерапії.
5. Підготовка психотерапевта.

Список рекомендованої літератури до теми:

1. Александров А. А. Психотерапия: Учеб. пособие / А.А. Александров – СПб: Питер, 2004. – 480 с.
2. Бурлачук Л. Ф. Психотерапия: Учебник для вузов / Бурлачук Л. Ф., Кочарян А. С., Жидко М. Е.– СПб: Питер, 2009. – 497 с.
3. Макаров В. В. Избранные лекции по психотерапии / В.В. Макаров – М.: Академический проект; Екатеринбург: Деловая книга, 1999. – 416 с.
4. Методы современной психотерапии: Учебное пособие / Составители Л. М. Кроль и Е. А. Пуртова. – М.: «Класс», 2001. – 480 с.

5. Решетников М. М. Психотерапия – как концепция и как профессия /М.М. Решетников // Независимый психиатрический журнал –№ 2. – 2003.
6. Сатир В. Психотерапия семьи / В.Сатир; Пер. с англ. И. Авидон, О.Исаковой. – СПб.: Речь, 2001. – 283с.
7. Федоров А. П. Когнитивно-поведенческая психотерапия /А.Г. Федоров. – СПб.: Питер, 2002. – 334с.

У найзагальнішому вигляді психотерапію можна розуміти як психологічне втручання, спрямоване на допомогу в вирішенні емоційних, поведінкових і міжособистісних проблем і підвищення якості життя.

Відомо, як мінімум, близько 450 видів психотерапії, більше половини з яких використовується в роботі з дітьми та підлітками. Єдина систематизація такого широкого списку, який, до того ж, продовжує розширюватися, практично нереальна, і класифікація видів психотерапії значно варіює від автора до автора. Але так чи інакше більшість видів психотерапії співвідносяться з основними концептуальними підходами в психології.

Психодинамічний підхід.

Бере початок від принципів і методів психоаналізу, який виходить з динамічного розуміння психічних явищ «... як проявів боротьби душевних сил, як вираження цілеспрямованих тенденцій, які працюють узгоджено один з одним або один проти одного» (з Фрейд, 1915). *Мета психодинамічної психотерапії* – зрозуміти і вирішити внутрішні емоційні конфлікти, що виникли в найбільш ранніх відносинах, що визначають суб'єктивне значення наступного досвіду і відтворюються в подальшому житті [4].

Терапевтичні відносини використовуються для того, щоб виявити, пояснити і змінити ці суб'єктивні значення. Він представлений різними школами: З. Фрейда, А. Адлера, К.Г. Юнга, К. Горні, Ж. Лакана та ін., а в дитячій психотерапії – школами А. Фрейд, М. Кляйн, Г. Хак-Хельмут та ін. У рамках цього підходу можна розглядати також гештальт-терапію Ф. Перлза, трансактний аналіз Е. Берна, психодраму Дж. Морено і под. методи.

Поведінковий (біхевіоральний) підхід.

Суть цього підходу, що сходить до теорій І. П. Павлова і Б. Скіннера, полягає в модифікації поведінкових стереотипів через використання принципів теорії навчання. Поведінкові та емоційні проблеми розуміються як закріплені в результаті заохочення і підкріплення дезадаптивних відповідей на середовищні подразники. Завдання психотерапії полягає в їх ліквідації або модифікації. Поведінковий терапевт відповідає на 4 питання:

1. Яка поведінка є мішенню для змін і що в поведінці спостережуваного підлягає посиленню, ослабленню, підтримці?
2. Які події підтримували і підтримують цю поведінку?
3. Які зміни в середовищі і систематичні втручання можуть змінити цю поведінку?
4. Як може один раз усталена поведінка бути підтримана і / або поширена на нові ситуації за обмежений час?

Когнітивний підхід.

Сходить до робіт А. Бека і спирається на уявлення про вирішальну роль мислення, пізнавальних (когнітивних) процесів в походженні психічних порушень. Подібно психодинамічному підходу він звертається до неявних, прихованих причин порушень і подібно біхевіоральному – до дезадаптивних поведінкових стереотипів. Але фокус уваги цього підходу зосереджений не на динаміці основних психічних сил і переживань, і не на стимул-реактивних ланцюжках, а на схемах мислення: будь-яка відповідь на зовнішні обставини опосередкована внутрішньою організацією психічних процесів, патернами мислення. Збій цих патернів запускає «негативні пізнавальні схеми», що можна порівняти з помилками програмування та вірусними ушкодженнями комп'ютерних програм [7].

Різні школи в рамках цього підходу підкреслюють значення індивідуальних когнітивних стилів, когнітивної складності, когнітивного балансу, когнітивного дисонансу та ін. *Цілі і завдання психотерапії* орієнтовані на «перепрограмування» мислення і когнітивних процесів як

механізму виникнення проблем і утворення симптомів. Коло методів дуже широке – від раціональної психотерапії по П. Дюбуа до раціонально-емоційної психотерапії А. Елліса. Подібно до поведінкового, когнітивний підхід базується на директивній позиції терапевта.

Гуманістичний (екзистенційно-гуманістичний) підхід.

Бере початок у гуманістичній психології і роботах її засновників – А. Маслоу, К. Роджерса, Р. Мея, Дж. Бюдженяля, Л. Бінсвангер та ін. Сутнісне ядро цього підходу – в розумінні людини як неподільної і принципово цілісної єдності тіла, психіки і духу, і, відповідно, у зверненні до інтегральних переживань (щастя, горя, провини, втрати і под.), а не до окремих ізольованих аспектів, процесів і проявів [4]. Категоріальний апарат гуманістичного підходу включає в себе уявлення про «Я», ідентичність, автентичність, самореалізацію (самоактуалізацію), особистісне зростання, екзистенцію, сенс життя і ін. Методичний апарат пов'язаний з гуманістично-екзистенціальним переосмисленням життєвого досвіду і психотерапевтичного процесу. З цим підходом пов'язане широке коло методів: недирективна клієнт-центрована психотерапія (К. Роджерс), психологічне консультування (Р. Мей), психосинтез (Р. Ассаджіолі), логотерапія (В. Франкл), екзистенціальний аналіз Р. Мея і Дж. Бюдженяля, та ін. Сюди ж можна віднести арт-терапію, поетичну терапію, терапію творчим самовираженням (М. Є. Бурно), музикотерапію (П. Нордофф і К. Роббінс) та ін.

Класифікація видів психотерапевтичного втручання.

I. *По відношенню суб'єкта психотерапії до впливу:* ауто-психотерапія і гетеро-психотерапія.

II. *За типом впливу:* директивна і недирективна.

III. *За форматом проведення:* індивідуальна і групова.

IV. *За використовуваними техніками:* сугестивна; раціональна; реконструктивно-особистісна; аналітична; біхевіоральна; когнітивна; екзистенційна.

Структура психотерапії.

Під структурою розуміється набір формальних характеристик, що описують психотерапію:

1. Використовуваний підхід (модальність): психодинамічний, поведінковий, когнітивний, екзистенційно-гуманістичний, системний. Всередині кожного з них є безліч різновидів. Виділяють також підходи, орієнтовані на цілісний психотерапевтичний процес (інтегральний, холістичний, еклектичний).

2. Ситуація: амбулаторний прийом, денний стаціонар, стаціонар, приватний кабінет психотерапевта і ін.

3. Формат: індивідуальна, в парі, сімейна, групова.

4. Тривалість сесії: зазвичай 45-60 хв. В залежності від віку (дитина, підліток чи дорослий) та використовуваного виду психотерапії тривалість сесій може коливатися і бути менше або більше. При залученні батьків маленьких клієнтів, сесії не повинні бути коротшими 30 хвилин.

5. Частота сесій: залежить від використовуваного підходу, ситуації, стану, гостроти симптоматики / проблеми, можливостей терапевта і коливається від 4-5 в тиждень до однієї в місяць.

6. Тривалість психотерапевтичного процесу: залежить від використовуваного підходу, цілей, змісту проблеми, індивідуальної динаміки, а у приватній практиці – також і від фінансових можливостей родини. Діапазон коливань: від короткострокової (декілька сесій) психотерапії до відкритого терміну закінчення.

У дитячо-підлітковій психотерапії ці моменти повинні бути ясні сім'ї та – в міру психологічної та інтелектуальної зрілості – дитині. По мірі необхідності вони можуть змінюватися вже в ході психотерапії, але їх неясність ставить сім'ю і дитину в положення невизначеності, що знижує відчуття безпеки і збільшує залежність від терапевта. Самого терапевта така невизначеність позбавляє необхідних для контролю своєї роботи опорних пунктів і переводить в авторитарну позицію.

Етапи психотерапії.

1. *Встановлення контакту.* Знайомство, з'ясування проблем, встановлення первинного контакту.

2. *Укладення контракту.* Постановка терапевтом і клієнтом взаємоприйнятних цілей і завдань психотерапії, визначення структури сеансу, забезпечення конфіденційності та визначення меж відповідальності, у приватній практиці – визначення розмірів і способу оплати.

3. *Власне психотерапія.*

4. *Завершення і закінчення.* Визначається досягненням поставлених цілей і являє собою усвідомлений і планомірний процес фіксації результатів, підбиття підсумків та зміни меж відповідальності клієнта і терапевта. У ряді випадків доцільний також етап підтримуючої терапії зі скороченням частоти сесій і зміщенням акцентів з психотерапії на психологічне консультування.

Враховуючи три площини очікуваних змін (когнітивну, емоційну і поведінкову) **конкретні завдання психотерапії** можна сформулювати наступним чином [1]:

1. **Пізнавальна сфера** (когнітивний аспект, інтелектуальне усвідомлення). Психотерапія повинна сприяти тому, щоб клієнт усвідомив: 1) зв'язок між психогенними факторами і виникненням, розвитком і збереженням свого фізичного і психічного стану; 2) які ситуації в реальному житті викликають напруження, тривогу, страх та інші негативні емоції, що провокують появу, фіксацію і посилення симптоматики; 3) зв'язок між негативними емоціями і появою, фіксацією і посиленням симптоматики; 4) особливості своєї поведінки і емоційного реагування; 5) як він виглядає з боку, як сприймається його поведінка іншими, як оцінюють оточуючі ті чи інші особливості його поведінки та емоційного реагування, як відгукуються на них, які наслідки ця поведінка має; 6) існуючу неузгодженість між власним образом «Я» і сприйняттям себе іншими; 7) власні мотиви, потреби, прагнення, відносини, установки, особливості поведінки та емоційного реагування, а також ступінь їх адекватності, реалістичності та

конструктивності; 8) свої провідні захисні механізми; 9) наявні внутрішні психологічні проблеми і конфлікти; 10) особливості вибудови міжособистісної взаємодії, міжособистісні конфлікти та їх причини; 11) глибинні причини переживань, способи реагування, починаючи з дитинства, а також умови та особливості формування системи відносин; 12) власну роль, міру своєї участі у виникненні та збереженні конфліктних і психотравмуючих ситуацій, а також те, яким шляхом можна було б уникнути їх повторення в майбутньому. У цілому завдання інтелектуального усвідомлення зводяться до трьох наступних аспектів: усвідомлення зв'язків «особистість – ситуація – хвороба/проблема», усвідомлення інтерперсонального контексту власної особистості й усвідомлення психогенетичного (історико-біографічного) плану.

2. Емоційна сфера. Психотерапія повинна допомогти клієнту: 1) отримати емоційну підтримку з боку психотерапевта і / або групи, що призведе до зміцнення відчуття власної цінності, ослаблення захисних механізмів, зростання відкритості, активності і спонтанності, 2) пережити в психотерапії ті почуття, які він часто відчуває в реальному житті, відтворити ті емоційні ситуації, які були в нього насправді, і з якими раніше він не міг впоратися, 3) пережити неадекватність деяких своїх емоційних реакцій; 4) навчитися щирості у ставленні до себе й інших людей; 5) стати більш вільним у вираженні власних негативних і позитивних почуттів; 6) навчитися більш точно розуміти, і вербалізувати свої почуття; 7) розкрити свої проблеми з відповідними їм переживаннями (частіше за все – раніше приховуваними від самого себе або перекрученими); 8) модифікувати спосіб переживань, емоційного реагування, сприйняття себе самого і своїх відносин з іншими; 9) провести емоційну корекцію своїх відносин.

В цілому завдання в емоційній сфері охоплюють такі основні аспекти: отримання емоційної підтримки і формування більш сприятливого ставлення до себе, безпосереднє переживання і усвідомлення нового досвіду і самого себе; точне розпізнавання і вербалізація власних емоцій; переживання заново

й усвідомлення минулого емоційного досвіду, і отримання нового емоційного досвіду.

3. Поведінкова сфера. Психотерапія повинна допомогти клієнту: 1) побачити власні неадекватні поведінкові стереотипи; 2) розвинути навички більш щирого, глибокого і вільного спілкування, 3) подолати неадекватні форми поведінки, які проявляються в процесі психотерапії, в тому числі пов'язані з униканням суб'єктивно складних ситуацій; 4) розвивати форми поведінки, пов'язані із співпрацею, взаємодопомогою, відповідальністю і самостійністю; 5) закріпити нові форми поведінки, зокрема, ті, які будуть сприяти адекватній адаптації та функціонуванню в реальному житті; 6) виробити і закріпити адекватні форми поведінки і реагування на основі досягнень у пізнавальній та емоційній сферах. У загальному вигляді, завдання психотерапії в поведінковій сфері може бути визначене як формування ефективної саморегуляції.

Таким чином, завдання психотерапії фокусуються на трьох складових самосвідомості: саморозумінні (когнітивний аспект), відношенні до себе (емоційний аспект) і саморегуляції (поведінковий аспект), що дозволяє визначити загальну мету психотерапії як розширення сфери самосвідомості клієнта. В принципі, завдання будь-якої психотерапевтичної системи, орієнтованої на особистісні зміни, можуть бути сформульовані таким чином. Особливість має хіба що групова психотерапія, основним інструментом цілющого впливу якої виступає психотерапевтична група, що дозволяє вийти на розуміння і корекцію проблем пацієнта за рахунок міжособистісної взаємодії, групової динаміки.

Підготовка психотерапевта. Включає в себе теоретичні курси базових і супутніх дисциплін, курс індивідуальної терапії, психологічний тренінг, практику під супервізорським спостереженням і супервізорське консультування протягом перших років самостійної роботи. Така підготовка вимагає 3-5 років і дає підстави для сертифікації та ліцензування, повторюваних кожні 5 років і вимагає для допуску до них проходження

встановленого обсягу годин удосконалення. Підготовка дитячого та підліткового психотерапевта передбачає модифікацію і розширення програми.

Завдання 13. Заповніть таблицю «Відмінності різних видів психологічної допомоги».

| | Психокорекція | Психологічне консультування | Психотерапія |
|-------------------|----------------------|------------------------------------|---------------------|
| Об'єкт впливу | | | |
| Предмет | | | |
| Засоби впливу | | | |
| Позиція клієнта | | | |
| Позиція психолога | | | |
| Мета впливу | | | |

Питання для самоперевірки:

1. Назвіть та схарактеризуйте провідні напрямки психотерапії?
2. Які елементи включає структура психотерапії?
3. Назвіть основні етапи психотерапії?
4. Які висуваються вимоги до підготовки психотерапевта?

Тема 9. Психологічний супровід.

Питання до розгляду:

1. Визначення та основні характеристики психологічного супроводу.
2. Завдання психологічного супроводу.
3. Структура психологічного супроводу.

Список рекомендованої літератури до теми:

1. Бардиер Г. Психологическое сопровождение естественного развития маленьких детей [Текст] / Бардиер Г., Ромазан И., Чередникова Т. – СПб.: ВИРТ-ДОРВАЛЬ, 1993. – 91 с.

2. Битянова М.Р. Организация психологической работы в школе / М.Р. Битянова – М.: Совершенство, 1997. – 298 с. (Серия «Практическая психология в образовании»)

3. Калинина Н.В. Формирование социальной компетентности как механизм укрепления психического здоровья подрастающего поколения / Н.В. Калинина // Психологическая наука и образование. – 2001. – № 4. – с.16-22.

4. Осухова Н. Психологическое сопровождение семьи и личности в кризисной ситуации / Н. Осухова // Школьный психолог – № 31 – 2001.

5. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы. / Под ред. И.В. Дубровиной – 4-е изд. – Екатеринбург: Деловая книга, 2000. – 176 с. – (Руководство практического психолога)

6. Серeda Е.И. Практикум по межличностным отношениям: помощь и личностный рост / Е.И. Серeda – СПб.: Речь, 2006. – 224 с.

7. Социально-педагогическое сопровождение приемной семьи: Учеб.-метод.пособие / В. В. Мартынова, Н. С. Поспелова, В. А. Маглыш, Т.П. Михневич, Г. И. Руденкова, А. П. Лаврович. – Минск: ОДО «Тонпик», 2004. – 240с.

8. Фельдштейн Д.И. Открытие Я в мире Другого и мира Другого в Я как путь восхождения к человеческому и человеческого / Д.И. Фельдштейн // Мир психологии – 2001. – №3.– С.4-8.

Етимологічно поняття «супровід» є близьким до таких понять, як сприяння, спільне пересування, допомога одній людині іншій у подоланні труднощів. Методологічний аналіз дозволяє стверджувати, що на сьогоднішній день **супровід** – це особлива форма здійснення пролонгованої соціальної та психологічної допомоги – патронажу. У кожному конкретному випадку завдання супроводу визначаються особливостями особистості і / або сім'ї, яким надається психологічна допомога, і тієї ситуації, в якій здійснюється супровід. Це може бути і стабілізація особистості бійців спецпідрозділів, що діють в екстремальних умовах, і допомога вихованцям дитячого будинку в знятті напруги, підтримка юнака в період вибору професії. Отже, **соціально-психологічний супровід – це [1]:**

- По-перше, один з видів соціального патронажу як цілісної та комплексної системи соціальної підтримки та психологічної допомоги, що здійснюється в рамках діяльності соціально-психологічних служб;
- По-друге, інтегративна технологія, серцевина якої – створення умов для відновлення потенціалу розвитку і саморозвитку сім'ї та особистості і в результаті – ефективного виконання окремою людиною або родиною своїх основних функцій;
- По-третє, процес особливого роду буттєвих відносин між супроводжуваним і тими, хто потребує допомоги.

В якості **основних характеристик психологічного супроводу** виступають його процесуальність, пролонгованість, недирективність, заглибленість у реальне повсякденне життя людини або сім'ї, особливі відносини між учасниками цього процесу, що в психоаналізі називається «позитивний перенос» [5].

У процесі психологічного супроводу сім'ї відбувається її адаптація до життя. Ключовим у цьому процесі є момент екзистенційних життєвих змін. Важливо, що рівень творчих здібностей, який виникає у членів сім'ї, спрямований на створення нового буття. Соціально-психологічний супровід сім'ї, що належить до групи особливого ризику – це підтримка сім'ї і кожного з її членів на всіх етапах формування нових відносин з собою і світом.

Результатом психологічного супроводу особистості в процесі адаптації до життя стає новий поведінковий стиль, підвищується адаптивність, тобто здатність самостійно досягати відносної рівноваги у відносинах з собою і оточуючими як в сприятливих, так і в екстремальних життєвих ситуаціях. Адаптивність передбачає прийняття життя (і себе як його частини) у всіх проявах, відносну автономність, готовність і здатність змінюватися в часі і змінювати умови свого життя – бути його автором і творцем [6].

Принципи соціально-психологічного супроводу: гуманне ставлення до сім'ї, кожного її члену і віра в їх сили; кваліфікована допомога і підтримка природного розвитку.

Світ сім'ї являє собою безумовну цінність. Але слід пам'ятати про пріоритет потреб кожної людини, цілей і цінностей її розвитку. Потрібно враховувати той факт, що внутрішній світ людини автономний і незалежний. Фахівці-психологи і соціальні робітники можуть зіграти важливу роль у становленні та розвитку цього унікального світу. Однак вони не повинні перетворюватися в зовнішню психологічну «милицію» неблагополучної сім'ї, на яку вона може спиратись щоразу в ситуації вибору і тим самим уникати відповідальності за прийняття рішень.

У процесі супроводу психолог повинен допомогти клієнтові («подорожньому») у вирішенні таких **основних завдань** [2]:

1) визначити «місце», на якому в момент звернення знаходиться клієнт («втікач»), виявити, в чому полягає його проблема, якими є сутність і

причини його життєвого неблагополуччя. У традиційній термінології це позначається як діагностика;

2) перетворити «втікача» в «подорожнього». Для цього необхідно встановити «місце», куди він хоче прийти, спільно з ним створити образ того стану, якого він хоче досягти (подання про благополуччя, ступінь реальності його досягнення), тобто визначити напрям і намітити шляхи реабілітації;

3) допомогти клієнту («подорожньому») дістатися до своєї мети, здійснити свої бажання. Це завдання виконують в процесі реабілітації.

У супроводі, як у процесі, який розгортається в часі, можна виділити три основних **компоненти**:

- **Діагностика (відстеження)**, яка служить основою для постановки цілей.

Експертиза. Психолог або робить психодіагностичний висновок на основі інформації, отриманої за допомогою тестів, опитувальників та інших психодіагностичних методик, або пропонує клієнту певну інтерпретацію ситуації (виходячи з принципу «консультант завжди правий») і доводить її справедливість.

Спільне дослідження. Суть проблеми визначається в процесі інтерв'ю, в ході якого клієнт викладає власне розуміння проблеми. Звичайно, здогадки і відкриття клієнта, зроблені під час бесіди з психологом, є досягненням обох сторін.

Велике значення має як уміння психолога задавати питання і отримувати відповіді, так і розуміння клієнтом своєї проблеми. У такому діалозі клієнт більш активний і самостійний, ніж у випадку експертизи, але, безумовно, повної симетричності відносин бути не може. Консультант залишається «провідником», оскільки саме він визначає хід бесіди і за допомогою різних психотехнік (техніки активного слухання, метамоделі мови, правила побудови питань тощо) спрямовує її в потрібне русло.

У результаті спільної роботи з дослідження проблеми у клієнта, як правило, з'являється нове бачення, новий погляд на свої життєві труднощі.

Підтримка. Порядок обговорення тем задає клієнт. Він же робить основні висновки про свою ситуацію. Психолог при цьому виступає як зацікавлений слухач, вся активність якого спрямована на те, щоб зрозуміти зміст, логіку викладу, вникнути в суть проблеми і активно співпереживати клієнту. Останній, за підтримки психолога, сам створює своєрідний «психотерапевтичний міф», тобто логіку пояснення суті проблеми, сам обґрунтовує причини того, що відбувається, мотиви і механізми бажаних змін.

Такий підхід доцільний при недирективній роботі з досить досвідченими клієнтами. Принципам психологічного супроводу сім'ї відповідають лише другий і третій варіанти проведення діагностичної роботи.

- **Відбір і застосування методичних засобів впливу на особистість.** Це основний етап супроводу, на якому фахівці вивчають результати діагностики і на їх основі визначають умови, необхідні і достатні для позитивного розвитку сім'ї та особистості в рамках об'єктивно існуючої ситуації з метою повноцінної адаптації в соціумі. Фахівці розробляють і реалізують гнучкі індивідуальні та групові програми підтримки. Передбачається також створення спеціальних соціально-психологічних умов для надання екстреної допомоги родині або особистості в екстремальній ситуації.

Для реалізації супроводу по мірі необхідності використовуються методики, розроблені фахівцями з практичної психології, психотерапії та соціальними службами. Однак психологічний супровід, перш за все, повинен спиратися на особливу форму взаємовідносин у системі «психолог-клієнт» (вона ґрунтується на свідомому використанні механізму ідентифікації-відокремлення), яка створює умови для переживання, об'єктивації, рефлексії та реконструкції образу світу клієнта і його окремих фрагментів в період консультацій і групових занять.

У роботі на цьому етапі можна виділити такі підходи:

- **Вказівка.** Психолог самостійно приймає рішення про те, що саме необхідно клієнту і в якому напрямі слід рухатися;

- **Угода.** Психолог не тільки цікавиться думкою клієнта, але і узгоджує з ним мету роботи і її напрямок (такий підхід в гуманістично-орієнтованій психології отримав назву контрактного);

- **Згода.** Психолог погоджується з першим прийнятним замовленням клієнта, не піддаючи його сумніву (за принципом «клієнт завжди правий»), однак такий підхід малоефективний.

• **Аналіз проміжних і кінцевих результатів, що дає можливість коригувати хід роботи.** Одним з обов'язкових компонентів роботи на цьому етапі є аналіз проміжних і кінцевих результатів і внесення на його основі змін у програму і методи супроводу.

Психологічний супровід заснований на процесуальному аналізі, визначенні динаміки, що складається зі стадій, ступенів і кроків, як на кожній зустрічі (консультації або тренінгу) з клієнтом, так і протягом усього пролонгованого процесу психологічного супроводу.

Свою позицію у відносинах з клієнтом на різних стадіях процесу психологічного супроводу кожному фахівцю доводиться вибирати самостійно.

Звичайно, на початковому етапі освоєння професії, фахівцю необхідні в якості орієнтира більш прості та мобільні схеми. За змістом можна виділити три загальні стадії процесу супроводу:

1. усвідомлення не тільки зовнішніх, а й внутрішніх причин кризи (життєвих труднощів) клієнта;
2. реконструкція сімейного або особистого міфу, розвиток у клієнта ціннісного ставлення;
3. оволодіння клієнтом необхідними життєвими стратегіями і тактиками поведінки.

Тематика доповідей:

1. Психологічний супровід членів родини хімічно залежних осіб.

2. Психологічний супровід членів родини психічно хворих осіб.
3. Психологічний супровід осіб, які пережили сексуальне насилля.
4. Психологічний супровід емігрантів.

Питання для самоперевірки:

1. Дайте визначення та назвіть провідні характеристики психологічного супроводу?
2. Що являє собою очікуваний результат психологічного супроводу?
3. Які етапи психологічного супроводу можна виділити?
4. Назвіть фактори, які впливають на успішність психологічного супроводу?

Тема 10. Профорієнтаційна діяльність психолога.

Питання до розгляду:

1. Професійна орієнтація: визначення.
2. Мета та завдання профорієнтаційної роботи.
3. Професіографічна зустріч.
4. Профдіагностика.

Список рекомендованої літератури до теми:

1. Зеер Э. Ф. Психология профессионального самоопределения в ранней юности / Зеер Э. Ф., О. А. Рудей – М.: Изд-во Московского психолого-социального ин-та; Воронеж: Изд-во НПО «МОДЭК», 2008. – 256 с. (Серия «Библиотека психолога»)
2. Климов Г.А. Психология профессионального самоопределения / Г.А. Климов – Ростов-на-Дону: «Феникс», 1996. – 512 с.
3. Крюкова Е.П. Методы и формы профориентационной работы в школе [Текст] / Крюкова Е.П., Степаненко А.П. – Омск: «ООЦПО», 2001. – 235 с.

4. Митина Л.М. Психологическое сопровождение выбора профессии / Л.М. Митина – М.: «Флинта», 1998. – 188 с.
5. Прошицкая Е.Н. Выбирайте профессию / Е.Н. Прошицкая – М.: «Просвещение», 1991. – 210 с.
6. Пряжников Н.С. Профорентация в школе: игры, упражнения, опросники (8–11 классы) / Н.С. Пряжников – М.: ВАКО, 2005. – 288 с.
7. Пряжников Н.С. Психология труда и человеческого достоинства: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Н.С. Пряжников, Е.Ю. Пряжникова – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 496 с.
8. Резапкина, Г.В. «Я и моя профессия»: Программы профессионального самоопределения для подростков / Г.В. Резапкина – М.: Генезис, 2004. – 125 с.
9. Тюшев Ю. В. Выбор профессии: тренинг для подростков / Ю.В. Тюшев – СПб.: Питер, 2009. – 160 с: ил. – (Серия «Практическая психология»)

Професійна орієнтація – це цілісна система, що складається з взаємопов'язаних компонентів, об'єднаних спільністю мети та єдністю управління: професійне просвітництво; розвиток інтересів, схильностей школярів у різних видах діяльності: ігровій, пізнавальній, трудовій (професійна активізація); професійна психодіагностика; професійна консультація; професійний відбір (підбір); професійна адаптація і професійне виховання [5].

Професійна орієнтація – це система науково-практичної підготовки молоді до вільного і самостійного вибору професії.

У віковій психології (І.С. Кон) професійне самовизначення зазвичай поділяють на ряд **етапів**, тривалість яких варіює.

Перший етап – дитяча гра, в ході якої дитина приймає на себе різні професійні ролі і «програє» окремі елементи пов'язаної з ними поведінки.

Другий етап – підліткова фантазія, коли підліток бачить себе в мріях представником тієї чи іншої привабливої для нього професії.

Третій етап, охоплює весь підлітковий та більшу частину юнацького віку, – попередній вибір професії. Різні види діяльності сортуються і оцінюються спочатку з точки зору інтересів підлітка, потім з точки зору його здібностей і, нарешті, з точки зору його системи цінностей.

Четвертий етап – практичне ухвалення рішення, власний вибір професії. Включає в себе два основних компоненти: визначення рівня кваліфікації майбутньої праці, обсягу та тривалості необхідної підготовки до нього; вибір конкретної спеціальності.

Істотні фактори професійного самовизначення – вік, в якому здійснюється вибір професії, рівень інформованості молодшої людини і рівень її домагань. До психолога на профконсультацію звертаються ті школярі, які або вагаються здійснити самостійний вибір професійного майбутнього, або недостатньо усвідомлюють значущість наслідків цього вибору особисто для них.

Для підвищення усвідомленості і самостійності вибору психологу, що проводить профорієнтаційну консультацію, необхідно, в першу чергу, разом з клієнтом переформулювати запит в термінах активності самого клієнта. Психолог не повинен нав'язувати клієнтові своє бачення професійного шляху, а навпаки – повинен підвищувати рівень особистої відповідальності клієнта за зроблений самостійний вибір.

Метою профорієнтаційної роботи шкільного психолога є створення умов для формування в учнів внутрішньої потреби і готовності до професійного самовизначення через психологічний супровід профорієнтаційного вибору учнів [4].

Завдання профорієнтаційної діяльності:

- розвиток у молодших школярів уявлень про професії та інтересу до світу професій;
- актуалізація у підлітків значущості професійної діяльності;

- надання допомоги в усвідомленні ними своїх інтересів, можливостей, особливостей;
- формування здатності учнів до усвідомленого вибору професії.

Важливим питанням у профорієнтації є розкриття понять «професія», «спеціальність» і «посада», їх складу та призначення в основних сферах суспільного виробництва.

Дуже важливо донести до свідомості школярів основний зміст діяльності в рамках обраних професій, вимоги до працівників, де і як ці професії можна освоїти.

Особливу цінність для учнів мають відомості про те, як проявляється професійна майстерність і творчість, в чому полягає професійна етика фахівця, які моральні якості йому необхідні. Щоб уявлення про професію було об'єктивним, необхідно ознайомити підлітків з її труднощами, а також з тенденціями розвитку в майбутньому. Їм необхідно знати також про медичні протипоказання до тієї чи іншої професії.

Розглянемо детально складові професійної орієнтації:

I. Професіографічна зустріч проводиться з викладачами різних спеціальностей. Вона ефективно впливає на професійний інтерес школярів, якщо добре продумана і організована. Мета такої зустрічі – докладне знайомство з професією. Учні входять у безпосередній контакт з представниками різних професій. У процесі підготовки до неї рекомендується включати класного керівника, батьків, учнів та інших фахівців.

Школярам доручають зібрати необхідну інформацію:

- загальні відомості про професію;
- характеристика процесу праці;
- санітарно-гігієнічні умови праці;
- психофізіологічні вимоги професії до людини;
- отримання спеціальної підготовки, економічна і правова сторони професійної діяльності.

Професіографічна екскурсія має на меті ознайомити учнів із засобами і знаряддями праці конкретного фахівця, організацією його професійної діяльності, технологією виробництва. Під час неї діти зустрічаються з цілою групою представників однієї професії, а потім зібрану інформацію систематизують і узагальнюють.

II. Одним з важливих компонентів профорієнтаційної консультації є **попередня професійна діагностика** (вивчення учнів з метою професійної орієнтації). Остання має на меті всебічне вивчення особистості школяра: вивчення його інтересів, здібностей, схильностей, професійних намірів, індивідуальних властивостей нервової системи тощо.

Ефективність роботи профконсультанта багато в чому залежить від активності школярів у визначенні свого життєвого шляху. Усвідомлений вибір професії повинен ґрунтуватися як на знанні своїх прагнень, психофізіологічних особливостей, так і на розумінні свого місця як кваліфікованого фахівця в сучасному виробництві.

Одне із завдань попередньої профдіагностики в школі – визначення придатності школяра до тієї чи іншої професії відповідно до психофізіологічних властивостей особистості, а також особистих інтересів, мотивів його вибору, життєвих цілей та ін.

Виявлення мотивів вибору професії дозволяє дізнатися, що саме спонукало людину обрати даний вид праці і наскільки чіткі, аргументовані мотиви вибору. Це в свою чергу дає можливість з'ясувати спрямованість особистості та її цінності. У взаємозв'язку отримані дані можна представити таким чином: потреби – інтереси – цінності – мотиви – цілі – вибір.

Попередня профдіагностика передбачає виявлення таких характеристик, як схильності, інтерес, темперамент.

- **Інтерес** – це особливе ставлення до чого-небудь або кого-небудь, це і потреба в певних емоційних переживаннях, які одержуються у результаті взаємодії з іншими людьми або предметами.

- Схильності – це такі психологічні особливості людини, від яких залежить успішність придбання знань, умінь і навичок, але які самі до наявності цих знань, умінь і навичок не зводяться. Здібності виявляються у швидкості, глибині і міцності оволодіння способами і правилами діяльності.

- Здібності – це такі психологічні особливості людини, від яких залежить успішність придбання знань, умінь і навичок, але які самі до наявності цих знань, умінь і навичок не відносяться. Здібності виявляються у швидкості, глибині і міцності оволодіння способами і правилами діяльності.

- Крім здібностей, до індивідуальних психологічних особливостей відносяться темперамент і характер. Ці властивості консервативні і стійкі [2].

Для вивчення особистості школяра з метою подальшої профорієнтації можна використовувати такі методи:

1. Спостереження.
2. Аналіз документів і результатів діяльності учнів: їх особистих справ, підсумків медичних обстежень, класних журналів, творчих виробів і ін.
3. Аналіз практичних дій учнів у школі, громадських місцях, у родині.
4. Анкетування.
5. Бесіди, інтерв'ю.
6. Педагогічний експеримент.
7. Метод узагальнення незалежних характеристик.

Більш глибоко і різнобічно вивчити особистість школяра можна, використовуючи декілька методів. Потім отримані дані слід узагальнити.

В результаті вийде цілісна системна сума знань про учня. Діагностичний аспект профорієнтації тісно взаємопов'язаний з виховним. При вивченні професійних інтересів, нахилів, здібностей, мотивів вибору професії проводяться виховні заходи, спрямовані на посилення підготовки школяра до рекомендованої або обраної професії.

Виходячи з того, що психодіагностика займає важливе місце в загальній системі профорієнтації учнів, необхідно підкреслити, що однією з провідних її завдань є визначення готовності учня до вибору професії.

III. Професійна консультація.

Основна тенденція розвитку профорієнтаційної і профконсультаційної роботи з підлітками та юнаками – всебічне сприяння власній активності молодшої людини. Фахівці в цій галузі роблять спробу піти від традиційної діагностично-рекомендаційної схеми профконсультації, коли підлітка чи юнака спочатку консультують за допомогою різних методик, а потім, після аналізу отриманих даних, профконсультант видає клієнтові рекомендацію, в кращому випадку – кілька варіантів таких рекомендацій. Психолого-педагогічна допомога школяру в професійному самовизначенні має бути спрямована на створення умов для самостійного вирішення проблем за допомогою спеціальних методів наприклад, виділяються наступні етапи організації активізуючого консультаційного впливу.

Попередній етап – ще до зустрічі зі школярем, консультант повинен познайомитися з попередньою інформацією про учня і на підставі аналізу цієї інформації висунути попередню профорієнтаційну гіпотезу – визначити проблему і намітити шляхи її вирішення.

1. Загальна оцінка ситуації консультування за наступними складовими: особливостей даного учня (у чому він сам бачить проблему), умов консультування (наскільки вони допомагають вирішувати проблему учня), самооцінка профконсультанта (наскільки він готовий допомогти даному школяреві). На 1 етапі важливо не тільки «досліджувати» учня, скільки допомогти йому сформулювати власну проблему, тому особливе значення має організація емоційно-довірчого контакту зі школярем і також послідовний розвиток цього контакту: спочатку – максимальна доброзичливість; далі – доброзичливість і конструктивність; на завершення консультації доброзичливість і оптимальний настрій.

2. Висування (або уточнення) профконсультаційної гіпотези, яка включає загальне уявлення про проблеми клієнта, можливі шляхи і засоби вирішення цієї проблеми.

3. Спільне рішення виділеної проблеми, що допускає використання в ряді випадків і неактивізуючих методів, наприклад, стандартизованих психодіагностичних засобів. Головне, щоб учень розумів загальну логіку проведеної спільної роботи, тобто залишався суб'єктом самовизначення.

Мета такої роботи - вселення в юнака оптимізму, впевненості в собі, а також програвання у спеціальних процедурах складних моментів, пов'язаних із самовизначенням.

Завдання 14. Ознайомтесь із психодіагностичними методиками, які використовуються практичними психологами при проведенні профорієнтаційної роботи з учнями школи:

1. «Анкета інтересів»
2. «Карта інтересів» (модифікована методика А.Є.Голомштока)
3. Диференційовано-діагностичний опитувальник (ДДО) за Клімовим Є.О.
4. Питальник професійної готовності (ППГ) за Л.Кабардовою
5. Методика «КОС-1»
6. Методика «КОС-2»
7. Методика Д. Голланда
8. «Структура мотивації трудової діяльності» К.Замфир
9. «Вивчення рівня задоволення своєю професією та різними сторонами професійної діяльності» (М.М.Журін, Є.П.Ільїн)
10. Теппінг-тест («олівцева проба»)
11. Вивчення інтересів та схильностей дітей
12. Вивчення актуальних потреб та нахилів дитини\
13. Орієнтаційна анкета Б.Басса
14. «Професійні переваги» Федоров В.Д
15. Анкета для визначення інтересів учнів
16. Методика «Мотиви вибору професії» Б.Ф.Федоришина
17. Виявлення професійних переваг (Л.П.Кабардов)
18. Агресивність у відносинах (А.Ассингер)

19. Активуюча профорієнтаційна методика (М.Пряжников)
20. Вивчення професійних намірів старшокласників (Л.М.Фрідман, Т.О.Пушкіна, І.О.Каплунович)

**ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА ДО КУРСУ
«ПСИХОЛОГІЧНИЙ СПЕЦПРАКТИКУМ ЗА СПЕЦІАЛІЗАЦІЯМИ»:**

1. Александров А. А. Интегративная психотерапия / А. А. Александров – СПб: Питер, 2009. – 352с.
2. Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды: в 2-х. – Т 1 / Б.Г. Ананьев. – М.: Педагогика, 1980
3. Андреева Г. М. Социальная психология. Учебник для высших учебных заведений / Г.М. Андреева – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Аспект Пресс, 2007. — 363 с.
4. Аппенянский А. И. Трудные вопросы психотерапевта /А.И. Аппенянский // Амбулаторная и больничная психотерапия и медицинская психология. [Мат. 1-ой Всероссийск. обществен. проф. мед. психотер. конф]. – М., 2003. – С. 149-185.
5. Аршава І.Ф. Тлумачний словник-довідник із медичної психології [Текст] / І.Ф. Аршава, Г.О. Філіпчева. – Д.: РВВ ДНУ, 2009. – 80 с.
6. Баклицький І.О. Психологія праці. Навч. посібник. / І.О. Баклицький – К.: Знання, 2008. — 655с.
7. Бодалев А.А. Психология общения / А.А. Бодалев. – М.: Воронеж, НПО «МО-ДЕК», 1996.– 256с.
8. Братченко С.Л., Леонтьев Д.А. Психолог: личность и ремесло / С.Л. Братченко, Д.А. Леонтьев // В кн.: Личность в современном мире: от стратегии выживания к стратегии жизнотворчества / Под ред. Е.И. Яцуты. Кемерово: ИПК «Графика», 2002. – с. 91-118.
9. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? / Гиппенрейтер Ю.Б. – 5-е издание. – М.: АСТ, 2013. – 238, [2] с.: ил.

10. Гиппиус С.В. Гимнастика чувств. Тренинг творческой психотехники / С. В. Гиппиус – М.: Речь, 2001 – 352 с.
11. Гозман Я. Л. Психология эмоциональных отношений / Гозман Я. Л. – М. : Изд-во Москов. ун-та, 1987. – 187 с.
12. Дмитренко А.К. Основи гуманістичної психології / А.К. Дмитренко, Г.В. Чуйко. – Чернівці : Прут, 2002. – 268 с.
13. Духновский С.В. Диагностика межличностных отношений / С. В. Духновский. – СПб.: Речь, 2010 – 141 с.
14. Дьяченко М. И. Психологический словарь-справочник [Текст] / М. И. Дьяченко, Л. А. Кадыбович. – Мн. : Харвест, М. : АСТ, 2001. – 576 с.
15. Емельянова Е. В. Кризис в созависимых отношениях. Принципы и алгоритмы консультирования / Емельянова Е. В. – М.: Изд-во «Речь», 2004. – 368 с.
16. Жіночі права: крок за кроком: Практичний посібник з використання міжнародного закону про права людини і механізми захисту прав жінок у контексті прав людини : Пер з англ. – К.: Основи, 2006.– 236 с.
17. Забродин Ю. М. Становление психологии и проблемы психологической службы/ Ю.М. Забродин // Тенденции развития психологической науки / Отв. ред. Б. Ф. Ломов, Л. И. Анцыферова. – М.: Наука, 1989. – С. 255-269.
18. Закон України «Про освіту»
19. Зейгарник Б.В. Теории личности в зарубежной психологии /Б.Ф. Зейгарник – М.: «Книга по требованию», 2013. – 128 с. (Серия «Книжный Ренессанс)
20. Кабаченко Т. С. Психология в управлении человеческими ресурсами: Учебн. пособие / Т. С. Кабаченко. – СПб.: Питер, 2003. – 400 с.
21. Карвасарский Б.Д. Психотерапия: Учебник для вузов / Борис Карвасарский – СПб.: Питер, 2008 – 384 с.
22. Климов Е. А. Введение в психологию труда /Е. А. Климов – М.: Изд-во МГУ, 1988. – С. 175-186.

23. Коротка інформація щодо діяльності системи центрів соціальних служб для молоді // Практична психологія і соціальна робота – 1999. – № 7. – С. 43-46.

24. Кулагина И.Ю. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Кулагина И.Ю., Колюцкий В.Н. – М.: ТЦ «Сфера», 2001. – 464с.

25. Ломов Б. Ф. Система наук о человеке / Б.Ф. Ломов // Вопросы общей, педагогической и инженерной психологии – М.: Педагогика, 1991. – С. 30-50.

26. Ломов Б. Ф. Человеческий фактор и прикладная психология / Б. Ф. Ломов // Вопросы общей, педагогической и инженерной психологии. — М.: Педагогика, 1991. – С. 51-61

27. Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості: Монографія / С.Д. Максименко. – К.: Вид-во ТОВ «КММ», 2006. – 240 с.

28. Максименко С. Д. До проблеми розробки освітньо-кваліфікаційної характеристики сучасного психолога / Максименко С. Д., Ільїна Т. Б. // Практична психологія та соціальна робота. – 1999. – № 1. – С. 2-6.

29. Москаленко В. Д. Когда любви слишком много : профилактика любовной зависимости / Москаленко В. Д. – М. : Психотерапия, 2006. – 224 с.

30. Мей Р. Искусство психологического консультирования / Ролло Мей – М.: КЛАСС, 1994. – 144 с.

31. Методичні рекомендації до вичення дисципліни «Групова психотерапія» \ Укладачі: Аршава І.Ф Корнієнко В.В. – Д., Р ВВ ДНУ, 2007 - 24с.

32. Немов Р. С. Основы психологического консультирования / Р.С. Немов – М.: Владос, 1999. – 528 с.

33. Носенко Е.Л. Сучасні напрямки зарубіжної психології. Психологія особистості: підручник з грифом МОН. / Носенко Е.Л., Аршава І.Ф. – Дніпропетровськ.: Вид-во ДНУ. – 2010. – 264 с.

34. Основи консультативної психології: аналіз сучасних концепцій. Методичні рекомендації для студентів педінститутів спеціальності «Практичний психолог в закладах народної освіти» / Укладач О.Ф.Бондаренко. — К.: РНМК Міносвіти України, 1992. — 116 с.

35. Павлов И.С. Психотерапия в практике: технология терапевтического процесса / И.С. Павлов – М.: Академ. Проект, 2012. – 512с.

36. Пов'якель Н. І. Психологічні передумови становлення позитивної Я-концепції як базової компоненти професійного самовизначення психолога / Пов'якель Н. І., Блохіна І. О. // Психологія: Зб.наук. пр. – Вип. 2 (5). – К.: НПУ, 1999. – С. 177-183.

37. Права дитини: від витоків до сьогодення [Збірник текстів методичних та інформаційних матеріалів] – К.: Либідь, 2002. – 280 с.

38. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании. – М.: Владос, 1996. – 529 с.

39. Роджерс К. Клиент-центрированная психотерапия: Теория, современная практика и применение / Карл Ренсом Роджерс; Пер. с англ. Т.Рожковой, Ю.Овчинниковой, Г.Пимочкиной // под ред.С.Римского – М.: Апрель-Пресс: ЭКСМО-Пресс, 2002. – 506 с.

40. Рубинштейн С. Л. Вопросы психологической теории // Вопросы психологии. – 1955. – № 1. – С. 5-17.

41. Рудестам К. Групповая психотерапия /Кьел Рудестам; Общ. ред. и вступ. ст., с. 5-15 Л. А. Петровской – М.: Прогресс-Универс, 1993. – 368 с.

42. Сатир В. Психотерапия семьи / В.Сатир; Пер. с англ. И. Авидон, О.Исаковой. – СПб.: Речь, 2001. – 283с.

43. Сидоренко І. С. Актуальні напрямки роботи психолога в організаціях малого бізнесу / І. С. Сидоренко // Актуальні проблеми психології (Рубрика: Соціальна психологія, психологія управління, організаційна психологія. – Т. 4. – К., 2002. – С. 211-213.

44. Скоков С. І. Психологічна служба в установах кримінально-виконавчої системи України / С.І. Скоков // Практична психологія і соціальна робота – 2002. – № 6. – С. 54-58.

45. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності / Т.М. Титаренко – К.: Либідь, 2003. – 376 с.

46. Хьелл Л. Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – СПб.: Питер, 2004.– 607с.

47. Фетискин Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. – М., Изд-во Ин-та Психотерапии, 2002. – 490 с.

48. Фромм Э. Душа человека / Эрих Фромм – М.: ООО «Изд-во АСТ – ЛТД», 1998. – 664 с.

49. Фромм Э. Искусство любить : исследование природы любви / Эрих Фромм – М. : Педагогика, 1990. – 157 с.

50. Эйдемиллер Э. Психология и психотерапия семьи / Эйдемиллер Э., Юстацкис В. – 3-е изд. – СПб.: Питер, 2001. – 651с. (Золотой фонд психотерапии)

51. Эллис А. Практика рационально-эмоциональной поведенческой терапии / Эллис А., Драйден У. / Пер. с англ. Т. Саушкиной. – 2-е изд. – СПб.: Речь, 2002. – С. 36. – 352 с.

52. Юнг К.Г. Психологические типы / Карл Густав Юнг / Пер. с англ. Е.И. Рузера – М.: Алфавит, 1992. – 56 с.

53. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия / Ирвин Ялом – М.: Независимая фирма «Класс», 1999. – 348 с.

Додаток А

Схема експериментально-психологічного висновку

Логічним завершенням психодіагностичної роботи із досліджуваним є написання комплексного експериментально-психологічного висновку. На сьогоднішній день, не існує єдиної, загальноприйнятої форми його написання (що обумовлено в першу чергу широким полем діяльності фахівця-психолога та розмаїттям запитів із якими доводиться працювати). Водночас, слід зауважити, що переважна більшість фахівців на практиці користується схемою, яка включає результати доекспериментального етапу психодіагностичного дослідження та 3 основні блоки експериментального етапу дослідження.

В результатах *доекспериментального етапу* відображуються: особливості встановлення контакту із досліджуваним, анамнез (якщо він відсутній), скарги хворого на психічну сферу (неуважність, погану пам'ять, втомлюваність тощо), поведінкові особливості в експерименті (зацікавленість у дослідженні або мотив експертизи, пасивність-активність, чи розумів сенс дослідження, старанно або неохоче виконував завдання, реакція на підказки, чи виявляв інтерес до успіху своєї роботи, чи міг критично оцінити якість своїх досягнень і ін.), тип внутрішньої картини хвороби, очікування від лікування, плани на майбутнє тощо.

Експериментальний етап дослідження:

Перший блок присвячений аналізу результатів дослідження пізнавальної діяльності. Виклад матеріалу відбувається за логікою від простого до складного, характеризуються:

- психомоторний темп;
- психічна продуктивність;
- працездатність – показники гіпостенічної або гіперстенічної виснаженості, ускладнення формування навичку роботи з методикою, наявність фазових коливань працездатності;

- функція активної (довільної) уваги: 5 характеристик – обсяг уваги, стійкість, концентрація, переключення і вибірковість (мотиваційний компонент);

- процеси і види пам'яті: 3 основних процеси – запам'ятовування, збереження, відтворення; 2 основних види – довгострокова і короткочасна. Психолога цікавлять механічні та смислові, асоціативні види запам'ятовування (різниця в їх успішності), вербальні та невербальні, відмінності між можливостями самостійного відтворення або впізнання. Бажано також виявлення обсягу пам'яті і можливостей тривалого утримання інформації. Основні види короткочасної пам'яті – безпосередня, механічна, оперативна, логічна;

- мислення: просторово-конструкторське мислення, вербально-логічне (понятійне) мислення. Важливо виявити конкретність, інертність або спотворення мислення. Вивчення процесу мислення повинне проводитися у всіх випадках, коли є підозра на порушення психічного розвитку і незалежно від встановленого рівня розвитку інтелекту. Також важливо виявити рівень розвитку вербального та невербального інтелекту, формування шкільних умінь і навичок, життєвої орієнтованості, можливостей розвитку інтелекту в процесі навчання;

- емоційно-особистісна сфера (емоційний фон – настрій, наявність різких коливань емоцій, феномени страхів, тривожності взагалі і шкільної особливо, існування внутрішньоособистісних конфліктів і механізмів компенсації, реакції в стані фрустрації. У деяких ситуаціях може бути бажаним з'ясування екстраверсії, нейротизму, особливостей темпераменту і ін.

Другий блок – результати дослідження особистісних властивостей, також подаються за логікою від простого до складного:

- біологічно обумовлені темпераментні риси особистості (активність, екстраверсія–інтроверсія, ригідність–лабільність, тривожність та ін.);

- соціально-детерміновані риси (характер, самооцінка, інтереси, ціннісні орієнтації);
- захисні та компенсаторні форми поведінки: 2 види: пасивні, несвідомі - механізми психологічного захисту; активні, свідомі – копінг-механізми, копінг-стратегії;
- стан емоційно-вольової сфери: енергетичний потенціал, мотиваційні аспекти, вольові якості. У підлітків бажано визначити наявність і тип акцентуації характеру, приділити увагу мотиваційній структурі особистості, спрямованості, самооцінці;
- відображення характеру міжособистісного взаємодії: соціальна адаптація, дотримання норм (конформність–нонконформізм), сфери значущих відносин, конфліктні сфери відносин.

Третій блок – це власне ті висновки, які ми можемо сформулювати ґрунтуючись на численних результатах експериментально-психологічного дослідження.

Вибудовуючи висновки потрібно систематизувати ті феномени, які ми спостерігали і спробувати укласти їх в існуючі класифікації (наприклад, типологія акцентуацій за Личко А., порушення мислення за Зейгарнік Б.В., патопсихологічні симптомокомплекси і ін.). Слід спробувати ідентифікувати джерело проблеми (наприклад, порушення психічної діяльності, пов'язані з недоліками мікросоціальної ситуації розвитку; з частими соматичними захворюваннями; обумовлені первинним або вторинним дефектом; явищами ретардації, акселерації, асинхронії і т. ін.). Можна намітити можливі шляхи вирішення проблеми або надати рекомендації (наприклад, досить зміни виховного підходу; бажані зміна місця і форми навчання; необхідна консультація фахівців іншого профілю: лікаря, логопеда, невропатолога; необхідні і можливі психокорекційні та тренінгові заходи.

Додаток Б
Приклад підбору психологічних методик
для комплексного дослідження особистісних особливостей
кандидатів в вихователі в заміщуючі сім'ї.

Пам'ятка психологу перед проведенням комплексного психодіагностичного обстеження:

1. На кожну процедуру діагностики психолог готує набір методик, залежно від поставленої дослідницької мети. Первинна діагностика є визначальною при компонуванні методик та виборі методів всіх наступних діагностичних процедур.

2. Активно використовуйте не тільки тестові методики, але й такі важливі методи психологічного дослідження як спостереження, бесіда, інтерв'ю і ін.

3. Комплексне психодіагностичне дослідження, яке припускає проведення не менше 10 методик повинне проводитись щонайменше в 3 зустрічі. Даний часовий мінімум необхідний для більш повного і глибокого вивчення особистісних особливостей кандидата.

Власне психодіагностична процедура не повинна перевищувати 1,5 години, крім того, психолог повинен орієнтуватися на індивідуальний поріг стомлюваності обстежуваного. Не змушуйте респондентів проходити весь масив тестів за одну зустріч! Це вкрай негативно впливає на якість відповідей.

4. Опитувальник тесту та бланк відповідей повинні бути надруковані на окремих аркушах, виключаючи назву методики і її мету.

5. Інструкції респонденту психолог повинен давати в усній формі, перед початком роботи відповісти на всі питання, що вникли. Після початку роботи над тестом – коментарі з боку фахівця не рекомендуються.

6. Висновки про особистісні особливості досліджуваного слід робити на основі тестування, проведеного за кількома (в тому числі і дублюючим методикам).

7. За результатами первинної діагностики, робиться додаткова добірка методик, уточнююча і така, що прояснює моменти, які викликали у психолога сумніви або неоднозначність при підрахунку результатів або в інтерпретації.

Методики, запропоновані в даному примірному переліку, спрямовані на всебічне вивчення особистісних особливостей дорослих людей, орієнтованих на виконання обов'язків вихователів в заміщуючих сім'ях.

1. Методика «Вимірювання установок в сімейній парі» (Ю. Альшиної, Л. Гозмана).
2. Тест «Велика п'ятірка».
3. Тест на визначення ставлення батьків до дитини .
4. Методика «Шкала сімейного оточення» (ШСО) (адаптація Купріянова С.Ю., 1985 р.).
5. Методика діагностики типу акцентуації характеру «Чортова дюжина».
6. Методика «Самооцінка емпатійних здібностей».
7. Тест стратегії поведінки в конфлікті К. Томаса.
8. Методика «Аналіз сімейних взаємин» (АСВ).
9. Методика «Шкала тривожності» Ч. Спілбергера (адаптація Ю.Л.Ханіна)
10. Методика «Міра турботи».
11. Методика «Батьківсько-дитячі відносини» (PARI) (Е.С.Шеффер, Р.К.Белл, адаптований Т. М. Неццет, 1999 р.)
12. Методика «Будинок, дерево, людина» (БДЛ).
13. Методика «Незакінчені речення» (Тест SSCT Сакса-Леві).
14. Метод колірних виборів модифікований колірний тест Люшера. (Під редакцією Л. М. Собчик).