

Волинський національний університет імені Лесі Українки  
Факультет психології  
Кафедра практичної психології та психодіагностики

# **Дослідницькі методи в різних галузях практичної психології**

*Навчальний посібник*

Луцьк  
Вежа-Друк  
2022

УДК 159.9:005.942]:159.9.07(07)

Д 70

*Рекомендовано до друку рішенням вченої ради  
Волинського національного університету імені Лесі Українки  
(протокол № 7 від 26 травня 2022 р.)*

**Рецензенти:**

**Ставицький О. О.** – доктор психологічних наук, професор кафедри суспільних дисциплін Національного університету водного господарства та природокористування;

**Губіна А. М.** – кандидат психологічних наук, доцент, Луцький національний технічний університет;

**Дучимінська Т. І.** – кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології та психодіагностики Волинський національний університет імені Лесі Українки.

Д 70 **Дослідницькі методи в різних галузях практичної психології :**  
навч. посіб. / І. М. Грицюк, Л. І. Магдисюк. – Луцьк : Вежа-Друк, 2022. – 248 с.

У навчальному посібнику представлені питання що стосуються розгляду теоретичних та практичних питань практичної психології. Розкрито історію становлення практичної психології. Охарактеризовано та визначено практичні способи застосування до різних видів психологічної допомоги. Особливу увагу приділено практичними технікам та підбору психодіагностичних методів для вирішення різноманітних психологічних проблем та завдань, які постають перед практичним психологом. Визначено вимоги до професії та ризику, особистісні та професійні якості, що важливі для успішної реалізації на сьогодні. Є словник термінів, які можна використовувати для оволодіння професійною термінологією.

**УДК 159.9:005.942]:159.9.07(07)**

© Грицюк І. М., Магдисюк Л. І., 2022

© Подолець О. В. (обкладинка), 2022

# ЗМІСТ

<b>Передмова</b> .....	5
<b>Розділ 1. Практична психологія як галузь професійної діяльності</b> .....	7
1.1. Професія практичного психолога .....	7
1.2. Історія виникнення та розвитку практичної психології .....	11
1.3. Психологічна проблема: шлях до вибору методів діяльності в практичній психології .....	15
1.4. Принципи побудови та методи психологічного дослідження ...	20
1.5. Методологія та особливості організації та проведення наукових досліджень .....	28
<b>Розділ 2. Практичний психолог: вимоги до фахівця</b> .....	36
2.1. Вимоги до особистісних та професійних якостей практичного психолога. Комуникативна компетентність психолога-практика .....	36
2.2. Соціальні орієнтації фахівця, як складова успішної професійної реалізації .....	42
2.3. Вимоги до діяльності шкільної психологічної служби .....	49
<b>Розділ 3. Основні сфери застосування практичної психології та методи дослідження</b> .....	56
3.1. Дослідницькі методи в роботі з сім'єю .....	56
<i>Практичні методи роботи з сім'єю</i> .....	62
3.2. Психологічне консультування: форми, види, принципи здійснення .....	68
3.3. Дослідницькі методи в роботі з ресурсами клієнта. Метод пошуку наукової гіпотези: «Ресурси» .....	74
<i>Практичні методи роботи з ресурсами клієнта</i> .....	79
3.4. Дослідницькі методи в роботі з мнемічними процесами .....	94
<i>Практичні методи дослідження пам'яті</i> .....	100
3.5. Коучинг: вид практичної діяльності психолога .....	106
<i>Практична частина коучингу</i> .....	111
3.6. Тренінг: вид практичної діяльності психолога .....	117
<i>Практичні вправи як приклад проведення тренінгу</i> .....	121

3.7. Гіпноз .....	125
3.8. Практичні методи роботи з обдарованими дітьми:	
психометричний (тестологічний) підхід .....	139
<i>Практичні методи дослідження інтелекту та креативності</i> .....	151
3.9. Спілкування як взаємодія: інтерактивна сторона спілкування ...	159
<i>Практичні вправи та ситуації</i> .....	164
3.10. Дослідницькі методи в роботі з емоційною сферою .....	178
<i>Методи діагностики емоційної сфери людини</i> .....	185
<b>Короткий термінологічний словник</b> .....	217
<b>Список використаних джерел</b> .....	236
<b>Додатки</b> .....	240
Додаток А. Етичний кодекс психолога .....	240

## ПЕРЕДМОВА

Основною метою викладання дисципліни «Дослідницькі методи в різних галузях практичної психології» для студентів освітньої програми підготовки «Практична психологія» є формування систематизованих знань про теоретико-методологічні засади практичної психології, про законодавчо-правові та нормативні основи діяльності практичного психолога у різних сферах соціальної практики.

Метою вивчення студентами цієї навчальної дисципліни є оволодіння узагальненою характеристикою професії практичного психолога, знаннями про освітньо-кваліфікаційні вимоги до спеціалістів у галузі практичної психології, основними вимогами до особистості практикуючого психолога, а також про можливі шляхи формування особистісних якостей майбутніх фахівців, а також орієнтація та практичне застосування різних методів дослідження в різних галузях.

Вивчення даного курсу дозволить сформувати у студентів загальне уявлення про професію практичного психолога та створить передумови для усвідомленого вивчення фахових навчальних дисциплін, включених у навчальний план, а також забезпечить мотивацію до формування та розвитку особистісних якостей, необхідних для ефективного виконання професійних обов'язків, познайомить з основними методами дослідження в різних галузях.

Міждисциплінарні зв'язки: навчальна дисципліна «Дослідницькі методи в різних галузях практичної психології» тісно переплітається з такими навчальними дисциплінами, як: курс «Психодіагностика», «Основи психотерапії та тренінг терапевтично-консультативної діяльності», «Основи психологічного консультування», «Психологія сім'ї», «Педагогічна психологія», «Загальна психологія», «Спеціальна психологія», «Соціальна психологія», «Патопсихологія та спецпрактикум з клінічної психодіагностики», «Психодіагностика» та інші.

Один з розділів даного посібника познайомить студентів з вимогами до особистісних та професійних якостей практичного психолога. В іншому розділі приділено увагу історії розвитку практичної психології та її типів.

У посібнику значна увага приділяється дослідницьким методам в різних галузях практичної психології.

Нормативно-правові документи, які стосуються психологічної служби розміщені в додатках. Також є короткий термінологічний словник, яким можна скористатись для оволодіння професійною термінологією, а також він буде корисним для самостійної роботи студентів.

Бажаємо усім читачам натхнення та мотивації до нових звершень, актуалізації творчого потенціалу на шляху до психологічної майстерності!

## РОЗДІЛ 1

### Практична психологія як галузь професійної діяльності

#### *1.1. Професія практичного психолога*

Професія практичного психолога в останні роки в Україні набуває широкої популярності. Адже, люди прагнуть зрозуміти себе та інших, хочуть пояснити поведінку, стати більш ефективними. Людям не байдуже, що думають про них інші, їх цікавлять теми, що стосуються впливу соціуму та оточення на індивіда, вплив виховання та вроджених аспектів, значення та врахування нейрофізіологічних факторів на життя особистості. Цей спектр питань можна продовжувати. Такий інтерес до психологічного знання є свідченням того, що психологічна наука стала соціально визнаною, а потреба у професії психолога та його професійній діяльності є нині необхідним як суспільству загалом, так і адміністративним органам і широкому загалу людей зокрема.

В останні два десятиріччя з'явилась нова галузь професійної діяльності – практична психологія, а відповідно, і нова професія – практичний психолог (Приходько, 2010).

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

Практична психологія є однією з форм духовної практики, спрямованою на оптимізацію індивідуального розвитку людини та збереження її індивідуальності.

Практична психологія спрямована на активне втручання у процеси індивідуальної або групової активності, вона реалізується через психологію управління, психологію реклами, консультативну психологію, групову психотерапію, консультування тощо .

Практична психологія формувалася на основі запитів різних сфер професійної діяльності людини, в ході розв'язання конкретних практичних проблем. Та й нині її розвиток тісно пов'язаний з розвитком техніки, виробництва, суспільних відносин тощо. Найбільш розвиненими зараз напрямами практичної психології є психологія менеджменту, психологія навчання (освіти), політична психологія, психологія соціальних служб, психологія спорту, військова, клінічна, консультативна психологія юридична психологія, психологія бізнесу та управління тощо.

Незважаючи на те, що практична психологія, як сфера професійної діяльності є відносно новою в Україні, оскільки в країнах Західної Європи та США вона існує досить давно. Вона активно розвивається, набуває неповторних, властивих для нашої країни обрисів, з врахуванням найкращого зарубіжного досвіду.

Вища освіта психолога в країнах Західної Європи не знає поділу на психологію та практичну психологію. Навчання там відбувається на підставі стандарту EuroPsy – Європейського сертифікату з психології, концепція якого була офіційно сформульована Європейською Федерацією професійних психологічних асоціацій (EFPPA) в 1997 році (Лунт, 2012). EuroPsy включає в себе вимоги до академічної та практичної підготовки психологів, вимоги щодо дотримання ними професійних етичних норм, а також ряд вимог щодо підтримання високого рівня компетентності психологів, вже сертифікованих за EuroPsy. Прикладом такої неподільності є фундаментальна праця Oxford Handbook of Education and Training in Professional Psychology, яка комплексно забезпечує зміст навчання та підготовку кадрів у професійній психології (Johnson, Kaslow, 2014). Ця праця є спільним ресурсом, який охоплює весь спектр важливих питань, чинні стандарти і нові тенденції психологічної освіти та професійної підготовки (Лозова, 2016).

Практична психологія це ціла структура галузі професійної діяльності. На думку одного із засновників практичної психології як професійної діяльності в Україні В. Панка, практична психологія – це «галузь професійної діяльності, яка має на меті визначення психологічних особливостей життєвої ситуації та індивідуальності людини, розробку і впровадження у практику технологій, методик і прийомів внесення позитивних змін у її внутрішній світ та процес міжособистісної взаємодії, профілактику небажаних форм поведінки для найбільш повного розкриття сутнісних сил людини» (Панок, 2011).

Стосовно практичної психології можна говорити як у більш вузькому, так і в більш широкому сенсі. Широке трактування терміну відбиває зв'язок психологічної науки з різними напрямками людської практики. Вузьке трактування – це, властиво, «психологічна практика» як надання допомоги конкретним людям у вирішенні їхніх психологічних проблем, у їхньому особистісному зростанні, у подоланні різного роду кризових ситуацій. Ця галузь охоплює певну психологічну практику, а також її наукове й методичне забезпечення.

Отже, психолог-практик – основна діяльність: використання психологічних знань для вирішення практичних завдань специфічними



методами (психологічна діагностика, консультування, психотерапія, психологічна профілактика).

Професія психолога-практика вимагає вміння використовувати психологічні знання на практиці у процесі роботи з клієнтами, вміння надавати людям психологічну допомогу, що потребує не тільки альтруїстичної спрямованості, а й конкретних професійних знань, умінь та навичок.

Розвиток практичної психології та підготовка психолога-практика ставить перед закладами вищої освіти ряд вимог.

Ефективність професійної діяльності практичного психолога залежить від його готовності до професійної самореалізації, яка передбачає, в першу чергу, сформованість внутрішньої позиції постійного самовдосконалення у практично-психологічній та соціальній діяльності. Так як діяльність практичного психолога в цілому спрямована на актуалізацію життєвих ресурсів особистості та розширення сфери її соціально-психологічних можливостей в подоланні різноманітних проблем, то це потребує усвідомлення повноцінної професійної концепції, де вирішальну роль відіграє його соціономічна спрямованість, яку слід розглядати як складову професіоналізму, яка формується ще під час навчання майбутнього фахівця у вищому навчальному закладі.

Виходячи з розуміння професіоналізму у соціономічній роботі через поєднання соціологічних, психологічних, педагогічних бачень, можна виокремити такі елементи: професійні цінності та визнання; полімотивацію; майстерність; професійну культуру; знання, уміння, навички професійної діяльності; способи соціального впливу; індивідуально-психологічні властивості і стани особистості практичного психолога; спрямованість особи; ціннісні орієнтації; професійна свідомість, самосвідомість, Я-концепція, самооцінка; готовність до розвитку і саморозвитку; самопізнання і самопроекування; самоуправління; самокорекція тощо (Бочарова, 1999).

Аналізуючи вище зазначене, робота практичного психолога поєднує в собі і покликання, і професію, тому професіоналізм є певною гармонізацією кваліфікованої майстерності та духовно-моральних якостей особистості, тобто: «санкціонування» діяльності як сукупність спеціалізованих знань, умінь, навичок набутих індивідом в процесі навчання у вищому навчальному закладі; професійна самосвідомість як система уявлень про значущість професії (Вірна, 2003). Психологічним феноменом, який об'єднує у собі ці якості є спрямованість майбутнього фахівця на самоосвіту, самовдосконалення, прагнення професійно допомагати іншим у вирішенні різноманітних задач.

Отже важливим напрямком професійної підготовки майбутніх фахівців напрямку практична психологія є розвиток у них високого рівня соціальної спрямованості. Саме соціальна спрямованість, на думку дослідників, є необхідною умовою формування внутрішньої просоціальної мотивації; є своєрідним стимулом для засвоєння необхідних знань, позитивного самоствавлення до власної діяльності та своєї ролі в ній, потреби в самоосвіті й самовдосконаленні, що, в свою чергу, визначає успішність їх професійної самореалізації.

Класично спрямованість розглядають як ієрархізовану мотиваційно-потребову сферу, що постійно ускладнюється. Це одна з найістотніших сторін особистості, що характеризується позитивним ставленням як до суспільства, так і до себе, тому соціально спрямовані особистості, як правило, вдало поєднують особистісне та професійне життя (Божович, 1997).

С. Максименко розглядає спрямованість як дійсне об'єднання найважливіших цінностей, найважливіших смислоутворюючих мотивів, які роблять життя людини структурованим, упорядкованим та цілеспрямованим. Спрямованість, на його думку, є виключно особистісним показником, і визначає досягнення, стиль життя, стиль спілкування особистості і те, ким вона може бути (Максименко, 1998). Тобто це суб'єктивна характеристика особистості, що розкриває її ставлення до оточуючої дійсності, так і до самої себе.

Український соціолог В. Хмелько виділяє три аспекти спрямованості особистості: ідейно-політичну, яка містить у собі різні сторони суб'єктивного ставлення людини до певних ідеологій, класів, націй, мікросоціальних груп, спільнот та соціальних організацій; соціально-культурну, тобто ставлення до праці, інших видів неполітичної діяльності, їхніх безпосередніх умов, сім'ї, до інших нечисленних соціальних груп; моральну, що включає соціальні орієнтації, які відображають суб'єктивне ставлення людини до інших людей і самої себе (Хмелько, 2008).

В узагальненому вигляді спрямованість особистості розкриває її ставлення до навколишньої дійсності і до самої себе. Спрямованість особистості та ті чи інші цінності матеріальної або духовної культури суспільства, характеризує її ціннісні орієнтації, що слугують загальними орієнтиром для людської поведінки (Алстед, 2002).

В цілому під спрямованістю особистості розуміється складне утворення в її психологічній структурі, яке повинно окреслити особливості поведінки та дій людини, що визначають у соціальному плані

риси її характеру. При цьому просоціальна спрямованість проявляється: в особливостях інтересів особистості (інтерес до суспільних проблем, соціальна сміливість, нечутливість до соціальних загроз та ін.); в особливостях цілей, що ставить перед собою людина (віднайти ефективні способи надання допомоги в різних сферах суспільної практики, навчитись розуміти поведінку інших людей та ін.); в інтересах та потребах людини; в установках особистості (Головей, 2000).

У світовій психологічній науці можна простежити думки відомих психологів, які органічно доповнюють класичні узагальнення психологічного феномену спрямованості. Зокрема, автор гуманістичного психоаналізу Е. Фром, виділяв на основі спрямованості продуктивні та непродуктивні типи характеру, які формуються в результаті взаємодії потреб і соціуму (Фромм, 2012).

Г. Олпорт у своїй диспозиційній теорії говорить про резонансність вивчення установок, оцінок, мотивів, відчуттів і здібностей людини в єдності. Для цього він вводить поняття «пропріум особистості», яке означає позитивну, творчу властивість людської природи, що прагне до постійного росту. Ця частина суб'єктивного досвіду людини (самість) пояснює мотивацію поведінки людей відповідно до їх актуальних намірів, а також сприяє формуванню внутрішньої єдності (Олпорт, 2018).

Р. Кеттел сформулював концепцію структурної теорії особистості, в якій зазначається, що спрямованість особистості пов'язана з індивідуальним онтогенезом та соціокультурною матрицею. Згідно його теорії певні риси особистості представляють собою відносно постійні тенденції реагування у певній ситуації (Кеттел, Айзенк, Олпорт, 2007).

Автор епігенетичної теорії особистості Е. Еріксон показує, як особистість поступово створює себе своїми виборами і починає збагачувати, змінювати суспільство і навіть задавати новий напрямок його історичному розвитку (Еріксон 1996).

Також при виборі професії, зокрема, що стосується сфери діяльності людина-людина, сюди ж відноситься і професія практичного психолога важливо враховувати ті схильності, а саме, вроджені особливості особистості (якості темпераменту, типологічні особливості прояву якостей та нервової системи).

## ***1.2. Історія виникнення та розвитку практичної психології***

На Заході уже на початку ХХ століття поряд з науковою психологією бурхливо розвивалась і практична психологія, зокрема такі її

напрямки, як психологія управління, шкільна психологія, етнопсихологія, психологія общин, медична психологія, економічна психологія, юридична психологія, військова психологія та психологія спорту. Цей розвиток був продиктований широкими запитами суспільної практики.

Відомо, що в Західних країнах кожне підприємство, організація, зазвичай мають психологічну службу більшої або меншої чисельності.

Історія ж становлення практичної психології в Україні починається з часу заснування в 1945 році в м. Києві Інституту психології. Розпочинається період становлення вітчизняної психологічної науки в її сучасному розумінні, як інституціалізованої форми діяльності з метою одержання нових знань. Видатними науковцями – Г. Костюком, Г. Баллом, Ю. Гільбухом, Д. Ніколенком, П. Чаматою, О. Киричуком, С. Максименком, Ю. Машбицем, В. Моляком, О. Раєвським, В. Роменцем – закладаються теоретичні та методологічні основи психологічної науки. Поряд з цим, у надрах академічної психології обґрунтовуються підходи, категорії і поняття майбутньої практичної психології (Кісарчук, 1998; Лушин, 1993; Максименко, 1998; Панок, 1994).

Починаючи від 90-х років 20 століття (Наказ МО України, 1999) і до сьогодні психологічна практика активно впроваджується в різні сфери діяльності людини, зростає потенціал методології практичної психології та вага прикладних психологічних досліджень (Лозова, 2014).

Сьогодні усвідомлення того факту, що успішна діяльність у сфері економіки, культури, освіти, політики забезпечується людським фактором, підвищило попит на психологів різних, переважно прикладних, напрямів підготовки. Державні (міністерства, організації, підприємства) і недержавні структури активно виступають замовником психологічних послуг (Лозова, 2016).

Провідними видами діяльності практикуючого психолога є: психологічна діагностика, психологічна терапія, психологічна корекція, психологічне консультування, психологічна профілактика індивідуальних рис, поведінки й розвитку людини. Практикувати в галузі психології, з використанням різноманітних методів, можуть лише спеціально підготовлені фахівці.

***Основними завданнями практичної психології є:***

1. Допомога людині психологічними засобами.
2. Психологічна корекція особистісних рис та структури особистості.
3. Корекція соціальних взаємин людини з іншими людьми.

4. Допомога людині у проектуванні свого життєвого шляху.

5. Пошук шляхів та розробка методів психологічної допомоги людям.

Отже, практична психологія – це не лише галузь професійної діяльності, а й одна з форм «людської духовної практики, спрямованої на оптимізацію індивідуального розвитку людини та збереження її індивідуальності» (Панок, 2010).

Основна мета практичної психології полягає у наданні психологічної допомоги особистості, групі, організації. Зміст психологічної допомоги полягає «у забезпеченні емоційної, смислової та екзистенційної підтримки людини або суспільства в ситуаціях ускладнення, які виникають в їхньому особистому та соціальному бутті» (Бондаренко, 2011).

Структуру практичної психології утворюють психологічна, соціальна або соціально-психологічна служба. Психологічна служба – це система закладів, установ та штатних одиниць, що забезпечують виконання практичної психосоціальної роботи.

Найбільш поширеними в Україні є психологічна служба системи освіти, медицини, соціально-психологічна служба Збройних сил. В кожному випадку психологічна служба відіграє свою особливу роль, яка відповідає меті та завданням, які ставляться перед практичними психологами. Та все ж можна виокремити загальні напрямки роботи психологічних служб:

1. Просвітницька діяльність працівників психологічних служб, включає в себе і навчальну діяльність, адже поширення знань про різні сфери життя, вікові особливості, поведінкові прояви, дають змогу розширити розуміння інших людей, підвищити їх інтелектуальний та емоційний рівень розвитку тощо. У вигляді факультативних занять, тренінгів, гуртків психологічного спрямування можна розвивати загальну психологічну культуру в різних галузях життя. Робота з проведення просвітницької діяльності буде залежати від потреб інституції, до якої належить психологічна служба.

2. Діагностична робота передбачає підбірку діагностичного інструментарію, придатного для реалізації поставлених цілей психологічної служби. Діагностична складова наповнюється у відповідності до особистісних параметрів (вік, особливості професії чи діяльності) та з врахуванням тих проблем, з якими стикаються фахівці психологічної служби.

3. Профілактична робота допомагає зберегти або покращити психологічне та фізичне благополуччя та забезпечити реалізацію завдань

різних інституцій. Спрямована на подолання негативних наслідків стресу, вигорання, психосоматичних розладів, проявів булінгу тощо. І допомагає у створенні позитивної життєвої перспективи, стабілізації емоційної сфери, активізації процесів самопізнання та самореалізації, підвищення адаптаційних ресурсів організму тощо.

4. Корекційна діяльність практичного психолога, спрямована на підвищення загального рівня розвитку, на розвиток недостатньо сформованих умінь, навичок. Психокорекція також розглядається як процес розширення діапазону реагування клієнта на ті чи інші подразники, формування навичок, що роблять його поведінку більш гнучкою, підвищують адаптивні можливості його особистості. Г. Онищенко зазначає, що психологічна корекція є тактовним втручанням у процеси психічного і особистісного розвитку людини з метою виправлення відхилень у цих процесах і часто справляє вплив не лише на особистість, а й на її оточення, організацію її життєдіяльності.

5. Консультування – це спеціально організоване спілкування між фахівцем і його клієнтом, спрямоване на підтримку клієнта, на роботу з його станами, переживаннями, взаєминами, проблемами, конфліктами. Психолог-консультант допомагає клієнтові в самопізнанні, саморегуляції, пошуку шляхів вирішення власних проблем, у спробах дослідити і прояснити свою життєву ситуацію, актуалізувати додаткові ресурси, щоб адаптуватися до нових умов чи знайти вихід із складних для нього обставин. Психолог-консультант працює з психічно здоровою особистістю. Індивідуальні консультації психолога містять в собі діагностичну, рекомендаційну і корекційно-розвиткову складову. На сьогодні це можуть бути і он-лайн консультації, і з використанням будь-яких альтернативних комунікативних каналів.

6. Організаційно-методична робота також ведеться психологічною службою. Адже, психолог в закладі повинен планувати свою роботу. Повинен володіти переліком нормативно-правового забезпечення. Сюди ж входить організація власної діяльності, аналіз та узагальнення результатів, підвищення власної професійної компетентності.

Окремо можна виділити ще один напрямок психологічної служби, на сьогодні, це зв'язки з громадськістю. Це ще один сучасний напрям роботи, адже в умовах дистанційного навчання, розвитку технологічних можливостей, важливо підтримувати та розширювати зв'язки з представниками міжнародних, громадських організацій, входити в світовий інформаційний простір, поширювати інформацію про свою діяльність, ділитись досвідом, навчатись у провідних світових та вітчизняних фахівців.

### ***1.3. Психологічна проблема: шлях до вибору методів діяльності в практичній психології***

Робота практикуючого психолога, звичайно, починається із звернення до нього клієнта або інших зацікавлених осіб. Іноді й сам психолог може виявити якісь психологічні неблагополуччя, відхилення чи питання, які людина або група людей не в змозі побачити та розв'язати без професійної допомоги. Цей ініційований людьми або самим психологом запит стає індикатором наявності певної психологічної проблеми особистості. І перше, що треба зробити в цій ситуації, – це визначити суть даної проблеми: передумови її виникнення, особливості перебігу, психологічний зміст, наслідки тощо. Лише тоді можна прийняти обґрунтоване рішення про шляхи її розв'язання тими чи іншими методами практичної психології.

Практикуючий психолог має пам'ятати, що психологічні проблеми особистості мають суб'єктивну та об'єктивну форми прояву, через які вони, власне, і сигналізують людині про своє існування. І ці форми часто не збігаються з психологічною суттю проблем, причинами їх виникнення. Найчастіше індикаторами психологічної проблеми особистості виступають негативні емоції (страх, тривога, стрес), психічні стани (напруження, втома, тривожне очікування, хвилювання, дратівливість), особливості поведінки (невдачі, помилки, конфлікти), результати діяльності (низька продуктивність, брак, аварії, розлучення).

Слід відрізнити тимчасові зміни психіки як показник появи проблеми від звичайних для людини низьких або високих характеристик психіки, котрі можуть спричинити появу психологічних проблем лише в певній соціальній ситуації.

Поняття психологічної проблеми особистості має складний і відносний характер, який передусім залежить від співвідношення між наявними якостями особистості та вимогами середовища, вад адаптації особистості до них. Однак для виникнення психологічної проблеми характерна не будь-яка невідповідність, а лише така, що породжує гострі суперечності, конфлікти, розлади, які викликають певні відхилення у психіці, поведінці, діяльності. При цьому людина може не усвідомлювати причини виникнення таких проблем, коли вона, наприклад, неадекватно оцінює себе або не розуміє вимог середовища до себе тощо.

Виходячи з існуючих наукових уявлень психологічну проблему особистості можна визначити як такий психічний стан людини, який породжується невідповідністю її психічних можливостей вимогам

навколишнього природного та соціального середовища. Для цього стану характерні значні суперечності і як наслідок цього – негативні суб'єктивні переживання, певний розлад психіки, відхилення від індивідуальної норми психічних якостей, функцій особистості, що відбивається у негативних проявах поведінки та діяльності. Ці розлади й відхилення мають, як правило, гострий, але не патологічний характер. Якщо ж вони наближаються до патологічних станів психіки, тоді їх кваліфікують як передпатологічні стани.

Причиною вказаних суперечностей стає складне переплетення об'єктивних та суб'єктивних факторів. Людина, приміром, потрапляє у нові екологічні, соціальні, культурні тощо обставини життя, і це змінює характер її співвідношення з ними, особливо якщо це екстремальні обставини. Людина висуває перед собою нові цілі, і це теж породжує певні суперечності між нею та її традиційним становищем у суспільстві. Людина може захворіти, і це знову не може не відбитися на її суб'єктивних переживаннях, на появі нової диспозиції протиріч.

Саме становлення людини систематично породжує нові невідповідності, які розв'язуються в процесі розвитку завдяки навчанню та вихованню, самонавчанню та самовихованню.

І коли людина відстає від нормального розвитку, це теж може породжувати певні психологічні проблеми. За своїм походженням психологічні проблеми особистості можна розділити на екогенні, соціогенні, техногенні, психогенні а на такі, що породжуються її віковим розвитком (психолого-педагогічні проблеми).

Перебіг психологічних проблем цікаво співвіднести з послідовністю етапів психічної адаптації. Так, за думкою В. Лебедева, у звичайних умовах існування людині притаманна стійка психічна адаптація, яку можна вважати синонімом «норми», «здоров'я». Під стійкою адаптацією автор розуміє ті «регулятивні реакції, психічну діяльність, систему відношень тощо, котрі виникли у процесі онтогенезу за конкретних екологічних і соціальних умов і функціонування котрих у межах оптимуму не потребує значної нервово-психічної напруги» (Лебедев, 1989).

При різкій зміні екологічних та соціальних умов людина змушена змінювати характер адаптації, тобто переадаптовуватись у різних планах – починаючи зі сприйняття оточуючих людей та об'єктів і закінчуючи ціннісними орієнтаціями та картиною світу. За нездатності людини до переадаптації часто виникають нервово-психічні розлади. Так, добре відомі випадки, коли внаслідок ностальгії в емігрантів



часто виникає психічне напруження, яке іноді закінчується психічними порушеннями, зривами і навіть самогубством. У подібних випадках відбуваються «прорив» адаптаційного бар'єру, ламання динамічних стереотипів. Настає психічна криза, що супроводжується негативними емоційними переживаннями, нездатністю реально оцінювати ситуацію і знайти раціональний вихід з неї, розвивається стрес.

Вихід із кризи передбачає психічну переадаптацію: людина переоцінює духовні цінності, переосмислює сенс життя, намічає новий шлях, но-новому бачить своє місце у довкіллі. У процесі переадаптації людина здійснює складну внутрішню роботу, долає важкі життєві ситуації, відновлює душевну рівновагу. Проте це не всім вдається. Отож саме в період переадаптації, «переродження особистості» людина особливо потребує кваліфікованої психологічної допомоги.

Кризові явища виникають не лише при переадаптації до нового, а й при поверненні до старих, звичайних умов існування (*реадаптація*). З подібними утрудненнями стикаються, приміром космонавти або моряки при поверненні із тривалого рейсу, проходячи через фази напруження, відновлення та звикання.

Назагал раптове виникнення в житті людини нових, незвичних, екстремальних умов та її повернення до звичайного існування супроводжуються такими етапами адаптації: 1 – підготовчий; 2 – стартова психічна напруга; 3 – гострі психічні реакції входу; 4 – переадаптація; 5 – заключна психічна напруга; 6 – гострі психічні реакції виходу; 7 – реадaptaція.

Дана схема перебігу адаптації та відповідного до нього процесу виникнення психологічної проблеми може наповнюватись конкретним психологічним змістом, набувати індивідуальних, особистісних, вікових ознак.

Особистісний зміст психологічних проблем дуже різноманітний: суперечності, невідповідності, зриви, відхилення спостерігаються майже в усіх психічних якостях особистості. Тому психологічні проблеми особистості доцільно розглядати у певній системі. Відтак за особистісним змістом психологічні проблеми можуть належати до різних вимірів структури особистості – соціально-психолого-індивідуального, діяльнісного та генетичного – та до їхніх підструктур, компонентів і рівнів розвитку.

Розглянемо за даною класифікацією деякі психологічні проблеми особистості, співвідносячи їх з указаними засадами структури особистості.

## **1. Соціально-психолого-індивідуальний вимір:**

а) підструктура спілкування – соціально-психологічні проблеми, що виявляються у неадекватному або суб'єктивно незадовільному становищі особистості в групі, у складнощах інтегрування в колектив, у труднощах спілкування (відсутність спільної мови з оточенням, нездатність до розуміння та взаємодії, неадекватні емоційні стереотипи спілкування), проблема індивідуальної та групової самотності, між-особистісні конфлікти тощо;

б) підструктура спрямованості – ідеаційні, світоглядні проблеми, труднощі становлення спрямованості, втрата сенсу життя, слабкість мотиваційної сфери, низький рівень інтересів, безплідна боротьба мотивів, відсутність адекватного професійного самовизначення, розпливчастість життєвої перспективи;

в) підструктура характеру – проблеми становлення й функціонування адекватних рис характеру, важкий характер, прояви агресивності, безвідповідальності, жорстокості, невитриманості, негативні прояви акцентуованих рис характеру;

г) підструктура самосвідомості – труднощі самоусвідомлення власних позитивних або негативних якостей особистості, неадекватна (завищена або занижена) самооцінка, нездатність до самоконтролю, до саморегуляції в екстремальних ситуаціях, низький рівень самонавчання, самовиховання, відсутність потягу до самореалізації та самоствердження як причина незадовільного становища у групі та суспільстві;

д) підструктура досвіду – проблеми формування професійної компетентності та життєвого досвіду, що виявляються у недостатньому рівні засвоєння знань, умінь, навичок, в їхній відірваності від життя, у нездатності до їх практичного використання;

е) підструктура інтелекту – функціонально-психологічні проблеми, які визначаються недостатнім рівнем розвитку сенсорної культури, уваги, спостережливості, пам'яті, мислення, уяви, в цілому – інтелектуальної сфери особистості, що не дає змоги успішно виконувати діяльність на рівні професійної майстерності, сенсорна депривація або перевантаження інформацією;

є) підструктура психофізіологічних якостей – психофізіологічні проблеми, що виникають при некомпенсованому в індивідуальному стилі діяльності прояві негативних рис темпераменту, низька працездатність та перевтома при неврахуванні індивідуальних вимог до режиму праці й відпочинку, монотонія, психобіологічні проблеми, що впливають із статевих особливостей індивіда.

## **2. Діяльнісний вимір:**

а) потребнісно-мотиваційний компонент – розлад мотиваційної сфери, невідповідність потреб, мотивів і цілей одне одному, низький рівень мотивації діяльності, неадекватний рівень домагань, дисгармонія мотиваційної сфери;

б) інформаційно-пізнавальний компонент – неадекватність (обмеженість, помилковість, перенасиченість, несвоєчасність тощо) формування інформаційної основи прийняття рішень, неадекватна картина світу, безсистемність знань;

в) цілеутворюючий компонент – нездатність до прийняття адекватних рішень, неадекватність цілей засобам їх реалізації, недостатній рівень розвитку інтелектуальних умінь при постановці завдань;

г) результативний компонент – нездатність до досягнення кінцевого результату, що адекватний меті, низька продуктивність, брак, помилки та аварійність у роботі, низька вольова регуляція діяльності, нездатність до швидкого формування необхідних навичок;

д) емоційно-почуттєвий компонент – дисгармонія емоційно-почуттєвої сфери, неадекватна емоційна регуляція поведінки та діяльності, низький рівень емоційної психорегуляції, домінування негативних емоцій, індивідуальна схильність до стресів.

## **3. Генетичний вимір:**

Проблеми, пов'язані з недостатнім або надмірним розвитком здібностей і неадекватним ставленням до них самої людини та оточуючих, вікові проблеми, що виникають з неадекватним переходом від одного етапу розвитку до іншого, при незадовільному доланні перехідних кризових станів.

Отже, психологічні проблеми особистості мають складний характер, різноманітні ознаки й охоплюють усі сторони буття людини. Їхня складність полягає, зокрема, і в тому, що вони, як правило, не виступають ізольовано, а тим чи іншим чином зачіпають усю особистість.

Можна виділити й інші засади класифікації психологічних проблем особистості та характеризувати їх за походженням, інтенсивністю, часовими ознаками, представленістю у свідомості людини, наслідками для поведінки, діяльності, здоров'я.

Так, згадані екогенні, техногенні, соціогенні, психогенні та психолого-педагогічні проблеми, пов'язані з розвитком особистості, можуть виникати як у відносно нормальних, так і в екстремальних умовах. Це залежить від співвідношення об'єктивних та суб'єктивних факторів. Приміром, наявність у людини акцентуйованих рис характеру та

деяких інших індивідуально-психологічних особливостей може виступати внутрішнім психогенним чинником виникнення психологічних проблем у даної людини за відносно нормальних соціальних умов.

За своєю інтенсивністю і часовими характеристиками психологічні проблеми можуть бути слабкими, помітними, інтенсивними, гострими, а також короткочасними (епізодичними) та тривалими (хронічними), застарілими.

За ступенем представленості у свідомості людини психологічні проблеми доцільно розрізняти на усвідомлювані та не усвідомлювані (приховані).

За своїми наслідками психологічні проблеми можна поділити на конструктивні, розвиваючі, індиферентні, деструктивні, гальмуючі, критичні, психотравмуючі, патогенні, суїцидні, летальні.

Наявність вихідної класифікації психологічних проблем має велике значення для їх виявлення, вивчення та розв'язання практикуючим психологом. У ході їх аналізу й синтезу щоразу слід намагатися визначати їх системний характер, взаємозв'язки з можливими іншими проблемами в цілісному контексті особистості як системи психічних якостей. На основі такого аналізу й синтезу ґрунтується вибір засобів подолання психологічних проблем особистості. Але в кожному випадку треба пам'ятати про неоднозначність, своєрідність, унікальність цих проблем.

Для підвищення ефективності професійної діяльності практикуючого психолога велике значення має правильне розуміння вікових особливостей становлення особистості на всіх етапах її життєвого шляху

Розуміння психологічної проблеми дасть змогу правильно підібрати діагностичний матеріал, поставити «психологічний діагноз» побудувати план корекційного чи психотерапевтичного заняття, зібрати інформацію, проаналізувати ефективність підбраної програми, скоректувати план роботи, підійти до вирішення проблем клієнта, задовільнивши його запит та досягнувши цілей своєї роботи.

#### ***1.4. Принципи побудови та методи психологічного дослідження***

Кожен дослідник шукає істину в своїй галузі знань, користуючись для цього певними методами, спрямованими на забезпечення надійності та достовірності здобутих знань. Кожен представляє результати пізнання і дає їм пояснення у відповідності з логікою, що відповідає його конкретній дисципліні, чи галузі, яку він досліджує. Проте

науковий пошук має певні загальні специфічні ознаки, що відрізняють науку від інших форм світопізнання. До цих ознак, зокрема відносять: 1) формування системи специфічних понять, що характеризуються точністю і ясністю; 2) використання певних правил добору й упорядкування спостережень як первинного джерела інформації для наукових узагальнень; 3) дотримання певних процедур здійснення логічних висновків, на підставі яких приймаються рішення щодо адекватності інтерпретації спостережень, істинності висновків та міркувань.

Наука, як вид пізнавальної діяльності, безумовно є соціальною діяльністю. Така дослідниця як Агасі (1966) стверджувала, що дані, здобуті шляхом спостережень та міркувань, методологія є публічними, такими, що можуть бути відтворені іншими. Це загальна аксіома для всіх наук: наукові результати мають бути доступними для перевірки. Цю ідею сформував К. Поппер – видатний психолог і методолог наукового пізнання, який дав світу поняття «експериментальної парадигми».

Науковий пошук спрямований на розширення знань людини про саму себе, про себе подібних, що її оточує, а практичні його здобутки вважають важливим ресурсом підвищення соціального благополуччя.

Психологія має власні специфічні дослідницькі прийоми і визнані підходи до їх застосування, тобто методологію отримання знань. Інформацію, яку науковець отримує шляхом використання дослідницьких методів спрямована на те, щоб поглибити розуміння вікових, мотиваційних, соціальних, перцептивних, фізіологічних компонентів нормальної та девіантної поведінки людей, якщо визначити декілька сфер пізнання, які становлять зміст дисципліни.

### ***Виділяють три підходи до розвитку знань:***

1. Раціоналістичний, у межах якого не приділялося значення безпосередньо чуттєвому досвіду пізнання, проте було розроблено досить чіткі логічні стратегії отримання висновків про сутність людини та очолюючого її світу.

2. Емпіричний, що включає використання раціоналістичних стратегій, але у застосуванні їх до аналізу фундаментальної інформації, отриманої науковцем через сенсорний контакт з фізичним природнім світом.

3. Феноменологічний, який базується на позиціях, що безпосередньо чуттєві дані є валідними, але їх вплив на організм призводить до виникнення виключно індивідуального, недоступного безпосередньому спостереженню відгуку. Останній є більш важливим, ніж той, який

можна прослідкувати в контрольованому спостереженні. Феноменологісти вважають, що саме унікальні внутрішні реакції складають індивідуальну особистісну властивість кожної людини.

Отже, науковий підхід базується на положенні про те, що дані сенсорного сприйняття дійсності у поєднанні з логічним раціоналістичним аналізом є фундаментом науки. А також, сучасний науковий метод, який спирається на природничо-наукову парадигму дослідження, інтегрував ідеї емпіричного і критично раціоналістичного підходу до здобуття і упорядкування наукових знань.

Відповідно, мета науки є розробка теорії для пояснення фактів, на підставі яких можна робити певні передбачення подальшого розвитку подій. Провівши спостереження за певним явищем, науковець визначає такі подальші кроки: чи є характеристики явища, встановлені ним на підставі спостережень, стабільними, і такими, що можуть повторюватись при створенні подібних умов; які саме події чи умови впливають або не впливають на явище, яке він вивчає.

Наукові теорії – це систематично взаємопов'язаний набір законів, які дають узагальнену характеристику якогось обмеженого діапазону явищ. Теорія повинна виконувати дві функції: 1) шляхом інтегрування великого обсягу інформації, яка попередньо була сформульована в формі ізольованих законів, теорія робить внесок у змістовність і універсальність наукового знання і сприяє більш глибокому розумінню предмета досліджень; 2) теорія продуктивна у тому сенсі, що відкриває нові шляхи для подальших досліджень і може бути використана для формулювання нових емпіричних гіпотез. Теорія ніколи не є статичною, вона динамічна і може уточнюватись або змінюватись.

Для фіксації теоретичного знання існує дуже багато форм: закони, класифікації, типології, моделі, схеми, гіпотези. Теорія виступає в якості вищої форми наукового пізнання і включає в себе такі елементи:

- вихідну емпіричну основу, тобто факти, емпіричні закономірності;
- базис – множинність умовних припущень (аксіом, постулатів, гіпотез), які описують ідеалізований об'єкт теорії;
- логіку теорії, множинність правил логічного висновку, які допустимі в межах теорії;
- множинність виведених з теорії тверджень, які відображають основні теоретичні знання.

Нормативний процес наукового дослідження будується у такий спосіб: перший етап – це висування гіпотези, тобто тверджень, що

описують ті чи інші взаємозв'язки між двома або декількома явищами чи поняттями, що можуть бути перевірені. Отже, гіпотеза – це ще неперевірені припущення відносно можливих взаємозв'язків між різними явищами, які вивчаються науковцями у даній конкретній галузі. Другий етап – це планування конкретного дослідження, тобто створення умов для того, щоб перевірити правомірність гіпотези. Третій етап – проведення дослідження, після якого здійснюється інтерпретація результатів, спростування чи прийняття гіпотези. Якщо гіпотеза спростовується, то формулюється нова.

Сучасна парадигма розвитку науки передбачає поєднання двох методів: природничо-наукового (емпіричного) та гіпотетико-дедуктивного (методу критичного раціоналізму).

Дослідження можуть бути фундаментальними, тобто спрямованими на пізнання глибинних закономірностей, і прикладними, які проводяться з метою отримання знання, що може бути використане для конкретного практичного завдання.

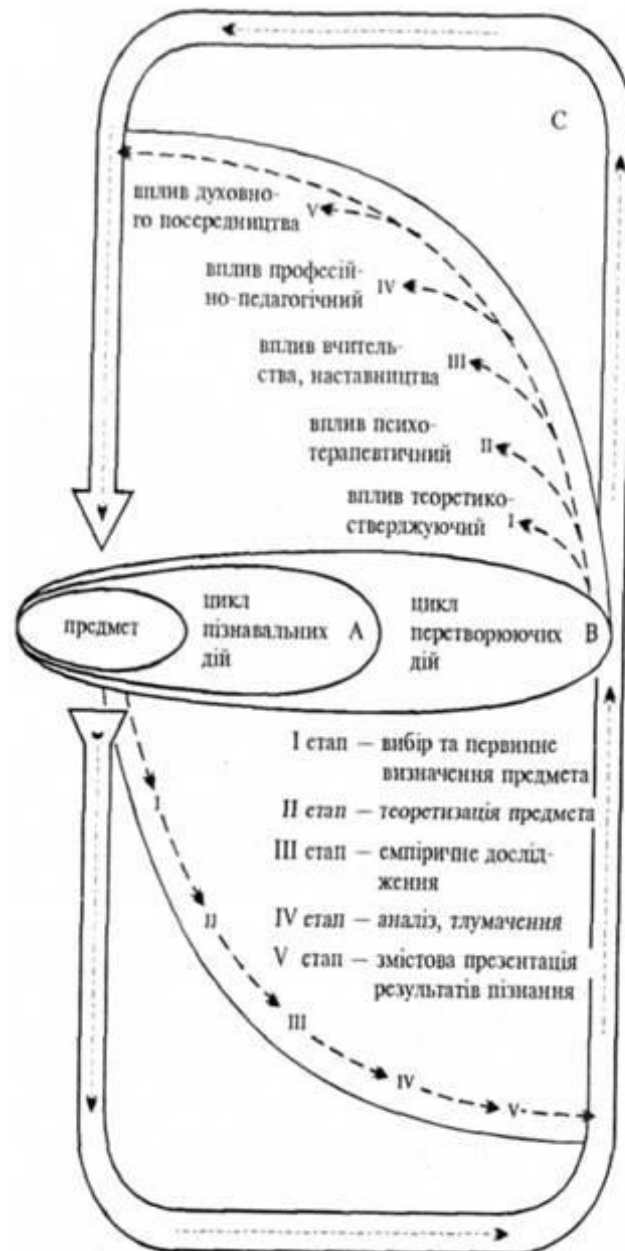
Виділяють також монодисциплінарні дослідження, які проводяться в рамках окремої науки та міждисциплінарні – вимагають участі спеціалістів різних областей знань і проводяться на межі декількох наукових дисциплін. Виокремлюють також комплексні дослідження, які

Методологія наукового методу психології виявляє себе також у принципах побудови психологічного дослідження. І хоча кожне конкретне дослідження відтворює ту чи іншу методологічну основу тлумачення предмета, існують і мають бути дотримані загальні принципи організації дослідницьких дій психолога. Йдеться про загальні вихідні положення, які обумовлюють всі сторони наукової взаємодії дослідника-психолога з явищами світу, що мають психологічний зміст.

Принцип об'єктивності психологічного дослідження вирішує проблему співвідношення об'єктивного та суб'єктивного компонентів у науковому пізнанні та обмежує простір тлумачень змісту предмета дослідження. Індивідуальний світ «Я» людини, взятий у сукупності його психологічних проявів як предмет психології, виступає об'єктивним явищем світу, самостійним, цілісним та завершеним у своїй сутності. Існування даного явища розгортається одночасно у декількох змістових просторах: індивідуальному, соціальному, феноменологічному, природному та ін. З цим пов'язана складність визначень природи предмета психології, яка є багатозмістовною.

А – цикл пізнавальних дій дослідника щодо предмета дослідження;  
В – цикл перетворюючих дій дослідника щодо психологічного явища,

відображеного в предметі; С – загальний цикл дослідницьких дій психолога щодо психологічних явищ світу але саме в цій багатозмістовності і є об’єктивність змісту предмета психології (див. рис. 1). Психічне постає як об’єктивне явище, зміст якого завжди є суб’єктивним, бо його визначає конкретне «індивідуальне самобуття» – конкретна людина (індивід, особистість, індивідуальність, суб’єкт).



**Рис. 1.1.** Загальний цикл дослідницьких дій психолога щодо психологічних явищ світу

Методика та методи психологічного дослідження відтворюють об’єктивний процес наукового пізнання предмета психології і забезпечують об’єктивність розгортання у процесі пізнавального акту



сутності предмета, що пізнається. «Об'єктивність розгортання» сутності досліджуваного явища виявляється у послідовному, системному та якісно завершеному поданні наукового знання про закономірності, характеристики та властивості існування даного явища. Результати психологічного дослідження не можуть змінити сутність та закономірності існування предмета, що пізнається, а отже, об'єктивність існування його не залежить від наукових маніпуляцій з ним.

Суб'єктивний компонент привноситься в психологічне дослідження не тільки як змістова складова предмета психології, а й як ознака дослідницької активності самого дослідника, що зумовлюється: а) ініціацією дослідження як такого; б) свободою у виборі організаційних елементів дослідження від змістових до технічних; в) індивідуальними особливостями професійного пізнавального досвіду дослідника. Проте при цьому об'єктивність наукового методу психології не порушується, а предмет науки зберігає свою цілісність.

Якщо ж говорити про методи, якими послуговуються практичні психологи, то їх чисельність та різноманітність, відсутність єдиної чіткої загальноприйнятої класифікації, висуває на перший план проблему типологізації. У сучасній науковій літературі під методом розуміють сукупність прийомів й операцій практичного та теоретичного освоєння дійсності.

Одну з перших класифікацій методів психологічного дослідження було розроблено С. Рубінштейном. За його класифікацією виділяють такі методи: 1) спостереження (зовнішнє та внутрішнє або самоспостереження); 2) експеримент (лабораторний, природний і психолого-педагогічний). Крім основних методів С. Рубінштейн вводить допоміжний метод – фізіологічний експеримент (метод умовних рефлексів), а також прийоми вивчення продуктів діяльності, бесіду (зокрема, клінічну бесіду в генетичній психології Ж. Піаже, психоаналітичну бесіду, розроблену З. Фройдом) і анкету.

Б. Ананьєв усі психологічні методи розділив на: 1) організаційні (порівняльний, лонгітюдний і комплексний); 2) емпіричні – обсерваційні методи (спостереження і самоспостереження), експеримент (лабораторний, польовий, природний, психодіагностичний метод, аналіз процесів і продуктів діяльності (праксіометричні методи), моделювання і біографічний метод; 3) способи обробки даних – методи математико-статистичного аналізу даних і якісного опису; 4) інтерпретаційні – генетичний (філо- та онтогенетичний) і структурні методи.

В. Дружинін пропонує свою класифікацію психологічних методів, в якій виділяє такі три класи методів:

1. Емпіричні методи, специфікою яких є здійснення зовнішньої реальної взаємодії суб'єкта й об'єкта дослідження;

2. Теоретичні методи, коли суб'єкт взаємодіє з уявною моделлю об'єкта (точніше – предметом) дослідження. Серед них виділяють: 1) дедуктивний (аксіоматичний і гіпотетико-дедуктивний), тобто, коли дослідник відштовхується від загального, і рухається до часткового, від абстрактного до конкретного; 2) індуктивний – узагальнення фактів, рух від часткового до загального; 3) моделювання – конкретизація методу аналогій, умовиводу від частки до частки, як аналог більш складного об'єкта береться більш простий і доступний для дослідження. В психології переважно використовують структурно-функціональне моделювання.

3. Інтерпретаційно-описові методи, коли при інтерпретації використовують знаково-символічні представлення об'єкта (Моргун, Тітов, 2012).

3. Кісарчук у сфері психологічної допомоги людині виділила два аспекти: **практичний** – як безпосереднє надання допомоги конкретним людям у розв'язанні їхніх психологічних проблем, та **науковий** – як теоретичне та методичне забезпечення зазначеного процесу, тобто дослідження індивідуальності людини у конкретних умовах її життя, обґрунтування психологічних впливів на неї, розробка відповідних технологій тощо. Авторка констатувала, що науковий аспект практичної психології у своєму розвитку очевидно відстає від суто практичного, який стрімко розвивається, базуючись переважно на чужорідних і досить еkleктичних теоретичних концепціях.

У чому ж полягає методологічна різниця між науковою та практичною діяльністю психолога? Критерії порівняння цих типів психологічного знання, запропоновані Ю. Швалбом, такі: підстави знання, об'єкт, предмет, форма представленості предмета, мета, інструмент, спосіб, результат та форма представленості результату. Якщо підставою психологічної науки є конкретна парадигма, зміна якої визначає зміну концептуальних основ наукового знання, то підставою системи знань практичної психології виступає той чи інший науково-практичний концепт – узагальнена науково-теоретична модель психічного життя особистості (психоаналітична, біхевіористична, гуманістична).

В об'єктивній сфері пізнання наукова психологія фактично не має справи з реальними живими людьми або групами, оскільки завжди орієнтована на певну ідеалізацію або абстракцію. Практична психологія завжди має справу тільки з індивідуальними проявами й характерис-

тиками людей або групи. Предметом психологічної науки виступає певний фрагмент об'єкта, його конкретизація й уточнення, або наукова проблема. Для практичної психології предметом знання виступає клінічний випадок, тобто такий індивідуальний прояв, що вимагає особливого вимірювання і перетворення або адаптації до нормального плину життя.

У науковому знанні універсальним способом представленості предмета є гіпотеза. У практичній психології предмет представлений у формі живого запиту клієнта. Загальною метою наукового знання виступає розробка моделі; ціль практичної психології – надання допомоги. Для наукової психології основним пізнавальним інструментом є рефлексивні мисленнєві моделі.

Практична психологія, спирається на власний інструмент – особливу форму мислення, яку можна назвати розуміння. Основний спосіб пізнавальної діяльності для науки Нового часу є експеримент як засіб одержання надійного, достовірного знання.

Для практичної психології основним способом одержання знання є «техніка» або «технологія». Для науки загальним результатом є встановлення певного закону. Для практичної психології результат полягає у вирішенні проблеми клієнта. У науковій психології універсальним способом оформлення отриманих результатів є особливий текст, у якому обґрунтовується правомірність, надійність і вірогідність цих результатів. У практичній психології результат оформлюється через опис випадку як взаємодії «психолог-клієнт». Узагальнення вищезазначених характеристик надає підставу зробити висновок про особливість методології психопрактичної діяльності порівняно з діяльністю в галузі наукової психології. Тому цілком слушною видається думка Ф. Василюка, який зазначає: «У новій ситуації у зв'язку з народженням властиво психологічної практики звичне гасло про впровадження наукової психології у практику повинне бути перевернуте: навпаки, практику треба впроваджувати у психологію.

Практика повинна ввійти всередину психології, причому ввійти як головний філософський принцип всієї психології, який скеровує діяльність на допомогу людині (Василюк, 2003).

Проведений аналіз переконує в тому, що практична психологія протягом понад трьох десятків років свого становлення в Україні накопичила великий методологічний потенціал для осмислення основ надання психологічної допомоги, стала розгалуженою і складно структурованою діяльністю. Порівняно з діяльністю в галузі наукової

психології, психопрактична діяльність має особливу методологію в аспектах цілей, завдань, функцій, предметної області, методичного базису.

Суспільство і держава потребують зусиль дипломованого психолога і дипломованого практичного психолога рівною мірою, оскільки ці фахівці забезпечують вирішення значного масиву професійних завдань, скерованих на подолання вагомих суспільних проблем, і ґрунтуються на достатній освітній базі.

### ***1.5. Методологія та особливості організації та проведення наукових досліджень***

**Методологія науки** – специфічна галузь знання, яка посідає проміжне місце в ієрархії пізнавальних сфер між конкретними науками та філософією. У гранично короткому визначенні методологія – це вчення про шляхи пізнавальної діяльності.

**Методологія** – це:

а) особлива форма рефлексії, що містить у собі:

- аналіз передумов та підстав наукового пізнання (насамперед філософсько-світоглядних), методів, способів організації пізнавальної діяльності;

- вивчення не тільки методів, а й засобів, до яких можна зарахувати принципи, регулятори, орієнтації, а також категорії та поняття;

- виявлення зовнішніх і внутрішніх детермінант процесу пізнання, його структури;

- критичне оцінювання отриманих наукою знань;

- визначення історично конкретних меж наукового пізнання при застосуванні цього способу його організації;

б) система принципів і способів організації, побудови теоретичної та практичної діяльності, а також вчення про цю систему;

в) вчення про ідейні позиції науки, логіку та методи її дослідження;

г) вчення про методи та принципи пізнання;

д) галузь наукової діяльності, яка вивчає і застосовує загальні та конкретні методи наукових досліджень, а також принципи підходу до визначення предмета, об'єкта, методів дослідження дійсності й до вирішення різних класів наукових завдань.

**Методологія психології** – це система принципів і способів організації та побудови теорії та практики деяких психологічних наук, їх галузей, а також вчення про цю систему. Це вчення є «корінням» дерева психологічної науки.

Рівень методики і техніки дослідження пов'язаний з дослідницькою практикою. Він становить норми і вимоги до прийомів ведення дослідницької практичної роботи. У психології до нього належать норми проведення експериментально-психологічних досліджень, класифікації видів експерименту, вимоги до розроблення психодіагностичних методів. Як зауважує В. Рибалка, значення методології для психології полягає в тому, що:

- методологія необхідна психології для осягнення, пізнання та перетворення самого предмета психології;
- без оновлення методологічних систем психологія не в змозі охопити безліч фактів, емпіричних матеріалів, експериментальних даних, які здобувають під час наукової психологічної діяльності;
- психолог-дослідник має бути методологічно грамотним, оскільки на нього покладено величезну відповідальність за отримання і використання наукових даних у теоретичному дослідженні та психологічній практиці.

У методології науки виокремлюють такі *функції*:

1) методологія забезпечує чіткість та ясність постановки проблеми (наукової або практичної) з боку як змісту, так і форми. Інакше кажучи, на підставі певних принципів та методологічних норм вдається грамотно сформулювати питання, яке потребує вирішення.

2) методологія здійснює світоглядну інтерпретацію результатів науки. Будь-яке відкриття, будь-які нові факти та одержані дані вимагають пояснення і включення у систему відомих знань. Наприклад, відкриття нових властивостей елементарних часток поставило проблему: або намагатися пояснити їх з позицій колишньої методології, або переглянути деякі принципи цієї методології.

3) методологія уможливорює виробити стратегію розвитку науки та практики. Зрозуміло, що вчені, які стоять на відмінних методологічних позиціях, подальші перспективи вбачають також по-різному.

4) методологія стимулює процес розвитку науки і практики. Застарілі методологічні принципи, які не відповідають новим науковим даним, зрозуміло, навряд чи зможуть когось до чогось стимулювати. Саме тому і відбувається зміна методологічних підходів, що формулювання нових норм і принципів дає змогу розкрити простір кращого бачення діапазону можливостей.

5) методологія дає певні засоби для вирішення поставлених завдань. Психоаналітична методологія пропонує свої засоби як для вивчення психіки, так і для впливу на неї.

б) методологія дає можливість описувати та оцінювати безпосередньо діяльність дослідника або практика та здійснювати вироблення рекомендацій та правил, тобто тих норм, якими має керуватися людина у своїй діяльності. Йдеться про аналіз структури діяльності, що містить мотивацію, цілі, завдання, дії, засоби й методи, оцінку результатів. Вирішення цих питань сприяє поліпшенню організаційного аспекту дослідження будь-яких проблем або перетворення досліджуваних об'єктів.

### **Методологічні принципи наукових психологічних досліджень**

**Принцип** (від лат. – основа, першоджерело) – провідна ідея, основне правило поведінки і діяльності, центральне поняття, основу системи. Принцип утворює найголовніше узагальнення й поширення певного теоретичного положення на всі явища визначеної сфери діяльності, з якої цей принцип виокремлено та абстраговано.

**Принцип детермінізму** розкриває причини виникнення психіки у філогенезі та онтогенезі, закономірну зумовленість психічних явищ, психічної діяльності та психічних властивостей людини. Принцип детермінізму має велике значення не лише для пізнання психіки й розроблення психологічної теорії, а й для пошуків шляхів передбачення, виховання психічних властивостей людини, керування ними.

Виокремлюють такі види детермінізму:

- механічний детермінізм припускає обумовленість психічних явищ матеріальними чинниками за зразком взаємодії об'єктів у механіці, де явища розглядались як наслідки зовнішніх впливів. Такий вид детермінізму представляв психіку побічним явищем – епіфеноменом. Незважаючи на обмеженість цього погляду, воно дало психології найважливіші вчення про рефлекси, асоціація, афекти тощо;

- біологічний детермінізм пов'язаний з розвитком уявлень про живі організми; відкрив своєрідність поведінки живих систем (вчення Ч. Дарвіна про природний відбір) і затвердив погляд на психіку як необхідну для виживання функцію; містить припущення про розвиток, взаємодію в системі «організм–середовище». Цей принцип яскраво виявився у вченні Ф. Гальтона, в якому він стверджував, що розумові здібності чітко детерміновані фактором спадковості, і виступив основоположним у такій школі психології, як функціоналізм. Якщо механічний детермінізм представляв психіку побічним явищем (епіфеноменом), то тепер вона виступила як невід'ємний компонент життєдіяльності;

- психологічний детермінізм склався у працях натуралістів, які показали, що зумовлені впливом зовнішніх об'єктів на організм

психічні явища (образ, реакція вибору та ін.) формуються за законами, відмінними від фізичних та біологічних, і виступають як особливі регулятори поведінки;

- соціальний детермінізм припускає, що розвиток психіки індивіда і його особистості відбувається у процесі засвоєння соціально-громадського досвіду, тобто соціалізації;

- системний детермінізм розкриває залежність окремих компонентів системи від властивостей цілого;

- детермінізм за типом зворотного зв'язку розглядається як наслідок, що впливає на його причину;

- статичний детермінізм – при однакових причинах виникають різні у конкретних межах ефекти, підпорядковані статистичній закономірності;

- пандетермінізм (термін введений В. Франклом) – припускає, що підґрунтям психологічних виявів особистості є духовні підстави.

За **принципом відображення** всі психічні функції (а не лише пізнавальні) за своєю природою є відображальними. Психічне відображення має сигнальний характер і випереджає фізичний контакт суб'єкта з об'єктом, попереджаючи суб'єкта, сигналізуючи про значущі для нього об'єкти за допомогою нейтральних щодо об'єкта подразників (сигналів). Сигнальність – фундаментальна властивість психічного. Вона характеризується високою вибірковістю та випереджуваністю. Психічне відображення в людини є знаково-опосередкованим. Воно активне на будь-якому рівні. Це або відбір чуттєвих, біологічно значущих сигналів на рівні організму, або розумове пізнання у процесі засвоєння на рівні індивіда, або творення суспільно-історичного досвіду на рівні особистості.

**Принцип єдності психіки та діяльності** конкретизує принципи детермінізму й відображення. За цим принципом психіка і діяльність не тотожні, але й не протилежні. Вони утворюють єдність. Психіка виступає як внутрішній, ідеальний план діяльності. Психічні моделі дійсності дають можливість орієнтуватись у навколишньому середовищі на всіх рівнях детермінації – організму, індивіда й особистості, забезпечуючи життєдіяльність, засвоєння і продукування суспільного досвіду. Принцип єдності психіки та діяльності дає змогу вивчати «таємниці» психіки через процеси і продукти діяльності та поведінки людини, розкриваючи об'єктивні закономірності внутрішніх психічних явищ.

У принципі розвитку психіки об'єктивно виявляються й реалізуються детермінація поведінки, зв'язок психіки та діяльності. За цим принципом кожному рівневі детермінації притаманний свій тип розвитку. На рівні організму суб'єкт розвивається у процесі визрівання і формування психофізіологічних підструктур, на рівні індивіда – у процесі діяльності присвоєння, а на рівні особистості – у процесі перетворювальної діяльності.

У реальному процесі становлення людської особистості типи розвитку представлені не однозначно послідовно, а інтегрально, з послідовним домінуванням одного з них. Процес розвитку особистості пов'язаний з її творчою діяльністю. Особистісні якості закладаються під час ігрової та навчальної діяльності, а досягають повного розквіту у трудовій, творчій діяльності. При цьому творчість виступає і як процес створення суспільно цінного продукту, і як процес самотворення, саморозвитку, самореалізації, самооб'єктивації особистості – на основі засвоєння суспільно-історичного досвіду.

Усі типи розвитку (шляхом визрівання, наuczіння, присвоєння, творення) в реальному процесі становлення людини як особистості відбуваються не ізольовано, вони діалектично переплітаються. Принцип розвитку психіки дає змогу адекватно розуміти психіку, розглядати її не як щось статичне, а як результат розвитку й діяльності на різних етапах становлення особистості.

Крім названих принципів, виокремлюють ще й другорядні, зокрема:

- принцип моделювання та метод аналогії, що засновані на можливості пізнання деяких властивостей об'єктів шляхом дослідження подібних їм матеріальних або нематеріальних (концептуально-понятійних, логіко-математичних) конструкцій. За своєю сутністю це шлях пізнання по аналогії. Поняття «подібність», «аналогія», «модель» з методологічної точки зору багато в чому схожі. Найяскравіший приклад використання цього принципу є спроба співвіднесення психіки та кібернетичних пристроїв;

- установка на подолання сформованих парадигм (зразків, шаблонів, стереотипів, схем, догм інтерпретації знань та стилів мислення) у науковому співтоваристві є важливим фактором для орієнтації наукової пізнавальної діяльності у напрямі відкриття принципово нового, позашаблонних інтерпретацій на базі сформованих концепцій;

- принцип контрредукції припускає пізнання вищих «метацілісних» властивостей об'єктів (систем) під час дослідження їх як елементів більш високоорганізованих систем, у тому числі і як еволюціонуючих



елементів природних систем. Виявлення показників якісно специфічних властивостей, притаманних усім природним об'єктам, є важливим завданням методології науки. Під природними об'єктами розуміються цілісні об'єкти, походження яких не пов'язане зі свідомою творчістю людини (атоми й молекули, живі організми, природна мова, суспільство тощо).

- принцип цілісності являє собою пізнання індивідуальних цілісних властивостей досліджуваних об'єктів у взаємодії з іншими об'єктами (цілісностями тощо) в найпростішому викладі: ціле не зводиться до суми його частин. Асоціативна психологія, в якій вищі психічні процеси зводилися до простої суми нижчих процесів, є найбільш яскравим прикладом антицілісного розуміння психічної діяльності. Гештальт-психологія першою виступила проти механістичних схем пояснення психічного і по-своєму порушила питання про цілісність психічного. Закон гештальта означає неможливість зведення вищих психічних явищ до нижчих. Таким чином, імпліцитно цілісність психіки перейшла на експліцитний рівень;

- принцип редукції означає пізнання деякої цілісності, системи, «складності» через пізнання простіших її складових, тобто частин елементів; передбачає приведення деяких даних, задач, процедур у зручний для їх аналізу або рішення вигляд. Наприклад, психічне зводиться до фізіологічного, біохімічного, біофізичного. Інакше кажучи, принцип редукції являє собою пізнання деяких інтегральних властивостей досліджуваних об'єктів (систем) через складові їхніх частин.

Головним таким принципом є принцип об'єктивності – його реалізація забезпечує надійність, однозначність результатів і неупередженість автора при фіксації фактів та їхній інтерпретації. Це важливо тому, що наші суб'єктивні (особистісні) настанови можуть створювати серйозні перешкоди на шляху розуміння поведінки людини. Ми привносимо в оцінювання психологічних фактів власні уявлення і цінності, які сформувалися в нашому унікальному минулому досвіді. Саме тому треба враховувати валідність і надійність методів дослідження, а зібрані емпіричні дані мають пройти перевірку на статистичну достовірність.

### ***Психологічне дослідження проводять за такими етапами:***

1. Відповідно до наукової проблеми і теми дослідження визначають його об'єкт і предмет, мету та завдання.

2. Вибір наукових методів дослідження, які доповнюють один одного (наприклад, спостереження і експеримент).

3. Визначення умов дослідження (лабораторний або природний експеримент).

4. Розроблення плану експериментального дослідження.

5. Вибір методів оброблення емпіричних даних (кількісний, якісний аналіз).

6. Інтерпретація зібраного експериментального матеріалу.

7. Формулювання висновків і визначення сфери їх застосування.

Обґрунтування актуальності проблеми дослідження здійснюють на основі аналізу проблемної ситуації, яка відображає суперечність між реальним станом об'єкта дослідження та сучасними завданнями (наприклад, особистісний розвиток майбутнього фахівця як пріоритетний напрям реформування вищої освіти в Україні).

Одночасно досліднику потрібно розрізнити об'єкт і предмет дослідження.

Об'єкт дослідження – це процес або явище, що породжує проблемну ситуацію й обране для вивчення.

Предмет дослідження міститься в межах об'єкта – це якийсь конкретний бік, аспект, властивість або відношення об'єкта дослідження.

Об'єкт і предмет дослідження як категорії наукового процесу співвідносяться між собою як загальне і часткове. В об'єкті виокремлюється та його частина, яка є предметом дослідження.

У психологічному дослідженні є загальні правила (принципи), дотримання яких обов'язкове для отримання достовірного матеріалу, а також логічні етапи (від поставленої наукової проблеми до висновків).

Наукове співтовариство повинно дотримуватись єдиної парадигми наукового дослідження, робити результати досліджень доступнішими іншим науковцям, та обговорювати їх.

Нормативний процес наукового дослідження:

1. Ідентифікація проблеми.

2. Огляд літератури з проблеми.

3. Висунення гіпотези (гіпотез).

4. Планування дослідження.

5. Проведення дослідження.

6. Інтерпретація даних.

7. Спростування або підтвердження гіпотези (гіпотез).

8. У разі спростування попередньої гіпотези, висування нової та її перевірка.

9. Підготовка наукового звіту.

## *Запитання для самоконтролю знань*

1. Чому практична психологія набуває широкої популярності в Україні сьогодні?
2. Що вивчає практична психологія, на що вона спрямована?
3. Які напрямки практичної психології визначаються на сьогодні?
4. Назвіть відмінності між практичною психологією в Україні та закордоном.
5. Хто вважається одним із засновників практичної психології в Україні?
6. Що таке спрямованість особистості. Яка її роль в становленні практичного психолога?
7. Назвіть види спрямованості особистості.
8. Історія виникнення практичної психології в Україні.
9. Назвіть, що входить в структуру практичної психології.
10. Які напрямки роботи психологічних служб?
11. Що таке психологічна проблема?
12. Визначте соціально-психологічно-індивідуальний вимір психологічної проблеми.
13. Охарактеризуйте діяльнісний вимір психологічної проблеми та його компоненти.
14. Охарактеризуйте генетичний вимір психологічної проблеми та його компоненти.
15. Що таке психологічне дослідження?
16. Які підходи до розвитку знань, Ви можете назвати?
17. Яка процедура наукового дослідження?
18. Назвіть типи досліджень.
19. Назвіть основні методи психологічного дослідження.
20. Назвіть основні та другорядні методологічні принципи наукового дослідження.

## РОЗДІЛ 2

### Практичний психолог: вимоги до фахівця

#### *2.1. Вимоги до особистісних та професійних якостей практичного психолога. Комунікативна компетентність психолога-практика*

На сьогоднішній день професійна придатність не зводиться лише до рівня академічної підготовки. Світова практика свідчить, що лише люди з високими показниками психологічного благополуччя можуть бути ефективними психологічними діагностами, консультантами й терапевтами. Водночас варто зазначити, що іноді в літературі трапляються і протилежні думки, автори яких намагаються довести, що люди, які в минулому самі мали певні психологічні проблеми, але зуміли їх подолати, можуть з успіхом надавати психологічну допомогу іншим, якщо вони володіють надійними психологічними технологіями.

Такі дослідники як С. Максименко, В. Панок та інші останніми роками активно обговорюють питання стосовно побудови моделі особистості практичного психолога. Модель фахівця-психолога передбачає органічне поєднання професіоналізму та особистісної спрямованості. Адже, як свідчить практика, можна мати високу психологічну компетентність (систему психологічних знань, умінь та навичок), але бути, при цьому негуманною особистістю.

Богоявленська вважає, що особистість психолога-професіонала повинна відзначатися двома параметрами:

- досконалим володінням теоретичними знаннями і способами роботи;
- здатністю до швидкої адаптації.

Для становлення професіоналізму психолога, як зазначає О. Бондаренко, необхідно забезпечити системність, науковий універсалізм у професійній та особистісній підготовці.

Враховуючи модель особистості практичного психолога, сконструйовану В. Панком та Н. Чепелевою, при прогнозуванні успішності практичної діяльності психолога слід звернути увагу на ряд складових його особистості.

Визначення професійної придатності особистості здійснюється за такими критеріями:

- фізичний стан. Необхідність його врахування обумовлена, поперше, зв'язком між деякими соматичними захворюваннями (виразка, діабет, серцево-судинні захворювання тощо) і рисами характеру люди-

ни. Крім того, психолог повинен мати потужну енергетику і засоби її відновлення, інакше робота може негативно вплинути на здоров'я психолога тощо.

- психічне здоров'я належить до надзвичайно важливих вимог, оскільки психологічними спеціальностями часто прагнуть оволодіти акцентувані особистості або люди з помітними особистісними проблемами, які переноситимуть на роботу свої власні проблеми. Це робитиме їх діяльність неефективною або й шкідливою та небезпечною;

- інтелект, особливо його вербальний компонент. Досвід засвідчує, що практикуючі спеціалісти з показниками інтелекту нижче середнього, як правило, мають багато ускладнень у роботі, оскільки, саме інтелект забезпечує ефективний аналіз рис і якостей особистості, дає змогу долати стереотипи (як особистісні, так і професійні), є центральним механізмом у розумінні поведінки іншої людини;

- система механізмів особистісної регуляції та емоційної витривалості;

- особливості мотиваційної сфери. Професія практичного психолога мотивується інтересом до інших людей та бажанням надавати допомогу у розв'язанні проблем спілкування, діяльності, життя в цілому. Психологічним механізмом такого інтересу, як стверджують В. Панок і Л. Уманець, є усвідомлення та подолання власних проблем аналогічного плану.

Також важливим умінням майбутнього психолога практика має бути комунікативна компетентність. Поняття «комунікативна компетентність» (з лат. *communico* – роблю загальним, зв'язую, спілкуюся і *competens* (*competentis*) – здатний) означає сукупність знань про норми і правила ведення природної комунікації – діалогу, суперечки, переговорів та ін.

**Комунікативна компетентність** – це здатність встановлювати і підтримувати необхідні контакти з оточуючими людьми, певна сукупність знань, умінь та навичок, що забезпечують ефективне спілкування, передбачають уміння змінювати глибину і коло спілкування, розуміти й бути зрозумілим для партнера у процесі спілкування. Вона формується в умовах безпосередньої взаємодії, оскільки є результатом досвіду спілкування між людьми, та опосередкованої, в тому числі з літератури, театру, кіно, з яких людина отримує інформацію про характер комунікативних ситуацій, особливості міжособистісної взаємодії і засоби їх вирішень. Опанування людиною комунікативних

навичок передбачає запозичення з культурного середовища засобів аналізу комунікативних ситуацій у вигляді словесних і візуальних форм.

До складових комунікативної компетентності належать:

- орієнтованість у різноманітних ситуаціях спілкування, заснована на знаннях і життєвому досвіді індивіда;
- спроможність ефективно взаємодіяти з оточенням завдяки розумінню себе й інших при постійній відозміні психічних станів, міжособистісних відносин, умов соціального середовища;
- адекватна орієнтація людини в самій собі – власному психологічному потенціалі, потенціалі партнера, ситуації;
- готовність й уміння будувати контакти з людьми;
- внутрішні засоби регуляції комунікативних дій;
- знання, уміння і навички конструктивного спілкування;
- внутрішні ресурси, необхідні для побудови ефективно комунікативної дії у визначеному колі ситуацій міжособистісної взаємодії.

Отже, комунікативна компетентність являє собою структурний феномен, що містить як складові цінності, мотиви, установки, так і соціально-психологічні стереотипи, знання, уміння й навички

В основі комунікативної компетентності лежить, так званий соціальний інтелект особистості, який трактують, як здатність розуміти поведінку інших людей та розпізнавати відхилення в ній. Термін «соціальний інтелект» у 1920 році ввів в обіг американський психолог Едвард Лі Торндайк. Саме він зауважив, що для кар'єрного успіху не достатньо бути лише крутим спеціалістом, важливо володіти навичками, які допоможуть покращити взаємодію з іншими людьми.

Комунікативна компетентність яскраво проявляється у культурі спілкування. Зв'язок між спілкуванням і системою реальних відносин людини є невіддільним: відносини, що складаються між учасниками взаємодії, формуються і проявляються в спілкуванні і впливають на численні його характеристики; спілкування своєю чергою, є реалізацією всієї системи відносин індивіда; воно формує особистість і разом з тим розвиває її в координатах соціуму (Орбан-Лембрик, 2010).

Професійна діяльність практичного психолога включає в себе активну мовну взаємодію та уміння підбирати індивідуальні форми спілкування. Хороший фахівець повинен нести конструктивне начало, та не мати деструктивного результату для особистості. Практичний психолог повинен міти вести діалог. Адже, консультування, психотерапія, чи тренінг – це вид міжособистісної взаємодії, в який вступають

фахівець та клієнт. Міжособистісна взаємодія завжди характеризується реальною безпосередньою чи опосередкованою взаємодією людей, і зворотнім зв'язком.

В процесі діяльності формується «особисте ставлення», яке визначається індивідуальною суб'єктивною спрямованістю людини на групу чи іншу особу. В особистому ставленні до когось чи до чогось містяться конкретні реагування на достоїнства та недоліки партнера по спілкуванню. Психологу важливо уміти керувати своїми почуттями в діалозі, та адекватно проявляти індивідуальне реагування через мову, голос, міміку та пантоміміку. Формою вираження ставлення можуть також бути вчинок та дія, але і вони супроводжуються або комунікацією, або активним слуханням.

Спілкування виступає основним механізмом виникнення соціально-психологічних явищ, тобто тих феноменів, які виникають в результаті взаємодії суб'єктів комунікативного процесу в певних умовах, відтворюють соціально-психологічну реальність, спонукають і регулюють поведінку людей, сприяють організації різних форм діяльності, здійснюють обмін повідомленнями, інформацією та переживанням. За результативністю спільної взаємодії та досягнутим ефектом спілкування розрізняють на: необхідне (контакти, без яких спільна діяльність стає практично неможливою) та бажане (коли контакти сприяють більш успішному виконанню виробничих, виховних чи інших завдань); нейтральне (контакти, не заважають, але і не сприяють розв'язанню проблеми) та небажане (контакти, які ускладнюють досягнення мети та спільної взаємодії).

За безпосередністю чи опосередкованістю учасників взаємодії, визначають міжособистісне спілкування, яке передбачає встановлення прямого контакту між партнерами по спілкуванню, дає змогу безпосередньо реагувати і впливати на процес взаємодії, будується на емоційній привабливості і мало залежить від їхніх соціальних ролей і статусів. Та масове спілкування, яке носить анонімний характер і спрямоване не на певного індивіда, а на великі маси людей; найчастіше воно здійснюється за допомогою засобів масової комунікації.

За рівнями взаємодії спілкування поділяється на особистісно зорієнтоване, що організовується навколо власне психологічних проблем, встановлення емоційних відносин з іншою людиною, створення умов для розвитку індивіда та ін. Головне призначення цього виду спілкування – забезпечення існування внутрішнього світу людини, сприймання себе та іншого як особистостей. Та відповідно, офіційне

спілкування (рольове) – обмежується взаємодією лише на діловому рівні. Воно забезпечує взаємодію в таких ситуаціях, як «керівник-підлеглий», «учень-вчитель», «лікар-пацієнт», «психолог-клієнт». Саме роль, рольові очікування учасників спілкування визначають, як сприймається партнер, як оцінюється його поведінка тощо. Різновидом ділового спілкування є представницьке спілкування, яке передбачає взаємодію людей як представників тих чи інших соціальних груп чи інститутів. Особливість такого спілкування в тому, що воно здійснюється, зазвичай, у формі переговорів. За таких умов відносини симпатій-антипатій зведені до мінімуму (переговори зі злочинцями чи терористами, переговори з суїцидантами тощо).

За іншою класифікацією видами ділового мовлення також є пізнавальне (його метою є розширення інформаційного фонду партнера, передавання необхідної для професійної діяльності інформації тощо), переконуюче (викликає у інших певні почуття, формує ціннісні орієнтації та установки тощо), експресивне (формує у партнера психоемоційний настрій, спонукає до чогось тощо), сугестивне (має на меті вплинути на партнера по спілкуванню з метою зміни мотивації, ціннісних орієнтацій, поведінки тощо) та ритуальне спілкування (закріплює та підтримує конвенціональні відносини в діловому світі, забезпечує регуляцію соціальної психіки у великих і малих групах, зберігає ритуальні традиції).

За типом зв'язків між учасниками взаємодії виділяють монологічне та діалогічне спілкування. Психолог може виступати, як в ролі першого так і в ролі другого. Використовуючи монологічне мовлення, фахівець користується одностороннім спрямуванням інформації. Є два види монологічного мовлення: імперативне та маніпулятивне. Під імперативним спілкуванням зазвичай розуміють авторитарну, директивну форму впливу, а також досягнення контролю над його поведінкою, установками. Маніпулятивне ж спілкування передбачає вплив на партнера зі взаємодії з метою досягнення своїх прихованих намірів і цілей. Як і імператив, маніпуляція має на меті досягти контролю над поведінкою і думками іншої особи. Однак, головна відмінність полягає в тому, за умов маніпулятивного спілкування партнер не інформує свого співбесідника про істинні цілі їхньої розмови. Діалогічне ж мовлення передбачає активність обох партнерів, ставлення до іншої людини як до цінності, неповторної індивідуальності, допомагає людині відкрити реальність, яка відрізняється від власної. За допомогою діалогічного мовлення встановлюється особливий морально-психоло-



гічний клімат, який характеризується відкритістю, доброзичливістю та довірою. Діалогічна взаємодія – це не тільки згода і порозуміння. Це, водночас, чесне змагання, гаряча суперечка, але за певними правилами. Адже, діалог як творча взаємодія немислимий без проблем та запитань.

За тривалістю взаємодії, відповідно виділяють довготривале мовлення, коли границі контакту розширені, час спілкування розтягнутий. Та короткочасне, коли спілкування спрямована на швидке розв'язання проблеми (Орбан-Лембрик, 2010).

Також ефективний професіонал повинен володіти й стратегічно-тактичними навичками спілкування, способами структурування комунікативного процесу, вербально-невербальними інструментами спілкування. І, що важливо у сфері діяльності людина-людина, перед психологами постає завдання виявлення та аналіз такого типу між-особистісних відносин, який сприятиме найбільш повному і гуманному розкриттю творчих можливостей учасників комунікативного процесу, задоволенню їхніх потреб у самовихованні та самовдосконаленні. Спілкування має ґрунтуватись на гуманістичних засадах, основними нормативами яких є: емоційна та особистісна розкутість партнерів по спілкуванню, психологічне налаштування на актуальний стан, гуманне ставлення до партнера, довірливість та щирість у вираженні почуттів. К. Роджерс, аналізуючи гуманістичне спілкування, виокремив такі його особливості:

1. Конгруентність (від латинської *congruentia* – відповідність, узгодженість) партнерів по спілкуванню. Така позиція дозволяє людині вести себе адекватно своїм переживанням, вона відкриває їй саму себе, робить індивіда вільним у сприйнятті та розумінні співрозмовника. Тобто, умовою ефективного діалогу є налаштування на актуальний психологічний стан самого себе та партнера в ситуації «тут і тепер».

2. Довірливе сприймання особистості партнера без оцінки його якостей і рис, прийняття іншого як певної цінності.

3. Сприйняття іншого учасника взаємодії як рівного, того який має право на власну точку зору та власне рішення. Йдеться не про фактичну рівність партнерів, особливо в тих ситуаціях, де є різна соціальна позиція (вчитель-учень, лікар-пацієнт). Береться до уваги рівність людей у своїй істинній людській суті.

4. Проблемний, дискусійний характер спілкування, розмова на рівні позицій, а не догм.

5. Персоніфікований характер спілкування, розмова від імені власного «Я».

Культура мовленнєвого спілкування формується та розвивається в процесі засвоєння професійних знань, оволодіння вмінням формулювати професійні висловлювання. Тут важливим є постійне професійне самовдосконалення та спрямованість на допомогу клієнту.

## ***2.2. Соціальні орієнтації фахівця, як складова успішної професійної реалізації***

На сучасному рівні розвитку вітчизняної психології можна відмітити багаточисельність наукових розробок з професійної психології (І. Булах, Ж. Вірна, Н. Пов'якель, В. Подшивалкіна, В. Потапова, О. Саннікова, В. Семиченко, Н. Шевченко та ін.), однак на фоні розроблених теоретичних методологем, залишається актуальним вивчення становлення майбутнього фахівця як нового типу особистості, яка б відповідала сучасним вимогам стратегічного напрямку зовнішньої політики України на інтеграцію до «психологічної Європи» та в напрямку практикуючої діяльності. Адже, у реалізації завдань психологічної служби провідна роль належить практичному психологу.

Далекосяжні плани євроінтеграції втілюють в життя сьогоднішні студенти, якість професійної підготовки яких є передумовою формування спільного європейського психоетичного типу. Особливо важливе значення має інтегральна налаштованість особистості на дружелюбне ставлення до інших людей і допомагаючий стиль взаємин, адже коли ми говоримо про майбутніх фахівців практичних психологів, то саме ці особистісні характеристики демонструють їх спрямованість на сферу діяльності людина-людина, де є відсутніми несумісні і суперечливі ціннісні орієнтації та соціальні атитюди.

Таким чином стратегічною метою вищого навчального закладу повинно бути забезпечення всебічного та гармонійного розвитку майбутнього фахівця. Розвиток майбутнього фахівця здійснюється не тільки через процеси адаптації до предметно-професійного середовища, але, й до соціальних впливів, які складно структуровані за змістом і часто змінюються. При цьому детермінація минулим поступається детермінації майбутнім. Жива творчість людини як особистості з «вирощування» свого власного майбутнього наповнює смислом усі форми її активності, робить її пристрасним суб'єктом діяльності та спілкування, повноправним учасником соціальної практики суспільства.

Освіта в таких умовах виступає не як статичний у часі і просторі період підготовки до праці, а як особлива сторона життєдіяльності

людини протягом усієї її автобіографії. Конкретне втілення ця сторона активності людини отримує в залежності від віку, змін технологій навчання, динаміки пізнавальних потреб та інтересів самої особистості тощо. Але за будь-яких умов центральним показником ефективної професіоналізації майбутнього фахівця практика є його соціальні орієнтації як аксіологічне утворення, сформованість якого демонструє відсутність внутрішнього ціннісного конфлікту, підвищення світоглядної та культурної толерантності, повагу до інших та дружелюбність.

Виходячи з класично виділених трьох періодів життя людини, які зумовлюють специфіку використовуваних освітніх структур – період фізичного та психофізіологічного дозрівання, період стабілізації й розквіту життєвих сил та здібностей людини та період інволюційного розвитку, – основна роль припадає на перший, який співпадає із студентськими роками і є сенситивним щодо інтенсивного дозрівання особистості. Саме на цей період приходиться досягнення стабільності більшості психічних функцій.

Ще К. Ушинський вважав період від 16 до 22–23 років «найрішучішим», вказуючи, саме у цей період визначається спрямування в образі думок людини та її характері. На думку Б. Ананьєва, який зробив суттєвий внесок у вивченні студентства, зміна мотивації, усієї системи ціннісних орієнтацій, з одного боку, інтенсивне формування спеціальних здібностей у зв'язку із професіоналізацією, з другого, – виділяють цей вік в якості центрального періоду становлення характеру та інтелекту. Тому закономірним є та обставина, що завдання вивчення особистості студента усі спеціалісти, які займаються психологією студентського віку, одноголосно вважають його центральним. Адже для того, щоб контролювати цілісний процес формування спеціаліста, керувати ним, потрібно знати, що таке особистість, яка її психологічна структура, типи, і відповідно, володіти основними прийомами їх визначення у студентів.

Проаналізувавши такі соціономічні професії як психолог, соціолог та соціальний педагог, було з'ясовано, що домінуючими видами діяльності цих фахівців є: вивчення поведінкових особливостей, дослідницько-аналітична робота, організація групових заходів, виявлення законів функціонування суспільства, підтримка процесу соціалізації різноманітних категорій людей. Таке різностороннє вивчення аспектів особистості фахівця соціономічної сфери пов'язане з визначальним значенням людського фактору для даної діяльності.

Обравши професію типу «людина–людина», майбутній практичний психолог повинен чітко усвідомлювати, що вона, як і будь-яка інша діяльність, складається з основних функціональних блоків, зокрема, мотивів, цілей, планування, переробки інформації, концептуальних моделей прийняття рішення, дій, перевірки результатів і корекцій дій, але спрямована, відповідно до визначених цілей, на вирішення суспільних проблем.

Як і кожна професія, соціономічна діяльність вибудовує особливу систему принципів, що регулюють способи взаємодії як в групі, так і за її межами. Особливо це стосується тих професій, де ставляться завдання «інженерії» людських стосунків. Адже під час виконання соціономічної діяльності домінують суб'єкт-суб'єктні стосунки, які носять довірливий характер (Грицюк, Вірна, 2012).

Особистість фахівця як суб'єкта соціономічної діяльності розглядають у чотирьох вимірах: на індивідуально-психологічному рівні, тобто на рівні психологічних, ділових і професійних рис, наявність яких забезпечує не лише входження особистості у діяльність, але й її успішність; на функціонально-рольовому рівні, що дає змогу розглянути реалізацію алгоритму професійної діяльності в динаміці зміни ролей, функціональних обов'язків; на рівні соціально-демографічних і освітніх характеристик, що дає можливість розглянути соціальне підґрунтя професійної діяльності, беручи до уваги комплекс ознак вікового, статевого, освітнього та фахового характеру особистості професіонала; на рівні масової свідомості, що передбачає оцінки та судження самої особи професіонала, так і наслідків її професійної діяльності у системі як економічних, так і суспільних відносин (Пачковський, 2007).

Отже, контролюючи процес професійного розвитку майбутніх фахівців практичних психологів, потрібно постійно тримати у полі зору їх соціальну спрямованість, яка інтегрує у собі прийняття цінностей роботи, професійно-особистісні якості, знання теорії, технології практичної роботи, уміння і навички виконання професійних задач, пов'язаних з творчим пошуком раціонального впливу на індивіда. Такий фахівець відрізняється ідейними установками, мораллю та цінностями, високою культурою праці та поведінки.

Виявлення вказаних особливостей професійної діяльності фахівців дає змогу якісно наповнити характеристику інтегральних змінних особистості – її соціальної спрямованості та соціальної типології, – які у психологічному континуумі виражаються у такому аксіологічному утворенні як соціальні орієнтації.

**Соціальні орієнтації**, які узагальнено виражають сукупність основних соціальних функцій активного відображення, оцінювання та регулювання соціальної та професійної поведінки, вміщують інформаційно-пізнавальні та операціонально-динамічні характеристики особистості. Можна стверджувати, що соціальні орієнтації представлені набором різноманітних регулятивно-вольових і емоційально-оціночних ознак, та проявляються в певних властивостях особистості через потребно-мотиваційні та узагальнено-сміслові характеристики.

У пошуках шляхів вивчення соціальних орієнтацій, у яких зінтегровані ціннісне ставлення до соціальної роботи та професійно-технологічні знання і уміння, було розроблено підхід багатовимірної функціональної організації соціально-психологічних властивостей особистості, які виступають в якості складових аналізу соціальних орієнтацій практичних психологів.

Особистісно-професійний профіль фахівця, що втілює практичну роботу в сфері психології умовно можна поділити на чотири сфери, у кожній з яких домінують мотиваційні, комунікативні, емоційно-ціннісні чи то поведінкові характеристики (рис. 2.1).



**Рис. 2.1.** Структурні складові соціальних орієнтацій особистості майбутніх фахівців соціономічної сфери (Грицюк І. М., Вірна Ж. П.)

В реальному процесі функціонування властивостей особистості усі ці компоненти об'єднані в єдину цілісність. Їх постійна взаємодія в актах діяльності складає внутрішню психологічну природу кожної властивості особистості як системного утворення, активну форму її існування та функціонування. Тому запропонований розподіл окремих компонентів є зручним варіантом аналізу психологічного феномену соціальних орієнтацій з боку емпіричної верифікації його складових.

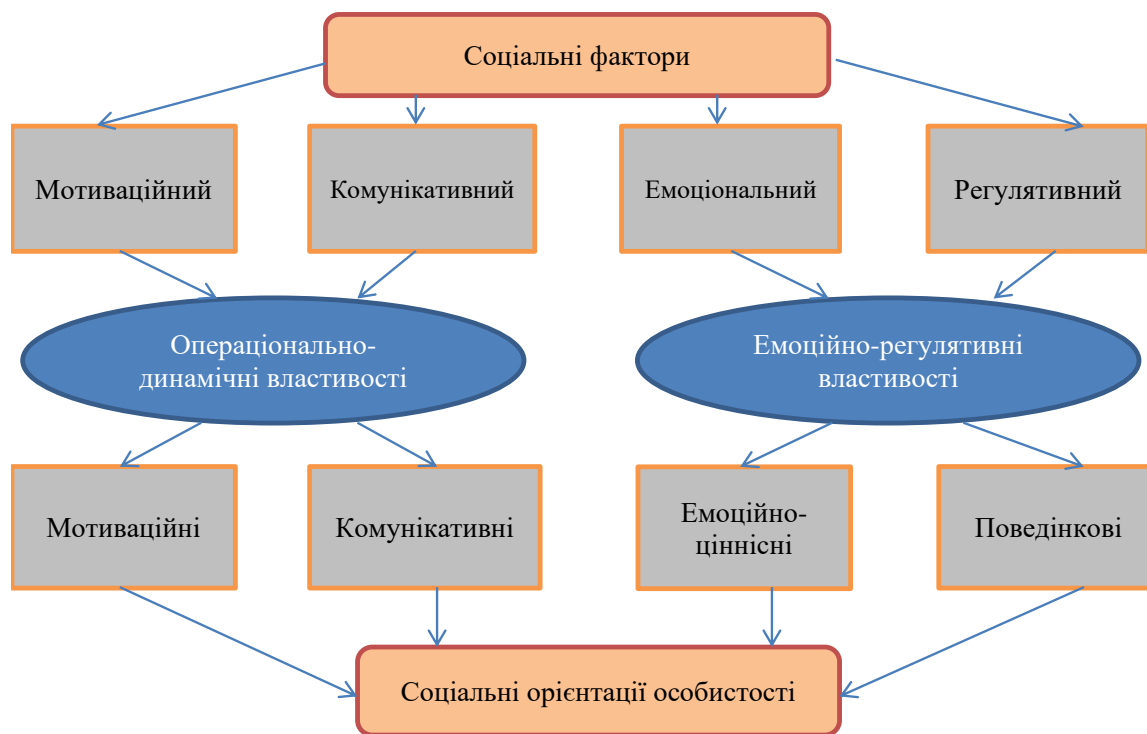
Отже, *соціальні орієнтації* як аксіологічне утворення професійного становлення майбутнього практичного психолога є психологічним континуумом інтегральних психологічних змінних соціальної спрямованості та соціальної типології особистості, які об'єднують в собі комплекс особистісних детермінант професійної реалізації, які за структурним змістом функціонально локалізовані в операціонально-динамічній та емоційно-регулятивній сферах майбутнього фахівця.

Так операціонально-динамічна сфера характеризується проявом усвідомлення цінності виконуваної роботи, активністю та самовдосконаленням індивіда у своїй діяльності, адже остання зорієнтована на людину як найвищу цінність в розгортанні її особистісних смислів та самореалізацій. Комунікативний потенціал фахівця доповнює динаміку розгортання професійної компетенції. Емоційно-регулятивна вміщує відчуття власної значимості та соціального статусу, успіхів чи поразок при здійсненні професійної діяльності, якостей і станів спеціаліста. Вона характеризується емоційною адекватністю та стабільністю, позитивністю чи негативністю, сприяє ефективному особистісному зростанню і професійній майстерності (Курбатов, 1997).

При цьому реалізація фахівця у зазначених сферах, його входження в їх різноманітні надіндивідуальні інтеграції зумовлює специфічну складність його психічного розвитку як системи, у якій містяться різні за походженням компоненти, різні типи розвитку та ієрархічна організація.

Запропоновані змістові компоненти багатовимірної-функціональної організації соціально-психологічних властивостей особистості добре демонструють їх функціональні ознаки, – тобто змістові компоненти включені у функціональні, оскільки функціонування психологічної організації особистості є особливий рух певного соціального змісту. У підтвердження сказаному можна навести матеріал, накопичений у віковій та юридичній психології, який показує, що соціальна громадянська і моральна зрілість особистості спирається на психологічні механізми емоціональної та інтелектуальної саморегуляції, на вміння

людини стримувати імпульсивні спонукання, змінювати стратегії вирішення життєвих задач, компенсувати певні особистісні властивості, виробляти індивідуальний стиль діяльності, знижувати особистісну значущість певних своїх цілей, щоб досягти їх меншою психологічною ціною (Бодров, 2006).



**Рис. 2.2.** Основні компоненти багатовимірної-функціональної організації соціально-психологічних властивостей особистості фахівця соціальної сфери (Грицюк І. М., Вірна Ж. П.)

Таким чином можна стверджувати, що операційно-динамічні та емоційно-регулятивні властивості особистості у комплексі із соціальною спрямованістю, ціннісними орієнтаціями, ідеалами, потребами реалізуються у поведінці і окремих актах діяльності, визначаючи змістову програму професійної реалізації, і є з спонукальною детермінантою професійної діяльності.

У завершенні обґрунтування підходу багатовимірної-функціональної організації соціально-психологічних властивостей майбутніх фахівців соціальної сфери хотілося б підкреслити, що ми дійшли до нової позиції висвітлення соціальних орієнтацій як актуально-функціональної властивості особистості, як аксіологічне утворення професійного становлення майбутнього соціального працівника є психологічним континуумом інтегральних психологічних змінних соціальної спрямованості та соціальної типології особистості, які характеризують особистість як соціально спрямовану.

Поклавши в основу інтерпретації соціальних орієнтацій як актуально-функціональної властивості особистості життєво-стильовий концепт мотиваційно-сислової регуляції особистісної реалізації, розроблений Ж. Вірною, будемо розглядати «особистість як особливу регуляторну систему, що забезпечує підкорення життєдіяльності суб'єкта стійкій ієрархізованій структурі відношень із світом» (Вірна, 2018). Життя людини складне й різноманітне, і людина в ньому проявляє різноманітні відношення до оточуючого світу і до себе на різних рівнях свого розвитку. Наскільки таке відношення буде виявлятися соціально орієнтованим, залежить від ієрархізованості ситуацій у життєвому досвіді людини, а також від видів життєдіяльності, в яких вони виявляються і узагальнюються.

Життєво-стильовий концепт дає змогу розглядати мотиваційно-сислову регуляцію як системне явище, яке об'єднує зміст функціонування діяльності і свідомості людини у спільну цілісність. Наукова інтерпретація цього явища здійснюється у площині співвідношення:

1) функціональної та перспективної сфер життєвого часового простору особистості, де відбувається диференціювання людиною життєвого простору на минуле, теперішнє і майбутнє. При цьому минуле і теперішнє в життєдіяльності розуміється як функціональна зона конкретних дій і вчинків, а майбутнє – як перспективна зона, у якій людина проявляє свою активність у планах, очікуваннях й переживаннях;

2) дієвої реалізації особистості в зонах її актуального та потенційного досвіду – виділяються зона засобів здійснення діяльності, де людина фіксує змістову сторону мотиваційної настанови і безпосередньо зайнята побудовою діяльності для реалізації цієї настанови (актуальна), і зона формування цілей, де відбуваються в основному змістово-сислові зміни значущості діяльності і поведінки особистості (потенційна) (Вірна, 2003).

Актуально-функціональна сфера життєвого простору особистості реалізується засобами мотиваційно-спонукального, емоційно-ситуативного та когнітивного механізмів функціонування, а потенційно-перспективна сфера – засобами аксіологічного, рефлексивного та антиципаційного механізмів. Змістова характеристика виділених механізмів дає можливість в узагальненому вигляді подати основні аспекти проявів соціальних орієнтацій особистості. Що стосується актуально-функціональної сфери життєвого простору особистості, то соціальні орієнтації особистості можуть розглядатися як-от мотиваційне,



афективне чи когнітивне утворення. Потенційно-перспективна сфера розкриває сутність соціальних орієнтацій крізь призму індивідуальних цінностей особистості, її рефлексивних умінь та цільових намірів та установок.

### ***2.3. Вимоги до діяльності шкільної психологічної служби***

Практичний психолог згідно з листом Міністерства освіти і науки України № 1/9–272 від 02.08.2001 р. «Про особливості діяльності практичних психологів (соціальних педагогів) загальноосвітніх навчальних закладів 2001/2002 навчального року» повинен мати наступну документацію:

1) нормативну й довідково-інформаційну: положення про психологічну службу в системі освіти України, нормативно-правові документи (ксерокопії наказів, листів, положень), що регламентують діяльність психологічної служби; план роботи на рік, погоджений із керівником психологічної служби району (міста) і затверджений директором навчального закладу. У плані передбачати лише ті види роботи, що відповідають кваліфікації психолога і на які він має спеціальний дозвіл (ліцензії, сертифікати); тижневий графік роботи у школі; режим роботи всіх фахівців районної (міської) психологічної служби; журнал попереднього запису на індивідуальні й групові консультації.

2) документи для службового користування: індивідуальні карти психологічного супроводу школяра; журнал реєстрації індивідуальних консультацій (за наявності протоколів у журналі реєструються консультації педагогів і батьків, адміністрації школи, а консультації дітей – за протоколом);

журнал проведення корекційно-відновлювальної й розвивальної роботи; журнал (протоколи) психологічного аналізу уроків; тексти тестів, ключі, матеріали тестових досліджень; матеріали психолого-педагогічних консиліумів і медико-педагогічних комісій.

3) обліково-реєстраційну: журнал щоденного обліку роботи; матеріали психолого-педагогічних семінарів; журнал (картотека) наявних методичних матеріалів і літератури; фінансові документи: накладні, рахунки, квитанції за платні види послуг.

#### ***Додатково рекомендується мати:***

– список домашніх телефонів усіх практичних психологів (працівників психологічної служби) району;

– список спеціалізованих центрів і консультацій медико-психологічного профілю, зокрема «телефонів довіри»;

– список літератури психолого-педагогічної тематики, що є у бібліотеках шкіл.

### ***Річний план роботи психолога в школі***

План роботи складається з аналізу діяльності за минулий навчальний рік, вступу і власне плану діяльності практичного психолога на новий навчальний рік.

Під час проведення аналізу результатів діяльності практичного психолога (психологічної служби) школи виділяють чотири основних етапи:

Перший етап – збирання інформації про результати стану й розвитку психологічної служби. Ця інформація класифікується за основними блоками (психологічний супровід процесу навчання, психологічний супровід виховання у школі, психолого-педагогічна підтримка учнів, методична підсистема, управлінська підсистема), визначаються цілі її аналізу. Потім оцінюється кожен блок, виявляються чинники й умови, способи, засоби і впливи психолога.

Другий етап – структурно-функціональний опис змісту діяльності психолога: загальні й специфічні для даного навчального закладу цілі діяльності психолога; завдання з реалізації цілей; основні функції практичного психолога в минулому навчальному році; структура взаємодії з іншими підсистемами школи.

Третій етап – аналіз причин появи проблем (причинно-наслідкових зв'язків) у наступному логічному ланцюжку: явище (які недоліки результатів не влаштовують) – причина недоліків (чому є розбіжності в бажаному й реальному результатах) – недоліки умов (що заважає, ранжування умов за значимістю) – наслідок (результати діяльності психолога).

Четвертий етап. Тут визначається ступінь досягнення цілей діяльності, визначається ступінь результату можливої дії практичного психолога, готуються матеріали до педради за підсумками навчального року, формулюються цілі й основні завдання діяльності психологічної служби на новий навчальний рік.

### ***Вступ містить завдання на новий навчальний рік:***

1. Завдання діяльності психологічної служби, зорієнтовані на суб'єктів освітнього процесу (учнів, батьків, педагогів): завдання, пов'язані з позитивними наслідками психологічної допомоги всім суб'єктам освітнього процесу, спрямовані на створення умов для адекватного розвитку здібностей особистості в умовах шкільного навчання, із заходами для збереження й зміцнення фізичного та психічного здоров'я, соціального захисту учнів, педагогів тощо.

Ці завдання визначаються психологом через наступні професійні вади діяльності: організаційно-методичну роботу, психодіагностику, психоконсультавання, психокорекцію, психопрофілактику.

**Завдання діяльності психолога, пов'язані із забезпеченням освітнього процесу:**

завдання, пов'язані з психологічним супроводом науково-методичного забезпечення навчально-виховного процесу як на основі внесення необхідних змін у традиційну структуру і зміст діяльності середнього навчального закладу, так і апробації інноваційних технологій, а також відповідно до програми розвитку даного навчального закладу;

завдання, пов'язані із забезпеченням адекватного рівня психологічної компетентності адміністрації, педагогів, класних керівників, психологічної підтримки управлінських процесів;

завдання, пов'язані зі створенням системи взаємодії всіх підструктур школи (навчальної, виховної, методичної, управлінської) з діяльністю психологічної служби школи;

завдання, пов'язані з удосконалюванням системи організації власне діяльності психологічної служби школи, забезпечення необхідних організаційних, науково-методичних, морально-психологічних умов, інформаційно-аналітичних матеріалів у діяльності практикуючого психолога на новий навчальний рік.

Дані завдання визначаються психологом через наступні професійні вади діяльності: організаційно-методичну роботу, психоконсультавання, психопросвіту, аналітико-діагностичну й прогностичну роботи.

Відповідно до Положення про психологічну службу системи освіти України (наказ МОН України від 03.05.99 р. № 127) основними напрямками діяльності практичного психолога є: консультативно-методична, просвітницько-пропагандистська і профілактична діяльність.

### **Модель діяльності психологічної служби в системі освіти**

За особливостями організаційної структури вирізняють дві моделі ШПС (шкільна психологічна служба).

1. Структурною одиницею є група психологів, що працює у районному (міському) відділі освіти (Угорщина, Чехія). У завдання психологів входить організація циклів лекцій; консультацій, семінарів, діагностика окремих школярів, розробка рекомендацій на її основі. Недоліком є відокремленість у роботі практичного психолога від навчально-виховного процесу в школі.

2. Структурною одиницею є посада практичного психолога в школі. Створюються кращі умови для аналізу конкретної ситуації в

школі, психологічного клімату в педагогічному та учнівському колективах, наступності і послідовності психологічних впливів на конкретну особистість. Ця модель передбачає різноманітність змісту роботи (психопрофілактика, психокорекція, тренінг).

Для розвитку ШПС доцільним є поєднання обох моделей, що дасть можливість розподілення функцій (психолог у райво – просвітницька робота з керівниками; у школі – безпосередньо з дітьми).

### **Структура психологічної служби системи освіти в Україні**

Поєднує дві моделі її організації: психологічна служба навчально-виховного закладу; центри практичної психології відповідного рівня (районного, обласного, державного).

Вирішуючи таке широке коло завдань, яке було окреслено вище, ШПС функціонує на трьох наступних рівнях.

1. Науковий: ШПС – один з напрямків вікової та педагогічної психології, що вивчає закономірності психічного розвитку і формування особистості з метою розробки шляхів застосування психологічних знань; концепцій ШПС (її змісту, функцій, моделей). Цей рівень реалізують наукові співробітники;

2. Прикладний займається розробкою навчальних програм, створення підручників. Цей рівень реалізують педагоги, методисти, дидакти у співробітництві з психологами;

3. Практичний включає безпосередню роботу з дітьми і дорослими в школі. Реалізується практичними психологами.

#### **У діяльності ШПС існує два напрямки:**

1) актуальний, орієнтований на розв'язання поточних проблем, подолання труднощів навчання та виховання, порушень поведінки, спілкування та діяльності;

2) перспективний має метою розвиток індивідуальності, формування готовності до самостійного життя, створення умов для розвитку кожної дитини. Цей напрямок відіграє провідну роль у діяльності ШПС. Його реалізація залежить від початкової та кінцевої мети взаємодії шкільного психолога із дитиною. Початкова передбачає визначення готовності до навчання, виявлення індивідуальних особливостей як основи пошуку оптимального співвідношення навчання і виховання. Кінцева мета полягає у формуванні психологічної готовності до життєвого (особистісного, професійного, соціального) самовизначення.

Професійні дії працівників ШПС реалізуються в таких основних видах діяльності:

**Діагностика:** соціальне і психолого-педагогічне обстеження всіх учасників навчального процесу; моніторинг змісту та умов індивідуального розвитку дітей та підлітків, визначення причин, що утруднюють розвиток та навчання.

**Профілактика:** систематична робота, спрямована на попередження відхилень у розвитку особистості, профілактику виникнення конфліктів та проблем у міжособистісних стосунках тощо.

**Психологічна експертиза:** визначення психічних якостей, здібностей та перспектив розвитку особистості, структури та змісту спілкування в колективі у відповідь на запити різних органів управління системи освіти, оцінка психолого-педагогічної ефективності нових технологій навчання та виховання тощо.

**Психологічна прогностика:** проектування змісту та напрямків індивідуального розвитку дитини, складання на цій основі життєвих планів, визначення тенденцій розвитку групи, міжгрупових процесів, освітньої ситуації в цілому, участь у плануванні освітньої політики тощо.

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

**Психолого-педагогічна корекція:** здійснення психолого-педагогічних заходів для усунення відхилень в індивідуальному розвитку та поведінці, у міжособистісних та міжгрупових взаєминах, формування адекватної життєвої перспективи, подолання різних форм девіантної поведінки тощо.

**Психологічна просвіта:** підвищення психологічної культури всіх учасників навчально-виховного процесу, роз'яснення змісту, завдань психологічної служби тощо.

**Соціально-психологічна реабілітація:** надання психолого-педагогічної допомоги учасникам навчально-виховного процесу, які перебувають у кризовій ситуації, перенесли психічні травми, стреси, тяжкі хвороби тощо з метою адаптації до нових умов.

### **Психотехнічні вправи для розвитку комунікабельності**

**Вправа 1.** Спробуйте залучити до себе увагу без мовного спілкування – засобами міміки, пантоміміки, зору. Слухачі фіксують Ваші жести й оцінюють їх. У вправах з міміки учасники діляться на пари і дають один одному мімічні завдання – не менше 10 на кожну, потім міняються ролями.

Краще спочатку потренуватися вдома перед дзеркалом: зобразіть подив, хвилювання, гнів, сміх, іронію та ін. Ці завдання корисні для передачі своїх переживань співрозмовникові.

Спробуйте знайти в собі зародки почуття, якого Ви в цю годину не відчуваєте: радості, гніву, байдужості, горя, розпачу, обурення тощо. Знайдіть доцільні, доречні форми вираження цих почуттів у різних ситуаціях, програйте ситуацію.

**Вправа 2.** Всі учасники розбиваються на пари. Задається наступна ситуація. Партнерів розділяє товсте скло (у потязі, автобусі...), вони не чують один одного, але в одного з них терміново виникла необхідність щось сказати іншому. Потрібно не домовляючись з партнером про зміст розмови, спробувати передати через скло, все що потрібно й одержати відповідь.

Кожна пара учасників конкретизує для себе цю ситуацію і виконує вправу. Результати обговорюються.

**Вправа 3.** Кожному учасникові групи дають олівці та папір. Ведучий дає інструкцію: « Напишіть у стовпчик цифри від 1 до 10 і проти кожної цифри дайте відповідь на те саме питання: «Хто Я?». Постарайтесь бути щирими, відвертими, враховуйте свої інтереси, позитивні та негативні якості. Після того, як закінчите складати перелік відповідей, приколите лист на груди і ходіть повільно по кімнаті, читаючи що написано на листі кожного, і дозволяючи читати свій перелік».

Як варіант один з учасників може прочитати свій перелік відповідей голосно для всієї групи. Заняття закінчується обміном думками (М. Філоненко, 2008).

### *Запитання для самоконтролю знань*

1. Хто може стати практичним психологом?
2. Що включає в себе модель особистості практичного психолога на думку різних авторів?
3. За якими критеріями визначається професійна придатність особистості?
4. Що таке комунікативна компетентність?
5. Назвіть складові комунікативної компетентності.
6. Назвіть види спілкування, якими повинен володіти психолог.
7. Що таке гуманістичне спілкування.

8. Дайте визначення конгруентності.
9. Що таке соціальні орієнтації фахівця?
10. У яких вимірах розглядають особистість як суб'єкта соціономічної діяльності?
11. Що таке спрямованість особистості? Назвіть види спрямованості.
12. Психологічна служба: як працює, яку структуру має.
13. Напрямки роботи психологічної служби.
14. Психологічна служба в закладах освіти.

## РОЗДІЛ 3

### Основні сфери застосування практичної психології та методи дослідження

#### *3.1. Дослідницькі методи в роботі з сім'єю*

Сьогодні багато консультативних служб допомагають сім'ям забезпечувати нормальні стосунки, супроводжують під час вирішення конфліктів, переходу на різні стадії розвитку сім'ї, налагодженні батьківсько-дитячих взаємин.

Сім'я – це важлива частинка суспільства (мала соціальна група), важлива форма організації особистого побуту, яка ґрунтується на шлюбному союзі та родинних зв'язках, тобто на стосунках між чоловіком та дружиною, батьками та дітьми, та братами та сестрами та іншими родичами, які живуть на одній території та ведуть спільне господарство.

Важливими характеристиками сім'ї є її функції, структура та динаміка.

**Функції сім'ї.** Це матеріально-економічна функція (бюджет сім'ї, участь у суспільному виробництві, здобуття професії); житлово-побутова функція (забезпечення сім'ї житлом, ведення домашнього господарства, організація домашнього побуту); репродуктивна (демографічна) функція (кількісне і якісне відтворення життя, продовження людського роду); комунікативна функція (створення сприятливого сімейного мікроклімату, внутрісімейне та позасімейне спілкування); виховна функція (передача дітям дорослими членами сім'ї соціального досвіду, розвиток здібностей, інтересів, потреб, формування світогляду); рекреативна функція (організація вільного часу та відпочинку сім'ї); функція психологічного захисту.

Також дослідники виділяють емоційну функцію, яка передбачає задоволення її членів в симпатії, увазі, повазі, визнанні, емоційній підтримці. Дана функція забезпечує емоційну стабілізацію членів суспільства, активно сприяє збереженню їх психічного здоров'я.

Функція первинного соціального контролю, полягає в забезпеченні виконання соціальних норм членами сім'ї, особливо тими, хто в силу різних обставин (вік, хвороби тощо) не мають достатньої змоги самостійно будувати своє життя та поведінку у відповідності до соціальних норм.

Сексуально-еротична – задоволення сексуально-еротичних потреб членів сім'ї. Функція задоволення щастя, духовного спілкування тощо.



Функцій є стільки, скільки видів потреб в стійкій, повторюваній формі сім'я задовольняє. З плином часу функції сім'ї можуть змінюватись, трансформуватись, втрачати свою актуальність. Порухення функцій сім'ї – це такі особливості її життєдіяльності, які ускладнюють або перешкоджають виконанню сім'єю своїх функцій.

Структура сім'ї – це склад сім'ї і число її членів, а також сукупність їх взаємин. Якщо говорити про порушення структури сім'ї, то це такі її особливості, які утруднюють або перешкоджають виконанню тих же функцій.

**Динаміка сім'ї** відбувається в залежності від функцій і структури, які змінюються в залежності від етапів життєдіяльності сім'ї. Існує безліч систем виділення основних етапів життєвого циклу сім'ї.

Можна виокремити такі основні етапи повного виробничого циклу функціонування сім'ї з урахуванням типових завдань розвитку:

1. Дошлюбний період.
2. Укладання шлюби й виникнення подружніх відносин.
3. Народження дітей.
4. Виникнення дитячої підсистеми.
5. Запровадження дітей у позасімейні інститути.
6. Сформована, зріла сім'я.
7. Фаза, у якій діти залишають будинок.
8. Стадія «спорожнілого гнізда».
9. Завершальний етап життя сім'ї: смерть когось із подружжя.

1. **Дошлюбний період:** від зустрічі і знайомства майбутнього подружжя до укладання шлюбних відносин. Це етап виникнення емоційного тяжіння у парі, виявлення подібності цінностей, орієнтації. Прояснення чекань й домагань щодо майбутньої спільного життя. Вирішуються проблеми особистісної ідентичності, досягнення емоційної і легальною фінансовою незалежності від батьків, визначення власного соціального статусу, розвиваються навички залицяння і партнера.

2. **Укладання шлюби й виникнення подружніх відносин.** Основний зміст – вироблення правил спільного життя. Вирішуються проблеми влади: розподіл сфер відповідальності, вибір способів вирішення суперечок і політичних конфліктів. Встановлюється баланс емоційної близькості/віддалення. Формується досвід сексуального спілкування з партнером. Вибудовуються кордони з батьківськими сім'ями, родичами та друзями. Набуваються навички розподілу сімейного бюджету, організації дозвілля, ведення домашнього господарства. Підготовка на роль батьків.

**3. Народження першої дитини.** Поява першої дитини вимагає освоєння батьківських ролей, переходу від діадних стосунків до відносин в трикутнику, у якому емоційна дистанція у взаєминах мати-новонароджений значно коротші, ніж у відносинах чоловік–дружина, батько-дитина. Для чоловіка характерним може бути відчуття ревностів до дитини, через надмірну включеність матері. Турботливе ставлення обох батьків сприяє формуванню в дитини почуття довіри до інших людей. За відсутності турботи з боку батьків дитина стає млявим і загальмованим.

**4. Виникнення дитячої підсистеми.** Народження другого і всіх подальших дітей знову ставить перед сім'єю необхідність зміни ситуації, переструктурування способів міжособистісного взаємодіяння в сімейній системі. Поява братів, сестер означає виникнення самостійної підсистеми – дитячої (сиблінгової) відносини із своїми правилами та аналогічних норм. Між дітьми природним чином виникають відносини суперництва, конкуренції, співробітництва, взаємодопомоги й підтримки. Батькам потрібно встановити баланс між здійсненням своєї місцевої влади, турботою і відповідальністю й ухваленням права кожну дитину та сиблінгової підсистеми на автономію.

**5. Включення дітей у поза сімейні інституції:** дитячі дошкільні установи, школу – відповідальна завдання сім'ї. Розширюється мережу зовнішніх соціальних контактів, які від подружжя готовності, знань і умінь взаємодіяти з вихователями, вчителями, медичними працівниками, керівниками гуртків, тренерами, іншими батьками та їхніми дітьми. Батьки вчать дитини прийняттю соціальних і правил тих груп, у які він включається, рішенню виникаючих там проблем стосунків з однолітками, зі статусними особами. За позитивного рішення завдань соціалізації дитини одночасно перед батьками постає важлива екзистенційна проблема – збереження та розвитку унікальної своєрідності дитини, визнання її індивідуальності і неповторності, прийняття як сильних, так і слабких сторін особи.

**6. Сформована, зріла сім'я.** Суттєвою рисою цього етапу життєвого циклу сім'ї є чітка виразність і зміцнити взаємодію різноспрямованих тенденцій. Це період, який виявляє здатність подружжя до емоційної підтримки одне одного, успішність/неуспішність професійної кар'єри однієї чи обох партнерів, виявляє високий/низький економічний рівень життя сім'ї, можливості проведення дозвілля, шляхи вирішення конфліктам та проблем, виявили ступінь психологічної та сексуальну сумісність подружжя.

**7. Фаза, у якій діти залишають будинок.** Ця стадія життєвого циклу сім'ї починається відтоді, коли перша (необов'язково старший) дитина залишає сім'ю, і доти, коли з дітей залишає батьківську сім'ю. Цей етап насичений змінами: те що дітей може супроводжуватися поповненням і підвищення сім'ї завдяки жертвам батьків подружжя. Одне з дітей може створити сім'ю і до батьків зі своїм чоловіком і дитиною, чи їй знадобиться допомогу з боку для догляду онуків. На цей період доводиться найчастіше смерть прабабків.

**8. Стадія «спорожнілого гнізда».** З відходом дітей із родини дружини вирішують як завдання прийняття неминучості й природності їх відділення, але мають знову навчитися жити вдвох, «очі правді в очі». Це період, коли батьківські функції сім'я фактично виконала, подружні стосунки знову займають домінуючу позицію. В багатьох подружжя це щасливий період у житті. Вдоволення шлюбом цьому етапі життєвого циклу визначається, передусім, тим, наскільки гармонійними були стосунки подружжя на попередніх етапах. У групі тих сім'ях, де батьківські і подружні системи відносин не усвідомлювалися як автономні, скорочення батьківських функцій сприймається як криза. Залишившись без дітей, подружжя може відчувати себе чужими і самотніми.

Поява онуків призводить до необхідності освоїти ролі бабусь та дідусів, започаткувати нові способи участі у життя дітей, правила взаємодії з родиною невістки чи зятя.

Втрата близької людини знаменує наступ **завершального (9) етапу життєвого циклу сім'ї**. Пов'язана із втратою скорбота однак зачіпає кожного члена нуклеарною і розширеній сім'ї. Найбільш важко переживає смерть чоловіка залишений у самотині чоловік. Головне завдання розвитку на зв'язку з смертю близької людини – сумувати про втрату значимих відносин також зуміти переключити увагу до якусь діяльність. Пережити втрату – отже, відгорювати. Спроби членів сім'ї уникнути бідкання, скорботи можуть призвести до появи відчуття провини, гніву або до депресії. Можна виділити чотири стадії процесу бідкання.

*Перша стадія* – стадія шоку, заціпеніння. Члени сім'ї не висловлюють сильних емоцій, заперечують, не визнають смерть.

*Друга стадія* – гостра скорбота, проявляється заглибленістю в спогади про померлого. Допомагають розмови з людьми, знали померлого, розгляд фотографій.

*Третя стадія*, туга, супроводжується зниженням інтенсивності скорботи, прийняттям втрати членів сім'ї, пригніченості.

Заключна, *четверта, стадія* – відновлення. Члени сім'ї перебудовують своє життя.

Дослідники виділяють два основні аспекти сімейного функціонування: актуальні функціональні обов'язки, які можуть бути делеговані членам сім'ї соціальним оточенням, та поведінкові феномени й процеси, які проявляються в сім'ї через міжособистісні взаємостосунки.

До функцій сім'ї відносять: репродуктивну, виховну, господарсько-побутову, економічну, первинного соціального контролю, духовно-емоційна, сексуально-еротична.

Найбільш важливою особливістю сімейних функцій є їх комплексність, яка заснована на взаємодії родичів і дозволяє поєднати й задовольнити потреби людини в сім'ї. Р. Навайтіс визначає основні групи сімейних потреб:

- створення й підтримка матеріальних умов життєдіяльності сім'ї;
- пов'язані з материнством потреби у любові та опіці;
- потреба у психологічній та фізичній близькості;
- потреба у сімейному спілкуванні

Сучасна сім'я переживає складний етап еволюції – перехід від традиційної моделі до нової. Змінюються види родинних відносин, іншими стають система влади й підпорядкування в сімейному житті, роль і функціональна залежність подружжя, становище дітей.

**Порушення функцій сім'ї** – це такі особливості життєдіяльності сім'ї, які утруднюють або перешкоджають виконанню її функцій. Звідси виділяють два основні типи сім'ї: нормально функціонуюча (або гармонійна) сім'я та дисфункціональна сім'я.

Нормально функціонуюча сім'я – сім'я, що відповідально й диференційовано виконує свої функції, внаслідок чого задовольняє потреби в зростанні й змінах як сім'ї в цілому, так і кожного члена сім'ї (Ейдемілер, 20019). Ознаками такої сім'ї є толерантність, повага один до одного, чесність, бажання бути разом, схожість інтересів і цінностей, цьому сприяє вміння членів сім'ї вести переговори за усіма аспектами спільного життя (Обозова, 2019).

Сім'я, яка нездатна задовольняти потреби своїх членів в особистісному та духовному зростанні. У таких сім'ях, згідно системному підходу, закон гомеостазу сильніший ніж чинність закону розвитку.

Аналіз стану сучасної родини вказує на численні проблеми в її становленні й розвитку:

- зниження інтегративності родини, конфліктні стосунки між подружжям, порушення емоційних зв'язків між батьками й дітьми;

- зміна умов життя, переоцінка суспільних та особистісних цінностей тощо.
- крім того, суспільство загалом і кожна сім'я переживає духовну кризу.

Цінності, ідеологія суспільства, сучасна культура не сприяють відродженню традиційних духовних засад родини. Часто причини проблем сім'ї пов'язані або зі специфікою сімейного спілкування (спостерігається тенденція до зниження якості й кількості мовленнєвого спілкування, наявна авторитарність і міжособистісна дистанція, непорозуміння й нав'язування неадекватних соціальних ролей), або з індивідуальними особливостями членів сім'ї (емоційні та психосоматичні порушення, низька стресостійкість), тобто мають психологічний характер, тому одним з важливих напрямів діяльності практичного психолога є робота з сім'єю.

Можна визначити наступні порушення: збільшення кількості розлучень; збільшення кількості неповних сімей та дітей, народжених поза шлюбом; зниження рівня народжуваності; зменшення середньої тривалості шлюбу; відкладання часу вступу до шлюбу; збільшення кількості самотніх людей, які не одружуються; зменшення кількості повторних шлюбів; проживання подружніх пар без оформлення шлюбу; зміна відносин між дітьми та батьками.

У ситуаціях консультивання сім'ї багато уваги приділяється питанню впливу різних видів сімейного неблагополуччя і типів виховання на виникнення психологічних проблем у дітей, зокрема особистісних. У таких ситуаціях практичний психолог звертає свою увагу на роботу з батьками, яка стосується діагностики батьківсько-дитячих стосунків, з'ясування щодо використання методів виховання, особливостей спілкування у сім'ї.

Також, психолог може працювати з кризовими періодами, які переживає сім'я. Сімейні кризи – це закономірний процес. Адже сім'я – це система, яка існує і розвивається за певними закономірностями. Це живий організм, який має свої задачі і етапи розвитку. Поступово проходячи через певні перехідні стани. Важливо зрозуміти, що кризи в житті будь-якої сім'ї це нормально. Сімейні кризи це – своєрідні стреси, які можуть зміцнити сім'ю, а можуть і сприяти її руйнації. Сім'я не буде знати що таке криза лише в тому випадку, якщо буде досить гнучкою системою. У кризові моменти потрібно бути готовим до зміни правил, кордонів, ролей членів сім'ї, перерозподілу обов'язків. Усім членам цієї системи важливо вміти домовлятися і дотри-

муватись договору. Криза змушує кожного члена сім'ї, навіть дітей, у чомусь змінитися, набути нової якості, відчутти пережити усвідомити певні зміни, відмовитись від стереотипної поведінки, зробити свідомий вибір щодо нового досвіду для розвитку сім'ї.

Деякі фахівці вважають, що криза може стати постійною (тривалою).

Характерною особливістю психологічної допомоги сім'ї є всебічний аналіз ситуації, пошук особистісних ресурсів кожного члена сім'ї, обговорення різноманітних способів вирішення проблемних ситуацій.

У роботі практичного психолога з сім'єю виділяють такі етапи:

1. Діагностичний (сімейний діагноз).
2. Ліквідація сімейного конфлікту.
3. Реконструктивний.
4. Підтримувальний.

Сімейний діагноз – це типізація порушень сімейних стосунків з урахуванням індивідуально-особистісних властивостей членів сім'ї. На етапі ліквідації психолог-практик виявляє і класифікує джерела сімейного конфлікту та допомагає ліквідувати їх засобами емоційного відреагування кожним членом сім'ї, втягнутим у конфлікт. На етапі реконструкції – психолог організовує спільне обговорення проблем. Це може бути групова робота, де збирається декілька сімей, або ж робота з членами однієї сім'ї. Підтримувальний етап спрямований на закріплення навичок емпатійного слухання та спілкування.

### ***Практичні методи роботи з сім'єю*** **Методика Конфлікти в парі (Є. Тараріна)**

**Матеріали:** Листок формату А3, пісок, манка, набір іграшок.

**Інструкція.** На листку паперу формату А3 розсипаємо манку, створюємо острів. Потім пропонуємо клієнту вибрати з набору іграшку, яка символізуватиме:

- його/її самого;
- його/її партнера;
- минуле свого партнера;
- минуле самого клієнта;
- його/її інтереси, хобі;
- інтереси, хобі партнера;
- роздратування.

Після цього розмістити всі обрані іграшки на острові. Після цього, запропонувати клієнту дати відповіді на наступні запитання:

1. Що або хто знаходиться в центрі Вашої піскової картини? Чому саме цьому об'єкту Ви відвели центральне місце?
2. Що або хто ближче знаходиться до тієї фігури, що символізує Вас?
3. Що або хто ближче знаходиться до тієї фігури, що символізує Вашого партнера? Як би Ви могли це пояснити?
4. До яких позицій роздратування знаходиться найближче? Як це про Ваше життя?
5. Що знаходиться між Вами та Вашим партнером? Що є найближче до Вас як до пари?
6. До кого обличчям повернуті фігури?
7. Що можна змінити на Вашій пісковій картині прямо зараз, щоб на острові з'явилося більше енергії для Вашої пари (забирати або додавати щось зараз заборонено).
8. Які дії у Вашому житті дійсно могли б покращити Ваші відносини?

### **Структурні методи діагнозу «Вправа з папером»**

Дає спонтанні дані про те, які стосунки у партнерів у даний момент (інтерпретація методу Сюзен Кембел 1980).

**Мета:** встановлення діагнозу і для активного включення пари в процес самооцінки

**Інструкція:** «Цей лист паперу є надзвичайно цінним для Вас (дивимось на одного партнера), і надзвичайно цінний для Вас (дивимось на іншого). У Вас є 5 хв, і я хочу, щоб Ви взяли цей папір і за цей час вирішили, кому дістанеться цей листок паперу, не розриваючи його і не розділяючи. Ви можете обговорювати це вголос або не обговорювати. Чиніть так як хочете, але у Вас є 5 хв, щоб вирішити, хто отримає листок».

Після цього ніякої додаткової інформації, навіть, якщо партнери починають задавати питання.

Далі ми починаємо записувати їх дії в наступні 5 хв. За хвилину до завершення ми попереджаємо, що залишилась лише 1 хв.

Ця вправа є проєктивним інструментом, і вона не є структурованою. Ми уважно спостерігаємо, як пара себе поводить (разом і кожен окремо) в цей відрізок часу. Конкретно ми зосереджуємось на наступних аспектах:

1. Здатність до самовизначення
2. Встановлення границь між собою та іншими
3. Визнання самостійної цілісності партнера

4. Здатність до ведення переговорів
5. Здатність віддавати та отримувати
6. Здатність управляти конфліктом

Зміст самої вправи не такий важливий, як те яким чином відбувається процес. Оцінюючи процес в контексті вищезазначених пунктів, можна визначити ті навички, які пара або індивід повинні розвивати в собі, щоб вийти з глухого кута.

Завжди цікаво спостерігати чітку і часто значну різницю у поведінці партнерів, поки вони виконують завдання (наприклад, віддча – це форма злиття, спрямована на уникнення конфлікту, а не природня реакція на прохання).

Запитання прикладу «Як ти хочеш вирішити» може привести до більш диференційованої дискусії.

Якщо просто пропонують папір, і пропонують взяти, то це про те, що відсутній предмет договору і не вироблений реальний процес вирішення конфліктних ситуацій.

### **Анкета «П'ять мов любові»**

Слова заохочення, безроздільна увага, подарунки, допомога, фізичний контакт. Який з цих мов є для вас основним? Хтось із вас знає відповідь на це питання, а хтось – ні. Анкета складається з тридцяти пунктів. У кожному пункті є два твердження, з яких потрібно вибрати одне. У правій колонці обведіть кружком літеру, відповідну вашій відповіді. Іноді вам захочеться обвести дві відповіді, проте для того, щоб результати були більш точними, цього робити не варто.

В анкеті зустрічаються такі вирази, як «той, хто дорогий мені» або «близькі». Коли ми думаємо про любов і мовах любові, відразу ж виникає асоціації з романтичними відносинами. Однак ми відчуваємо любов і прихильність не тільки в контексті закоханості. Заповнюючи анкету, подумайте про близьких вам людях: про хлопця чи дівчину, про одного з батьків тощо.

Заповнюйте анкету в спокійній обстановці, коли вас не підганяє час. Після цього підрахуйте кількість відповідних обведених букв. Запишіть результати в кінці анкети. Прочитайте «Розшифровку результатів тестування».

*Таблиця 2.1*

#### **Анкета**

1	Мені подобається чути слова заохочення	А
	Мені подобається, коли мене обіймають	Е



Продовження таблиці 2.1

2	Мені подобається проводити час наодинці з дорогими мені людьми	В
	Я відчуваю себе коханою, коли мені надають практичну допомогу	Д
3	Мені подобається отримувати подарунки	З
	Мені подобається подовгу розмовляти з друзями і близькими	В
4	Я відчуваю себе коханою, коли хтось допомагає мені	Д
	Я відчуваю себе коханою, коли хтось ласкаво торкається до мене	Е
5	Я відчуваю себе коханою, коли та людина, яка любить мене чи симпатизує мені обіймає мене	Е
	Я відчуваю себе коханою, коли та людина, яка любить мене чи симпатизує мені, підносить мені подарунок	З
6.	Мені подобається гуляти з друзями і близькими	В
	Я люблю давати «п'ять» чи тримати за руку того, хто дорогий мені	Е
7	Я відчуваю себе коханою, коли інші заохочують мене відповідними словами	З
	Видимі символи кохання (подарунки) дуже важливі для мене	А
8	Мені подобається перебувати поруч з тими, з ким мені приємно проводити час	Е
	Мені подобається, коли хтось говорить, що я симпатичний / красивий	А
9	Мені приємно проводити час з друзями і близькими	В
	Мені подобається приймати подарунки від друзів і близьких	З
10	Слова прийняття дуже важливі для мене	А
	Якщо хтось допомагає мені, значить, він любить мене	Д
11	Мені подобається перебувати поруч із друзями та близькими	В
	Мені подобатися чути на свою адресу добрі слова	А
12	Мене більше переконують вчинки людини, ніж слова	Д
	Обійми допомагають мені почувати себе цінним і улюбленим	Е
13	Мені подобається похвала, і, навпаки, я уникаю критики	А
	Я віддаю перевагу безлічі маленьких подарунків перед одним великим	З
14	Я відчуваю особливу близькість з людьми тоді, коли ми розмовляємо чи щось робимо разом	В
	Я відчуваю велику близькість з друзями та близькими, коли вони часто обіймають мене за плечі	Е
15	Мені подобається, коли інші хвалять мене за мої успіхи	А
	Коли людина робить заради мене те, що їй самій не подобається, значить, вона любить мене	Д
16	Мені подобається, коли друзі або близькі, проходячи повз, ляскають мене по плечу	Д
	Мені подобається, коли мене уважно слухають і проявляють щирий інтерес до моїх слів	З

Закінчення таблиці 2.1

17	Я відчуваю себе коханою, коли друзі або близькі допомагають мені в роботі або в здійсненні якихось планів	D
	Мені дуже подобається приймати подарунки від друзів і близьких	З
18	Мені подобається, коли хтось робить мені компліменти з приводу моєї зовнішності	A
	Я відчуваю себе коханою, коли хтось намагається зрозуміти мої почуття	B
19	Я почуваю себе впевнено, коли дорогі мені люди дружньо доторкаються до мене	E
	Я відчуваю себе коханою, коли мені допомагають	D
20	Я ціную, коли дорогі мені люди багато роблять для мене	D
	Мені подобається приймати подарунки від дорогих мені людей	З
21	Мені подобається, коли хтось приділяє мені безроздільну увагу	У
	Мені подобається, коли хтось надає мені допомогу	D
22	Я відчуваю себе коханою, коли мені на день народження дарують подарунки	З
	Я відчуваю себе коханою, коли мені говорять на день народження теплі слова	A
23	Якщо хтось дарує мені подарунок, значить, він думає про мене	З
	Я відчуваю себе коханою, коли хтось допомагає мені по господарству	D
24	Я ціную, коли хтось уважно мене слухає і не перебиває	B
	Я ціную, коли хтось дарує мені подарунки на різні свята	C
25	Мені приємно, коли близькі піклуються про мене, взявши на себе частину моїх щоденних обов'язків	D
	Мені подобається подорожувати з дорогими мені людьми	B
26	Я люблю цілувати тих, хто близький мені, і приймати від них поцілунки	E
	Я приходжу в захват, коли хтось дарує мені подарунки без жодного приводу	З
27	Мені подобається, коли мені кажуть, що цінують мене	A
	Мені подобається, коли мій співрозмовник дивиться мені в очі	B
28	Подарунки від коханих або близьких завжди дорогі мені	З
	Мені приємно, коли один або улюблений стосується мене	E
29	Я відчуваю себе коханою, коли хтось із задоволенням виконує моє прохання	D
	Я відчуваю себе коханою, коли хтось говорить мені, як я йому дорога	A
30	Я потребую дружніх дотиків щодня	E
	Я потребую слів заохочень щодня	A

A – слова заохочення

B – безроздільна увага

З – подарунки

D – допомога

E – фізичний контакт

## **Аналіз результатів тестування**

Яка з мов любові набрала найбільше балів? Це і є ваша основна мова любові. Якщо дві мови набрали однакову кількість балів, значить, ви «двомовні», тобто у вас дві основних мови. Якщо у двох мов кількість балів майже збігається, значить одна з них майже так само важлива, як і інша. Одна мова може набрати максимум 12 балів.

Хоча за певними мовам ви набрали більше балів, постарайтеся не нехтувати іншими. Зіграйте в таку гру. Кожен раз, коли хтось буде говорити з вами на вашій мові, виставляйте йому бал за отримані вами позитивні емоції (записувати не обов'язково). Це принесе відчуття того, що «вас розуміють і про вас піклуються». З часом це відчуття посилиться і переросте в міцну прив'язаність.

## **Анкета присвячена уявленням щодо проявів гніву**

Цей опитувальник допоможе зрозуміти, яке уявлення про гнів Ви маєте з дитинства. Він також допоможе визначити як ви використовуєте гнів у Вашому житті, щоб дізнатися, як саме Ви хочете виразити ваш гнів.

1) Гнів – це:

2) Як ваша Мати виражала свій гнів? Як вона реагувала на ваш гнів?

3) Як ваш Батько виражав свій гнів? Як він реагував на ваш гнів?

4) Яку форму вираження гніву ви вибрали для себе в дитинстві?

5) Як Ви чините, коли гніваєтесь на свого партнера?

6) Чи влаштовує вас та форма вираження гніву, яку ви застосовуєте до вашого партнера?

7) Що б ви хотіли змінити в манері вираження гніву по відношенню до вашого партнера?

8) Спробуйте уявити ідеальну сварку з вашим партнером, опишіть її детально, в подробицях. Напишіть свої вирази.

9) Яким тоном говорили б і які слова вживали б?

10) Чи готові змінити той спосіб, яким виражаєте гнів? Чи хотіли б ви цього? Опишіть, як саме ви зміните свою поведінку.

11) Опишіть, які зміни в поведінці ви очікуєте від вашого партнера.

У відносинах будь-якої пари важливо визначити межі за, які подружжя не повинно виходити під час сварок. Опишіть ці рамки за допомогою наведених тверджень. Використовуючи зрозумілі та чіткі характеристики. Визначте також межі, за які на вашу думку, не має виходити Ваш партнер. Постарайтеся визначити безпосередньо тип

поведінки, тон голосу, процедуру здійснення сварки, а також те, про що ви не хочете говорити. Пропишіть детально те, що вважаєте прийнятним для вас обох.

1. Я вважаю, що під час сварки можу поводитися наступним чином:

2. Я вважаю, що з моєї сторони під час сварки не допустимо

Наступне:

Я вважаю, що під час сварки Ти можеш чинити наступним чином:

- Я вважаю, що ти не можеш чинити під час сварки наступним чином.

### ***3.2. Психологічне консультування: форми, види, принципи здійснення***

У психологічному консультуванні (як і в інших видах психологічної допомоги) декларується наступний принцип: все, що робить психолог-консультант у своїй професійній діяльності, має бути продиктовано інтересами клієнта та направлено на благо останнього.

Психологічне консультування є галуззю практичної психології, яка пов'язана з наданням спеціалістом-психологом безпосередньої психологічної допомоги людям, що її потребують. Воно спрямоване на підтримку особистості, яка розвивається, і є частиною роботи практичного психолога.

Термін «консультація» походить від латинського *consultare*, що означає радитися, турбуватися.

**Психологічне консультування** – сфера практичної професійної діяльності психолога, пов'язана з наданням допомоги потребуючим її людям у вигляді порад, рекомендацій щодо вирішення життєвих психологічних проблем. Такі рекомендації клієнт отримує на основі особистого спілкування з ним психолога-консультанта як підсумок аналізу проблеми, вивчення того, як вона виникла в житті клієнта. Метою психологічного консультування є турбота про особистість, яка перебуває в безперервному процесі становлення і росту. Консультування допомагає людині адекватно сприймати себе, інших і життєві ситуації, змінювати систему внутрішньоособистісних і міжособистісних взаємин.

Потенційний клієнт психолога-консультанта – це людина, що знає труднощі в повсякденному житті: невпевнений у собі, що володіє низькою самооцінкою, який конфліктує на роботі і в сім'ї, не здатний побудувати задовольняючі його взаємини з людьми і тощо. Проте в

нашій країні невисокий рівень психологічної культури веде до того, що часто до психолога-консультанта звертаються тоді, коли потрібна допомога психотерапевта, психіатра або лікаря-нарколога. Тому ми вважали за доцільне приділити увагу цьому питанню і відмежувати «своїх» клієнтів від «чужих». Оцінка клієнта часто просто необхідна для вибору правильної стратегії і тактики психологічної допомоги.

Психологи різних напрямків використовують настільки різну мову, що часом не розуміють один одного. Іноді для опису клієнтів в якості альтернативи зручно застосовувати метафори. Так, в консультативній психології протягом тривалого часу клієнтів описували на основі мотиваційної орієнтації.

1. Клієнти з діловою орієнтацією, мотивовані на рішення своєї проблеми і розділяють відповідальність за її вирішення з психологом. Ця категорія клієнтів – найбільш «благополучна» для роботи психолога. Вони діляться на дві підгрупи: з адекватним і неадекватним діловим спрямуванням. Перші готові до співпраці, довіряють психологу, усвідомлюючи при цьому, що не у кожній проблемі є рішення, другі схильні до ідеалізації психолога, приписувати йому надкомпетентні, магічні здібності. Це не сприяє ефективності консультування: у разі невдач клієнти з такою ж легкістю можуть знецінювати «кумира».

2. Клієнти з споживчої орієнтацією, зацікавлені у вирішенні проблеми, але впевнені що перекладають відповідальність за результат на психолога. Вже сам їх факт звернення до психолога розглядається як деякий вклад (капіталу, часу, емоцій), замість чого такі клієнти хочуть отримати (а іноді і вимагають) «товар» – готовий рецепт вирішення проблеми. Найбільша складність у роботі з ними полягає в переорієнтації в плані відповідальності: до тих пір, поки клієнт не прийме на себе відповідь відповідальність за зміни у своєму житті, йому не допоможе жоден психолог.

3. Клієнти з ігровою орієнтацією, у яких мотивація відвідання психолога не пов'язана з бажанням вирішити проблему. Часто їх прихід до консультанта починається з перерахування психологів, яких клієнт вже відвідав і які йому не змогли допомогти. Давши психологу такий вотум довіри, клієнт при найменших сумнівах в компетентності психолога починає його знецінювати. Клієнт з такою орієнтацією може грати з психологом в ряд ігор, описаних Еріком Берном (наприклад, в гру «Я такий бідний і нещасний»). Прогноз для цієї категорії клієнтів найбільш несприятливий, так як вимагає глибокого аналізу їх особистості, перекладу часто неусвідомлюваної гри у свідомий пласт,

що, швидше, є завданням не психологічного консультування, а психотерапії.

А. Копйов спробував виробити адекватні критерії оцінки стану клієнта на основі його діалогічної інтенції, під якою розуміється «більша або менша серйозність в намірі вирішувати свої проблеми і обговорювати їх в даній конкретній ситуації з даним конкретним консультантом». А. Ф. Копйов поділяє клієнтів з точки зору їх готовності до діалогу на два великі класи: «закриті» і «відкриті».

«Закриті» клієнти блокують діалог з психологом. Вони не налаштовані на щире взаємодію з консультантом, всіляко уникають діалогу, контролюючи жанр і теми спілкування, прагнучи нав'язати їх консультанту. У клієнта практично відсутні намагання боротися зі своїми захистами, і він зберігає внутрішню «стабільність» всупереч декларованому наміру «змінити своє життя», «вирішити проблему», «зрозуміти, що зі мною відбувається». А. Копйов виділяє три підгрупи закритого типу:

1) «психологічна інтоксикація». У стані психологічної інтоксикації при начебто прагненні клієнта до самозміни насправді неможлива серйозна консультативна робота. Найчастіше клієнти цієї підгрупи – клінічно здорові люди з прагматичним інтересом до психології, яка є ефективним засобом виправдання будь-яких їх вчинків розумінням з тих чи інших психологічних концепцій. Звернення до психолога виконує важливу захисну роль: з одного боку, відображає незадоволеність власним життям, з іншого – дозволяє нічого в ній не міняти;

2) «естетизації особистісних проблем». Як і в попередній групі, має місце приховування власного «Я». І якщо у першій підгрупі має місце психологічне виправдання, то тут – естетичне. Негаразди і проблеми додають особистості клієнта глибину і значимість. Стан естетизації досить широко поширене в повсякденному житті і відноситься до числа найбільш «популярних» психологічних механізмів адаптації.

3) «маніпуляції-пристрасті». Назва цієї підгрупи відображає основний мотив звернення в консультацію: пошук шляхів для досягнення поставленої мети щодо тих чи інших людей. Ці клієнти діяльні, енергійні і шукають у психолога не співчуття і підтримки, а конкретних знань, направлених на успішне маніпулювання своїм оточенням.

«Відкриті» – клієнти докладають великі зусилля по подоланню власного захисту. Про відкритість клієнта можна говорити, коли присутня боротьба з захисними імпульсами, коли клієнт, стимульований реальним стражданням, потребою або щирим прагненням до встанов-

лення істини про самого себе, готовий до серйозного, глибокого спілкування.

«Відкритість» і «закритість» характеризують, насамперед, особливості початкового стану клієнта психологічної консультації. Вони не розглядаються як деяка стійка особистісна риса. У ході консультування особливість «відкритість-закритість» клієнта може зазнавати трансформації. Спочатку «відкритий» клієнт може вийти на наявні когнітивні «пласти», що активізують його захист та блокують діалогічну інтенцію. І навпаки, спочатку «закритий» клієнт при коректній роботі консультанта може перейти до більш відкритим варіантам взаємодії.

Консультування буде будуватися по-різному залежно від того, «відкритий» або «закритий» клієнт прийшов до психолога. Чим більш відкритий клієнт, тим більш вільним і неупередженим може бути взаємодія, тим ширше спектр психотерапевтичних можливостей. Навпаки, чим більше «закритий» клієнт, тим більше консультативне спілкування нагадує гру з урахуванням встановлених правил, позиції, що склалася, що різко обмежують можливості консультанта і в професійному, і в особистому плані. Успіх роботи з «закритими» клієнтами залежить від того, чи вдасться психологу перейти від вузько окресленого кола завдань до більш широкого «смысловому полю». Найважливішим стратегічною умовою для роботи з «закритими» клієнтами є використання техніки нереклексивного слухання (принципу мовчання), яка, не порушуючи самого процесу спілкування, фруструє недіалогічні тенденції клієнта, звертаючись до його справжньої, сутнісної частини «я – для себе».

***Стратегії розуміння клієнта психологом були детально проаналізовані М. Мінігалієвою. Їх можна розділити на три групи:***

1. Розуміння як виявлення, виділення вже існуючого, притаманного ситуації сенсу – значення (пояснення). Критерій розуміння – об'єктивна «правда» буття клієнта. Психолог добудовує невідому йому інформацію на основі стандартних, повторюваних схем повсякденного розуміння. Ключовими особливостями цієї стратегії розуміння клієнта є концентрація консультанта на власних досвіді і представлених. Консультант виступає по відношенню до клієнта як «експерт-учитель» або «методолог розсудливості». Способи розуміння клієнта, загальні установки взаємодії та конкретні процеси впливу і спілкування з клієнтом близькі не психологічним, буденним. Цю стратегію можна назвати стратегією пояснення. Вона характеризується

нетворчою позицією консультант, яка прагне до «об'єктивності», спрямованої на підтвердження власних уявлень і картини світу, іноді – на вирішення власних проблем консультанта. Найбільш цілісною характеристикою, що дозволяє описати консультантів цієї групи, є наступна: вони часто не слухають клієнта.

2. Розуміння як створення змісту, не заданого споконвічно (інтерпретація). Критерій розуміння – суб'єктивна «істина» людського буття. Консультант заповнює відсутню інформацію, трансформуючи (переформулюючи) ситуацію. Консультантів, що реалізують другу стратегію розуміння клієнта, можна охарактеризувати як експертів, які прагнуть переформулювати запит клієнта і трансформувати його сприйняття сутності проблемної ситуації, самого себе. Ця група консультантів досить часто апелює до оцінки своєї професійної компетентності, спирається на вимоги і норми розділяється ними психотерапевтичного міфу. Стратегія інтерпретації в цілому може бути описана як стратегія індоктрінації, пов'язана з пошуком якоїсь «істинної» сутності з клієнтом. Консультант виявляє «істину», що відображає особливості суб'єктивного світу клієнта і формулює в термінах розділяється консультантом «об'єктивного» психотерапевтичного міфу.

3. Розуміння як виникнення сенсу в процесі діалогу (діалогічне розуміння), побудова загального смислового простору, «спільної мови» з клієнтом. Критерій розуміння – «щирість» переживань людини. Основним способом заповнення «смилових прогалін» між висловлюваннями клієнта виступає інтеграція доступних консультанту даних і організація спільного обговорення отриманих «інтегруючих вражень» з клієнтом. Стратегія діалогічного розуміння характеризується прагненням консультанта до заняття позиції фасилітатора. Психолог разом з клієнтом досліджує суть і можливі варіанти і цілі перетворення проблемної ситуації, орієнтуючись на взаємодію з клієнтом, підтримку його прагнення до діалогу. Психолог сам прагне бути автентичним і іноді може зажадати від клієнта щирих реакцій. Він використовує техніки саморозкриття, відкрито представляючи особливості своєї ціннісно-смиловий позиції. Ця стратегія часто виявляється найбільш адекватною вирішенню завдань професійної діяльності психолога-консультанта (М. Мінігалієва). Кожна з описаних стратегій розуміння клієнта характеризується специфічними можливостями і обмеженнями в організації продуктивного діалогу з клієнтом.

Проблеми, список яких наведено нижче, – найбільш часті приводи для звернення до консультанта в консультацію. Серед них варто назвати:



1) різні конфлікти, взаємні невдоволення, пов'язані з розподілом подружніх ролей та обов'язків;

2) конфлікти, проблеми, невдоволення чоловіка й жінки, пов'язані з розбіжностями в поглядах на сімейне життя й міжособистісні стосунки;

3) сексуальні проблеми, невдоволення одного з подружжя іншим у цій сфері, їхнє взаємне невміння налагодити нормальні сексуальні стосунки;

4) складнощі й конфлікти у взаєминах подружньої пари з батьками одного або обох партнерів;

5) хвороба (психічна або фізична) одного з подружжя, проблеми та труднощі, викликані необхідністю адаптації родини до захворювання, негативним ставленням до себе самого й найближчого оточення хворого або членів його сім'ї;

6) проблеми влади та впливу в подружніх взаєминах;

7) відсутність тепла в партнерських стосунках, дефіцит близькості й довіри, проблеми спілкування.

Р. Кочюнас приводить еkleктичну модель структури консультативного процесу, запропоновану В. Гілландом з співробітниками: «Це системна модель, що охоплює шість тісно пов'язаних між собою стадій, відображає універсальні риси психологічного консультування будь-якої орієнтації» (Кочюнас, 1999). Автор виділяє наступні стадії консультативного процесу:

1. Дослідження проблем – встановлення контакту з клієнтом і досягнення взаємної довіри.

2. Двовимірний визначення проблем – прагнення консультанта точно охарактеризувати проблеми клієнта, встановлюючи як когнітивні, так і емоційні їх аспекти; уточнення проблем, досягнення однакового їх розуміння клієнтом і консультантом.

3. Ідентифікація альтернатив – з'ясування і відкрите обговорення можливих альтернатив вирішення проблем.

4. Планування – критична оцінка альтернатив рішення.

5. Діяльність – послідовна реалізація плану вирішення проблем.

6. Оцінка і зворотний зв'язок – спільне оцінювання рівня досягнення мети і узагальнення досягнутих результатів.

**Необхідні умови для сучасної прямої терапії дитини та батьків.**

Дуже вірогідно, що фактори, що говорять на користь роздільного проведення консультацій з дитиною та дорослими, чимось схожі, хоча не є ідентичними, з тими факторами, що підтверджують доцільність

застосування прямої терапії з окремим індивідом. К. Роджерс пропонує набір цих критеріїв, звертаючи особливу увагу на ті пункти, за якими існують значні розбіжності.

Різними консультантами пряма терапія дитини та її батьків рекомендується за наявності таких умов:

1. Проблема дитини, в основному криється в дитячо-батьківських стосунках.

2. Дитина емоційно або територіально все ще залежить від сім'ї.

3. Або хтось із батьків, або дитина (майже, завжди перша) відчуває потребу в допомозі, що дає можливість працювати з ситуацією.

4. Дорослий, є відносно доступним для корекції. Це означає, що він: відчуває задоволення не лише від взаємодії за типом «батько-дитина», але й в соціальному середовищі, в шлюбі, або у зв'язку з його особистісними досягненнями. Дорослий є достатньо стійким, володіє середнім або вище середнього рівнем інтелектуального розвитку. Він є достатньо молодим, щоб проявляти гнучкість при адаптації.

5. Дитина є більш-менш доступна до психологічного впливу. Це означає, що: вона не має відхилень органічного походження; володіє середнім або вище середнього рівнем інтелектуального розвитку; достатньо розвинута, щоб виражати свої емоції за допомогою гри або іншими способами (зазвичай, це відповідає віку дитини від 4 років та вище).

Пам'ятати слід про велику роль збору анамнезу. Для повного та глибокого розуміння важливих життєвих стимулів та патернів детальний анамнез є найкращим засобом (К. Роджерс).

### ***3.3. Дослідницькі методи в роботі з ресурсами клієнта. Метод пошуку наукової гіпотези: «Ресурси»***

Ресурси – джерело й арсенал засобів і можливостей, якими за необхідності можна послуговуватися при виконанні певного завдання, удосконалення дій.

Порушення життєдіяльності різних груп населення мобілізує їх внутрішні ресурси на стабілізацію ситуації та задоволення актуальних потреб. Намагання реалізувати потреби передбачає відповідні соціальні дії. Якщо дії індивіда (сім'ї, групи, громади) для задоволення існуючих потреб з певних причин неможливі або малоефективні, потрібне залучення зовнішніх ресурсів.

У самому широкому розумінні особистісні ресурси В. Марков тлумачить як все те, що належить особистості – риси характеру, здібності,

цінності та ін. властивості, які є цілісною системою, що постійно оновлюється та розвивається. А. Деркач до внутрішніх ресурсів особистості відніс психічні стани, здібності, особистісні якості, що можуть забезпечувати оптимізацію діяльності, підвищувати її ефективність. Цим феноменам дослідник надав значення психотехнологій саморегуляції та самокерування діяльністю людини. В. Бодров визначив внутрішні ресурси людини як «функціональний потенціал, що забезпечує високий рівень реалізації її активності, виконання трудових завдань, досягнення завданих показників протягом певного часу». А до особистісних ресурсів було віднесено «особистісні якості та установки, які впливають на регуляцію поведінки».

Також виділяються і такі ресурси подолання кризи, як толерантність до невизначеності (*tolerance for ambiguity*), життєстійкість (*hardiness*), конструктивна копінг поведінка (*coping behavior*), самоповага, професійні уміння, самоконтроль, життєві цінності. Водночас ресурс визначають і як стан, і як засіб досягнення мети, і як внутрішні сили, які необхідні людині для конструктивного додання життєвих криз, тому атрибутами ресурсності вбачають ініціативність, відповідальність, прагнення сенсу (Розенберг, 2012).

Ресурси особистості – це всі ті життєві опори, які є в розпорядженні людини і дозволяють їй забезпечувати свої основні потреби: 1) виживання, 2) фізичний комфорт, 3) безпеку, 4) залученість у соціум, 5) повагу з боку соціуму, 6) самореалізацію в соціумі.

Ресурси поділяються на соціальні та особисті, інакше кажучи – зовнішні і внутрішні.

Зовнішні ресурси – це матеріальні цінності, соціальні статуси (ролі) і соціальні зв'язки, які забезпечують підтримку соціуму, допомагають людині зовні. Внутрішні ресурси – це психологічний особистісний потенціал, характер і навички людини, які допомагають їй зсередини. Однак поділ на зовнішні і внутрішні ресурси досить умовний. Ті й інші ресурси тісно пов'язані, і при втраті зовнішніх ресурсів поступово відбувається втрата ресурсів внутрішніх. Надійні зовнішні ресурси забезпечують збереження ресурсів внутрішніх, але тільки в тому випадку, якщо ці внутрішні ресурси вже є.

Отже, виходячи з вищенаведеного, психологічні ресурси особистості в подоланні кризи можна вважати багатовимірним феноменом, що визначається певними особистісними якостями людини, які сприяють досягненню значущих життєвих цілей у важких кризових ситуаціях, актуалізуючись за необхідності задля вирішення тих чи інших завдань.

**Метод пошуку наукової гіпотези: «Ресурси»** Метод розроблено в рамках дисципліни ТВВЗ (теорія вирішення винахідницьких задач). Загалом використовується для розвитку винахідницького мислення у дітей 11–15 р. Оскільки, винахідницьке мислення є безпосередньою складовою наукового винаходу, то метод працює для пошуку реальних гіпотез та тверджень що підтверджується методологією на якій базується сама ТВВЗ.

У 1946 році радянський інженер, учений і письменник-фантаст Генріх Альтшуллер почав вивчати прийоми вирішення завдань, які найчастіше використовуються винахідниками.

ТВВЗ – набір методів вирішення технічних задач, для удосконалення технічних систем.

Ідея ТВВЗ полягає в тому, що різні технічні завдання іноді вирішуються одними й тими самими методами. Основу ТВВЗ становлять 40 загальних винахідницьких прийомів, 76 готових стандартних шаблонів рішень та кілька інших ідей. Для вирішення конкретної задачі користувачі ТРВЗ наводять завдання до узагальненого вигляду, узагальнену задачу намагаються вирішити відповідним загальним методом, а пізніше повертаються до конкретної задачі і до неї намагаються застосувати знайдене рішення.

Сама методологія створена шляхом евристичного аналізу життів науковців.

Отже, метод ресурсів в контексті цієї теорії працює таким чином. На гіпотезу нас нашттовхує якийсь конкретний ресурс, «ключик» до якого можна поставити запитання, при відповіді на яке ми, потенційно, можемо сформулювати конкретне припущення.

Отже, як знаходити ресурси?

Є кілька варіантів, з яких можна почати, найкраще це робити, тоді коли є конкретно описана проблема (орієнтація на пошук причин), або ж є поле в якому потрібно вивчити те, чи інше явище (поле: психологія, явище: сприйняття.) Отже, якщо ми хочемо досліджувати: особливості прогнозування майбутнього у матерів дітей з обмеженими можливостями, то ми маємо явище, яке досліджуємо у полі психології.

А якщо досліджуємо конкретну проблематику: чому виникає страх? То ми рухаємося у напрямку пошуку, усіх можливих причин.

Особливості прогнозування майбутнього у матерів дітей з обмеженими можливостями.

Кожне слово є для нас ресурсом.

Особливості – як щось відмінне, це ресурс до якого ми задаємо питання, яке може наштовхнути нас на припущення в полі психологічної науки.

Постановка питання: Чим може відрізнитися (бути особливим) прогнозування у матері в такій ситуації від матері здорової дитини?

Чим може відрізнитися (бути особливим) прогнозування майбутнього матері дитини з обмеженими можливостями, від середньостатистичної людини?

Прогнозування (як процес).

Як сприйняття ситуації в теперішньому впливає на прогнозування майбутнього?

Як мати дитини з обмеженими можливостями прогнозує своє життя/кар'єру/особисте життя/майбутнє дитини?

Як емоції і переживання матері впливають на прогнозування її майбутнього?

Чи впливає прогнозування майбутнього на рівень досягнень?

Майбутнє. Як оцінка майбутнього впливає на його прогнозування?

Що в майбутньому (сприйнятті майбутнього) впливає на прогнозування?

Які особливості майбутнього у матерів дітей з обмеженими можливостями?

### **Матері**

Як мати сприймає дитину з обмеженими можливостями?

Як народження дитини з обмеженими можливостями впливає на жінку(мати)?

Як дитина як суб'єкт, впливає на прогнозування майбутнього у матері?

### **Діти**

Як дитина з обмеженими можливостями впливає на життя матері?

Як дитина впливає на формування особистості жінки?

Як дитина сприймає свій вплив на матір?

Обмежені можливості

Як обмеження дитини впливають на прогнозування майбутнього матері?

Як мати впливає на можливості дитини?

Як обмежені можливості впливають на дитину?

Як обмеження у дитини впливають на сім'ю?

Як обмежені можливості дитини сприймаються в контексті майбутнього?

Як обмежені можливості впливають на переживання дитини/матері/сім'ї? Ці питання можна використати як путівник у пошуку конкретної гіпотези, а можна як поле теоретичного вивчення.

Наступним етапом є відповіді на ці питання, на рівні припущення, але зазвичай вже на цьому етапі вимальовується чітка гіпотеза. Особливості Постановка питання: Чим може відрізнятися (бути особливим) прогнозування у матері в такій ситуації від матері здорової дитини?

Прогнозування майбутнього матері дитини з обмеженими можливостями може бути: відсутнім/песимістичнішим/оптимістичнішим/тривожнішим/багатшим/біднішим/чіткішим/розмитішим/ і т. д. ніж у матері здорової дитини.

І так до кожного питання.

Другий варіант. Чому виникає страх? В цьому випадку ми використовуємо уже вивчений матеріал – узагальнене найбільш відоме визначення страху.

Страх – стан хвилювання, тривоги, неспокою, викликаний очікуванням чого-небудь неприємного та небажаного.

Ресурси: стан, хвилювання, тривога, неспокій/спокій, очікування, неприємне, небажане.

Що впливає на зміну станів?

Чим відрізняється страх як стан?

Як переживається стан страху?

Як хвилювання і страх взаємопов'язані?

Як тривога і страх між собою пов'язані?

Як очікування людини впливають на формування страху?

Як страх впливає на очікування людини?

Чому небажане викликає страх?

Як людина оцінює явище як небажане/неприємне?

Чому страх є відповіддю на неприємне?

Якщо загальноприйняте визначення нам не дає необхідного спрямування ми можемо, розписати кожен ресурс з точки зору науки в полі якої ми збираємося вивчати страх.

Отже, метод «ресурси» можна використовувати, як метод побудови гіпотези, конкретизації, суто генерування гіпотези та ідеї дослідження. А також, як поле пошуку для теоретичного аналізу тієї чи іншої проблематики.

## *Практичні методи роботи з ресурсами клієнта*

### **Контурний САТ-Н**

#### **Подача в ігровому форматі «Мій власний комікс»**

Автор Е. Кріс, авторська модифікація Н. Семаго.

Методика призначена для дослідження особливостей особистісної (емоційно-вольової) сфери дітей. «Контурний САТ-Н» відноситься до інтерпретативних проєктивних тестів.

Але співвіднесши його з сучасністю можна прослідкувати, деяку нехватку актуальності, що дуже важливо в роботі з дітьми. Адже з набагато більшим ентузіазмом дитина працює з тим, що для неї є новим, і близьким.

Тому сам стимульний матеріал можна подавати у вигляді прохання створити власний комікс.

Таким чином, дитина спираючись на картинки створює власну історію.

**Алгоритм роботи:** Дитині видаємо: листок А4, клей олівець, кольорові олівці, ручка, та комплект карток. Та кажемо, що з поданих карток, необхідно створити комікс.

Важливо проговорити дітям, що правила лише 2:

- використати усі картинки
- придумати цілісну історію

Можна прослідкувати те, що у кожного комікс свій, яскраво проглядається відношення дитини до світу, до власної історії, повторювані механізми поведінки.

У випадку адаптації під комікс, ми не інтерпретуємо розповідь, але можемо задавати навідні питання.

Але все ж, варто звернути увагу, чи є дитина в коміксі, який її персонаж, як себе поводить.

Також не варто обмежувати дитину, у домальовуванні персонажів деталей, тощо, або в додаткових картках.

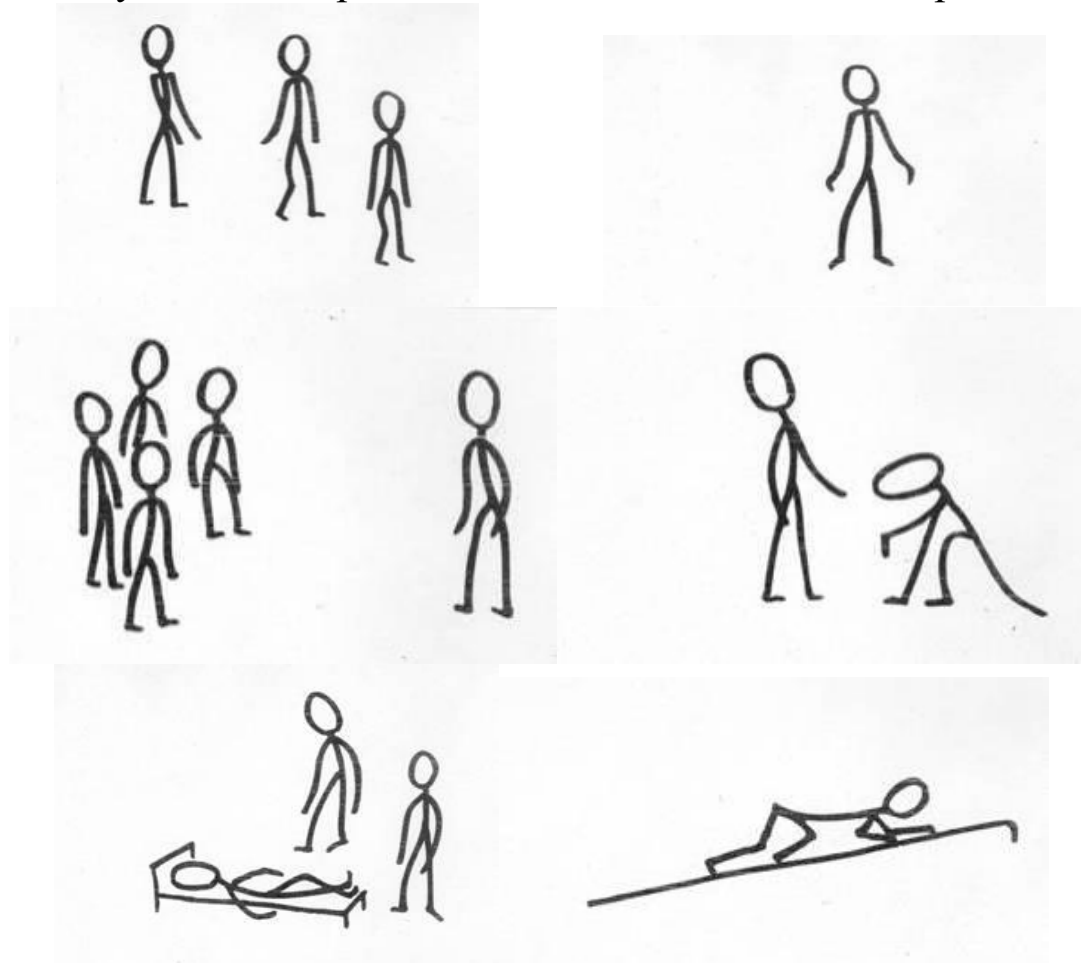
А психологу варто пам'ятати, що у коміксі може бути втілено як реальну історію, так і бажану. В цьому є подібність з метафоричним картами, кожен бере від картинки щось своє.

Якщо історія не подобається, або завершення сумне, ми можемо запропонувати, зробити «альтернативну кінцівку» або зробити «випуск № 2», що вже буде мати корекційних характер взаємодії. Тут ми можемо запропонувати дитині самій намалювати комікс (на розігріту картинками уяву це виходить значно легше), або запропонувати обрати кілька з такого ж комплекту, або запропонувати інші зображення.

Також тест можна використовувати для розвитку фантазії та креативного мислення, разом з тестом Торренса.

В такому випадку краще працювати в групі, і організувати презентацію коміксів.

В таких умовах ми працюємо лише з написанням історії.



**Рис. 3.1.** Стимульний матеріал до методики «Контурний САТ-Н»

### **Дитячий апперцептивний тест (Children's Apperception Test – CAT)**

**розроблений Леопольдом і Сонею Беллак**

Належить до класу інтерпретативних методик, де проектується значимий зміст потреб, конфліктів, установок особистості. За допомогою даної методики можна виявити:

- провідні потреби і мотиви;
- особливості сприйняття і ставлення дитини до батьків (у тому числі до батьків як до подружньої пари);
- особливості взаємин дитини з сиблінгами;
- зміст внутрішньоособистісних конфліктів як наслідок фрустрації провідних потреб дитини;



- особливості захисних механізмів як способів вирішення внутрішніх конфліктів, агресивні фантазії, страхи, фобії, тривоги, пов'язані з ситуаціями фрустрації
- динамічні та структурні особливості поведінки дитини в середовищі однолітків.

Ще Фрейд помітив, що діти охочіше ідентифікують себе з тваринами, ніж з людьми. ДАТ створений, щоб полегшити розуміння дитячого ставлення до найбільш значущих фігур і стимулів. У тесті представлено певну кількість основних ситуацій, які можуть відображати прояв поточних проблем дитини. Зображення були розроблені для отримання відповідей на основні проблеми – зокрема, проблеми конкуренції братів і сестер, ставлення до батьків і те, якими вони сприймаються, фантазії дитини про агресію, про прийняття дорослого світу, про її страх залишитися одній, про поведінку, що стосується туалету та батьківські реакції на це.

Тест призначений для обстеження дітей у віці від 3 до 10 років. Час проведення тесту – 30–40 хв.

**Процедура проведення** Дослідження проводиться індивідуально, позиціонує не як тест, а як гру. Після встановлення контакту з дитиною, їй показують картинки. Можна сказати: «Ми збираємося пограти в гру. Ти будеш розповідати історії про картинки, які я тобі дам. Розкажи, що відбувається, що тварини роблять зараз». У відповідний момент дитину можна запитати про те, що було в оповіданні до моменту, який демонструється і що трапиться після.

Всі відповіді записуються буквально і пізніше аналізуються. Слід записувати також всі коментарі і дії дитини, які стосуються розповіді.

Після того, як складені всі розповіді, можна повернутися до кожної з них для уточнення окремих моментів, наприклад: чому персонаж названий саме так, а не інакше, вказано саме це місце дії персонажів, саме цей вік, і т.п., і навіть чому саме так закінчено розповідь.

Краще тримати всі картинки за межами погляду дитини, тому що маленькі діти мають тенденцію грати з усіма картинками відразу, вибирати їх випадково для розповідання історій.

Картинки були пронумеровані і впорядковані в певній послідовності з певних міркувань, тому слід показувати їх в певному порядку. Якщо дитина неспокійна, можна зменшити тест до тих декількох картинок, які висвітлюють специфічні проблеми. Так, дитині, яка безперечно має проблему конкуренції з братом чи сестрою, можна дати картинки 1 і 4 і тощо.

### **Аналіз результатів оповідань будуватиметься наступним чином:**

1. Знаходження «героя», з яким досліджуваний ідентифікує себе. Розроблено ряд критеріїв, що полегшують пошук «героя» (наприклад, докладний опис думок і почуттів будь-якого з персонажів, збіг з ним за статтю та віком, соціальним статусом, вживання прямої мови та ін.).

2. Визначення найважливіших характеристик «героя» – його почуттів, бажань, прагнень, або, за термінологією Г. Мюррея, «потреб». Також виявляється «тиск» середовища, тобто сили, що впливають на «героя» ззовні. Як «потреби», так і «тиск» середовища оцінюються за п'ятибальною шкалою залежно від інтенсивності, тривалості, частоти і значення їх у сюжеті оповідання. Сума оцінок за кожною змінною порівнюється зі стандартною для певної групи досліджуваних.

3. Порівняльна оцінка сил, що виходять від «героя», і сил, що виходять з середовища. Поєднання цих змінних утворює «тему» або динамічну структуру взаємодії особистості і середовища. Зміст таких тем становить:

- те, що досліджуваний реально здійснює;
- те, до чого він прагне;
- те, що ним не усвідомлюється, проявляючись у фантазіях;
- те, що він відчуває в даний момент;
- те, яким йому уявляється майбутнє.

У підсумку дослідник отримує відомості про основні прагнення, потреби досліджуваного, впливи, що діють на нього в конфліктах, що виникають у взаємодії з іншими людьми, і способах їх вирішення, іншу інформацію.

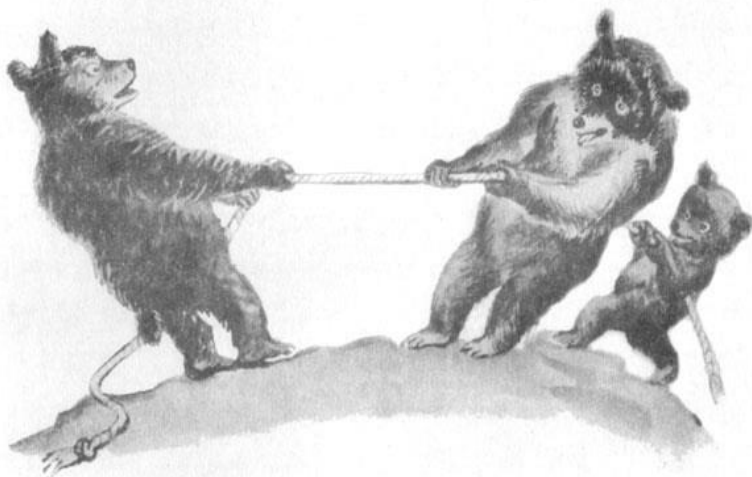
### **Опис і типові реакції на малюнки ДАТ**



*Курчата сидять за столом, на якому велика миска з їжею. З одного боку велика курка, нечітко окреслена.*

**Малюнок 1.** «Курчата за столом»

Відповіді обертаються навколо їжі, чи достатньо дитину годував кожен з батьків. Теми конкуренції братів – сестер зводяться до того, хто отримає більше, хто краще себе поводить і тощо. Їжа може виявитися підкріпленням або, навпаки, дитина від неї відмовляється, вважає її небезпечною. Основні проблеми пов'язані із задоволенням або фрустрацією, харчовими проблемами і т.п.



*Один ведмідь тягне канат в одну сторону в той час, як інший ведмідь з ведмежам тягнуть в інший бік.*

**Малюнок 2.** *«Ведмеді перетягують канат»*

Цікаво спостерігати, чи ідентифікує себе дитина з фігурою, яка співпрацює з батьком чи матір'ю. Це може виглядати як серйозна боротьба, що супроводжується страхом чи агресією. Більш м'яко ця картина може здаватися грою (в перетягування канату, наприклад). Так сам канат можна розглядати окремо – канат порвався – це є джерелом подальшої небезпеки.



**Малюнок 3.** *«Лев з трубкою»*

*Лев з трубкою і тростиною, який сидить у кріслі, в нижньому правому кутку маленька миша з'являється в норі.*

Лева зазвичай бачать як фігуру батька, екіпированого такими предметами, як трубка і тростина. Пізніше це може бачитися як інструмент агресії або може бути використано, щоб зробити батьківську фігуру старою, беспорядною, яку не потрібно буде бояться. Якщо лев сприймається як сильна батьківська фігура, важливо відзначити – м'який він чи сильний і небезпечний.

В миші більшість дітей бачать дитину і часто ідентифікують з собою. У цьому випадку, за допомогою хитрості і обставин мишу можна зробити більш сильною. З іншого боку, вона може бути повністю у владі лева. Деякі діти ідентифікуються з левом, даючи підтвердження конфлікту між покорою і автономією.

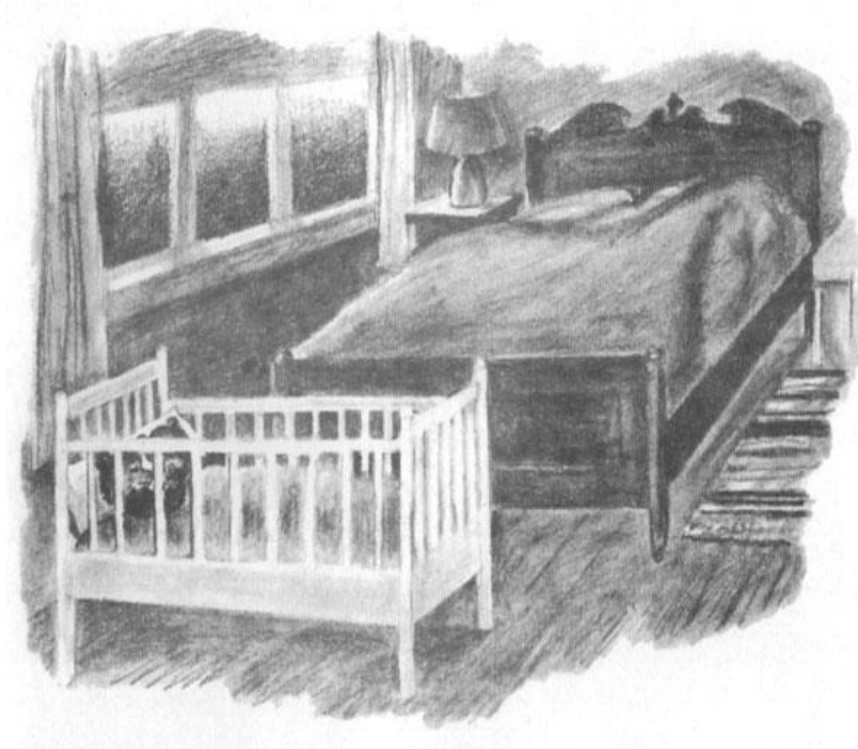


**Малюнок 4.** «Кенгуру з кенгуренятами»

*Кенгуру в дамському капелюшку на голові, несучи сумку з молочними пляшками. У її сумці кенгуреня з повітряною кулею, на велосипеді старше кенгуреня.*

Тут зазвичай проявляються теми конкуренції з братом чи сестрою, чи занепокоєння з приводу появи малюка. У той же час, тут проглядається зв'язок з матір'ю – часто важлива риса.

Іноді дитина, яка старша, ідентифікує себе з немовлям в сумці. Це показує регресивне бажання з метою бути ближче до матері. З іншого боку, дитина, яка реально молодша, може ідентифікувати себе зі старшою, це означає її бажання незалежності і влади. Сумка може давати харчові теми. Також може бути введена тема втечі від небезпеки. Це може бути пов'язано з несвідомим страхом в області взаємин батька і матері, сексу, вагітності.



**Малюнок 5.** *«Два ведмежати в ліжечку»*

*Затемнена кімната з великим ліжком на задньому плані. Дитяче ліжко на передньому плані, в якій два маленьких ведмедика.*

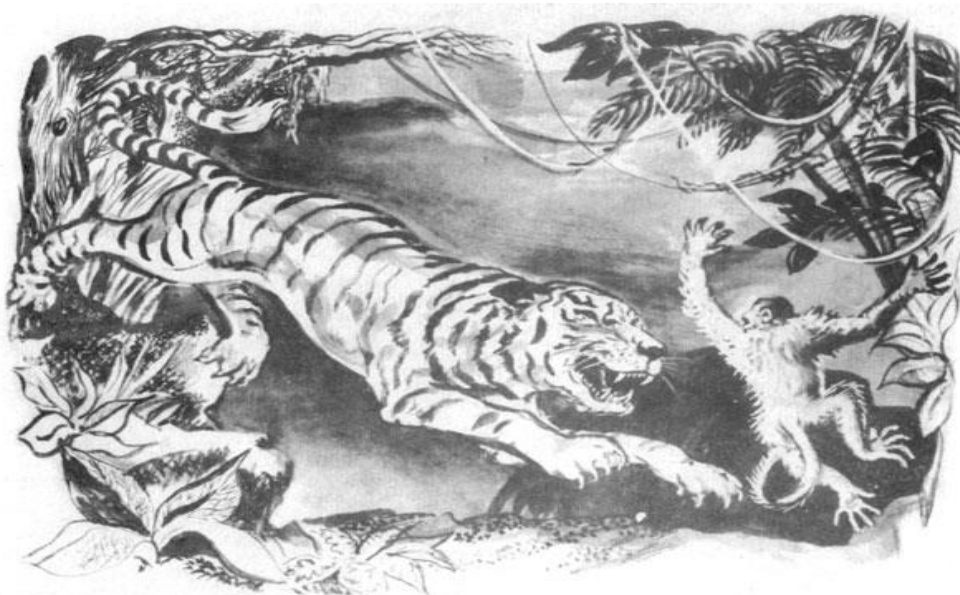
Дитина розглядає те, що відбувається між батьками в ліжку. Ці історії добре відображають здогадки, спостереження, збентеження і емоційні переживання у цих дітей. Дві дитини в дитячому ліжечку – дає теми про взаємні маніпуляції і дослідження між дітьми.



**Малюнок 6.** *«Ведмеді в затемненій печері»*

*Темна печера з двома фігурами ведмедів, нечітко окресленими, на задньому плані; ведмежа, що лежить попереду.*

Цей малюнок використовується разом з малюнком 5. Тут може бути відображено ревності. Також проблема мастурбації під час перебування в ліжку може проявитися як в реакціях на малюнок 5, так і на малюнок 6.



**Малюнок 7.** «Розлючений тигр і мавпа»

*Тигр з оголеними іклами і кігтями, що стрибає на мавпу, яка також стрибає в повітря.*

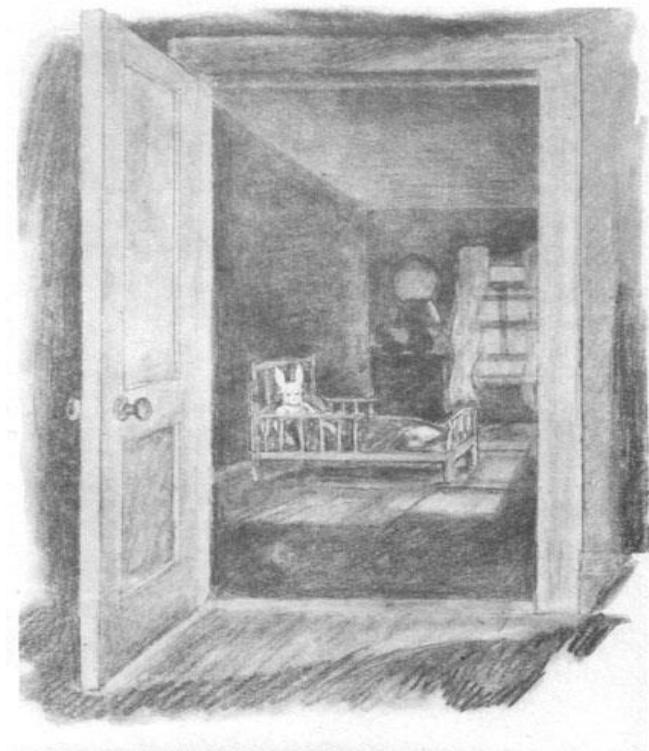
Тут демонструються страхи, уникнення агресії і способи боротьби з ними. Часто стає очевидною ступінь напруги дитини. (Це може бути настільки сильним, що веде до відкидання малюнку).



**Малюнок 8.** «Доросла мавпа розмовляє з маленькою мавпочкою»

*Дві дорослих мавпи сидять на канапі і п'ють з чайних чашок. Одна доросла мавпа сидить на подушечці і розмовляє з маленькою мавпочкою.*

Тут часто виявляється роль, в яку дитина поміщає себе всередині сімейного сузір'я. Її інтерпретація головної (на передньому плані) мавпи як фігури батька чи матері, стає значущою щодо сприйняття цієї фігури як доброї мавпи, або як такої, що сварить.



*Темна кімната проглядається з освітленої кімнати через відкриті двері. У темряві – зайченя, яке сидить у дитячому ліжку, дивиться в двері.*

**Малюнок 9.** «Зайченя в темній кімнаті»

Тема страху темряви, самотності, страху бути покинутими батьками, задовольняють нашу цікавість за допомогою того, що може бути в такій кімнаті або загальної відповіді на малюнок.



*Цуценя, що лежить на лапах дорослої собаки, обидві фігури мають мінімум виразних ознак, фігури розташовані на передньому плані у ванній кімнаті.*

**Малюнок 10.** «Цуценя на лапах дорослого собаки»

## Інтерпретація результатів

### 1. Головна тема

Перш ніж аналізувати окрему розповідь, ми мали б більш міцну позицію, якщо б змогли виявити певний загальний знаменник або загальну тенденцію ряду оповідань. Так, наприклад, якщо головний герой у кількох оповіданнях голодний і вдається до крадіжки, щоб насититися, цілком резонно зробити висновок, що ця дитина поглинена думками про те, чого їй не вистачає, – про їжу в буквальному сенсі, або вона відчуває загальну незадоволеність, і ці думки витісняють всі інші. Таким чином, інтерпретація окремої розповіді пов'язана з загальними факторами поведінки. У цьому сенсі ми можемо говорити про тему одного або кількох оповідань. Тема може бути, звичайно, більш-менш складною.

### 2. Головний герой

Всі наші міркування ґрунтуються на основному припущенні про те, що розповідь досліджуваного, по суті, це розповідь про нього самого. Хоча в оповіданні може бути багато дійових осіб, необхідно підкреслити, що мова йде про персонажа, з яким досліджуваний переважно ідентифікує себе як головного героя. В оповіданні може бути більш ніж один герой, і наш досліджуваний може ідентифікувати себе з усіма ними, або спочатку з одним, а потім з іншим героєм. Дитина може ідентифікувати себе з героєм протилежної статі; такі відхилення важливо фіксувати. Іноді персонаж, з яким ідентифікує себе досліджуваний, грає в оповіданні другорядну роль. З його допомогою можна дізнатися про глибоко пригнічені несвідомі атитюди дитини. Можливо, інтереси, бажання, недоліки, таланти і здібності, якими наділяється головний герой, властиві самому досліджуваному, або він хоче ними володіти, або побоюється, що вони у нього є.

Важливо звертати увагу на адекватність поведінки героя, тобто його здатність справлятися з різними проблемами так, як це прийнято в суспільстві, до якого він належить. Адекватність поведінки героя є кращим показником сили «Я»: це, так чи інакше, адекватність поведінки самого досліджуваного.

Приклад неадекватної реакції. В оповіданні по картині № 3 герой – могутній лев, але йому не подобається, як він виглядає, і врешті-решт він може бути щасливий, тільки відмовившись від своєї всемогутності.

### 3. Я-образ

Під Я-образом ми розуміємо уявлення досліджуваного про своє тіло, про себе в цілому і про свою соціальну роль.



#### **4. Головні потреби і мотиви героя**

Буває, що потреби героя мають безпосереднє відношення до потреб досліджуваного: ці потреби можуть принаймні частково відображатися в реальній поведінці дитини, а можуть бути прямо протилежні справжнім потребам досліджуваного й означати їх доповнення у фантазії дитини. Іншими словами, дуже агресивні за змістом розповіді можуть створюватися або дуже агресивною дитиною, або, навпаки, досить лагідною, пасивно-агресивною, у якого є агресивні фантазії.

Перед психологом стоїть складне завдання – визначити, в якій мірі потреби героя мають відношення до багатогранної особистості досліджуваного, а також, з'ясувати взаємозв'язок особистісних особливостей з поведінкою, що виявляється в ситуації обстеження. Саме тут буде найбільш корисним та інформативним порівняння з реальними клінічними даними. Якщо про дитину відомо, що вона дуже пасивна, сором'язлива і уникає спілкування, а її оповідання за картинками ДАТ переповнені агресією, то компенсаторна природа фантазій очевидна.

**Персонажі, предмети і обставини, що включаються в розповідь.** У дитини, який у ряді оповідань згадує про ті чи інші види зброї (навіть якщо в контексті розповіді не йдеться про її використання), або про їжу (навіть якщо в оповіданні її і не їдять), можна попередньо припустити наявність потреби в агресії або, відповідно, оральному задоволенні. Зовнішні обставини, такі як несправедливість, строгість, байдужість, втрата і обман допомагають зрозуміти природу того світу, в якому, як вона сама вважає, живе дитина.

**Персонажі, предмети і обставини, що не включаються в розповідь.** Точно так само, якщо один або більше персонажів малюнку не включається в розповідь, необхідно пам'ятати про їх можливу значущість для досліджуваного. Найпростіший приклад – вираз бажання, яке полягає в тому, щоб персонаж або предмет були відсутні. Це може означати явну ворожість або негативне ставлення до персонажа або предмета, зухвалому серйозному внутрішньому конфлікту.

#### **5. Поняття середовища**

Чим більш постійна картина середовища в оповіданнях по малюнках ДАТ, тим більше у нас підстав стверджувати, що вона є важливим ключем до розуміння поведінки дитини у повсякденному житті.

**Ідентифікація.** Важливо відзначити, з ким дитина ідентифікує себе в сім'ї, – а саме, з ким із братів чи сестер, батьків і тощо. Також важливо виявити адекватність ідентифікації дитиною себе з іншими.

## **6. Персонажі, які сприймаються як...**

У даному випадку нас цікавить, яким чином бачить дитина оточуючих її людей, а також як вона реагує на них. Ми знаємо дещо про відносини до об'єкта, які по своїй якості можуть бути симбіотичними, анаклітичними, орально залежними, амбівалентним і т.д. залежно від стадії розвитку особистості і від особистості конкретної людини. Однак, у більш широкому сенсі ми можемо описово говорити про відносини підтримки, змагання, і т.д.

## **7. Значущі конфлікти**

Коли ми приступаємо до аналізу значущих конфліктів, ми хочемо дізнатися не тільки про природу конфліктів, а й про захисні механізми, які використовує дитина, щоб позбутися страху в цих конфліктах.

Зауважимо, що починаючи з трирічного віку, ми не повинні бити тривогу, виявивши ознаки боротьби Едипового комплексу з захистом від уявних взаємин. Деякі конфлікти являють собою нормальне явище для розвитку особистості.

## **8. Природа страхів**

Необхідно особливо підкреслити значення виявлення основних страхів дитини. Найбільш важливими є ті, які пов'язані з фізичною небезпекою, можливістю покарання, відсутністю або втратою любові (несхваленням) і небезпекою бути покинутим (самотністю, відсутністю підтримки). Важливо зафіксувати особливості психологічного захисту від страхів, які опановують дитиною, а також форми, які цей захист приймає – уникнення, пасивність, агресія, оральне володіння, заперечення, регресія і пр.

## **9. Головні захисні механізми**

Нерідко таке вивчення захисних механізмів може дати більше інформації, в тому сенсі, що самі мотиви можуть проявлятися менш чітко, ніж психологічні захисти від них, з іншого боку, захисні механізми можуть бути більш тісно пов'язані з поведінкою дитини, яка спостерігається.

При вивченні дитячих оповідань необхідно пам'ятати, що ми розглядаємо природу і патогенез захистів та інших структурних концептів у певних вікових рамках. Те, що цілком нормально для дітей одного віку, може бути патологією для дітей іншого віку.

**Адекватність супер-его, що виявляється в «покарання» за «злочин»**

Обране покарання дає нам можливість визначити ступінь «строгості Супер-его».

## 10. Інтеграція его

Наскільки дитина здатна на компроміс між мотивами і вимогами дійсності, з одного боку, і командами її супер-его, з іншого?

У даному випадку нас цікавлять також формальні характеристики: чи може досліджуваний скласти відповідну розповідь за когнітивним стимулу картинки або він повністю ігнорує стимул і складає розповідь, що не має ніякого явного відношення до зображення, тому що він недостатньо розвинений і дуже зайнятий власними проблемами, щоб сприймати навколишню дійсність? Чи отримує досліджуваний задоволення і вивільнення від тривоги, спричиненої тестом, даючи дуже стереотипні відповіді, або він достатньо інтелектуально розвинений, щоб підійти до завдання творчо і скласти більш-менш оригінальні розповіді?

### Метод Казки Луїзи Дюсс «Пташеня»

**Ціль:** дозволяє виявити ступінь залежності від одного з батьків або від обох разом.

#### Казка

«У гніздечку на дереві сплять пташки: тато, мама і маленьке пташеня. Раптом налетів сильний вітер, гілка зламалася, і гніздечко падає вниз: всі опинилися на землі. Тато летить і сідає на одну гілку, мама сідає на іншу. Що робить пташеня?»

#### Типові нормальні відповіді:

- воно теж полетить і сяде на гілку;
- полетить до мами, бо злякалося;
- полетить до тата, бо тато сильний;
- залишиться на землі, бо не вміє літати, але покличе на допомогу, і тато з мамою заберуть його.

Такі відповіді свідчать про те, що дитина має певну самостійність і вміє приймати рішення. Вірить у власні сили, може спиратися на себе навіть у складних ситуаціях.

#### Відповіді, на які слід звернути увагу:

- залишиться на землі, бо не вміє літати;
- помре під час падіння;
- помре від голоду чи холоду;
- про нього всі забудуть;
- на нього хто-небудь наступить.

Дитина характеризується залежністю від інших людей, в першу чергу своїх батьків або тих, хто займається її вихованням. Вона не

звикла приймати самостійні рішення, бачить опору в оточуючих її людях.

### **Місце ресурсності. Практика (Н. Походілова)**

Коли ми чуємо від оточуючих: «я втомився», «нема сил», «куди втікати», «я б втік, але немає куди» тощо.

Насправді, завжди є куди бігти, тікати, втекти. Зробити це можна не просто так, а з користю.

Пригадайте чи є у вас місце, де вам добре, спокійно, безпечно, де можна відпочити і набратися сил?

Впевнена, що у вас є таке місце! Можливо, це реальне місце, де ви коли-небудь були. Або там, де ви можете бути зараз. Це може бути ваш будинок, якась особлива кімната або куточок для вас. Сад, парк, лавочка поряд з гарним фонтаном біля будинку чи роботи. Або є таке місце за містом, куди Ви любите приходити у вільний час. Це може бути що завгодно. Будь-яке місце. Важливо, щоб Вам це місце подобалось.

Якщо це місце реально існує і Ви можете туди поїхати їдьте. Вам це потрібно і це буде дуже корисно зараз.

Якщо ж з якихось причин Ви не можете цього зробити прямо зараз, коли Ви відчуваєте дефіцит ресурсів і нестачу енергії, ви можете уявити це місце. Ваше несвідоме відкриє вам його.

#### ***Текст медитаційного налаштування:***

«Влаштовуйтеся зручніше, закрийте очі і дихайте. Слухайте і спостерігайте своє дихання. Як Ви дихаєте? Слідкуйте за своїм тілом. Чи комфортно Вам у цій позі? Якщо ні, то змініть положення свого тіла на більш комфортне.

Слідкуйте за своїми думками. Що у Вас зараз на думці? Тоді подумайте про все, що важливо, Тепер зосередьтеся на впровадженні цієї техніки. Для того, щоб отримати максимально позитивний ефект і максимальну користь від вправи».

Уявіть своє ресурсне місце. Це може бути справжнє місце, де Ви були або любите бути, або яке Вам пропонує ваше несвідоме.

Пориньте в це так, ніби ви дійсно там.

Почніть налаштовувати свої канали комунікації з навколишнім світом. З приємним, безпечним, ресурсним для Вас місцем.

Що Ви бачите навколо себе в цьому ресурсному просторі? Спробуйте більш детально описати все, що бачите. Що це за місце?

Що Ви чуєте навколо себе? Спробуйте почути всі звуки в цьому місці. Послухайте це місце. Про що воно Вам говорить?

Що ви відчуваєте? Це можуть бути аромати, якими наповнене це ресурсне місце. Дуже приємне для Вас, розуміння настрою чи відчуття задоволення. Що вони Вам нагадують?

Які приємні події у Вашому житті пов'язані з цими запахами? Це може бути що завгодно, як запах малинового варення, яке робила бабуся, коли Ви були маленьким. Або запах квітучого луку прохолодним літнім ранком, коли проїжджаєш, зупиняєшся, щоб помилуватися цією красою і назбирати польових квітів на згадку. Це може бути запах ароматного чаю з бергамотом та ванільними булочками. Це може бути що завгодно, все що дасть Вам ваше несвідоме. Що зараз для Вас буде найбільш ресурсним.

Можливо, Ви навіть зможете скуштувати це місце.

Це може бути смак води з живого джерела, яке знаходиться у Вашому ресурсному місці. Це може бути смак трохи кислого липового чаю або солодкої соковитої груші. А може це смак бабусиних пирогів з чорною смородиною та небесного яблучного варення, яке вона зробила своїми турботливими та добрими руками.

Що б там не було. Все, що дарує приємні спогади і відкриває ресурс – дає сили. Цієї сили, якої вам зараз не вистачало.

Там у ресурсному просторі можна відчути об'єкти, які стосуються твого тіла. Наприклад, галька під підошвами ніг під час прогулянки уздовж моря, або спинка паркової лави за спиною, або м'яка гладка поверхня води, до якої торкаєшся долонями. Що б там не було.

Залишайтеся в цьому місці, скільки вам потрібно, і поки ви не відчуєте, що ви взяли ресурс цього місця, як акумулятор, повністю заряджений на 100 %. Пам'ятайте це місце. Будьте вдячні за те, що це у вас є. За те, що дає тобі сили та енергії тут і зараз.

І коли відчуваєте, що достатньо, зробіть глибокий вдих і видихніть. Потягніться, посміхніться і відкрий очі.

Зверніть увагу, як щось змінилося?

Як Ви зараз почуваетесь? Що ви зараз відчуваєте у своєму тілі? Як Ваш настрій? Запам'ятайте цей стан душі.

Завжди можна повертатися в своє ресурсне місце, скільки потрібно і коли захочеш. І завжди можна створити цей стан, наповнивши себе ресурсом, енергією та гарним настроєм.

### ***3.4. Дослідницькі методи в роботі з мнемічними процесами***

Проблема пам'яті привертала увагу людей давніх часів. У стародавніх греків була богиня пам'яті Мнемозіна (гр. «мнемо» – пам'ять) – мати 9 муз наук і мистецтв. Арістотель написав першу книгу «Про пам'ять і пригадування», в якій вказував, що тваринам властиве впізнавання, а людям притаманна пам'ять – тимчасовий процес, спрямований на створення образів предметів. Абсолютно все, що ми знаємо, вміємо, є наслідок здатності мозку запам'ятовувати й зберігати в пам'яті образи, думки, пережиті почуття, рухи та їх системи.

«Без пам'яті, – писав С. Рубінштейн, – ми були б істотами миті. Наше минуле було б мертвим для майбутнього. Сьогодні, по мірі його протікання, незворотно зникало б у минулому». Пам'ять лежить в основі здібностей людини, є умовою навчіння, набуття знань, формування умінь та навичок. Без пам'яті неможливе нормальне функціонування ні особистості, ні суспільства. Завдяки своїй пам'яті, її удосконаленню людина виділилася з тваринного царства і досягла тих висот, на яких вона зараз знаходиться. Так і подальший прогрес людства без постійного покращення цієї функції є неможливим. І. Сеченов вказував, що без пам'яті наші відчуття і сприймання, зникаючи по мірі їх виникнення, залишали б людину постійно в стані новонародженого.

Пам'ять – це психічний процес, який полягає у запам'ятовуванні, збереженні, відтворенні людиною її досвіду.

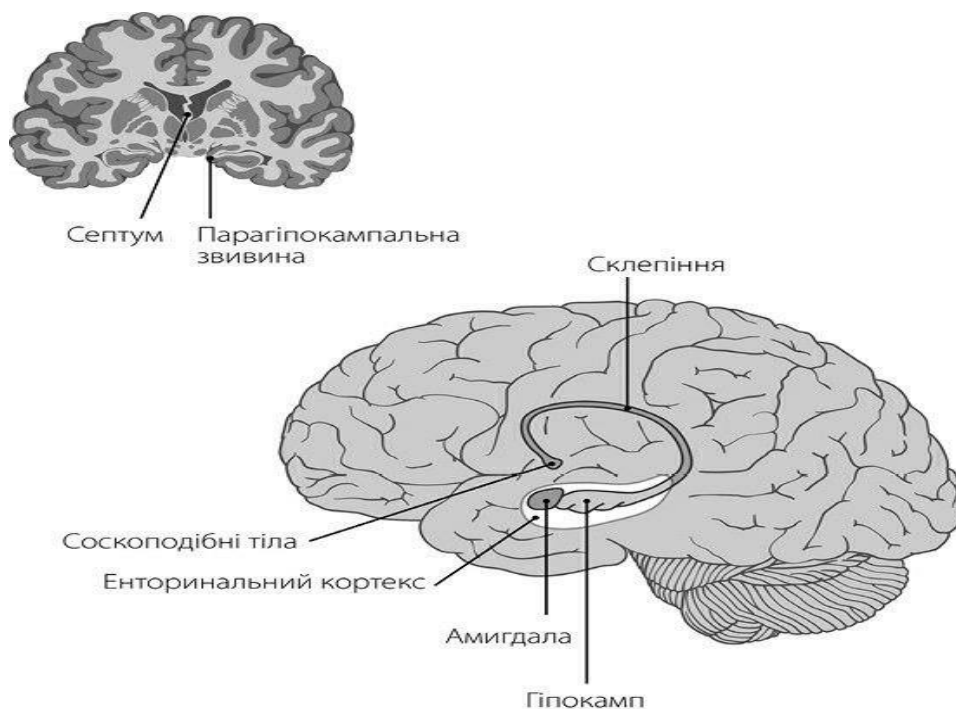
Існують різні види пам'яті, проте ми будемо найбільше говорити про короткотривалу та довготривалу пам'ять (Шоу, 2007).

Важливу роль у розумінні знаходження центру довготривалої пам'яті відіграв американський нейрохірург В. Сковіль. У 1953 року він видалив скроневі ділянки з обох боків одному пацієнту з епілепсією. Після операції більше не поновлювалися епілептичні напади, які почалися після падіння з велосипеда. Проте пацієнт Г. М. (пацієнт) після операції страждав на повну втрату пам'яті. Він не міг ані вивчити, ані запам'ятати нічого нового. При цьому короткострокова пам'ять була неушкодженою. Він міг ненадовго утримувати в пам'яті цифру 7, при цьому постійно її повторюючи. Якщо ж його чимось відволікали, то він геть забував те, що тільки-но намагався запам'ятати. Тобто перехід із короткострокової у довгострокову пам'ять був повністю відсутнім. Коли з ним працювала психолог Бренда Міллер, то при кожному її поверненні в кімнату після кількохвилинної відсутності він не пригадував цього і щоразу вигукував: «Як довго

я тебе не бачив!» Його власна біографія закінчилася в ту мить, коли його прооперували. У своїх спогадах він завжди залишався тридцятирічним: коли він старішав, то не впізнавав самого себе на сучасних фотографіях. До самої смерті 2008 року він вважав, що президентом США досі є Гаррі Трумен. А оскільки після переїзду він постійно повертався до старого будинку, то його вже не випускали на вулицю без супроводу (Свааб, 2017).

Отже, за допомогою цього випадку було встановлено, що центр довготривалої пам'яті знаходиться у скроневій ділянці головного мозку, а центр короткотривалої пам'яті знаходиться у лобовій ділянці головного мозку. Потрібно зазначити, що довготривала пам'ять має свій шлях.

Важливу роль відіграє пам'ять в процесі навчіння. Адже, навчіння – це послідовність складних процесів, в які включено в набуття, збереження та відтворення інформації. В результаті навчіння відбувається модифікація поведінки, а пам'ять проявляється як збереження цієї модифікації. Власне пам'ять виникає як інтегральна якість мозкової активності та існує лише на феноменальному рівні. Зберігаються слідові процеси, які формуються в нейронах під час навчання. Результатом інтеграції цих «слідов пам'яті» і є енграма. Опис пам'яті може бути виконано за динамікою розвитку процесів; за станом пам'яті; за засобом, який характеризує склад енграми та за видом інформації.



*Шлях довготривалої пам'яті*

Шлях, який проходить інформація крізь мозок до довгострокової пам'яті, починається в енторинальному кортексі, розташованому на внутрішньому боці мозку в парагіпокампальній звивині. Далі інформація під керівництвом префронтального кортексу на короткий час відкладається в гіпокампі. Потім із гіпокампа вона переходить на довгострокове зберігання частково назад у скроневу кору, а частково довгим шляхом у велику дугу звисаючого над септумом склепіння в напрямку гіпоталамуса, звідки нервові волокна частково ведуть до соскоподібних тіл. Далі інформація через таламус переходить у різні ділянки кори. Амигдала, яка знаходиться безпосередньо перед гіпокампом у скроневій ділянці, ставить свій відбиток на емоційно забарвлених спогадах (Свааб, 2017).

Потрібно також зазначити, що ми запам'ятовуємо події, які емоційно забарвлені, які значущі для нас. Тобто, ми не запам'ятовуємо якійсь рутинні справи. Наприклад, ми не згадаємо як одного осіннього ранку ми пили каву, але, якщо ми пили каву, дивлячись у вікно, і побачили як авто збило людину, то це відкладеться на довгий період часу в пам'яті.

Потрібно зазначити, що ми сприймаємо світ суб'єктивно, тобто на етапі перцепції, у нас вже складається власна картина світу. Якщо припустити, що нам все ж вдалося сприйняти і запам'ятати, якусь подію правильно, то це не означає що згодом спогад залишається не ушкодженим. Адже, під впливом різних факторів, сліди пам'яті можуть змінюватися або трансформуватися.

Наше сприйняття, як і наша пам'ять є унікальною. На початку 2015 р. в інтернет-мережі було опубліковано фото сукні, яку частина людей бачили як синю з чорним мереживом, частина – як білу із золотим мереживом.

Інтернет-феномен сукні набув масштабів епідемії. Така величезна різниця у сприйнятті може здатися неможливою і наводить на думку про якусь каверзу. У 2015 році з питання «Якого кольору сукня?» було опубліковано три окремі роботи. Один з учених, який зацікавився феноменом, доцент кафедри неврології Коледжу Уеллслі, Б. Конвей заявив, що це «один з перших, якщо не перший, задокументований приклад того, як люди дивляться на той самий реальний предмет і бачать при цьому зовсім різні кольори».

Команда з Невадського університету на чолі з А. Вінклер провела дослідження з метою встановити, чи є в даному випадку пояснювальним механізмом феномен, відомий як «колірна стабільність». Цей



термін відноситься до здатності нашого зору компенсувати різницю у освітленні, щоб оцінити, якого ж насправді кольори предмети. Це саме те, що дозволяє нам безпомилково визначати колір предмета, навіть якщо він знаходиться не на світлі або в погано освітленій кімнаті, і постійно сприймати колір як один і той же протягом усього дня, незважаючи на те, що довжина світлових хвиль впливає на сітківку ока та може істотно змінити його (Шоу, 2007).

Такі перцептивні здібності, як колірна стабільність, виникають не лише завдяки нашій дивовижній фізіології, але й тому, що ми маємо базові спогади, які повідомляють нам про те, як влаштований світ. Ми за умовчанням знаємо, що джерелом блакитних тонів є світло неба, тому що щодня стикаємося з цим. Ми маємо величезний запас спогадів, які підказують нам, як виглядають речі і як вони мають виглядати з урахуванням особливостей оточення. І ми використовуємо ці спогади, засновані на нашому досвіді, щоб легко розуміти ту інформацію, яку ми отримуємо через наші почуття (Шоу, 2007).

Варто згадати також про дослідження про ментальних карт – існуючих в нашій голові понятійних картин навколишнього світу. Завдяки цьому було показано, що світ по-різному відбивається у пам'яті різних людей. Три групи учасників, які проживали в окрузі Лос-Анджелеса, мали намалювати ментальну карту міста. Їх малюнки різнилися залежно від цього, де саме вони жили і до якого соціального прошарку належали. Білі учасники з Вествуда (розташований неподалік найрозкішніших районів частина міста, де знаходиться Каліфорнійський університет), що відносяться до вищих і середніх верств суспільства, малювали набагато детальніші ментальні карти, ніж темношкірі жителі околиць Уоттса (район, відомий напруженою соціальною та расовою обстановкою) або латиноамериканці з Бойл-Хайтс (район, відомий як місце, де історично осідали іммігранти).

Представники вищого та середнього класу сприймали Лос-Анджелес як величезне місто з багатьма цікавими районами. Їхні ментальні карти охоплювали великі відстані від Тихоокеанського узбережжя до долини Сан-Фернандо на півночі, простягалися на схід за межі ділових кварталів, а на півдні доходили до самого Лонг-Біч. Темношкірі учасники, що проживали на бульварі Авалон на околицях Уоттса, малювали набагато примітивніші карти, зображуючи в основному лише головні вулиці, що ведуть до центру міста. Віддалені райони, такі як Санта-Моніка, не були пов'язані з тією частиною міста, де вони жили.

Ну і нарешті, на картах латиноамериканців не було майже нічого, окрім кількох вулиць, будівлі мерії та зупинки, звідки відходили автобуси, – мабуть, саме на цьому виді транспорту більшість з них залишали свій маленький світ і поверталися до нього. Зрозуміло, що на наше уявлення про навколишній світ впливає багато факторів. Ментальна карта будь-якої людини поцяткована просторовими спотвореннями. Однак пам'ять кожного з нас багата по-своєму (Лофтус, 2018).

Неправдиві спогади можуть виступати в ролі захисних механізмів психіки людини. Наприклад, у біографії З. Фрейда, існує три міфи. Перший, пов'язаний з тим, що психоаналітик все життя прожив у бідності. Другий, що він страждав від різних утисків, оскільки був євреєм. Третій, пов'язаний з тим, що австрійські доктори та інтелігенція ігнорувала його. Цікаве в усіх цих міфах те, що їх створив сам З. Фрейд. Він сам вважав, що живе у бідності (не зважаючи на те, що він і його родина була далеко не бідними людьми). У психолога був синдром, що провокував у нього страх бути бідним. Насправді, сам З. Фрейд ставився до людей з не єврейським походженням зневажливо, але за допомогою неправдивих спогадів, він змусив себе повірити що це до нього погано ставляться, а не він. Насправді, австрійська інтелігенція не ігнорувала З. Фрейда, вона критикувала його досягнення та методи, ставила їх під сумнів. І знову, неправдиві спогади захищали Его.

Також, неправдиві спогади, намагаються заповнити пусті ділянки певних подій. Наприклад, ми йдемо по вулиці, і бачимо машину, що їде на високій швидкості. Ми проходимо далі, але чуємо звук гальм, повертаємось і бачимо ту саму машину і поруч з нею, на дорозі лежить людина. Ми робимо логічне припущення, що машина збила людину. Звісно, ми не бачили моменту самого зіткнення (пуста ділянка), але ми бачили наслідки (логічний розвиток подій) і наш мозок створює повноцінну картину подій, що оживає в нашому мозку. Як результат, у нас з'являється спогад про подію, яку ми не бачили.

Стереотипи – усталене ставлення до подій, вироблене на основі порівняння їх з внутрішніми ідеалами. Вони також беруть участь у створенні неправдивих спогадів. До прикладу можна привести одне дослідження. Учасникам показували зображення вагона метро, де було кілька людей, у тому числі темношкірий чоловік у капелюсі та білий чоловік з бритвою в руці. Двоє організаторів експерименту використовували метод послідовного відтворення, у якому учасники по черзі

описують одне одному зображення, як діти, які у «зіпсований телефон». Виявилося, що у спогадах учасників бритва часто переміщалася із рук білого чоловіка до рук афроамериканця. Оскільки, в стереотипному баченні афроамериканець сприймався як небезпека, то відповідно бритва переходила до нього (Лофтус, 2018).

Існує уявлення про те, що довготривала пам'ять це певне сховище де зберігаються абсолютно усі моменти нашого життя. Ця думка знайшла своє підтвердження в роботах американського нейрохірурга В. Пенфілд. Він здійснював електричну стимуляцію скроневої ділянки пацієнтів, які залишалися при свідомості під час операції на мозку. При цьому в них були дуже жваві й детальні спогади, наприклад, про цілі мелодії, яким вони підспівували в операційному залі (Шоу, 2007).

Проте, в пацієнтів виникали неправдиві спогади. Наприклад одна жінка згадала момент з свого життя: «На мою думку, я чула, як десь мати кличе свого маленького сина». За її словами, це сталося у районі, де вона жила. Коли електрод помістили на те саме місце через вісімнадцять хвилин, вона сказала: «Так, я чую ті ж знайомі звуки, схоже, ніби жінка когось кличе. Та сама жінка. Це було не в нашому районі. Здається, це було складі лісоматеріалів». Вона додала, що у житті була складі лісоматеріалів. Якщо під впливом стимуляції пацієнтка згадує події, що відбувалися там, де сама вона ніколи не бувала, ми маємо право з впевненістю зробити висновок, що вона зовсім не «заново переживає» цю подію, а вигадує історію, яка може бути частково заснована на спогадах, так само як сновидіння.

Відомий когнітивний психолог У. Найссер дійшов таких самих висновків про те, як працює стимуляція мозку. Схоже, що їх цілком можна порівняти з сюжетами сновидінь, які вважають штучними конструкціями, а не спогадами, і їх не варто сприймати буквально (Лофтус, 2018).

Гіпноз – тимчасовий стан свідомості, що характеризується різким фокусуванням уваги і високою схильністю до навіювання, що пов'язано зі зміною функції індивідуального контролю і самосвідомості. На початку 1960-х років різні правоохоронні структури США почали використовувати гіпноз як метод розслідування. Дехто вважає, що він дозволяє досягти по-справжньому фантастичних результатів. Багато прикладів успішного використання гіпнозу було описано у книзі Юджина Блоку «Гіпноз: новий спосіб розкриття злочинів». З неї читач, наприклад, може дізнатися, як гіпноз допоміг Національній поліції Ізраїлю розкрити десятки справ. Коли 1973 року терористи

підірвали бомбу в автобусі, що прямував з Нагарії до Хайфи, водія запитали, чи серед пасажирів був хтось підозрілий. Він не зміг нічого згадати, доки його не загіпнотизували. Тоді він зумів описати пасажира з коричневим пакунком під пахвою. Використовуючи цю інформацію, ізраїльська поліція нарешті спіймала терористів (Лофтус, 2018).

Той факт, що загіпнотизовані люди, якщо їх просять заново пережити минулі події, часто видають гори вигаданої інформації, був яскраво продемонстрований психологом, який гіпнотизував студентів коледжів, а потім за допомогою регресії повертав їх у той час, коли їм виповнилося шість років. Він просив їх подумки повернутися в цей день, щоб заново пережити ті події точно, як вони відбувалися насправді, і докладно описати їх. Студенти давали розлогі описи, забезпечені безліччю дрібних деталей. Психолог, який проводив дослідження без відома учасників, попросив їхніх батьків та інших обізнаних людей описати той же день, щоб порівняти їхню версію з розповідями студентів. Результат: незважаючи на детальність, ці розповіді виявилися абсолютно недостовірними.

Вони вибудовувалися події з інших днів народження, описи, взяті з книжок чи журналів. В окремих випадках студенти вигадували те, чого насправді ніколи не відбувалося. Деякі студенти, перебуваючи під гіпнозом і нібито згадуючи свій шостий день народження, припускалися серйозних помилок. Коли психолог запитував їх, котра година, вони дивилися на зап'ястя, хоча ніхто з них у шість років не носив наручного годинника. Вони відповідали на запитання про куди пізніші події. Коли їм давали тест, який вони проходили у віці шести років, вони не могли відповісти на запитання так само, як у тому віці. Вони надто багато знали. Отже, гіпноз це стан легкого навіювання і не можна вірити у все те що говорить людина в цьому стані.

### ***Практичні методи дослідження пам'яті***

#### **«Заучування 10 слів» (методика запропонована А. Лурія).**

**Мета:** Оцінка стану пам'яті, стомлюваності, активності уваги.

**Матеріал:** Протокол з дев'ятьма короткими односкладовими і двоскладовою словами, не мають між собою ніякого зв'язку (див. Протокол).

#### **Інструкція:**

1) «Зараз я прочитаю кілька слів. Слухайте уважно. Коли я закінчу читати, відразу ж повторіть стільки слів, скільки запам'ятайте».

2) «Зараз я знову прочитаю вам ті ж слова, і ви знову повинні повторити їх, – і ті, які вже назвали, і ті, які в перший раз пропустили. Порядок слів неважливий».

Далі досвід триває без інструкцій. Перед наступними трьома–п'ятьма прочитаннями експериментатор просто каже: «Ще раз». Після п'яти–шестиразового повторення слів експериментатор говорить випробуваному: «Через годину ви ці слова назвете мені ще раз».

На кожному етапі дослідження заповнюється протокол. Під кожним відтвореним словом в рядку, яка відповідає номеру спроби, ставиться хрестик. Якщо випробуваний називає «зайве» слово, воно фіксується у відповідній графі. Через годину випробуваний на прохання дослідника відтворює без попереднього зачитування запам'яталися слова, які фіксуються в протоколі кружечками.

**Інтерпретація результатів:** за отриманим протоколом складається графік, «крива запам'ятовування» (рис. 3.1). За формою кривої можна зробити висновки щодо особливостей запам'ятовування.

Так, у здорових людей з кожним відтворенням кількість правильно названих слів збільшується, у хворих – відтворення падає, відтворюється меншу кількість, відбувається «застрявання» на зайвих словах. Велика кількість «зайвих» слів свідчить про розгальмованість або про розлади свідомості. При обстеженні дорослих до третього повторення випробовувані з нормальною пам'яттю відтворюють правильно до дев'яти або десяти слів.

Таблиця 3.1

### Протокол дослідження пам'яті

Прізвище, ім'я \_\_\_\_\_ Вік \_\_\_\_\_

№ проби	Ліс	Хліб	Вікно	Стіл	Вода	Кінь	Гриб	Брат	Мед	Голка
1										
2										
3										
4										
5										
6										
Через год										

Крива запам'ятовування може вказувати на ослаблення уваги, на виражену стомлюваність. Підвищена стомлюваність реєструється в тому випадку, якщо випробуваний відразу відтворив вісім-дев'ять

слів, але з кожним разом все менше і менше (крива на графіку не зростає, а знижується).

Крім того, якщо випробуваний відтворює все менше і менше слів, це може свідчити про забудькуватості і неувважності. Зигзагоподібний характер кривої свідчить про нестійкість уваги. Крива, що має форму плато, свідчить про емоційну млявість. Число слів, утриманих і відтворених через годину, свідчить про довготривалої пам'яті.



**Рис. 3.1.** Форма для побудови кривої запам'ятовування

### «Пам'ять на образи»

**Мета:** обстеження образної пам'яті (методика може використовуватися для профорієнтації).

**Матеріал:** таблиця з образами (розмір зразка – 1/2 аркуша формату А4).

**Інструкція:** «Вам буде представлена таблиця з образами (показ таблиці). Ваше завдання полягає в тому, щоб за 20 секунд запам'ятати якомога більше образів. Через 20 секунд я приберу таблицю, і ви повинні будете намалювати або записати (висловити словесно) образи, які запам'ятали».

**Оцінка результатів:** проводиться за кількістю правильно відтворених образів. Норма: сім правильних відповідей.

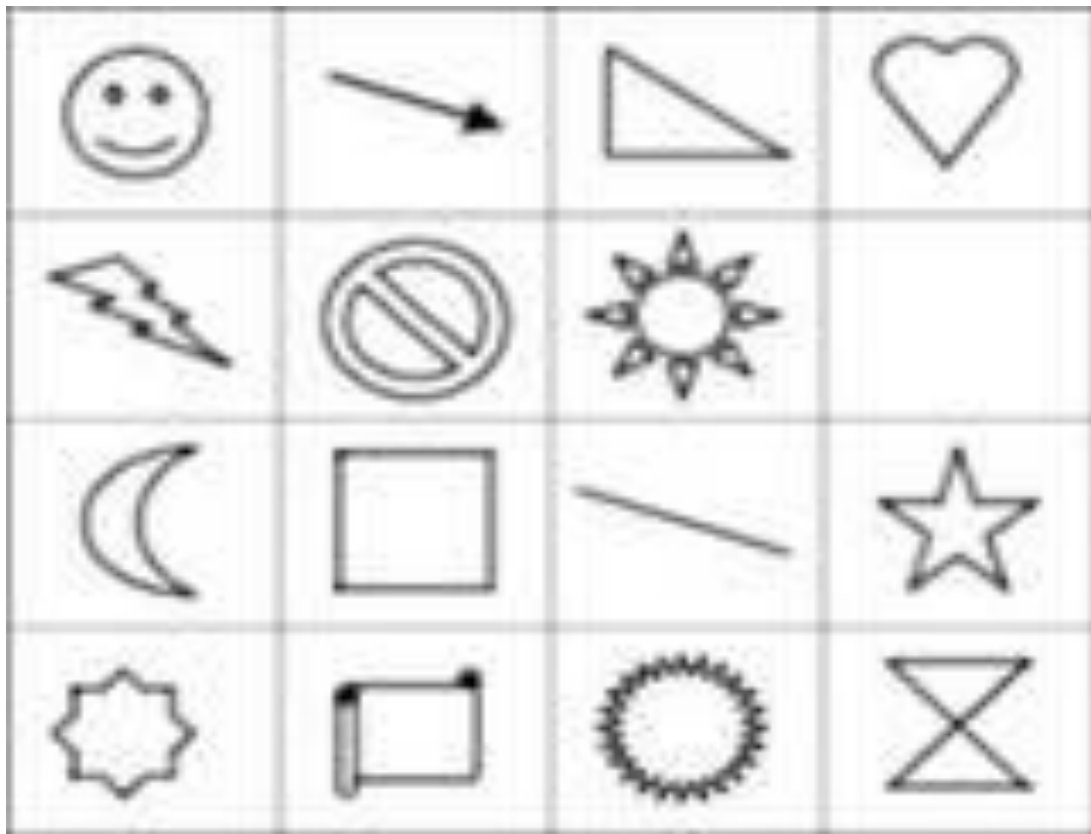


Рис. 3.2. Стимульний матеріал до методики

**Оцінка результатів дослідження:** підраховується кількість правильно відтворених образів. У нормі – це шість і більше правильних відповідей.

Таблиця 3.2

### Оцінка результатів дослідження

Оцінка в балах	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Кількість відтворених образів	15–16	13–14	10–12	7–9	6	5	4	3	1–2

### «Пам'ять на числа»

**Мета:** оцінка короткочасної зорової пам'яті, її обсягу і точності.

**Матеріал:** таблиця з 12 двозначними числами (рис. 4) (розмір 1/2 аркуша формату А4).

**Інструкція:** «Вам буде представлена таблиця з числами. Ваше завдання полягає в тому, щоб за 20 секунд запам'ятати якомога більше чисел. Через 20 секунд таблицю приберу і ви повинні будете записати (перерахувати усно із зазначенням місця розташування того чи іншого числа) всі ті числа, які ви запам'ятали».

**Оцінка результатів дослідження:** за кількістю правильно відтворених чисел проводиться оцінка короткочасної зорової пам'яті. Максимальна кількість інформації, що може зберігатися в короткочасній, інакше – оперативною, пам'яті – 10 одиниць матеріалу. Середній рівень: шість-сім одиниць.

13	91	47	39
65	83	19	51
23	94	71	87

*Рис. 3.3. Орієнтовний стимульний матеріал*

### **Метод художника Айвазовського**

Метод художника Айвазовського загалом схожий на таблиці Шульте. Вам потрібно вибрати будь-який пейзаж або інтер'єр, дивитися на нього протягом декількох хвилин, запам'ятати все до найдрібніших деталей, а потім відтворити. Для кращого ефекту відповідати можна з заплющеними очима.

Щоб використовувати цю техніку, можна запам'ятовувати не тільки пейзажі. Ви можете подивитися на людину – колегу, друга або навіть незнайомця у громадському транспорті, – запам'ятати деталі його одягу, аксесуари та інші особливості, заплющити очі й подумки описати, як він виглядає, у всіх подробицях.

### **Медитації**

Для тренування короткочасної пам'яті відмінно підходять медитації. Такого висновку дійшли фахівці університетів Каліфорнії та Огайо в США. Після серії експериментів вчені довели, що медитації покращують концентрацію та уважність. Головне – зосередитися на одній думці і не вступати в діалог зі своїм внутрішнім «я».

Щоб відчути ефект від цієї методики, досить медитувати не менше 8 хвилин на день.

Оскільки медитація збільшує кількість сірої речовини в мозку, це сприяє тому, що відновлення пам'яті можуть відчути на собі навіть літні люди. Крім того, практика медитацій позитивно впливає на весь організм.

### **Нейропсихологічна вправа для дітей Запам'ятай та покажи**

Дитина закриває очі. Дорослий надає тілу дитини певної пози та просить запам'ятати її. Потім фотографує цю позу і просить дитину



відтворити положення, яке було задане. Спочатку ця конструкція повинна бути простою, потім ця конструкція положень тіла поступово ускладнюється:

- підняти праву руку;
- підняти ліву руку;
- підняти дві руки;
- підняти праву ногу;
- підняти ліву ногу;
- зігнути праву руку в лікті;
- зігнути ліву руку в лікті;
- відкинути голову назад, підняти праву руку;
- відкинути голову назад, підняти ліву руку;
- відкинути голову назад, підняти праву ногу;
- відкинути голову назад, підняти ліву ногу;
- скласти мізинець і великий палець «кілечком» на правій руці потім відповідно на лівій руці. і так далі.

Дорослий слідкує, щоб дитина обов'язково проговорювала свої дії. Якщо для дитини це важко робити, то дорослий допомагає.

### Перекажи

Запропонуйте дитині уважно послухати розповідь, та відповісти на запитання і переказати текст.

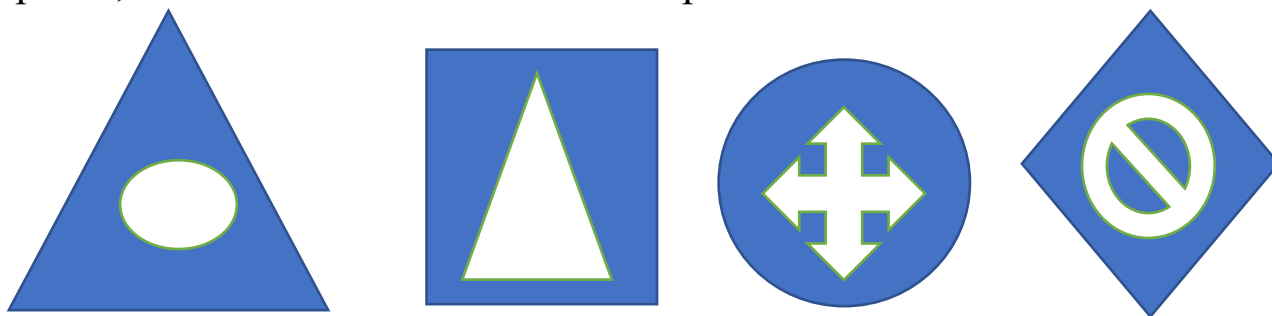
«Сашко був боягузом. Була гроза та грім. Саша заліз у шафу. Там йому було темно та душно. Він не чув чи закінчилась гра чи ні. Сиди Саша у шафі довго, тому що ти боягуз».

Чого злякався Саша? Куди він заліз? Чого не чув Саша? Скільки часу доведеться сидіти Саші у шафі. Як називають людей, які бояться?

### Запам'ятовування фігур

Розвиток зорової пам'яті, розподіл уваги та закріплення знань про геометричні фігури

Дитині пропонують розглянути та запам'ятати зображення на картках, а потім намалювати їх на папері.



### **3.5. Коучинг: вид практичної діяльності психолога**

Коучинг – популярний напрямок в сучасній психологічній практиці.

Спочатку він з'явився як метод допомоги спортсменам в досягненні поставлених ними цілей і потім перейшов у бізнес, освіту і інші сфери життя. Аналізуючи і узагальнюючи визначення коучинга його відомими основоположниками і практиками: Тімоті Голві, Майлзом Дауні, Джоном Уйтмором, Мерилін Антинсон та ін., ми можемо визначити його як набір психологічних інструментів, систему методів, що дозволяє суб'єктові задіяти невикористаний потенціал для досягнення поставлених цілей (Улановський, 2011). Вірніше, для досягнення максимально можливого результату відносно поставлених цілей. Існують різні види коучингу, залежно від того, на основі якого психологічного напрямку він розвивається: психоаналітичний, поведінковий, NLP та ін.

Але якщо говорити про найбільш відомих і часто вживаних підходах до коучингової практики, то серед них виділяється позитивна психологія. У центрі уваги позитивної психології знаходяться досвід переживання щастя, досягнення бажаного. Практика коучинга спирається, в першу чергу, на сильні сторони особи.

Коучинг, разом з психотерапією і психологічним консультуванням, можна розглядати як одну з технологій зміни неефективних шаблонів поведінки і способів мислити. Але, на відміну від психотерапії, коучинг працює не з минулим, а спрямований в майбутнє. Він базується на суб'єкт-суб'єктній парадигмі взаємодії: людина, коучинг, що проходить, є не пасивним об'єктом дії, а активним учасником процесу. Звідси найменування коучинг, що проходить: «коуч-партнер», яке підкреслює психологічну рівність позицій обох учасників коучинга.

Це зближує коучинг з сучасним бізнес-тренінгом. Часто саме поняття коуча ототожнюється з тренером, іноді тренером по особистій ефективності. Проте між ними є істотна різниця. Завдання бізнес-тренера так само, як і тренера в спорті, виробити у тих, що проходять тренінг необхідний в роботі навик. Причому мається на увазі, що тренер навчає технологіям ефективних дій, які він вже знає, тоді як завдання коуча інша. Вона полягає в тому, щоб допомогти коуч-партнеру розкрити свій потенціал і самостійно вирішити життєве завдання, що з'явилося. Відповідно різними будуть і інструменти. Інструмент тренінгу – вправи і завдання для тренування навиків. Інструмент коучинга – питання, спрямовані на розкриття потенціалу коуч-партнера та допомагаючи йому самостійно знайти відповіді.

Цим коучинг відрізняється від психологічного консультування – коуч не дає готових порад і рекомендацій. Трансформація відбувається тоді, коли людям задають відкриті питання, замість того щоб говорити їм, що робити.

Коучинг відрізняється також від наставництва тим, що коуч не завжди є зразком поведінки для партнера по коучингу. Коуч володіє технологією створення для коуч-партнера відповідного психологічного середовища для значного підвищення його результативності, а також навчає застосовувати цю технологію.

Коучинг як розвиваюча практика ґрунтується на ідеї безперервного спільного розвитку потенціалу учасників коучингового процесу і довкілля. Коучинг екологічний, оскільки спочатку філософія цієї системи методів ґрунтована на визнанні значимими інтересів тих, що знаходяться рядом людей. Коучі в кожній людині бачать його нереалізований потенціал і можливості спільного розвитку.

Чому, говорячи про коучинг, ми спираємося на концепцію саме спільного розвитку? Головна причина в особливостях структури свідомості, процесів мислення, відкритих ще Л. Виготським. Наша свідомість діалогічна. Дійсно, звичний усім нам спосіб усвідомлення дійсності і вироблення необхідних рішень внутрішній діалог з уявним внутрішнім співрозмовником. Іноді ми не помічаємо думки, що протікають в нашій свідомості, які мають діалогічну природу. Тобто наш розвиток, навіть саме усвідомлене існування ґрунтовані на можливості вступати в діалог – як обмін ідеями, що міняють сприйняття і відношення до тих або інших аспектів реальності усіх учасників діалогу. Формування свідомості суб'єкта відбувалося і продовжує відбуватися під впливом людей, з якими він вступає у взаємодію. Причому кожен з нас є носієм звичних шаблонів поведінки і мислення, взаємодії з оточенням, способів досягнення цілей, реагування на ті або інші події.

Існують дві головні причини бажання людини щось змінити в собі. Перша: якщо ці шаблони не дозволяють досягти бажаних цілей; друга – з'явилися складніші завдання і цілі, які вимагають уміння діяти по новому. Як же досягти цих змін? Спираючись на дані практичної психології, можна стверджувати, що визначити наявність ефективного або неефективного стереотипу поведінки часто можливо тільки на основі отриманих результатів дій. Визначити причину отриманих результатів зазвичай вдається на основі аналізу того, що і як було зроблено, і його зіставлення з іншими варіантами досягнення А також,

в першу чергу, чіткого розуміння цілей, до яких ми прагнули, заради чого здійснювали дії. Нерідко мета усвідомлюється не повною мірою і залишається мрією, чому здається недосяжною.

**Коучинг** – чітка система методів (технологія) досягнення цілей, ґрунтована на умінні сформулювати мету, визначити кроки для її досягнення і здолати негативні шаблони поведінки і думки, що заважають цьому процесу.

Отже, технологія коучингу припускає можливість самоаналізу, процес якого полегшується наявністю співрозмовника, що володіє спеціальними методами постановки питань.

Факт наявності співрозмовника дозволяє нам звернутися до психотерапії і психоаналізу як до систем, де уперше виникла ідея спеціально організованої бесіди для вирішення психологічних проблем людини, що звернулася по допомогу. В коучингу, на відміну від психотерапії, відповідальність за результат процесу розділяється в рівній мірі між коучем і його партнером. Коучинг – це система методів організації такого життєвого простору, в якому суб'єкт діє спільно з іншими, активно створюючи світ і привносячи до нього свою індивідуальність.

Вона організована таким чином, що міняє середовище, в якому знаходиться коуч, і людей в цьому середовищі. В результаті відбувається розвиток зв'язки «коуч-партнер по коучингу» і середовища, в якому вони взаємодіють. Розвиток середовища відбувається з тієї причини, що ведений, досягаючи своїх цілей, сам стає носієм концепції коучингу, активно застосовуючи цю технологію в повсякденному житті для вирішення завдань і ефективною взаємодії. Причому розвиток безперервний, оскільки неминуха постійна поява нових завдань, що не вирішуються звичними методами. Філософія коучингу – це філософія діалогу, безперервного спільного розвитку творчого потенціалу його учасників.

У сучасному світі вже стала усвідомленою проблема суспільства споживання, небезпеки прагнення щастя в розумінні швидкого задоволення виникаючих потреб. Інша концепція щастя – людина щаслива, коли успішно вирішує ті, що виникають або поставлені їм самим особисто значимі завдання, які вимагають від нього докладання зусиль і розвитку.

Концепція коучингу ґрунтована на другій парадигмі щастя як активному творчому процесі досягнення мотивуючих цілей: через розуміння себе, своїх потреб і уміння екологічно досягати поставлених цілей. В основі коучинга лежить уявлення про здорову свідомість,

відкрити новому і що в той же час спирається на особисті установки коуч партнера.

Цілі клієнтів, що приходять в коучинг, різні. Саме з визначення цілей і конкретних кроків для їх досягнення і починається коучинговий процес. Цей момент не такий простий, як може здатися на перший погляд, оскільки зазвичай замість реальних цілей клієнт заявляє на початку процесу декларовані цілі, тобто ті, які заміщують, «маскують» реальні, але не до кінця усвідомлені ним на даний момент.

Зміна цілей – приклад того, як відбувається робота в коучингу: клієнт звертається із запитом, наприклад, збільшити доход, вирішити сімейні проблеми, влаштуватися на роботу, розвинути навички лідерства і тощо. Далі слідує етап прояснення справжньої мети клієнта. Це украй важливо для успіху усього подальшого процесу, оскільки у більшості випадків мета, з якою звертаються до коуча, що декларується, є не справжньою.

Також важливо, як фіксується мета: вона має бути оформлена письмово, конкретно, бути суб'єктивно досяжною, на відміну від мрії. Коуч ставить в ході коучингу спеціально структуровані і побудовані в певній послідовності питання. В результаті застосування мистецтва правильно ставити питання коуч-партнер знаходить потрібні йому відповіді, які були для нього неочевидними до початку процесу. У результаті кожній сесії як клієнт, так і коуч визначають, що для них було нового і значимого в ході коучинга.

Коуч не пропонує клієнтові рекомендацій за рішенням поставлених завдань. Це захищає процес коучингу від небезпеки працювати з декларованою метою клієнта, так і не виявивши справжню. У першому випадку декларована мета не матиме достатньої мотивуючої сили, про що буде свідчити відсутність бажання коуч-партнера дійсно щось змінювати у своєму житті.

Після того, як мета позначена, в коучингу визначається покроковий план дій для досягнення наміченого, для цього також аналізується, які нові ресурси, можливо, потрібні для досягнення цілей. Якщо потрібно нові навички, то клієнт усвідомлено вибирає навчання, яке допоможе їх придбати.

Коучинг, на відміну, наприклад від психоаналізу, – короткостроковий вид психологічної практики, що дозволяє досягти досить значимих змін. Це робить його привабливим для успішних людей, що вже добилися значних результатів в житті і орієнтованих на оперативне рішення завдань, що з'являються. Реальна практика коучингу спирається на цілий арсенал методів і методик.

Кожна коуч сесія повинна проходити з врахуванням обов'язкових етапів або пройти «стрілу коуч сесії», саме в тому випадку коуч сесія буде мати ефективність.

### Етапи коуч сесії:

1. «Рапорт» – на цьому етапі Коуч встановлює контакт з клієнтом. Це необхідно для створення комфортного, довірливого простору де і коуч і партнер зможуть працювати над ефективністю вирішення поставлених задач.

2. Заключити «Контракт» це означає сформулювати мету сесії. Мета може бути визначена як глобальна, яку хоче досягнути клієнт під час тривалої роботи (7–10 сесій) з коучем. Але при цьому необхідно визначити мету саме на сьогоднішню сесію: Що буде результатом саме сьогодні?

3. «ФКР» або формат кінцевого результату – це дуже важливий етап коуч сесії, на якому коуч визначає чи є мета справжньою і які цінності та потреби стоять за запитом. Тільки в випадку чіткого розуміння (усвідомлення) коуч партнером важливості та цінності його особистої мети – можна говорити про ефективну роботу (Ізмагуров, 2019).

Для того, щоб прояснити запит коуч партнера необхідно задати наступні запитання:

- Чому саме це є важливим для Вас саме зараз?
- Якого результату Ви очікуєте сьогодні?
- Як ви дізнаєтесь що це саме той результат якого Ви очікуєте?



Рис. 3.4. Стріла коуч-сесії

#### 4. «Створення досвіду»

На цьому етапі варто занурити коуч партнера в стан «вже досягнутої мети». Словами «Уявіть будь ласка що мета, яку ви ставите реалізована, що тоді стає для Вас можливим... »

Таким чином ми надаємо можливість коуч партнеру відчувати яким він стає, які думки та відчуття в нього виникають, якими стають його дії.

#### 5. Етап «Кроки та дії»

Це саме той момент коли коуч-партнер достатньо мотивований отриманим новим досвідом для того щоб приступити до складання чіткого плану дій та кроків. При цьому коуч партнер на кожен крок/дію відмічає коли саме він це зробить.

#### 6. «Цінність для клієнта»

На цьому етапі коуч прояснює чи саме цей результат очікував отримати коуч партнер. При цьому спостерігаючи за його невербальною поведінкою (чи співпадають очікування (думки) клієнта з тим що він говорить). На скільки даний результат просунув його до досягнення глобальної мети. Що саме коуч партнер забирає з собою після виконаної роботи.

#### 7. «Вдячність»

Коуч дякує коуч партнерові за створення ефективного простору і за продуктивну спільну роботу.

### *Практична частина коучингу*

#### **Модель постановки мети SMART**

SMART – це аббревіатура, 5 ознак поставленої мети:

Specific – конкретна;

Measurable – вимірна;

Achievable – досяжна;

Realistic – реалістична; другий варіант Relevant – релевантна, співвідносна з іншими завданнями

Timed – визначена за часом.

**S – Конкретна.** Мета має бути чіткою, конкретною. Що це означає? Регулярно відвідувати спортзал – ціль неконкретна. Відвідувати тренажерний зал (а ще краще визначити вид спорту – басейн, заняття йогою або аеробікою) 2 рази на тиждень по півтори години – конкретна мета. І не забуваємо про те, що мета має бути сформульована у позитиві. Припинити їсти солодке – це не мета. Важити 55 кг – це мета.

**М – Вимірна.** Поставлена вами мета повинна мати вимірні результати. Вивчити іноземну мову – незмірна мета. Вивчити Х слів, скласти сертифікаційний тест тощо. – Цілі конкретні та вимірні. Коли складно зрозуміти, чим виміряти результат, уникайте формулювань «Я зрозумію за своїми відчуттями». Відчуття – річ суб'єктивна, і ви можете зупинитись, так і не досягнувши мети. Якщо дуже складно вигадати вимірну мету, використовуємо шкалювання:

Оцініть від 1 до 10, на скільки ви наближені зараз до своєї мети (знаю мову на 3 з 10).

Оцініть від 1 до 10 скільки балів ви хочете отримати, щоб вважати свою мету досягнутою (хочу знати мову на 7 з 10).

Як ви дізнаєтеся, що досягли цього результату (зможу писати листи без словника/зможу підтримати розмову з іноземцем на туристичні, побутові теми/читати художню або професійну літературу без словника). Формулювання має стати таким, щоб будь-яка людина, що прочитала її, зрозуміла її однаково.

**А – Досяжна.** Ви повинні мати можливість досягти поставленої мети хоча б у потенціалі. У вас повинні бути ресурси (зовнішні та внутрішні) для її досягнення, або ви повинні бути здатні отримати ці ресурси. Огляньте свої резерви та ресурси. Що у вас уже є, що потрібно придбати ще?

**Р – Реалістична/Релевантна.** Необхідно оцінити власні можливості для досягнення поставленої мети. Напишіть, що у Вас є для досягнення своєї мети і чого Вам не вистачає. Також ваша мета має узгоджуватись з іншими Вашими життєвими цілями, не суперечити їм. Наприклад, поставивши за мету вставати раніше, вам доведеться і лягати раніше для того, щоб висипатися, або шукати інші можливості для повного відновлення своїх сил.

**Т – Певна за часом.** Має бути чітко поставлений термін досягнення мети. Для когось цей пункт виявиться найскладнішим – ставимо за мету конкретний термін виконання. Коли я хочу досягти цієї мети? Який це буде рік, місяць, день? Не бійтеся мріяти, наш мозок вже знає відповіді на всі запитання.

Додатково перевіряємо екологічність своєї мети – як інші люди віднесуться до досягнення цієї мети? Кому вона може не сподобатися? Як це може вплинути на досягнення вашої мети?

Зробивши смартування, подивіться, що у вас вийшло – який найперший і найлегший крок на шляху до своєї мети ви можете зробити вже сьогодні?



## Модель GROW

Саме з допомогою цієї методики можна побудувати як роботу на коуч-сесії, так і самостійно опрацювати своє завдання. За моделлю GROW дуже зручно проводити робочі наради.

Модель складається з 4х етапів:

G – goal/ціль

R – reality/реальність

O – opportunity/існуючі можливості

W – what to do/дії

Замислюючись про вирішення якоїсь задачі або досягнення якоїсь мети, почніть з її постановки.

*Goal (Мета)*

Ставити мету можна, використовуючи смартування або 4 питання планування.

На цьому етапі корисно відповісти на такі питання:

- Чого ти хочеш?
- Чому тобі це важливо?
- Якби ти знав, що можеш досягти всього, чого забажаєш, як би тоді звучала твоя мета?
- Як ти дізнаєшся, що досяг результату?

Коли мету визначено, переходимо до вивчення навколишньої дійсності.

*Reality (Реальність)*

Досліджуємо поточну ситуацію, те, що вже є зараз.

Відповідаємо на питання:

- Що зараз відбувається щодо заявленого завдання?
- Як, коли та як часто це відбувається? А також який ефект це робить на вирішення твого завдання?
- Які ще є чинники, що впливають на рішення завдання?
- Що ти вже встиг зробити для вирішення завдання? Який результат одержав?

Оцінивши реальність, настав час задуматися про наявні можливості.

*Opportunity (Можливість).*

Необхідно провести ревізію всіх наявних ресурсів та вибрати стратегію дій. Відповідаємо на питання:

- Що ти можеш зробити для вирішення завдання?
- Які є варіанти? А ще?

- Хто міг би допомогти тобі у вирішенні цього завдання?
- Як ти думаєш, як зробив би на твоєму місці авторитетна для тебе людина?
- Згадай, чи були у твоєму житті подібні ситуації, з якими ти успішно впорався? Як ти цього досяг?
- Може, ти бачив, як хтось інший успішно вирішив подібне завдання? За рахунок чого йому вдалося?
- Якому з варіантів ти віддаєш перевагу?

І коли можливості визначені, переходимо до головного етапу – діяти! *What to Do*, іноді цю літеру розшифровують як Will (*Намір чи Бажання*)

Запитання:

- Який перший і найпростіший крок ти готовий зробити?
- Коли саме ти його зробиш?
- Що може завадити тобі? Як ти можеш це передбачити?
- Хто міг би тебе підтримати і як? Коли ти попросиш про цю підтримку?

### **Стратегія Уолта Діснея метод Роберта Ділтса**

Усередині кожного з нас живуть Мрійник, Реаліст та Критик.

Одна з ролей часто буває виражена сильніше за інші. Тому одні люди часто будують повітряні замки, ніколи не беручись до реалізації задуманого.

Будь-який проект може стати по-справжньому успішним, коли ці персонажі злагоджено працюють над однією метою, сумлінно виконуючи свої обов'язки.

Ця вправа дозволяє «поспілкуватися» з кожною з трьох ролей, що живуть в одній людині. Але щоб ефективно «переміщатися» між ролями, рекомендується використовувати допоміжні елементи. Наприклад, взяти три аксесуари зі свого гардеробу так, щоб кожен із них символізував певну роль. Надягаючи той чи інший предмет (наприклад, капелюх), ви пам'ятатимете – в якій ролі ви зараз перебуваєте. Можна поставити три стільця, і для кожного призначити свою роль. Сидіть на стільці реаліста – міркуйте як реаліст, на стільці мрійника – мрійте захиляючись і відчайдушно.

Починаємо з ролі Мрійника. Уявіть вашу мету чи мрію такою, якби ви її вже досягли. Опишіть це зображення максимально докладно з допомогою наступних запитань:

- Де ви знаходитесь?
- У що Ви одягнені?
- Хто поруч із Вами?
- Що ви робите?
- Що ви говорите собі в момент досягнення мети?
- Що Вам говорять інші люди?
- Які почуття ви при цьому відчуваєте?
- Що змінилося у вашому житті?
- Чого ви навчилися?
- Чому ця мета така важлива для вас?
- Що дасть вам її досягнення?
- Для чого вам потрібно її досягти?
- Ким Ви станете, коли досягнете цілі?
- Для кого це може бути важливо?

Чим яскравіша картинка, тим більше інформації можна почерпнути з неї. Після цього можна переміститися «на стілець» Реаліста і зробити картинку, що вийшла, більш реалістичною. Наприклад, можна розкласти мету за SMART-критеріями:

- Що потрібно зробити для досягнення мети?
- Якою може бути послідовність дій?
- Що потрібно зробити в першу чергу?
- Скільки часу потрібно на реалізацію?
- Які потрібні ресурси для реалізації цієї ідеї?
- Які є зараз?
- Які ще потрібно придбати?
- Які знання, навички, здібності вам знадобляться?
- Хто може допомогти досягти мети?

Коли нарис плану буде складено, можна переходити до ролі Критика. Дайте Критику можливість оцінити план (не саму ідею, а саме план!).

- Наскільки він реалізований?
- Які в ньому вади?
- Чого бракує?
- Кому не сподобається ця ідея?
- Які слабкі місця є щодо реалізації?
- Що може зупинити вас у досягненні мети?
- Хто може перешкодити досягненню мети?
- Які ще моменти не було враховано у плані?

Записуйте всі заперечення доти, доки вони не вичерпаються. Ви зрозумієте це за приємним почуттям, що виникло, коли висловлені всі страхи і побоювання.

Полегшено видихніть та поверніться назад до позиції Реаліста. Погляньте на список, який склав Критик, та розберіть кожен пункт з погляду Реаліста.

Внесіть коригування до плану з урахуванням зауважень Критика, пам'ятаючи про коучингові принципи.

Наприклад, заперечення Критика «За два тижні тобі, як завжди, це все набридне, і ти все кинеш» може бути нейтралізовано аргументом Реаліста: «Отже, через два тижні мені необхідно змінити стратегію. Можна придумати нагороду за три тижні неухильного дотримання наміченого плану. Та й потім, люди змінюються... Чому я обов'язково діятиму «як зазвичай»?»

Буває й так, що Реаліст не може відповісти на всі заперечення Критика. І тут допомагає метод «Розкадрування». Візьміть конкретне заперечення та віднесіть його Мрійнику. Уявіть, що ви вже досягли своєї мети і впоралися з цією перешкодою. Мрійте про те, як у вас це вийшло. Запишіть усі кроки та повторно пройдіться за маршрутом «Мрійник – Реаліст – Критик – Реаліст». Послідовно повторюйте ці дії доти, доки у Критика не залишиться жодних заперечень.

Після цього погляньте на план і запитайте себе: «Який перший (і найпростіший!) крок до цієї мети я готовий зробити вже сьогодні?»

### **Техніка модифікації досвіду (ТМО)**

З кожним із нас траплялося щось неприємне, негативне, після чого опускаються руки. Навіть якщо бажання досягти мети не пропало, залишився неприємний осад. Щоб добитися бажаного, можна використовувати техніку модифікації досвіду.

За допомогою ТМО:

- Зрозуміти себе
- Розібратися з минулим
- Побудувати план досягнення мети та прийти до неї
- Викоренити шкідливі звички
- Визначити свої сильні сторони
- Зробити правильний вибір
- Усунути внутрішні конфлікти.

Описуючи пункти алгоритму, ми використовуємо словосполучення «негативний досвід». Воно означатиме не лише ту ситуацію,

яка отримала поганий результат. Але й ту, в якій все просто могло б скластися і краще, ніж вийшло насправді.

1. Сформулюйте письмово проблему/мету.

2. На папері докладно опишіть негативний досвід:

- що саме з вами сталося;
- де і коли це сталося;
- чи був хтось, крім вас, задіяний у цій ситуації, якщо так, то хто;
- дайте оцінку події, використовуючи шкалу від –10 до 10;
- що з того, що сталося, було найнеприємнішим.

3. Подумайте і запишіть, як мали б розвиватися події, щоб ситуація не була такою негативною.

4. Перепишіть цю історію знову з урахуванням попереднього пункту. Необхідно вживати дієслова лише теперішнього часу, начебто подія відбувається зараз.

5. Оцініть змінений досвід, використовуючи шкалу від –10 до 10.

Якщо ви змінену ситуацію не можете оцінити на 10 балів, поверніться до третього пункту та виконайте всі кроки ще раз.

ТМО здатна усунути наші внутрішні установки, пов'язані з негативним досвідом минулого. Також це система досягнення цілей, дотримання якої неодмінно призведе до бажаного результату.

### ***3.6. Тренінг: вид практичної діяльності психолога***

Сьогодні тренінг є одним з найбільш ефективних методів навчання дітей та дорослих. І не дивно, адже основне його завдання – не так опрацювати теоретичну інформацію, як сформувати в учасників нові вміння і навички, розвинути особистісні й професійні якості. Розв'язуючи під час тренінгу різні змодельовані ситуації і проблеми, аналізуючи їх, учасники набувають нового цінного досвіду. Це сприяє підвищенню їхньої мотивації до саморозвитку та професійного зростання.

Тренінг – це активний метод отримання нової інформації, теоретичних знань людиною з практичною перевіркою запропонованих умінь та навичок у безпечному середовищі. Якими бувають тренінги?

Єдиної класифікації тренінгів немає, оскільки їх можна класифікувати за провідною метою та задачами, контингентом та числом учасників, тривалістю, кількістю тренерів, типом керівництва, технічним забезпеченням тощо. Та найчастіше тренінги поділяють на особистісні (психокорекційні) та бізнес-тренінги (або методичні).

Психокорекційний тренінг спрямований на зміни психічної сфери людини з кінцевою метою вдосконалення самосвідомості, поведінки

або професійної діяльності людей або груп. Такі тренінги організують для підлітків та їхніх батьків, абітурієнтів, вразливих груп населення та інших.

Методичний тренінг – спосіб навчання фахівців виконання певної роботи. Призначений для більш глибокого знайомства з певною темою, відпрацювання необхідних навичок. Цей вид тренінгів організується для педагогів, персоналу фірм та установ тощо.

**Психологічний тренінг – форма активного навчання навичкам поведінки.** На тренінгу учаснику пропонується виконати ті або інші вправи, орієнтовані на розвиток або демонстрацію психологічних якостей або навичок. Для відпрацювання одержаних навичок застосовуються рольові ігри, комп'ютерні програми й інші методи. Груповим формам психологічної роботи присвячена безліч різних матеріалів – теоретичних, методичних, дослідницьких. Проте, ця тема залишається невичерпною. Сьогодні не можна уявити собі практичної діяльності психолога, психотерапевта, медика без різних видів групової роботи з дітьми і дорослими.

Психологічний тренінг – це особлива форма групової роботи зі своїми можливостями, обмеженнями, правилами і проблемами. Він навчає новим навичкам, допомагає освоїти інші психологічні можливості. Його особливість у тому, що він вчить займати активну позицію, а засвоєння навичок відбувається в процесі переживання, особистого досвіду поведінки, відчуттів, дій. Психологічний тренінг дозволяє людині самій формувати навички й уміння в побудові продуктивних психологічних та соціальних міжособистісних відносин, аналізувати соціально-психологічні ситуації зі своєї точки зору і позиції партнера, розвивати в собі здібності пізнання і розуміння себе й інших у процесі спілкування.

Тренінгові заняття можуть бути різної тривалості: від 1,5–3-х годин (2–4 академічні години тривалістю 45 хвилин кожна) до декількох днів поспіль. За тривалістю найбільш вдалою формою групової роботи є марафон, тобто проведення занять тривалістю 6–8 годин щоденно протягом кількох днів. За такої форми роботи передбачається велика обідня перерва (не менше години) та дві перерви по 15–20 хвилин через кожні 1,5–2 години роботи. Під час коротких перерв учасникам доцільно пропонувати напої (чай, каву, воду, соки тощо), можна й легку їжу (бутерброди, цукерки, печиво тощо). Вважається, що такої тривалості перерви достатньо для відновлення сил учасників.

Головне, що забезпечує сприятливу атмосферу у тренінговій групі, – це правила, які формуються сумісно усіма учасниками і яких кожен має дотримуватися. Основні з них:

- ✓ правило піднятої руки або один в ефірі;
- ✓ спілкування за принципом «Тут і тепер»;
- ✓ персоніфікація висловлювань (Я-висловлювання);
- ✓ щирість і відкритість у спілкуванні (ми говоримо те, що відчуваємо й думаємо, і тільки правду);
- ✓ конфіденційність усього, що відбувається в групі;
- ✓ недопустимість безпосередніх оцінок людини (оцінюємо не людину, а її дії, поведінку);
- ✓ різноманітність контактів і спілкування (спілкуємося з усіма учасниками, особливо з тими, кого мало знаємо);
- ✓ активна участь у всіх подіях (вправах), що відбуваються;
- ✓ увага до співрозмовника;
- ✓ добровільна активність;
- ✓ зворотний зв'язок тощо.

### **Специфічними рисами тренінгу є:**

Дотримання певних принципів групової роботи;

Спрямованість на психологічну допомогу учасникам групи в само-розвитку, що ініціюється не лише ведучим, а й власне учасниками;

Наявність постійної групи (від 7 до 15 осіб), що періодично зустрічаються чи працюють без перерви протягом декількох днів;

Певна просторова організація ( найчастіше робота у одному і тому ж приміщенні, коли учасники більшу частину часу сидять у колі);

Акцент на взаємовідносинах між учасниками групи, що розвиваються і аналізуються в ситуації « тут і зараз»;

Застосування активних методів групової роботи;

Вербалізована рефлексія з приводу власних почуттів і того, що відбувається в групі;

Атмосфера розкутості й свободи спілкування між учасниками, клімат психологічної безпеки.

Залежно від цілей, тренінг може використовуватися в навчанні дорослих у різних варіантах.

1. Тренінг як тренування, у результаті якого відбувається формування та відпрацювання вмінь та навичок, ефективної поведінки.

2. Тренінг як форма активного навчання, метою якого є передусім передання знань, а також розвиток деяких умінь і навичок.

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

Готуючись до проведення тренінгу, викладач-тренер має здійснити велику підготовчу роботу:

1) визначити цілі та завдання тренінгу;

2) розробити план-сценарій тренінгу;

3) підготувати заздалегідь слухачів до проведення тренінгу (роздати питання, що будуть розглядатися на тренінгу, проблеми, які будуть обговорюватися, літературу для попереднього опрацювання тощо);

4) здійснити самопідготовку: продумати власні дії щодо проведення інтерактивної взаємодії, передбачити план обговорення проблеми та можливі висновки, що зроблять педагоги, спрогнозувати появу суперечних точок зору та кінцевий результат роботи, обрати час і форми узагальнення висновків, продумати зворотний зв'язок тощо;

5) розподілити ролі між учасниками, продумати активну участь кожного;

6) підготувати приміщення до проведення тренінгу та необхідні матеріали (медіапроектор, бейджики, таблички, скотч, папір для індивідуальних та групових вправ, маркери, роздруковані матеріали для вивчення тощо). Якість навчання суттєво зростає, якщо слухачі мають хороші роздаткові матеріали.

Важливим фактором є підготовка матеріалів у тому форматі, що легко читається, а саме: небагато тексту; наявність чітких схем замість деяких текстових блоків; малюнки; можливість робити помітки у цих матеріалах

### **Загальна структура тренінгу має такий вигляд:**

Привітання –► знайомство вироблення правил роботи у групі –► оголошення теми роботи висловлювання очікувань учасників розминка основна частина: вступне слово тренера (міні-лекція, повідомлення, інструкції тощо), різноманітні вправи, що закінчуються обговоренням і рефлексією підбиття підсумків роботи резюме ведучого та прощання.

### **Види тренінгів та методи групової роботи**

Л. Петровська виокремлює такі форми тренінгів: відеотренінг, рольове навчання, груповий аналіз оцінок і самооцінок, невербальні методики та ін.

При проведенні тренінгу використовуються різноманітні конкретні вправи, прийоми і техніки. Визначають такі базові методи тренінгу: групова дискусія та ситуативно-рольові ігри.



**Групова дискусія** – це спільне обговорення якогось суперечливого питання, що дає змогу прояснити або змінити думки, позиції та настанови учасників групи у процесі безпосереднього спілкування.

**Дискусія** – це спосіб організації спільної діяльності з метою інтенсифікації процесу прийняття рішення у групі; метод навчання, що підвищує інтенсивність та ефективність навчального процесу за рахунок залучення тих, хто вчиться, до колективного пошуку істини.

**Дискусія побудована на діалозі** – такій формі спілкування, що ґрунтується на психологічній рівності позицій учасників обговорення.

У тренінгу групова дискусія може бути організована з метою надання учасникам можливості обговорити проблему, що цікавить усіх, із різних боків, або ж із метою здійснити групову рефлексію через аналіз індивідуальних переживань.

**Ігрові методи** ведення тренінгів сприяють інтенсифікації процесу навчання, знаттю напруження та скутості учасників, оптимізації їхньої взаємодії. Гра допомагає людині розкрити свої здібності, виявити творчий потенціал, проявити щирість та відкритість.

За характером процесів ігри поділяються на три основні категорії:

Ділові ігри (імітаційне моделювання реальних механізмів і процесів);

Організаційно-діяльнісні (форма колективної мислєдіяльності. У процесі якої відбувається навчання і проектування нових діяльнісних зразків);

Рольові (моделювання життєвих ситуацій, розігрування певних проблемних ситуацій).

### ***Практичні вправи як приклад проведення тренінгу***

На прикладі методу Н. Пезешкіана, а саме – методу позитивної психотерапії.

Позитивна психотерапія – це психодинамічний, конфлікт-центрований метод короткострокової терапії, заснований на гуманістичному баченні природи людини й транскультуральному підході. Назва позитивної психотерапії походить від лат. *positum*, що значить «даний», «фактичний», «дійсний», «той, що є насправді». В позитивній психотерапії широко використовуються елементи поведінкової терапії та орієнтація на ресурси людини.

На початку тренінгу можна задати наступні запитання учасниками:

1. Що Вас привело на тренінг?
2. Ваші очікування і надії до початку тренінгу?

3. Мій запит на час проведення тренінгу (для себе особисто і для себе в професійному контексті).

Дієвим способом роботи з групою Н. Пезешкіан вважав використання притч та розповідей. Подальше обговорення притчі дає можливість розкритися учасникам групи, знайти нові сенси в звичних речах, подивитися на проблему з різних точок зору.

Сам метод позитивної психотерапії ґрунтується на трьох принципах. Перший принцип – принцип надії. Надія, як позитивна природа людини, не позитивна в контексті, що людина ніколи не має сумувати, це вміння бачити як світлі, так і темні сторони. І спираючись на світлі сторони, підтягувати темні сторони, їх просвітлювати і робити своє життя кращим. Принцип надії полягає в тому, що в кожній людині є здібності для того, щоб боротись зі своїми недоліками, темними сторонами.

Другий принцип – принцип балансу. Для прикладу, є такий баланс: знати-любити, так звані базові здібності людини. Іншими словами, баланс розуму-серця, інтелекту-емоцій, сходу-заходу.

Третій принцип – принцип самодопомоги. Ідея позитивної психотерапії – не просто вилікувати людину, покращити її самопочуття, а і навчити її цей шлях проходити самостійно без допомоги психолога-консультанта чи психотерапевта. Якщо казати стародавньою притчею: «Щоб допомогти голодній людині, треба не дати їй рибу, щоб вона наїлась, а дати вудочку і навчити її ловити рибу».

Повертаючись до другого базового принципу балансу, пропонується розглядати життя й розвиток особистості в чотирьох сферах, які прагнуть до відтворення природнього балансу. Вважається, що конфлікти і захворювання виникають лише в тих сферах, де відмічається дисбаланс. Недостатність уваги і розвитку в певній сфері призводить до її дефіциту. Зайва увага й розвиток викликає надлишок.

Назвемо ці сфери:

1. Тіло (відчуття)
2. Діяльність, досягнення
3. Контакти, традиції
4. Майбутнє, сенси, фантазії, релігія, світогляд.

Можна зобразити ці сфери у вигляді ромба або системі координат, де кожна зі сфер займатиме 25 %. Необхідно пам'ятати, що якщо в одній сфері є дефіцит, то в іншій обов'язково буде перенавантаження.

При виконанні вправи баланс життя пропонується відмітити на графіку, як клієнт(або учасники тренінгу) розподіляє енергію свого

життя. Скільки відсотків Ви витрачаєте на кожну з чотирьох сфер свого життя? Сума затрат на всі види діяльності має дорівнювати 100 %.

Коли учасники намалювали даний графік, пропонується заповнити наступну таблицю:

*Таблиця 3.3*

### **Графік баланс життя**

Чи подобається Вам ваш графік?	Що саме Ви робите?
	Для свого тіла
	Для продуктивності
	Для відносин
	Для майбутнього

Далі учасникам пропонується зобразити графік таким, яким би вони хотіли його бачити .

І знов заповнюємо таблицю:

*Таблиця 3.4*

### **Графік баланс життя**

Чи Вам заважає?	Що саме Ви хочете робити?
	Для свого тіла
	Для продуктивності
	Для відносин
	Для майбутнього

На завершення можна задати такі запитання. Коли Ви почнете робити те, що хочете? Як саме Ви будете це робити?

Також можна запропонувати учасникам тренінгу розбитися на пари і попрацювати з питаннями з опитувальника, запропонованого Н. Пезешкіаном. Питання стосуються всіх чотирьох сфер життя людини. Наприклад:

1. Ви відчуваєте своє тіло як друга чи як ворога?
2. Що ви відчуваєте в тілі, коли «біжите» в хворобу?
3. Якою частиною тіла ви реагуєте коли сердитесь?
4. Чи приділяєте ви час відпочинку?
5. По якому органу «б'є» страх?
6. Чи задоволені ви своєю професією?
7. Як ви реагуєте, коли відчуваєте, що стаєте «трудоголіком»?
8. Чим ви більше зайняті, вашою роботою чи вашою сім'єю?

9. Чим би ви охоче хотіли займатися ? Яка діяльність дається вам з напругою?

10. Чи є важливим для вас завжди досягати успіху вашій діяльності?

11. З якими людьми вам легко або важко встановлювати контакт?

12. Чи сильно вас непокоїть що можуть сказати інші?

13. До кого ви могли або можете звернутися, коли у вас були чи є проблеми?

14. Чи є важливим для вас контакт з родичами?

15. Як часто ви буваєте у батьків, братів/сестер/родичів або запрошуєте їх до себе в гості?

16. Чому присвячені ваші фантазії в сфері тіла (їжа, сексуальність, сон, спорт, догляд за тілом)?

17. Чому присвячені ваші фантазії в сфері діяльності (успіхи, невдачі, кар'єра, знання)?

18. Чому присвячені ваші фантазії в сфері контактів (традиції, сім'я, друзі, вороги, гамма відчуттів)?

19. Чому присвячені ваші фантазії в сфері майбутнього (бажання, утопії, світогляд, релігія, інтуїція, творчість)?

20. Чи схильні ви чіплятися за минуле?

21. Якби на один день ви могли стати невидимим, як би ви провели цей час?

22. Чи замислюєтесь ви про майбутнє?

23. Які ваші цілі на найближчі 3-5 років?

24. Які ваші цілі на найближчий місяць/тиждень/день?

### Актуальний конфлікт особистості

**Інструкція:** пропонується згадати конфліктну ситуацію і заповнити таблицю. Ця таблиця має назву «Таблиця самоспоглядання».

Таблиця 3.5

Таблиця самоспоглядання

Подія або думка, яка викликала реакцію	Реакція	Альтернативна реакція
Короткий опис події	Фізична, емоційна, думки, ідеї. Який зі способів уникнення від реальності ви використовували?	Яка реакція, на вашу думку, була би кращою в даній ситуації

Після обговорення даної ситуації можна запропонувати групі знову намалювати модель балансу. Але завдання вже буде іншим.

На кожному зі сфер життя, в контексті актуального конфлікту, необхідно вигадати тваринку, яка б відповідала відчуттям або поведінці клієнта в даному конфлікті. Попросити намалювати цю тваринку. Дати їй коротку характеристику (яка вона, що відчуває, як себе поводить). Наступним завданням є помістити цих чотирьох тваринок у казку, яку напише клієнт (5–15 хвилин). обговорити сюжет казки? Що він відчуває, коли читає цю казку? Чи вона подобається клієнту? Чи всі тваринки дійсно на своїх місцях, чи когось хочеться змінити. Якщо необхідно змінити – робимо це. Змінюємо казку відповідно до відчуттів і бажань клієнта.

Цей метод дає можливість подивитись на конфліктну ситуацію ніби зі сторони. Змінити кут зору клієнта і, одночасно, віднайти безпечні способи виходу з даного конфлікту.

### **3.7.Гіпноз**

«Дивіться в мої очі», – фраза, після якої психотерапевт має дістати кишеньковий годинник. Принаймні, так ми це собі можемо уявляти.

Більшість психічних явищ, відомих із давніх часів, об'єднуються терміном «гіпноз» (сугестія, навіювання, наведення трансу).

Гіпноз – це тимчасовий стан свідомості, який характеризується звуженням її об'єму і чітким фокусуванням на зміст навіювання, що пов'язано зі зміною функцій індивідуального контролю.

Навіювання – це процес впливу на психіку людини, який пов'язаний зі зниженням усвідомленості і критичності при сприйнятті та реалізації навіюваного змісту, з відсутністю цілеспрямованого активного його розуміння, розгорнутого логічного аналізу та оцінювання у відповідності з минулим досвідом і даним станом суб'єкта. Змісту свідомості, який засвоєно за механізмом навіювання, в подальшому властивий нав'язливий характер; він важко піддається осмисленню та корекції, оскільки являє собою сукупність нав'язаних установок.

В усі часи гіпнотичні явища пов'язувалися з релігією, культовими та магічними поглядами, слугували доказом окремого існування духу та тіла і переваги першого над другим. Людина у стані гіпнотичного трансу завжди викликала збентеженість, стурбованість, настороженість у присутніх незвичним виглядом та настроями. Вона часто не сприймала біль, легко переносила великі фізичні навантаження, була здатна до дій, які раніше не були їй властиві. Іноді люди, які раніше

хворіли, після перебування у стані гіпнотичного трансу, позбувалися хвороб. Людям властиво пояснювати незвичні явища, зводячи їх до дива, а диво – до містики.

### **Наукові пояснення гіпнозу**

Перші спроби наукового пояснення гіпнозу зробили англійський хірург Дж. Бред та португальський абат Фаріа. Особа останнього знайшла своє відображення в трагічній долі заручника замку Іф, що описана пером Дюма-батька у романі «Граф Монте-Крісто». Наука довго негативно ставилась до гіпнозу. Німецький фізіолог Б. Дюбуа-Реймон вважав навіювання гіпнотичним станом, близьким до божевілля, а Г. Гельмгольц розглядав гіпноз як «фокус, який не має жодного відношення до психіатрії». Велика заслуга у відокремленні гіпнотичних явищ від містики, шарлатанства належить вченим В. Данилевському та А. Токарському. Батьком російської гіпнології вважається видатний російський психоневролог В. Бехтерев (1857–1927), який поклав початок систематичному науково-експериментальному вивченню механізмів гіпнозу та використанню його як методу моделювання стану людини для вивчення різноманітних психофізіологічних реакцій.

Вчення І. Павлова про зв'язок явищ гіпнозу з процесами умовного внутрішнього гальмування у центральній нервовій системі дало пояснення особливостям гіпнотичного трансу. Він писав: «...внутрішнє гальмування та сон – одне й те саме, один й той самий процес...сон це є гальмування, яке поширюється на більшість ділянок півкуль, на всю півкулю та навіть нижче – на середній мозок». У випадку охоплення гальмуванням тільки частини кори великих півкуль, маємо частковий сон, – цей стан, найчастіше називають гіпнозом.

До теперішнього часу активно розвиваються дослідження з гіпнології. Навіть існують декілька шкіл, що представлені такими іменами: В. М'ясищева, В. Рожнова, М. Лебединського, М. Кутанні.

При тому, що нейрофізіологічні механізми різних гіпнотичних явищ мають одну й ту саму природу, існують декілька різновидів гіпнотичного впливу.

Так званий «естрадний» гіпноз значною мірою заснований на ефекті психічного «зараження» (д-р Р. Коуплан). За великого скупчення народу завжди присутня та частина людей, якій властиве самопереконання. Це і психічно неопановані, а то і просто психічно нездорові люди, люди, схильні до різного роду психопатій та істерій. Можна сказати, що вони приходять на показовий сеанс уже загіпнотизовані. Ефект їхнього перебування у гіпнотичному трансі справляє вплив на інших.

Медичний або директивний гіпноз пов'язаний із введенням пацієнта у гіпнотичний стан (частіше за все, сну) під дією таких чинників:

1. Деактивізована дія монотонних подразників, що часто фізіологічно викликає втому відповідних органів чуття та розвиток процесів гальмування в межах відповідних зон кори головного мозку. Це гальмування потім розповсюджується на інші ділянки. Методика таких способів дуже проста і не потребує особливих здібностей до гіпнозу: фіксація зору, монотонність мови, паси руками, ритмічні теплові впливи та інші слабкі повторювані подразнення у поєднанні з командами-директивами: «Ви спите, ви розслабилися, ви відчуваєте тепло...», призводять до зниження рівня пильнування, а потім до стану «розлитого гальмування».

2. Розслаблення, релаксація м'язів. Філогенетичне м'язове розслаблення покликане готувати нервову систему до сну. Гіпнологія використовує саме цей сильнодіючий психологічний вплив. Це лежить в основі автогенних тренувань. Погана гіпнозність великою мірою пов'язана не з якимись особливостями «сили волі» клієнта, а з його нездатністю, невмінням або ж небажанням розслабитися. Але той, хто не вміє розслабитися, не вміє і мобілізуватися, – через це таку якість навряд чи можна віднести до числа людських переваг.

3. Сприйняття звукових сигналів у сні та навіть виконання команд пов'язане з різними особливостями психіки (Кондрашов, 2019). Це, по-перше, роль певних пунктів кори головного мозку під час сну. По-друге, таку роль виконує її «стартова» частина – ділянка, із якої почалося гальмування.

4. Охоронна роль навіювання закріплена в людській психіці філогенетично. Переконливість як фактор управління людською психікою посилюється, якщо вся система людини ослаблена хворобою, горем, страхом, небезпекою, сильною фізичною втомою, тяжкістю вибору. У таких випадках мимовільним «гіпнотизером» може бути просто інша людина, якій довіряють і до якої звертаються за порадою, допомогою, співчуттям.

Використання медичного гіпнозу – професіональна справа і може практикуватись тільки спеціально підготовленим спеціалістом. Крім професіональних критеріїв, вагомим є і ступінь моральної виправданості гіпнотичного впливу.

Однак у поняттях суті та різновидів навіювання, методів сугестії та особливостей гіпнотичних трансів і сьогодні в теорії та практиці існують дуже великі розбіжності думок.

Гіпнотичний транс – не лише досягнення сну, точніше, не стільки його досягнення. І його призначення – не тільки естрадно-розважальні або медичні цілі. Гіпнотичний транс використовується для розслаблення, релаксації, зняття психічної напруги, корекції психічних пристосувальних реакцій, усунення невротичних хвороб, досягнення взаєморозуміння у комунікації, стану рапорту, довіри.

### **Психологічні та фізіологічні результати, що досягаються під впливом гіпнозу**

#### *Фізіологічні:*

- розслаблення м'язів обличчя, блідість, кишкові шуми;
- більш глибоке та спокійне дихання; зміна частоти пульсу;
- уповільнення рухів (можлива каталепсія);
- уповільнення рефлексорної діяльності;
- уповільнення метаболізму;
- уповільнення алергічних реакцій;
- вегетативний вплив – кровопостачання, кров'яний тиск, продукція шлункового соку тощо.
- зниження рівня катехоламінів та глюкокортикоїдів в крові;
- збільшення кількості лейкоцитів через 20 хв після сеансу гіпнозу.

#### *Психічні:*

- уповільнення готовності до реагування;
- уповільнена, тиха мова; можлива поява дитячої інтонації (регресія).
- тимчасова затримка в понятійному мисленні;
- (буквальне розуміння), не розуміння негативних відповідей;
- навіюваність (в рамках етичних та моральних цінностей);
- прийняття суперечних одна одній думок;
- гнучкість у прийнятті абсолютно нових шляхів мислення;
- розширення рамок внутрішніх відносин;
- чітка внутрішня увага, концентрація на одній темі;
- здатність експериментувати на «внутрішній сцені»;
- розширення сили уяви про ціле;
- після гіпнозу настає час фізичної та духовної переорієнтації.

### **Показання і протипоказання до застосування гіпносугестивної терапії**

#### *Прямим показанням до застосування навіювання в гіпнозі є:*

- усі захворювання з чіткими симптомами (вегетативні явища, головні болі, свербіж, сексуальні функціональні розлади і тощо);



- протибольова терапія;
- використання лікувального сну;
- в якості гіпнокатарсису – усвідомлення, витіснення переживань.

*Протипоказанням є:*

- психози, насамперед шизофренія з маячними ідеями, синдром психічного автоматизму (синдром Кандинського-Клерамбо).
- особи з вираженою дебільністю, а також хворі, у яких гіпнотизація провокує епілептиформні напади.
- стани, що супроводжуються вираженою інтоксикацією, лихоманкою, порушенням свідомості (сопор, кома).
- хворі з гострим інфарктом міокарда і гострим порушенням мозкового кровообігу.
- істероїдна психопатія.

### **Психотерапевтична діяльність.**

#### **Гіпнотичний транс: ознаки та поведінка**

Спеціаліст у своїй психотерапевтичній діяльності повинен вміти використовувати те, що притаманно кожній людині – вводити себе у стан трансу (автотрансу). Саме у цьому стані знімаються різноманітні бар'єри спілкування: м'язові зажими, агресія, скутість.

Мета такого гіпнотичного трансу не приспати пацієнта, а розслабити його, відкрити дорогу виявам суттєвих реакцій.

У стані такого трансу пацієнт не спить. Терапевт не намагається заколисати його монотонними подразниками, не підкоряє його настановам типу: «Спати. Спати. Спати». Не здійснює на нього жодного тиску. У стані такого трансу продовжується бесіда, робота з пацієнтом. Цю методику гіпнозу можна назвати терапією слова. Вона розроблена американським лікарем психіатром Е. Еріксоном та називається еріксоновським гіпнозом.

Ознаки трансу як феномену психосоматичного розслаблення:

1. Суцільне розслаблення м'язів, незначні мимовільні м'язові реакції.
2. Розширення зіниць.
3. Фіксація погляду.
4. Асиметрія обличчя.
5. Уповільнення миготливих дій.
6. Нерухомість стану.
7. Глибоке дихання.

8. Зниження частоти серцебиття.
9. Зниження реакції на навколишні подразники.
10. Збліднення чи почервоніння окремих ділянок шкіри.
11. Рівний тон ідеомоторних реакцій (спокійність руху).
12. Часткова втрата чуттєвості шкіри.
13. Дискоординація, ускладнення, без видимого зусилля волі керування власним тілом.

Наведення трансу включає в себе декілька обов'язкових кроків:

1. Підшукати таку позу для клієнта, яка йому найбільше підходить, у якій йому зручно розташуватися для розслаблення.
2. Сконцентрувати його увагу на якому-небудь предметі (при заплющених очах – на самому собі).
3. Повна відсутність всілякої установки. Клієнт може думати про що-небудь або взагалі не думати. У нього немає жодних зобов'язань.
4. Запропонувати клієнту відкрити шлях його здібностям розслаблення, саморегуляції, самоуправління, довіритися внутрішнім почуттям і цим розчепити свідомість і підсвідомість.
5. Переконатися, за вищезазначеною симптоматикою, щодо наявності трансу, визначити його глибину.
6. Використовувати транс для досягнення цілей роботи з пацієнтом (відволікання, відпочинок, формування нової програми, установки).
7. Вивести клієнта зі стану гіпнотичного трансу.

Усі перераховані кроки введення у стан трансу «спрацюють», якщо, по-перше, із клієнтом установлений міцний рапорт і, по-друге, досягнення трансу є метою не лише психотерапевта, а й клієнта, який хоче за допомогою трансу вирішити які-небудь власні проблеми.

Основи методики Е. Еріксона можна висловити трьома словами:

- приєднання;
- закріплення;
- управління.

В основі приєднання – поняття рапорту, про який йшлося вище. У роботі з клієнтом необхідно використовувати всі психотерапевтичні засоби віддзеркалення: потрібні лінгвістичні модальності, паттерни рухів, пози, дихання. Простіше кажучи, вести мову необхідно за допомогою слів клієнта, дихати в його ритмі, сидіти в його позі.

### **Гіпнотичні словесні шаблони**

Гіпнотичні словесні шаблони означають висловлення методики наведення трансу в слові. Хоча всі люди різні, індивідуальні, можна сформулювати деякі ознаки сукупної лінгвістичної моделі, або своєрідні словесні шаблони.

В основі цієї моделі закладений принцип: нічого не нав'язувати клієнту. Це досягається феноменом «мистецької» розпливчати виразу. Даний принцип дає змогу психотерапевту формулювати фрази, які звучать визначено і стверджувально (у мові не повинно бути сумніву або коливання типу «спробуємо...», «можливо...» тощо), але насправді достатні для того, щоб здійснити адекватне і повне налаштування на переживання клієнта. Це повинно супроводжуватись фіксуванням всіх його реакцій і уважних спостережень.

Люди по-різному переживають ті або інші ситуації, мають різні почуття, формують різні за глибиною образи. Як я зазначила вище, мета наведення гіпнотичного трансу – досягнення того ступеня згоди і довіри з клієнтом, після якого керування ним стає непомітним, коректування його поведінки робиться природно і сприймається ним як належне. Це надто складний процес. Цьому процесу можуть чинити опір настороженість, переляк, збудження, гострота тих або інших переживань, свідомість, індивідуальний досвід. Варто психотерапевту, хоча б однією фразою, «увійти у суперечку» з тим, що переживає клієнт, – свідомість останнього вмикається миттєво.

Психотерапевт не повинен нав'язувати клієнту того, що він зобов'язаний відчувати і переживати, – це фрази типу «ви відчуваєте зараз...», «вам здається...». Якщо будь-яка найдрібніша деталь не відповідатиме тому, що в даний момент дійсно відчуває клієнт, – рапорт не відбудеться.

Саме тому, у відповідності до методики Е. Еріксона, словесні шаблони повинні бути розпливчатими, наприклад: «люди, зазвичай, у цьому стані відчувають це і це...». Тобто, клієнт зможе вибрати серед пропонувананих станів той, який, на його думку, буде однією з цеглин фундаменту довірливості рапорту (підтвердження слів психотерапевта). Подібні підтвердження повинні бути багаторазовими.

Для того щоб ввести клієнта у гіпнотичний транс, потрібні десятки подібних підтверджень, а щоб зруйнувати транс, – достатньо одного невдалого виразу.

Словесні шаблони використовуються наступним чином:

1. Номіналізація (узагальнення) – використання загальних слів, тобто таких, що не означають конкретних предметів. Наприклад: «Я знаю, що існують деякі труднощі у вашому житті». «Я впевнений, що ви маєте необхідні здібності для розв'язання цих проблем».

2. Невизначені дієслова – дієслова, що не означають конкретних дій.

Клієнт повинен зробити самостійні зусилля, щоб надати цим дієсловом ті значення, які найбільше відповідають його установкам, життєвому досвіду або ситуації використання.

Наприклад: «Я знаю, що ви навчитесь допомагати собі», «Я впевнений у тому, що ви здатні це зробити», «Я розумію ваші хвилювання».

3. Невизначено звернене позначення – виникає тоді, коли іменник, про який йдеться, не визначається.

Наприклад: «Усі можуть розслабитися», «Найкраще це вдасться тим, хто має багатшу уяву, здібності», «Цьому легко навчитися».

4. Пропуски – у висловах. Наприклад: «Я знаю, ви – цікавий». Об'єкт такого висловлювання повністю «випущений», і клієнту самому доводиться здогадуватись, щодо чого він цікавий.

5. Незакінчені фрази створюють ефект незакінченої дії і підвищують тонус очікування. Наприклад: «Я навчу вас володіти собою». У цій фразі міститься великий потенціал очікування. Вона привертає увагу клієнта до всіх наступних фраз психотерапевта.

### **Терапія слова – як ефект впливу**

#### **1. Зв'язування або причинно-наслідкове моделювання.**

Це використання слів, що викликають ефект причинно-наслідкового взаємозв'язку діючих, а також тих явищ, які психотерапевт хоче викликати. Використання таких слів змушує клієнта реагувати так, ніби це одне явище дійсно тягне за собою інше. Існує поєднання трьох типів, що різняться за ступенем обов'язковості взаємозв'язку висловів:

а) зв'язування найнеобов'язковішого типу утворюється за допомогою сполучених частин, що об'єднують явища, які в дійсності не мають відношення одне до одного.

Наприклад: «Ви чуєте звук мого голосу і починаєте розслаблюватися», «Ви рівномірно, глибоко дихаєте і вам хочеться відчутти глибину розслаблення».

б) зв'язування за часовими параметрами. З цією метою використовують вислови типу: «тоді», «як», «коли», «протягом», «у той час, як».

Наприклад: «У той час, як ви посміхаєтеся, ви починаєте занурюватися у стан трансу», «По мірі того, як ви похитуєтеся, ви ще більше розслабляєтеся».

Використання слів, які виражають дійсний причинно-наслідковий зв'язок, потрібно здійснювати вивірено і чітко.

Потрібно мати на увазі, що використовуючи зв'язування певного роду, комунікатор має починати з того явища, яке вже відбувається, та

з'єднує його з тим явищем, яке він хоче викликати. Ефект буде суттєвим, якщо починати з найменш обов'язкових форм зв'язування та поступово переходити до більш обов'язкових форм.

## 2. «Читання» думок.

Ця вимога організації семантики мови психотерапевта не означає, що він насправді читає усі думки клієнта. Але поганий той психотерапевт, який не знає основних внутрішніх турбот та відчуттів клієнта. Ці знання формуються на етапі приєднання, спостереження і формування рапорту.

«Читання» думок – найефективніший спосіб встановлення довірливих відносин терапевта та клієнта. При цьому «читання» думок повинно здійснюватись за допомогою найпростіших мовних засобів, без нав'язування та тиску. Якщо висловлювання будуть при цьому надто визначеними, стануть суперечити турботам клієнта, то ефект стане зворотним – втрата рапорту.

## 3. Пропущена умова.

Це висловлювання, в якому є оцінювальне судження, але у ньому не вказується (пропускається) причина, із якою все явище оцінюється саме таким чином. Висловлювання з пропущеною умовою – ефективний засіб формулювання попередніх думок.

Приклад: «Добре, що ви можете так розслаблятися», «Неважливо, що нас відволікають».

## **Доповнювальні словесні шаблони методики навчання**

### **Е. Еріксона**

Терапія слова – це ефект впливу. Словесні шаблони відіграють роль закріплення. Після досягнення стану приєднання, закріплення має на меті встановлення міцнішого рапорту, передумови управління.

Найважливіший з цих шаблонів – формулювання припущень, пресупозицій.

Пресупозиція – не лише формулювання припущень, це фундамент створення установки, основи нової програми поведінки клієнта. Формулюючи пресупозиції, необхідно відштовхуватися від того, що є, та рухатися у напрямку того, що потрібно отримати.

Пресупозиція – це важливий словесний шаблон, діючий ефективно у тих випадках, коли психотерапевт попередньо формулює те, що не повинно викликати сумнів щодо того, у чому клієнт впевнений. Тут важливим є спостереження за реакцією клієнта та його ставленням до запропонованих варіантів, які й повинні в майбутньому розвиватися у

мові психотерапевта. Існує кілька способів побудови пресупозицій. Серед них такі:

1. Припущення, що вказують на час; виражаються словами: «до того, як», «після того, як», «у міру того, як», «а потім», «перед тим» тощо. Ці припущення створюють ефект очікування і підсилюють терапевтичну дію. Наприклад: «Перед тим, як ми з вами розпочнемо сеанс, ви повинні розслабитися».

2. Порядкові числівники націлюють увагу на порядок дій. У них не тільки елемент перерахування й упорядкованості, а й міні – ефект узгодженості. Клієнт знає, що після «по-перше», іде «по-друге».

Це для нього не вимагає обґрунтування та підкріплення, оскільки зумовлене попереднім дослідом. Тоді те, що буде припущенням «по-друге», отримає мінімальне або додаткове обґрунтування, пояснення, наслідково підкріпиться.

3. Використання слова «чи» задає альтернативність, вибір і дозволяє клієнтові здійснювати вибір. Наприклад: «Одна з ваших рук, права чи ліва, почувається легкою». Клієнт, зосередивши увагу на своїх руках, отримує підтвердження, що дійсно, одна з рук важка, а інша – наче наповнюється повітрям, кінцівки пальців поколює, і виникає сильне бажання підняти цю руку.

4. Розпорядження усвідомленням пов'язане з використанням слів типу: «знати», «розуміти», «усвідомлювати», «помічати», «чути» тощо. Наприклад: «Ви відчуваєте своє тіло», «Ви відчуваєте ті зміни, які в ньому відбуваються».

Розпорядження усвідомленням націлює увагу клієнта на зміну стану і, підключивши до нього свою увагу, він починає мимоволі посилювати інтенсивність цих змін. Чим уважніше він намагається слідкувати за власним станом, тим, здавалося б, мимовільнішими стають його дії. Клієнт, дивуючись, констатує факт, що він, безперечно, може зупинити повільний підйом руки, але чомусь не хоче цього робити, адже це йому подобається і він чогось очікує від такого руху.

5. Прийменники і прислівники у мові терапевта можуть бути використані для створення попереднього припущення, для характеристики тону, інтенсивності станів, що переживаються. Наприклад: «Вам цікаво спостерігати розвиток трансу».

І дійсно, це підтверджує стан клієнта. Він знає, що транс – поширене явище, яке дає розслаблення, релаксацію, відпочинок, можливість мобілізувати внутрішні ресурси для вирішення будь-якого завдання. Клієнт навіть хоче навчитися вводити себе в транс і з цікавістю

спостерігає за його розвитком. Це ще більше сприяє підтвердженню факту і слова терапевта, посилює стан рапорту.

В якості пресупозиції можна використовувати оцінювальні судження, дієслова дії, порівняння-компаратори. Важливо дотримуватися принципу: формування пресупозиції починається з реального факту й іде в напрямку інтенції (наміру), бажаного результату. А це ж і є керування.

**Шаблони збудження реакцій – група елементів терапії слова.** Вони є наступною групою елементів терапії слова, які містять у собі такі словесні способи:

1. Приховані команди – неявні накази, характеристики напряму розвитку. Вони можуть бути неявними повинностями, прихованими імперативами, дозволами, встановленнями можливостей, похвалою інтенції суб'єкта. Наприклад: «Ви можете почати розслаблятися. Коли ви розслабитесь, ви відчуєте себе краще».

Ці словесні шаблони спрацьовують ефективніше, ніж прямі директиви типу: «Розслабтеся, почувайте себе краще». Більшість людей внутрішньо чинять опір будь-яким тиску і примусу. Через це пряма команда може призвести до ефекту протидії.

2. Аналогове позначення – супроводження прихованих команд. Команду можна подати, підвищивши голос, змінивши інтонацію, зробивши паузу, наголосивши на слові тощо. Щоб подати приховану команду, можна використовувати різні методи, у тому числі і методи невербальної поведінки (жест, міміка, поза).

Прихована команда, подана аналоговим позначенням, значно ефективніша прямих директив. Клієнт робить зусилля, щоб розкодувати аналогове позначення, він приєднується до нього і відчуває задоволення від того, що правильно зрозумів те, що від нього вимагалось. Терапевт може не вимагати розслабити руку, а просто брати верхню кінцівку клієнта, піднімати її і кидати, спостерігаючи за тим, чи зависає вона в повітрі чи безвольно падає. Клієнт, розуміючи, що від нього вимагають, виконує приховану команду.

3. Приховані запитання – словниковий шаблон, що дає змогу збирати інформацію про клієнта. Взагалі вони формулюються таким чином: «Було б цікаво дізнатися, що...», «Мене здивувало, як ви...» тощо.

4. Негативні команди – містять у собі розпорядження заперечення типу «ні». Наприклад: «Не думайте...», «Я не хочу, щоб ви...». Мета негативних команд, якими не слід зловживати, – також збір інформації про клієнта. Взагалі будь-яке заперечення – це не просто сполучення

літер чи звуків, а важка психофізіологічна реакція організму. Сказавши одного разу «ні», людина дуже важко відмовляється від цього. Слово «ні» над ним – наче негативна програма. Негативна команда типу: «Не треба так переживати», – передбачає, що клієнт внутрішньо скаже собі: «Я й не переживаю», – і це теж буде працювати на встановлення рапорту. Тому негативні команди треба вибирати таким чином, щоб вони передбачали таку відповідь чи таку реакцію, яка ще більше сприяє закріпленню стану трансу.

5. Розмовні постулати – це питання, які розраховані на відповіді «так» та «ні». Такі питання чіткіші і, передбачають більш-менш однозначні, категоричні відповіді. Відповідаючи «так» чи «ні», в подальшому клієнт дотримується цього рівня категоричності. Формулюючи розмовні постулати, потрібно знати, яку реакцію ви бажаєте викликати.

6. Семантична багатозначність виразів – пов'язана із вживанням таких понять, які мають багато значень. Багатозначність, розмитість – усвідомлений елемент методики навіювання. У ньому багато цілей. Перша: клієнт вибирає серед безлічі альтернатив ту, яка більш за все йому підходить. Друга: виключається можливість вступити у суперечність із клієнтом, який ввімкнув свої «фільтри» свідомості для опротестування нав'язаного йому значення. Третя: прагнення ввести клієнта в багатозначний, невизначений контекст, в якому йому обов'язково потрібні орієнтири. А вони не можуть бути задані терапевтом.

### **Мовне підлаштування до клієнта**

Цей метод – суть навіювання. Він ґрунтується на п'яти постулатах: чотирьох сенсорних та одному, що виражає інтенційно ведення та керування. Подану методику називають 5 – 4 – 3 – 2 – 1. Перші чотири пропозиції мають констатуючий характер та повинні повною мірою відповідати існуючій ситуації, а п'ята містить у собі те, чого досягає психотерапевт.

Наприклад:

5 – Ви чуєте звук мого голосу і

4 – помічаєте все і

3 – думаєте про щось своє і

2 – рівномірно дихаєте і

1 – починаєте відчувати задоволення.

Чотири фактичних вислови підтверджують суб'єктивні відчуття клієнта, встановлюють потрібний статус довіри. П'яте висловлювання



містить елемент установки. Вказана методика передбачає багаторазове повторення даної схеми, наповненої на кожному кроці дедалі новим і новим конкретним змістом. Елементи сентенції, цілепокладання та навіювання, йдучи під номером 1 у кожній схемі, поступово збільшуються. По мірі створення певної ситуації 5 – 4 – 3 – відповідають фактичні твердження, а 2 та 1 – наповнюються прихованими командами. На наступному етапі, у цій схемі команд вже більше, ніж констатації фактів. І нарешті, мова психотерапевта на кожному кроці 5 – 4 – 3 – 2 – 1 складається з одних лише прихованих команд (Хомич, 2007).

На цьому рівні здійснюються невербальне підстроювання та ведення.

### 1. Невербальне підстроювання та ведення.

Воно передбачає підлаштування до несвідомих реакцій для посилення впливу. Можна підстроюватись своїм диханням до дихання клієнта, до його пози, динаміки рухів. Невербальне підлаштування повинно узгоджуватись з потрібним ступенем вербалізації. Констатуючі судження, що супроводжують розслаблення клієнта, потрібно говорити на його видиху, а формулювати приховані команди, вимоги на його вдиху. Це відповідає пристосованим реакціям людського організму: видих природно відповідає розслабленню, а вдих – динамічній реакції дії. Так, усі характеристики розслаблення подають у ритмі дихання клієнта, при його вдиху. Спостереження за симптомами гіпнотичного трансу, оцінка їхнього ступеня, глибини, природності та повноти дає змогу розпочати подачу команд на вдиху. Вони наказують здійснити певну дію, як наприклад, піднімання тієї руки, яка отримала легкість.

Залежно від того, чи маєте ви справу з візуалістом, аудіалістом чи кінестиком, команди підкріплюються візуальними чи кінестетичними образами – асоціаціями.

Психотерапевт повинен уважно відстежувати всі зміни, що відбуваються. Побачивши незначне потрушування пальців рук, повинен одразу сказати: «У вас тихо потрушуються пальці руки, це свідчить про те, що ви дедалі більше впадаєте в стан гіпнотичного трансу». Це є посиленням рапорту, як і будь-яке інше підтвердження слів терапевта.

Почувши ритм дихання, що змінився, необхідно сказати, що зазвичай у людей у стані глибокого трансу змінюється дихання. Побачивши сльозу, потрібно відмітити, що в трансі у багатьох з'являється сльозотеча. Навіть зафіксувати таке, що у відповідь на ті чи інші слова клієнт посміхається. Потрібно сказати наступне: «Ви посміхається моїм

словам. Це добре. Люди, які посміхаються, легше входять у стан трансу та відчують від цього більше задоволення».

## 2. Якоріння трансу.

Це дії терапевта, що закріплюють досягнутий стан. «Якорем» може бути слово, фраза, доторкування. Можна звернути увагу на якоріння: «Зараз я покладу вам руку на плече (лоб, голову), і це моє торкання відтепер завжди буде викликати у вас приємне відчуття». Досягнення повного рапорту дає такий ефект, коли після повторення такого якоріння, навіть через досить тривалий період часу, це вводить клієнта в стан гіпнотичного трансу без всіх підготовчих заходів.

«Якорем» може бути ключова фраза, наприклад: «Тепер завжди, стоячи, сидячи чи лежачи, на самоті чи серед людей, порахувавши 5, 4, 3, 2, 1, ви введете себе в стан гіпнотичного трансу на час, який забажаєте, та вийдете з нього у чітко зазначений час людиною, яка відпочила, посвіжіла, набралася сил та внутрішніх ресурсів».

Для того щоб вийти зі стану гіпнотичного трансу, необхідно провести зворотний відлік 1, 2, 3, 4, 5. Люди, які вміють вводити себе в стан гіпнотичного трансу на чітко визначений час, не потребують, щоб у цьому стані, перебуваючи між сном та пильнуванням, рахувати цифри. У точно згаданий час вони «чують» рахунок, що виводить їх із стану трансу.

Введення людини в стан гіпнотичного трансу знімає різні ілюзорні неправильні уявлення, допомагає розслабитись, мобілізувати внутрішні ресурси організму, підстроюватись під свій особистий внутрішній ритм, почувати себе «ззовні». У ситуаціях ускладнення вирішення питань із клієнтом, його внутрішнього опору будь-якому реченню, скутості, тривоги, психотерапевт повинен запропонувати йому розслабитись.

Потребує пояснення те, що це не гіпноз у чистому вигляді. Клієнт буде чути все, а якщо захоче, і бачити (хоча занурення у транс краще все-таки проводити із закритими очима, щоб було менше відволікаючих чинників). Потрібно пояснити клієнту, що більшість проблем, які має людина, пов'язані з неузгодженістю між його свідомістю, індивідуальним досвідом та підсвідомістю, яка містить у собі регулятори родової пам'яті. Підсвідомість ніколи не помиляється, – це ми своїми набутими стереотипами, дурними звичками нав'язуємо їй свої рішення. Це наша раціоналізація індивідуального досвіду заважає нам прислухатись до механізму саморегуляції організму.

Невміння прислуховуватись до цього становить причину більшості невротичних розладів, неврозів, психопатій, істеричних реакцій, фрустрацій, внутрішніх конфліктів. Психотерапевт може запропонувати клієнту допомогу в тому, як знайти найпростіший та найнадійніший спосіб прислухатись до «порад» свого організму, своєї психіки. Цим методом і є занурення в транс, розслаблення, повна довіра, рапорт. І тут, психотерапевт повинен зазначити, – ні про яке гіпнозування не може йтися. Клієнт буде все чути і бачити, робити виключно те, що йому заманеться. У результаті має настати той «момент істини», той дотик свідомості та підсвідомості, який дає клієнту нові відчуття, гармонію душі та тіла, заспокоєність, нове знання про себе. Якщо ця конвенція відбулася, можна сміливо розпочинати психотерапевтичний сеанс. Його успіх гарантовано (Вітенко, 2012).

Якщо запитати різних фахівців з гіпнозу про те, як він працює, можна буде отримати найрізноманітніші варіанти відповідей. Та майже кожен з фахівців, які використовують цей метод у своїй практиці, погодиться, що практика гіпнозу включає в себе два етапи: введення та навіювання.

Під час етапу введення, людину, як правило, просять розслабитися, сфокусувати свою увагу та пояснюють, що зараз вона ввійде у стан гіпнозу. Ця стадія може тривати від декількох секунд до 10 хвилин і довше. Її мета полягає у тому, щоб заспокоїти розум людини і зосередити її увагу на голосі та вказівках психотерапевта.

Фаза навіювання передбачає розмову загіпнотизованої людини про гіпотетичні події та сценарії, призначені для того, щоб допомогти людині протидіяти неконструктивним емоціям та подіям.

Отже, сучасна наука на даний момент не може дати вичерпну відповідь про фізіологічні механізми гіпнозу та навіювання. Пояснення суперечать одне одному. Досить гостро стоїть питання про те, чи взагалі існує гіпноз як специфічний фізіологічний стан або всі гіпнотичні феномени можна пояснити тільки навіюванням.

### ***3.8. Практичні методи роботи з обдарованими дітьми: психометричний (тестологічний) підхід***

Термін «інтелект» у сучасній психології характеризується надзвичайно різноманітними й часто суперечливими підходами у його тлумаченні й спробах діагностики. Більше того, багато дослідників загалом відмовляють цьому поняттю у праві на існування. Водночас, протягом усієї історії людства здійснювалися спроби вивчення інтелектуальних

можливостей людини й диференціації індивідів за рівнем розумового розвитку. Довгі роки монополія у цьому належала тестології, в межах якої оформилося поняття інтелект й виникла ідея щодо можливості «об'єктивного вимірювання» інтелектуальних здібностей. Це призвело до розробки величезної кількості різноманітних тестів інтелекту. Проте, саме тестологія визнала своє безсилля у визначенні природи інтелекту. Зокрема, О. Дженсен, один з видатних фахівців у цій сфері, заявив, що для наукових цілей поняття інтелекту загалом не придатне і від нього варто відмовитися: «...безглуздо обговорювати питання, на яке немає відповіді – питання про те, що в дійсності є інтелектом».

Щоб розібратися у причинах таких суперечливих поглядів, простежимо, як у науковій психології формувались уявлення про інтелект.

Відомо, що вперше заявив про існування індивідуальних відмінностей у розумових (інтелектуальних) здібностях Фр. Гальтон у своїй книзі «Исследование человеческих способностей и их развитие» (1883 р.). Гальтон вважав, що інтелектуальні можливості обумовлені особливостями біологічної природи людини й, відповідно, нічим не відрізняються від її фізичних і фізіологічних характеристик. У якості показника загальних інтелектуальних здібностей розглядалася сенсорна розпізнавальна чутливість. Перші дослідження, реалізовані Гальтоном у 1884 р. у Лондоні, були орієнтовані на виявлення здатності до розрізнення розміру, кольору, висоти звуку, часу реакції на світло одночасно з визначенням ваги, росту й інших фізичних даних досліджуваних. У 1890 р., базуючись на поглядах Гальтона, Дж. М. Кеттел розробив низку спеціальних процедур (які пізніше назвали *тестами*), що забезпечували вимірювання гостроти зору, слуху, чутливості до болю, часу рухової реакції тощо. Таким чином, на початковому етапі свого вивчення інтелект ототожнювався з найпростішими психофізіологічними пізнавальними функціями, й, більше того, підкреслювався вроджений (органічний) характер інтелектуальних відмінностей між людьми.

З 1905 року вивчення інтелекту й інтелектуальних здібностей людини здійснюється під впливом потреб практики. У Франції на запит Міністерства освіти створюється спеціальна комісія, завданням якої було розробити об'єктивні процедури для виявлення дітей із затримкою інтелектуального розвитку для того, щоб навчати їх у школах спеціального типу. Для цього А. Біне і Т. Сімон запропонували серію із 30 завдань (тестів) для вимірювання рівня розумового розвитку дитини. У шкалі Біне-Сімона (варіант 1911 р.) тестові завдання

групувалися за віком. Наприклад, для дитини 6-ти років пропонувалися такі завдання: назвати свій вік; повторити речення з 10 слів; вказати способи використання знайомого предмета тощо. Оцінка рівня інтелектуального розвитку здійснювалася на основі співвіднесення реального хронологічного віку дитини з її «розумовим віком». Розумовий вік визначався як той найвищий віковий рівень, на якому дитина могла виконати всі запропоновані їй завдання. Різниця між розумовим і хронологічним віком уважалася показником або розумової відсталості (розумовий вік нижче хронологічного), або розумової обдарованості (розумовий вік вище хронологічного).

Розвиваючи ідеї А. Біне і Т. Сімона, В. Штерн у 1916 р. запропонував розглядати в якості показника розвитку інтелекту співвідношення:

$$IQ = \text{розумовий вік} / \text{хронологічний вік} * 100$$

Це співвідношення отримало назву коефіцієнта інтелекту (intelligence quotient, або скорочено IQ).

У 1916 р. Л. Термен і його колеги зі Стенфордського університету (США) на основі тестів Біне-Сімона розробили новий набір тестів, що одержав назву шкали Стенфорд-Біне. Ця інтелектуальна шкала мала кілька редакцій і призначалась для оцінки інтелекту дітей шкільного віку.

Отже, на відміну від Гальтона, який розглядав інтелект як сукупність уроджених психофізіологічних функцій, Біне визнавав вплив навколишнього середовища на особливості пізнавального розвитку. Тому інтелектуальні здібності оцінювалися ним не лише за сформованістю певних пізнавальних функцій (зокрема й таких більш складних пізнавальних процесів, як запам'ятовування, просторове розрізнення, уява тощо), але й рівня засвоєння соціального досвіду (поінформованості, знання значень слів, володіння певними соціальними навичками, здатності до моральних оцінок тощо). А це означало, що інтелект можна і потрібно розвивати (саме А. Біне вперше заговорив про можливість розумової ортопедії – серії навчальних процедур, використання яких дозволить підвищити якість інтелектуального функціонування).

Таким чином, у цьому контексті інтелект визначався не стільки як здатність до пізнання, скільки як досягнутий рівень психічного розвитку, що проявляється в показниках сформованості певних пізнавальних функцій, а також у показниках міри засвоєння знань і навичок.

Поступово в тестології складаються дві прямо протилежні лінії трактування природи інтелекту: одна пов'язана з визнанням загального фактора інтелекту, тією чи іншою мірою представленого на всіх

рівнях інтелектуального розвитку (generalfactor, К. Спірмен), інша – із запереченням будь-якої загальної основи інтелектуальної діяльності й твердженням про існування безлічі незалежних інтелектуальних здібностей (Л. Терстоун). На обговорення цих принципів існування людського інтелекту (чи є інтелект єдиною здібністю чи «колекцією» різних здібностей) були витрачено багато десятків років.

Подальша розробка ідеї загального інтелекту пов'язана з працями Р. Кеттела. Саме цей дослідник, використовуючи великий набір тестів і процедуру багатфакторного аналізу, одержав певну кількість первинних факторів інтелекту та описав п'ять вторинних. Два з них характеризують *g*-фактор Спірмена, але вже розділений на компоненти: *gc* – *кристалізований інтелект*, представлений тестами на запас слів, читання, враховування соціальних нормативів тощо; *g*, – *біжучий інтелект*, представлений тестами на виявлення закономірностей в ряду фігур і цифр, обсяг оперативної пам'яті, просторові операції тощо.

Крім цих базових інтелектуальних здібностей, Кеттел ідентифікував три додаткові фактори: *gv* – *візуалізація* (здатність маніпулювати образами при розв'язуванні дивергентних завдань); *gt* – *пам'ять* (здатність зберігати й відтворювати інформацію); *gs* – *швидкість* (здатність підтримувати високий темп інтелектуальної діяльності).

На думку Кеттела, кристалізований інтелект – це результат навчання (освіти) й різних культурних впливів; його основна функція полягає в нагромадженні й організації знань і навичок. Біжучий інтелект характеризує біологічні можливості нервової системи; його основна функція – швидко й точно обробляти поточну інформацію. Отже, Кеттелл виділив дві сторони в роботі інтелекту: одна обумовлюється особливостями будови й функціонування головного мозку, інша – впливом навколишнього середовища. Проте, взаємозалежність *gc* і *gf* (доведено, що ці два показники демонструють високу позитивну кореляцію в осіб, що мають подібний освітній і культурний рівень) фактично проілюструвала те, що інтелект є більш складним і багатокомпонентним утворенням.

Прихильником існування загального фактора інтелекту був також Д. Векслер. На його думку, інтелект – це здатність діяти цілеспрямовано, думати раціонально й взаємодіяти зі своїм оточенням ефективно. Векслером розроблена шкала для вимірювання інтелекту дорослих (Wechsler Adult Intelligence Scale – WAIS), де вперше введені вікові норми інтелектуального виконання. Передбачалося, що загальний інтелект включає такі компоненти, як вербальний і невербальний

(виконавчий) інтелект. Наступні факторні дослідження показали, що в дійсності WAIS містить три фактори: вербальне розуміння (включає субтести «Поінформованість», «Розуміння», «Подібність», «Словниковий запас»); просторова організація (субтести «Кубики Коса», «Додавання фігур»); оперативна пам'ять/увага (субтести «Арифметичний», «Шифровка», «Запам'ятовування цифр»).

Головним теоретичним результатом описаних досліджень є визнання існування загального інтелекту, тобто певної єдиної основи, яка більшою або меншою мірою представлена в різних видах інтелектуальної діяльності.

Згодом рівень загального інтелекту почав оцінюватися на основі підсумовування результатів виконання певної кількості тестів. Прикладом цього є так звані інтелектуальні шкали, що включають набір вербальних і невербальних субтестів (наприклад, інтелектуальна шкала Векслера для дорослих включає 11 субтестів, інтелектуальна шкала Амтхауера – 9 субтестів). Індивідуальна оцінка рівня загального інтелекту визначається як сума балів успішності виконання всіх субтестів.

Можливість існування загального інтелекту була відкинута Л. Терстоуном. У межах теорії інтелекту Терстоун виділяв більше 10 групових факторів, 7 з яких були ним ідентифіковані й названі *первинними розумовими здібностями*: *S* – просторовий (здатність оперувати «в умі» просторовими відношеннями); *P* – сприйняття (здатність деталізувати зорові образи); *N* – обчислювальний (здатність виконувати основні арифметичні дії); *V* – вербальне розуміння (здатність розкривати значення слів); *F* – швидкість мови (здатність швидко підібрати слово за заданим критерієм); *M* – пам'ять (здатність запам'ятовувати); *R* – логічне мислення (здатність виявляти закономірність у ряду букв, цифр, фігур).

Теорія Терстоуна одержала назву *багатофакторної теорії інтелекту*, оскільки був зроблений висновок, що індивідуальні інтелектуальні здібності потрібно описувати через рівні розвитку первинних розумових здібностей, які проявляються незалежно одна від іншої й відповідають за чітку конкретну групу інтелектуальних операцій. Отже, для опису індивідуального інтелекту не можна використовувати єдиний IQ-показник.

Яскравим прикладом ідеї про множинність інтелектуальних здібностей є *структурна модель інтелекту (SI)* Дж. Гілфорда. Цю модель покладено в основу багатьох психолого-педагогічних концепцій діагностики, прогнозування, навчання і розвитку обдарованих дітей у

зарубіжній педагогічній теорії та практиці. Вона вважається однією з найвідоміших серед усіх моделей інтелекту. Але вона й найбільше критикується. Гілфорд принципово заперечував реальність загального фактора інтелекту, посилаючись, зокрема, на низькі кореляційні зв'язки між результатами виконання різних інтелектуальних тестів. Однак, перевірка структурної моделі показала, що, по-перше, при контролі надійності тестів Гілфорда до 98 % усіх тестових показників позитивно корелюють між собою на різних рівнях значущості. По-друге, показники незалежних вимірювань фактично поєднуються у більш загальні фактори, зокрема, для оцінки можливостей семантичної пам'яті треба враховувати всі різновиди кінцевих продуктів, а для вимірювання ефективності семантичних процесів – усі типи операцій і продуктів.

Цікавою є теорія множинності інтелектів Г. Гарднера, який виділив кілька незалежних типів інтелекту: лінгвістичний, музичний, логіко-математичний, просторовий, тілесно-кінестетичний, міжособистісний, внутрішньо особистісний.

Аналізуючи здійснені у межах тестологічного підходу дослідження, М. Холодна дійшла висновку, що, оскільки результати Спірмена не виключали можливості існування групових факторів, а результати Терстоуна – загального фактора, то виходить, що й двофакторна, і багатофакторна теорії інтелекту – це, фактично, одна теорія, що описує той самий феномен з підкресленням у ньому або загального (Спірмен), або специфічного (Терстоун).

Водночас, дискусії, що тривали багато десятків років щодо природи інтелекту, призвели до парадоксального результату. Спроби виміряти інтелект за допомогою різноманітних тестів до сьогодні залишаються суперечливими і у межах тестологічного підходу навіть склалося переконання, що інтелект як реальна психічна якість не існує. М. Холодна виділяє три причини, що обумовили ілюзію «зникнення» інтелекту: перша – методичного плану, обумовлена протиріччями тестового методу діагностики інтелектуальних здібностей; друга – методологічного плану, пов'язана із прийнятим у тестології розумінням інтелекту як певної психологічної (інтелектуальної) риси, що проявляє себе в певній «задачній» ситуації; третя – змістовно-етичного плану, обумовлена неможливістю однозначного пояснення індивідуальних результатів тестового виконання й, відповідно, неправомірністю інтерпретації інтелектуальних можливостей кожного суб'єкта в термінах «низький/високий рівень інтелектуального розвитку».



Проте у психології все ж таки здійснювалися спроби «захистити» можливість вимірювання інтелекту за допомогою тестів. Зокрема. А. Анастасі спробувала обмежити сферу застосування результатів інтелектуального тестування, вважаючи, що більшість тестів, названих у свій час тестами інтелекту, фактично слід називати тестами здатності до навчання. Висока прогностична надійність інтелектуальних тестів виявлена щодо навчальних успіхів дитини і визначає успішність навчання в навчальних закладах традиційного типу. Проте, тут дослідники звертають увагу на не однозначні співвідношення між IQ і показниками навчальної успішності у вигляді шкільних оцінок. Зокрема, відзначається великий розкид величини коефіцієнтів кореляції тестів загального інтелекту й успішності навчальної діяльності (від 0,10 до 0,60 у різних дослідженнях). Саме цю обставину повинні мати на увазі шкільні психологи, діагностуючи коефіцієнт інтелекту і здійснюючи спробу прогнозувати навчальну успішність учнів.

### **Діагностика творчо-продуктивного (креативного) компоненту обдарованості**

Привабливість діагностики загальних творчих здібностей, а не спеціальних полягає в тому, що є можливість вирішити одночасно низку проблем, оскільки наявність загальних здібностей є бажаною для будь-якої діяльності і, на думку багатьох дослідників, зумовлює основний внесок у детермінацію її успішності.

Типовою в цьому плані є концепція креативності, авторами якої вважаються Дж. Гілфорд, П. Торранс та Д. Богоявленська. Вони підкреслюють, що креативність є загальною особливістю індивідуума (здібністю, диспозицією, рисою – в термінології автори розходяться) і впливає на його творчу продуктивність незалежно від сфери прояву особистісної активності.

Креативність – порівняно нова психологічна характеристика, яка постала у психології на початку 50-х років. У 1950 році піонер в галузі креативності Дж. Гілфорд, при призначенні на посаду президента Американської психологічної асоціації, у своєму зверненні до колег запропонував їм зосередити свою увагу на вивченні здібностей до творчості. За його оцінкою, лише 0,2 % всіх опублікованих до 1950 року в «Psychological Abstract» резюме були присвячені психології креативності.

З того часу в цій галузі психології був накопичений величезний емпіричний матеріал, розроблена достатня кількість теоретичних

концепцій та засобів діагностики креативності. Виділення її як самостійної психологічної особливості вимагало доказів того, що діагностика креативності дозволяє створити більш достеменний портрет індивідуальності; або, інакше кажучи, що креативність відображає особливу психологічну реальність, що не зводиться до тієї, яка описується іншими характеристиками, і, перш за все, характеристиками інтелекту.

При аналізі основних тенденцій в цій галузі стало традицією розглядати всю різноманітність діагностичних підходів до вивчення креативності через дослідження:

- 1) креативного процесу;
- 2) креативного продукту;
- 3) креативної особистості як носія творчих здібностей та певних особистісних якостей.

В межах першого підходу основна увага приділяється аналізу загальних закономірностей перебігу мислительних процесів, які визначають специфіку створення нового продукту, основних стадій творчого процесу та типів творчого мислення. Основним методом дослідження виступає психологічний експеримент, в ході якого учасникам пропонується знайти нестандартне вирішення творчих задач. Цей напрям збагатив психологічну науку цілою низкою понять, феноменів і концепцій, таких, як «інкубаційний період», «побічний результат діяльності», Ага-феномен тощо.

При дослідженні креативності через продукти діяльності особливе значення надається виділенню тих критеріїв, відповідність яким дає змогу визнати її творчою. В якості останніх частіше всього називають новизну, адекватність, переборювання стереотипного підходу, неочевидність значення. Оскільки подібні характеристики придатні лише для аналізу справжніх злетів людського генія, вони виявляються малопридатними в якості критеріїв оцінки продукту діяльності досліджуваного в умовах психологічного експерименту. Саме тому в якості відповідних критеріїв частіше всього використовуються запропоновані Дж. Гілфордом характеристики біжучості, гнучкості, оригінальності, ступеня опрацьованості рішення, для яких існують більш-менш об'єктивні індикатори.

Саме Дж. Гілфорд був одним з перших дослідників, які розпочали систематичне вивчення креативності з позицій диференціальної психології. Більша частина його робіт будувалась на порівнянні груп досліджуваних з низькою та високою креативністю, виділених в ході

використання даних експертного підходу. Ця лінія досліджень засвідчила, що креативні індивідууми відрізняються швидше широтою та глибиною інтересів, характером установок та мотивацією, специфікою емоційного реагування, ніж інтелектуальними здібностями, і спроби вимірювання креативності за допомогою самооцінювальних методик типу контрольного списку прикметників або особистісних опитувальників досягають певного успіху. У якості найвідоміших особистісних методик називають шкалу надання переваги фігур Баррона-Уелша та Зведену Шкалу Креативної Особистості Харрінгтона.

Можливість вимірювання творчих здібностей особистості є предметом гострих дискусій вже не один десяток років. «Психометрична революція» в дослідженнях креативності бере свій початок із запропонованої Дж. Гілфордом концепції креативності як універсальної творчої здібності і розробленої ним батареї тестів для діагностики основних параметрів креативності.

Дж. Гілфорд виділив чотири основних параметри креативності:

- 1) оригінальність – спроможність продукувати віддалені асоціації, незвичні відповіді;
- 2) семантична гнучкість – здатність виявити основну властивість об'єкта і запропонувати новий спосіб його використання;
- 3) образно-адаптивна гнучкість – спроможність змінити форму стимулу таким чином, щоб побачити в ньому нові ознаки і можливості для використання;
- 4) семантична спонтанна гнучкість – продукування різноманітних ідей в нерегламентованій ситуації.

Загальний інтелект не включається в структуру креативності. Пізніше Гілфорд пропонує шість параметрів креативності: 1) здатність до виявлення і постановки проблем; 2) спроможність до генерування великої кількості ідей; 3) гнучкість – продукування різноманітних ідей; 4) оригінальність – спроможність відповідати на подразники нестандартно; 5) здатність удосконалити об'єкт, додаючи деталі; 6) вміння вирішувати проблеми, тобто здатність до аналізу і синтезу.

Дж. Гілфорд і його співробітники розробили тести дослідження здібностей (АКР), що тестують переважно дивергентну продуктивність:

1. Тест легкості слововживання: «Напишіть слова, що містять зазначену букву» (наприклад, «про»).
2. Тест на використання предмета: «Перерахуйте якнайбільше способів використання кожного предмету» (наприклад, консервної банки).

3. Упорядкування зображень: «Намалюйте об'єкти, використовуючи такі фігури: коло, прямокутник, трикутник, трапеція. Кожну фігуру можна використовувати багаторазово, змінюючи її розміри, але не можна добавляти інші фігури або зайві».

При обговоренні виділених Дж. Гілфордом показників креативності (дивергентного мислення) неодноразово висловлювалось припущення щодо того, що вони корелюють один з одним тією мірою, якою пов'язані з фактором G, тобто з загальним інтелектом, і, таким чином, нічого, крім цього загального фактора, не вимірюють. При експериментальній перевірці цього припущення як на дорослих, так і на дітях було продемонстровано, що три показники, виділені Дж. Гілфордом, по різному пов'язані з загальним інтелектом.

Подальший розвиток ця програма отримала в дослідженнях відомого американського вченого П. Торранса, який розробляв свої тести в ході учбово-методичної роботи щодо розвитку творчих здібностей дітей. П. Торранс, спостерігаючи за своїми учнями, дійшов висновку, що досягають успіху у творчій діяльності не ті діти, які добре навчаються, і не ті, хто має дуже високий IQ. Точніше, ці показники (навчальна успішність і високий інтелект) можуть мати місце, але це не єдина умова. Для творчості потрібно щось інше. Розроблена П. Торрансом концепція обдарованості складається з тріади: творчих здібностей, умінь, мотивації. Його програма включала в себе декілька етапів. На першому етапі досліджуваному пропонували вербальні задачі на розв'язок анаграм, де він повинен був виділити єдино вірну гіпотезу і сформулювати правило, яке веде до вирішення проблеми. Тим самим тренувалось конвергентне мислення (за Дж. Гілфордом).

На наступному етапі досліджуваному пропонували картинки. Він повинен був розвинути всі ймовірні та неймовірні обставини, які призвели до зображеної на картинці ситуації і спрогнозувати її можливі наслідки.

Після цього досліджуваному пропонували різні предмети і просили перерахувати можливі способи їх використання. За П. Торрансом, такий підхід до тренінгу здібностей дозволяє звільнити людину від заданих зовні обмежень, і вона починає мислити творчо і нестандартно. Під креативністю П. Торранс розумів здатність до загостреного сприйняття недоліків, прогалин в знаннях, дисгармонії тощо. Він вважав, що творчий акт ділиться на фази сприймання проблеми, пошуку рішення, виникнення та формулювання гіпотез, перевірки цих гіпотез,

їх модифікацію і знаходження результату. Таким чином, в поняття креативності П. Торранс включав не лише специфічні для неї феномени (наприклад, формулювання гіпотез), а й ті особливості, які безпосередньо пов'язані з загальним інтелектом.

В більш пізніх працях П. Торранс дещо відкорегував свої уявлення про креативність і більш ретельно відібрав процедури її діагностики. У результаті цього концептуальна валідність його тестів підвищилась, а референтні показники значною мірою звільнились від впливу загального інтелекту. Проте до сьогодні дані експериментальних робіт щодо співвідношення інтелекту та креативності за тестами П. Торранса є достатньо суперечливими. Зокрема, у психологічній літературі можна знайти докази як достатньо обґрунтованого зв'язку цих показників, так і такі ж достатньо обґрунтовані дані про їх взаємозалежність.

Все це дає можливість дослідникам дійти висновку, що «...креативність та інтелект, є властивостями, які взаємодіють в процесі розвитку, здійснюючи одна на одну як безпосередній, так і опосередкований вплив».

М. Воллах і Н. Коган, здійснивши найбільш конструктивну критику тестів креативності Дж. Гілфорда і П. Торранса, висунули заперечення проти жорстких лімітів часу, атмосфери змагальності та єдиного критерію правильності відповіді з метою досягнення близької до нуля кореляції креативності та інтелекту. Дослідники змінили підхід до організації й проведення діагностики креативності: по-перше, вони відводили досліджуваному стільки часу, скільки їм було необхідно для вирішення задачі, або формулювання відповіді на запитання; по-друге, тестування проводилось у формі гри, при цьому змагання між учасниками зводилось до мінімуму; по-третє, експериментатор приймав будь-яку відповідь досліджуваного. За умови дотримання цих вимог, на думку дослідників, кореляція креативності та інтелекту буде близькою до нуля.

Отже, неважко помітити, що величини кореляції креативності та інтелекту, отримані в різних дослідженнях, залежать від процедури проведення діагностики.

В експериментах Дж. Гілфорда і П. Торранса вводилась єдина умова, яка відрізняла тести креативності від тестів інтелекту: досліджуваний міг давати будь-які варіанти та будь-яку кількість відповідей на завдання (за визначенням дивергентного мислення). Час виконання завдань був обмежений, завдання пропонувалось експериментатором,

а не вибиралось або конструювалось досліджуваним, була присутня оцінка точності відповіді, тестові норми тощо.

Варто було Н. Когану та М. Волаху відмовитися від обмеження часу виконання завдань, зняти мотивацію досягнення, змагальності та соціального схвалення, включити діагностику креативності в ігровий контекст, і кореляції між креативністю та інтелектом стали близькими до нуля.

Таким чином, можна припустити, що ступінь регламентації або свободи поведінки досліджуваного в умовах проведення діагностики креативності визначає рівень прояву креативності або інтелекту в діагностичній ситуації.

Значна частина дослідників підкреслюють негативну роль зовнішньої мотивації креативності через інструкцію, яка стимулює досліджуваного до оригінальних відповідей, їх різноманітності, значної кількості тощо. За методикою така стимуляція має сприяти прояву креативності. Проте сама суть творчого процесу, в основі якої лежить внутрішня, а не зовнішня мотивація – мотивація самоактуалізації, полягає в суб'єктній активності особистості, яка є незалежною від ситуації.

Дослідження В. Дружиніна дали можливість дійти висновку, що зовнішня стимуляція креативності через інструкцію має суттєвий вплив на низькокреативних досліджуваних, але не впливає на висококреативних: креативи спонтанно активні – зняття регламентації призводить до прояву їхніх здібностей, а креативність не залежить від зовнішньої мотивації.

Однієї з останніх за часом виникнення концепцій креативності є так звана «теорія інвестування», запропонована Стернбергом і Д. Лаверттом. Ці автори вважають креативними таких людей, які здатні «купувати ідеї за низькою ціною і продавати за високою». «Купувати за низькою ціною» означає займатися невідомими, невизнаними або малопопулярними ідеями. Задача полягає в тому, щоб вірно оцінити потенціал їхнього розвитку і можливий попит. Творча людина всупереч опору середовища, нерозумінню і неприйняттю, наполягає на певних ідеях і «продає їх за високою ціною». Після досягнення ринкового успіху вона переходить до іншої непопулярної або нової ідеї. Інша проблема в тому, звідки беруться ці ідеї?

Стернберг вважає, що людина може не реалізувати свій творчий потенціал у двох випадках: 1) якщо вона висловлює ідеї передчасно, 2) якщо вона не виносить їх на обговорення занадто довго, після чого ідеї стають очевидними, «застарівають». Цілком очевидно, що тут прояв творчості заміняється його соціальним прийняттям і оцінкою.

За Стернбергом, творчі прояви детермінуються шістьма основними чинниками: 1) інтелектом як здібністю; 2) знаннями; 3) стилем мислення; 4) індивідуальними рисами; 5) мотивацією; 6) зовнішнім середовищем.

Інтелектуальна здібність є основною. Для творчості особливо важливі такі складові інтелекту: 1) синтетична здібність – нове бачення проблеми, подолання меж повсякденної свідомості; 2) аналітична здібність – виявлення ідей, гідних подальшої розробки; 3) практичні здібності – уміння переконувати інших у цінності ідеї («продаж»). Якщо в індивіда занадто розвинута аналітична здібність на шкоду двом іншим, то він є блискучим критиком, але не творцем. Синтетична спроможність, не підкріплена аналітичною практикою, породжує масу нових ідей, але не обґрунтованих дослідженнями і марних. Практична здібність без двох інших може призвести до продажу «недоброякісних», але яскраво поданих публіці ідей.

Вплив знань може бути як позитивним, так і негативним: людина повинна уявляти, що саме вона збирається зробити. Вийти за межі поля можливостей і проявити креативність не можна, якщо не знаєш меж цього поля. Водночас знання, що занадто вкорінилися, можуть обмежувати кругозір дослідника, позбавляти його можливості повному глянути на проблему.

Для творчості необхідна незалежність мислення від стереотипів і зовнішнього впливу. Творча людина самостійно ставить проблеми й автономно їх вирішує.

Креативність припускає, на думку Стернберга, спроможність йти на розумний ризик, готовність переборювати перешкоди, внутрішню мотивацію, толерантність до непевності, готовність протистояти думці навколишніх.

Проявити креативність неможливо, якщо відсутнє творче середовище. Окремі компоненти, відповідальні за творчий процес, взаємодіють. І сукупний ефект від їхньої взаємодії не можна звести до впливу якогось одного з них. Мотивація може компенсувати відсутність творчого середовища, а інтелект, взаємодіючи з мотивацією, значно підвищує рівень креативності.

### ***Практичні методи дослідження інтелекту та креативності***

#### **Методи вирішення арифметичних дій (Тест Лачінса)**

**Мета.** Виявлення особливостей прояву ригідності при розв'язанні арифметичних задач.

**Обладнання.** Секундомір, умови кількох задач.

**Тренувальна задача.** Дано дві посудини – 29 та 3 літри. Як відміряти рівно 20 літрів води?

### Стимульні задачі

1. Дано три посудини – 14, 59, 10 л. Як відміряти рівно 25 літрів води?

2. Дано три посудини – 14, 163 та 25 л. Як відміряти рівно 99 літрів води?

3. Дано три посудини – 28, 43, 10 л. Як відміряти рівно 5 літрів води?

4. Дано три посудини – 31, 61, 4 л. Як відміряти рівно 22 літра води?

5. Дано три посудини – 18, 59, 7 л. Як відміряти рівно 27 літрів води?

6. Дано три посудини – 23, 49, 3 л. Як відміряти рівно 20 літрів води?

7. Дано три посудини – 15, 39, 3 л. Як відміряти рівно 18 літрів води?

8. Дано три посудини – 28, 76, 3 л. Як відміряти рівно 25 літрів води?

9. Дано три посудини – 28, 48, 4 л. Як відміряти рівно 12 літрів води?

10. Дано три посудини – 14, 36, 8 л. Як відміряти рівно 6 літрів води?

**Процедура проведення.** Експериментатор просить досліджуваного розв'язати 10 простих арифметичних задач. У кожній задачі пропонується за допомогою трьох різних посудин різного об'єму відміряти потрібну кількість рідини. На посудинах не має ніяких поділок. Задача розв'язується письмово. На розв'язання задач дається не більше двох хвилин.

Після розв'язання тренувальної задачі експериментатор кожних дві хвилини дає нову задачу. Задачі № 1–5 називаються установочними. Вони можуть бути розв'язані тільки більш складним методом (наприклад, поступовим вирахуванням обох менших чисел з більшого).

Задачі 6, 7, 9, 10 називаються критичними, оскільки вони мають два розв'язання: складне та більш просте. Задача 8 допускає тільки одне розв'язання (28–3). Розв'язання задач 6 та 7 складним методом (способом) свідчить про чуття досліджуваного та фіксацію установки, а 9 та 10 – про стійкість установки.



Індикатором ригідності мислення досліджуваного є його нездатність розв'язати задачу 8. А досліджувані, які розв'язали цю задачу, належать до групи флексибільних.

### **Методика «Словесний лабіринт»**

**Мета.** Встановлення особливостей прояву ригідності мислення при проходженні «словесних лабіринтів».

**Обладнання.** Секундомір, бланк із словесними лабіринтами.

**Процедура дослідження.** Експериментатор пропонує досліджуваному знайти виходи із словесних лабіринтів, витрачаючи на пошуки кожного виходу не більше 2-х хвилин. А також повідомляє, що шлях до виходу з лабіринту вказує тільки одне слово, яке починається в правому нижньому куті (вхід в лабіринт). Наприклад, у першому лабіринті слово починається з букви «Д» і закінчується на «Л». Шлях до виходу відмічається олівцем. Просуватися по лабіринту дозволяється тільки від букви до букви (від клітинки до клітинки) по горизонталі або по вертикалі в напрямку виходу з лабіринту. Не дозволяється просуватися по діагоналі або пропускати букви.

Досліджувані за результатами виконання експериментального завдання поділяються на дві групи: флексибільних, які знаходять вихід з усіх 10 лабіринтів, і ригідних, які знаходять вихід з перших семи лабіринтів, і не знаходять з 8-го лабіринту. Подальші пошуки досліджуваних (в 9, 10-му лабіринтах) істотно не впливають на оцінку.

### **Визначення інтелектуальної активності за методикою**

#### **П. Тюріна «Шахова дошка»**

**Обладнання:** білий аркуш паперу, олівець чи ручка.

**Методика проведення:** досліджуваному надається інструкція: накреслити від руки 5 шахових дошок будь-якого розміру (8x8 клітинок без замальовування квадратиків), запам'ятати, як намалював.

**Обробка та інтерпретація результатів:** Досліджуваний може виконати завдання різними способами:

- 1) накреслити одну лінію за іншою, рахуючи кожна з них;
- 2) накреслити верхню горизонтальну та ліву вертикальну лінії, зробити на них по вісім позначок і провести за ними лінії;
- 3) накреслити квадрат та продовжити роботу одним – другим способом;
- 4) накреслити квадрат, зробити позначки на половині кожної сторони, потім на половині кожного відрізка, доки кожна сторона не матиме вісім позначок і провести через них лінії;

5) накреслити квадрат і без позначення ділити кожную сторону навпіл, доки не вийде поле 8x8 клітинок.

Перший, другий і третій способи вказують на репродуктивний рівень інтелектуальної активності, що характеризується ігноруванням таких розумових дій, що виходять за межі засвоєних, відсутністю ініціативи у постановці мети.

Четвертий спосіб вказує на евристичний рівень інтелектуальної активності, що характеризується прагненням до вироблення нових, оригінальних та оптимальних рішень, виявом спонтанної інтелектуальної ініціативи.

П'ятий спосіб вказує на креативний рівень інтелектуальної активності, що характеризується прагненням до дослідження умов виникнення завдання, визначення причинних зв'язків і залежностей, постановкою нових цілей, високою пізнавальною активністю та інтелектуальною ініціативою.

Швидкість переходу досліджуваного до п'ятого способу креслення свідчить про рівень диференціації його інтелектуальної активності.

### Тест ідей

**Інструкція:** Приготуйте аркуш паперу, на якому Вам потрібно виконати письмово 5 завдань. Правильних і неправильних відповідей на них не може бути. Будь ласка, працюйте над усіма завданнями у своєму звичайному темпі. Зверніть увагу на вказівки й приклади до них.

**Завдання 1.** Вкажіть якнайбільше можливостей для роботи здорового (бадьорого, міцного) пенсіонера на великому підприємстві. Врахуйте при цьому також і можливість не зовсім звичних для промислового підприємства робіт, наприклад: швейцар, садівник...

Час виконання завдання – 3 хвилини. Буде оцінюватися кількість ідей!

**Завдання 2.** Вкажіть якнайбільше можливостей застосування шпильки для волосся. Не забудьте й про різні незвичні способи її використання, наприклад: колоти, дарувати...

Час виконання завдання – 3 хвилини. Буде оцінюватися кількість ідей!

**Завдання 3.** Що відбулося б, якби всі люди були б змушені харчуватися тільки вегетаріанською їжею? Укажіть усілякі зміни, які відбулися б внаслідок цього, наприклад: на вікнах замість квітів буде висаджуватися салат...

Час виконання завдання – 6 хвилин. Буде оцінюватися фантазія!

**Завдання 4.** Придумайте якнайбільше фраз, у яких слова починаються з букв:

Б..., П..., Л..., М...

Наприклад: *Бабуся пішла ловити метеликів...*

Час виконання завдання – 4 хвилини. Буде оцінюватися різноманітність пропозицій!

### Опитувальник креативності Джонса

За Джонсоном (1973), творчі здібності проявляються як несподівана продуктивна дія, зроблений виконавцем спонтанно в певній обстановці соціальної взаємодії. При цьому виконавець опирається на власні знання й можливості. Опитувальник креативності фокусує нашу увагу на тих елементах, які пов'язані із творчим самовираженням. Опитувальник креативності – це об'єктивний, що складається з восьми пунктів контрольний список характеристик творчого мислення й поведінки, розроблений спеціально для ідентифікації проявів творчих здібностей, доступних зовнішньому спостереженню.

Заповнення опитувальника вимагає 10–20 хв. Для оцінки творчих здібностей за цим опитувальником експерт спостерігає за соціальними взаємодіями особи, яка нас цікавить, у тому або іншому навколишньому середовищі. Опитувальник дозволяє також здійснити самооцінку креативності учнями старшого шкільного віку. Кожне твердження опитувальника оцінюється за шкалою, що містить п'ять градацій (див. «Можливі оцінні бали»).

Загальна оцінка творчих здібностей є сумою балів за вісьмома пунктами (мінімальна оцінка – 8, максимальна оцінка – 40 балів).

У таблиці представлена відповідність суми балів рівням творчих здібностей.

*Таблиця 3.6*

### Рівень творчих здібностей

Рівень творчих здібностей	Сума балів
Дуже високий	40–34
Високий	33–27
Нормальний, середній	26–20
Низький	19–15
Дуже низький	14–8

### Бланк відповідей

Дата \_\_\_\_\_

Школа \_\_\_\_\_ Клас \_\_\_\_\_ Вік \_\_\_\_\_

Респондент (П.І.П.) \_\_\_\_\_  
(той, хто заповнює анкету)

Можливі оцінні бали:

1 – ніколи, 2 – рідко, 3 – іноді, 4 – часто, 5 – постійно.

В бланку відповідей номерами від 1 до 8 відзначені характеристики творчого прояву (креативності). Їхній перелік див. у тексті опитувальника.

### Текст опитувальника

Контрольний список характеристик творчих здібностей.

Творча особистість здатна:

1. Відчувати тонкі, невизначені, складні особливості навколишнього світу (чутливість до проблеми, перевагу складностей).
2. Висувати й виражати велику кількість різних ідей у даних умовах (швидкість).
3. Пропонувати різні види, типи, категорії ідей (гнучкість).
4. Пропонувати додаткові деталі, ідеї, версії або рішення (спритність, винахідливість).
5. Проявляти уяву, почуття гумору й розвивати гіпотетичні можливості (уява, здатності до структурування).
6. Демонструвати поведінку, яка є несподіваною, оригінальною, але корисною для вирішення проблеми (оригінальність, винахідливість і продуктивність).
7. Утримуватися від прийняття першої, яка спала на думку, типової, загальноприйнятої позиції, висувати різні ідеї й вибирати кращу (незалежність, нестандартність).
8. Проявляти впевненість у своєму рішенні, незважаючи на труднощі, що виникли, брати на себе відповідальність за нестандартну позицію, думку, що сприяє вирішенню проблеми (впевнений стиль поведінки з опорою на себе, самодостатня поведінка).

Будь ласка, оцініть, використовуючи п'ятибальну систему, наскільки в кожного учня проявляються вищеописані характеристики.

*Таблиця 3.7*

### Характеристики творчих здібностей

№ з/п	П І П	Характеристики творчих здібностей							
		1	2	3	4	5	6	7	8

## Методика дослідження творчої уяви

**Мета дослідження:** оцінити особливості творчої уяви.

**Необхідні матеріали:** бланки з надрукованими на них трьома будь-якими словами, наприклад: капелюх, дорога, дощ; стандартні аркуші паперу, ручка, секундомір.

### Процедура дослідження

Дослідження можна проводити з однією людиною та з групою до 16 осіб, але всі мають бути зручно розсаджені, а умови – забезпечувати самостійність їхньої роботи.

Перед початком дослідження кожен учасник отримує бланк із надрукованими трьома словами. Бланки можуть бути роздані в конвертах або покладені на стіл зворотною стороною, щоб до інструктажу ніхто не читав надруковані на них слова. Під час тестування групи роздаються однакові бланки кожному для можливого наступного аналізу і порівняння. У процесі дослідження всім пропонують упродовж 10 хвилин скласти з трьох слів якнайбільшу кількість речень.

**Інструкція для тих, хто проходить тест:** «Прочитайте слова, написані на бланку і складіть із них якомога більшу кількість речень, так, щоб у кожне речення входили всі ці слова. Складені речення записуйте на листку паперу. Ви маєте 10 хвилин. Якщо все зрозуміло, тоді починаємо!». У процесі дослідження експериментатор фіксує час і через 10 хвилин дає команду: «Стоп! Роботу припинити!»

### Обробка й аналіз результатів

Показники творчості в даному дослідженні такі:

- величина балів за найдотепніше й оригінальне речення;
- сума балів за всі придумані впродовж 10 хвилин речення.

Ці показники встановлюють за допомогою шкали оцінки творчості.

*Таблиця 3.8*

### Шкала оцінки творчості

Пункт	Характеристика складеного речення	Оцінка речення в балах
1	2	3
1.	У реченні використано всі три слова в дотепній і оригінальній комбінації.	6 балів
2.	У реченні є всі три слова без особливої дотепності, але в оригінальній комбінації.	5 балів
3.	У реченні вжито всі три слова у звичайній комбінації.	4 бали
4.	Три слова використано в менш необхідній, але логічно припустимій комбінації.	3 бали

*Закінчення таблиці 3.8*

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
5.	Правильними є лише два слова, а третє використано з натяжкою внаслідок словесного зв'язку.	2,5 бала
6.	Правильно використано тільки два слова, а третє штучно введено в речення.	1 бал
7.	Той, хто проходить тест, правильно зрозумів завдання, але дає формальне об'єднання всіх трьох слів або використовує їх з перекручуваннями.	0,5 бала
8.	Речення є безглуздом об'єднанням усіх трьох слів.	0 балів

Якщо придумано дуже подібні речення з повторенням теми, то друге і всі наступні речення цього типу оцінюють половиною початкового бала.

Для підрахунку бали зручніше вписувати в таблицю результатів.

Якісна характеристика творчості, обумовлена кількістю балів, отриманих за дотепне й оригінальне речення, відповідає максимальній оцінці якогось зі складених досліджуваним речень. Ця оцінка не перевищує 6 і свідчить про розвинуту творчість або оригінальність. Якщо оцінка цього показника становить 5 або 4, то прояв творчості варто вважати середнім. Нарешті, якщо ця оцінка становила лише 2 або 1, то це низький показник творчості або намір досліджуваного діяти алогічно і тим спантеличити дослідника.

*Таблиця 3.9*

**Таблиця результатів**

<b>№ речення</b>	<b>Оцінка речення в балах</b>
1.	
2.	
3.	
... і т. д.	
Сума балів	

Другий показник – це сума балів. Цей показник має сенс для аналізу й інтерпретації результатів, тільки якщо порівнюється робота кількох людей, що можливо за умови існування довіри в групі. У кого більша сума балів, у того більша й продуктивність творчої діяльності.

Творча уява передбачає створення образу, ситуації, ознак, які не мають аналогів. У даному випадку – це створення пропозицій без заданого зразка. Варто враховувати також індивідуальні (або профе-

сійні) особливості діагностованих (наприклад: студенти філології і студенти природничих факультетів відрізняються досвідом роботи з лінгвістичним матеріалом, що потрібно враховувати). Крім того, показник творчості свідчить про суб'єктивну новизну результатів, якщо вони нові або оригінальні для того, хто проходить цей тест.

### **3.9. Спілкування як взаємодія: інтерактивна сторона спілкування**

Спілкування – це не тільки обмін інформацією, знаками, а й організація спільних дій. Воно завжди припускає досягнення деякого результату. Таким результатом звичайно є зміна поведінки і діяльності інших людей. Уявіть, що троє учнів вирішили підготувати стінгазету. Хтось пише заголовки, хтось підбирає малюнки, хтось складає тексти. Тут спілкування виступає як міжособистісна взаємодія, або **інтерація** (віт *inter* – між і *action* – дія), тобто як сукупність зв'язків і взаємовпливів людей, що складаються в їхній спільній діяльності. Наприклад, учень після уроку віддає вчителю працю інструмент, яким працював, а вчитель кладе його в шафу. Обміну інформацією тут не відбулося, але взаємодія сталася. **Інтерактивна сторона спілкування** – це та його сторона, яка фіксує не тільки обмін інформацією, а й організацію сумісних дій, які дозволяють реалізувати деяку загальну для партнерів діяльність. У дослідженні цієї сторони спілкування використовують поняття «інтерація», «взаємодія», «соціальна взаємодія».

Взаємодія – це універсальна властивість усього існуючого світу речей і явищ в їх взаємній зміні, впливові одного на інших.

В суспільстві взаємодія – це система зв'язків і взаємодій між індивідами, соціальними групами, сукупність усіх соціальних відносин. Як уже відмічалось, людина для задоволення своїх потреб повинна вступати у взаємодію з іншими людьми, входити в соціальні групи, брати участь у сумісній діяльності.

#### **Теорії міжособистісної взаємодії**

Розглянемо теорії, які пояснюють внутрішні механізми міжособистісної взаємодії. Найбільш популярними в психології є теорія обміну, психоаналітичний підхід, теорія керування враженнями, концепція символічного інтераціонізму.

**Дж. Хоманс, автор теорії обміну**, вважає, що люди взаємодіють один з одним на основі свого досвіду, зважаючи на можливі винагороди і затрати. Відповідно до цієї теорії, кожний з нас прагне врівноважити винагороди і затрати, щоб зробити нашу взаємодію стійкою і

приємною; поведінка людини в даний момент визначається тим, чи винагороджувалися і як саме винагороджувалися її вчинки в минулому. Ця теорія ґрунтується на чотирьох принципах:

– чим більше винагороджується визначений тип поведінки, тим частіше вона буде повторюватися;

– якщо винагорода за певні типи поведінки залежить від якихось умов, людина прагне відтворити ці умови;

– якщо винагорода велика, людина готова затратити більше зусиль заради її одержання;

– коли потреби людини близькі до задоволення, вона в меншій мірі готова докладати зусиль для їх задоволення.

### **Що можна досліджувати згідно цієї теорії?**

Згідно з Хомансом, за допомогою його теорії можуть бути описані різні складні види взаємодій типу: відношення влади, переговорний процес, лідерство та ін. Він розглядає соціальну взаємодію як складну систему обмінів, зумовлених способами врівноваження винагород і затрат.

**Популярністю користується і психоаналітичний підхід. З. Фройд вважав,** що міжособистісна взаємодія визначається в основному уявленнями, засвоєними в ранньому дитинстві, і конфліктами, які були пережиті в цей період життя. Таким чином, згідно з психоаналітичною теорією в процесі взаємодії люди просто тиражують, відтворюють дитячий досвід. З. Фройд вважав, що формування груп і їхня привабливість для людини полягає в тому, що вони випробовують почуття відданості і покірності лідерам груп. Це пояснюється, на думку З. Фрейда, не стільки особистісними якостями лідерів, скільки тим, що ми ототожнюємо їх з могутніми особистостями, яких у дитинстві уособлювали наші батьки. У подібних ситуаціях ми наче повертаємося до більш ранніх стадій свого розвитку. Такий регрес відбувається в основному в ситуаціях, коли взаємодія є неформальною чи неорганізованою. Дослідження показують, що відсутність визначених очікувань сприяє зміцненню влади лідерів груп.

**В основі підходу Е. Гофмана,** що одержав назву теорія керування враженнями, є припущення, що ситуації соціальної взаємодії нагадують драматичні спектаклі, у яких люди, як актори, прагнуть створювати і підтримувати сприятливі враження. Для прояву і вираження символічного значення, за допомогою яких можна зробити гарне враження на інших; люди самі готують і створюють відповідні ситуації. На думку Е. Гофмана, соціальні ситуації варто розглядати як драматичні



спектаклі в мініатюрі: люди поводяться подібно акторам на сцені, використовуючи «декорації» і «навколишнє оточення» для створення певного враження в інших про себе. Е. Гофман пише: «Незважаючи на певну мету, що індивід думкою ставить перед собою, незважаючи на мотив, що визначає цю мету, він зацікавлений у тому, щоб регулювати поведінку інших, особливо їхню відповідну реакцію. Ця регуляція здійснюється, головним чином, шляхом його впливу на розуміння ситуації іншими; він діє так, щоб робити на людей необхідне йому враження, під впливом якого інші стануть самостійно робити те, що відповідає його власним задумам». Цю концепцію називають ще теорією соціальної драматургії.

Найдокладніше інтерактивна сторона спілкування досліджувалася в працях представників символічного інтеракціонізму (Мід, Блумер), які вважають, що поведінка людей по відношенню одне до одного та предметів навколишнього світу визначається тим значенням, що вони їм надають.

**Цей напрям, який отримав назву «символічний інтеракціонізм», пов'язано з ім'ям Джона Герберта Міда (1863–1931).** Для Міда головне у людській дії – це інтерпретація, створення значень, опосередкування безпосередніх впливів. Навіть жести партнерів по комунікації сприймаються не прямо, а як символи, продукти інтерпретації чуттєвого матеріалу. Для того щоб зробити значимим кожен момент діяльності, людина наділена психологічним механізмом, який включає: а) перероблені, нормативні для особистості уявлення про неї інших людей; б) спонтанні відповіді на соціальні впливи інших; в) «замість», що координує попередні інституції. Цей механізм виникає з комунікації і заради комунікації. Партнери зі спілкування прилагоджуються один до одного, розшифровуючи взаємні наміри у жестах, позах, виразі обличчя і, насамперед, обмінюються словами.

Якоюсь мірою все є символами, але з них слова – найважливіші символи, тому що з їхньою допомогою ми надаємо значення предметам, які інакше залишилися б позбавленими смислу.

Інший напрям дослідження взаємообміну – *транзактний аналіз*, у якому представлено дослідження взаємодії з точки зору регулювання дій учасників через їх позиції, а також врахування характеру ситуацій і стилю взаємодії. Найбільш яскраво транзактний аналіз представлено в праці Е. Берна. З точки зору Е. Берна, кожен з учасників взаємодії може займати одну з трьох позицій, які він означив як Батько, Дорослий, Дитина, Позиція Дитини може бути визначеною як позиція

«Хочу!», позиція Батька – як «Потрібно», позиція Дорослого – як об'єднання «Хочу» і «Потрібно». Ці позиції не пов'язано обов'язково з відповідною соціальною роллю, а є психологічним визначенням певної стратегії у взаємодії.

У кожної людини відповідно до її психічного стану складаються певні схеми поведінки. Репертуар цих станів Е. Берн розподілив на такі категорії: 1) стан Я подібний образу батьків; 2) стан Я, який автономно направлено на об'єктивну оцінку реальності; 3) стан Я, який діє з моменту його фіксації в ранньому дитинстві, і представляє архаїчні пережитки.

Отже, всі три позиції людини дуже важливі для виживання, функціонування і взаємодії. Кожна з них заслуговує однакової поваги, бо кожен стан по-своєму робить життя людини повноцінним і плідним. Зміна цих позицій стає необхідною лише в тому випадку, якщо одна з них порушує здорову рівновагу. Взаємодія стає ефективною лише тоді, коли трансакції мають додатковий характер, тобто якщо вони збігаються.

В концепції Е. Берна одиниця спілкування називається трансакцією. Люди, які спілкуються, виявляють свою поінформованість відносно присутності один одного. Це називається трансактним стимулом. Людина, на яку спрямовано трансактний стимул, у відповідь щось скаже або зробить. Ця відповідь називається транс-актною реакцією. Метою простого трансактного аналізу є з'ясування того, яка саме позиція «Я» відповідальна за трансактний стимул і яка позиція людини здійснила трансактну реакцію.

При міжособистісній взаємодії обставини підштовхують кожну людину до багатьох інших індивідів. Відповідно до своїх потреб та інтересів людина відбирає серед численної кількості інших людей тих, з якими вона потім вступає у взаємодію. Цей тип зв'язків, що є дуже коротеньким за своїм терміном, називається контактом. Можна виділити різні види контактів: просторові, контакти обміну, контакти зацікавленості.

**Просторові контакти.** Для того щоб взаємодіяти з іншими людьми, кожен індивід повинен визначити їх у певному просторі (де вони, скільки їх). Це просторове визначення є первинним моментом, від якого залежить подальша поведінка людини і її майбутні соціальні взаємозв'язки. Отже, просторовий контакт є первинним і необхідним кільцем у формуванні соціальних взаємодій.

**Контакти зацікавленості**, їх сутність полягає у виборі соціального об'єкту, який має певні цінності або риси, що відповідають потребам даного індивіда. Вступаючи в просторовий контакт, людина виділяє зі всіх соціальних об'єктів, що просторово сприймаються, певного індивіда, з яким вона пов'язує позитивні або негативні емоції, тобто того, хто має риси або властивості, які відповідають її інтересам..

Психологічним механізмом виникнення подібного контакту є мотив як спонукання до діяльності, що пов'язано із задоволенням потреби. Кожна особа має набір мотивів відносно різних сторін оточуючої її діяльності. Ці мотиви є продуктом попереднього досвіду і існуючих у даний час потреб. Контакти обміну.

**Контакти обміну** являють собою специфічний вид соціальних взаємозв'язків, у яких індивіди обмінюються цінностями, не маючи прагнення змінити поведінку інших людей.

### **Взаємодія як організація діяльності**

Соціальна взаємодія як організація діяльності між людьми складається з таких елементів: діюча особистість, потреба в активізації поведінки, ціль діяльності, метод діяльності, інша діюча особа, на яку спрямована дія, результат діяльності.

### **Механізм соціальної взаємодії**

Соціальна взаємодія, на відміну від імпульсивних, рефлексивних дій, ніколи не відбувається миттєво. До її здійснення у свідомості діючої особи повинна виникнути досить стійка спонука до активності. Так, спонука здійснення дій називається мотивацією. Мотивація в аспекті розглядання її як елемента організації соціальної взаємодії – це сила, що штовхає індивіда до здійснення певних дій. Отже, механізм соціальної взаємодії складається з потреби, мотивації і самої дії. Цей механізм можна представити у вигляді такої формули:

Потреба + Мотив + Інтерес = Взаємодія

### **Види взаємодії**

Традиційно види взаємодії поділяють на дві групи: співробітництво і суперництво.

**Співробітництво.** Воно передбачає такі дії, які сприяють організації спільної діяльності, забезпечують її успішність, узгодженість, ефективність. Цей вид взаємодії позначають також поняттями «кооперація», «згода», «пристосування», «асоціація».

**Суперництво.** Цю групу утворюють дії, які певною мірою розхиляють спільну діяльність, створюють перепони на шляху до порозуміння, їх позначають також поняттями «конкуренція», «конфлікт», «опозиція», «дисоціація».

### **Психологічний вплив**

При соціальній взаємодії відбувається своєрідний процес і результат зміни одним індивідом поведінки, установок, намірів, уявлень іншого індивіда. Вплив може бути спрямованим (ставиться мета досягнення певного результату) і опосередкованим (відповідно).

**Психологічний вплив** – застосування у міжособистісній взаємодії винятково психологічних засобів з метою впливу на стан, думки, почуття, дії, іншої людини.

До видів психологічного впливу передусім належать переконання, зараження, навіювання, наслідування, мода, чутки.

*Таблиця 3.10*

### **Методика Трансактний аналіз спілкування**

Повчальний, самовпевнений, агресивний	БАТЬКО	Вчить, направляє, оцінює, засуджує, опікує
Раціональний, коректний, стриманий	ДОРΟΣЛИЙ	Тверезо оцінює, логічно мислить, володіє собою
Емоційний, невпевнений, підкоряється	ДИТИНА	Вередує, упирається, діє, протестує

Трансакція – одиниця акту спілкування, протягом якої співрозмовники, що знаходяться в одному з трьох станів «Я», обмінюються парою реплік. Звертаючись до іншої людини, ми звичайно вибираємо собі і співрозмовникові один із трьох можливих станів нашого «Я»: стан Батька, Дорослого або Дитини.

### ***Практичні вправи та ситуації***

Із наведених нижче якостей і рис характеру визначте властиві вам: легко заводить знайомства, чемний, не любить людей, балакучий, грубий, самотній, прагне командувати, надмірно самовпевнений, легко адаптується до обставин і ситуації, невихований, безкомпромісний, відвертий, стриманий, рішучий, оптимістичний, впевнений у собі, врівноважений, егоїстичний сором'язливий, спокійний, демократичний у стосунках, принциповий, нетерплячий, довірливий. Оцініть себе об'єктивно, намагаючись у майбутньому позбутися небажаних рис характеру, утверджувати лише необхідні для вас.

Із наведених нижче якостей і рис характеру попросіть своїх друзів визначити властиві вам: легко заводить знайомства, чемний, не любить

людей, балакучий, грубий, самотній, прагне командувати, надмірно самовпевнений, легко адаптується до обставин і ситуації, невихований, безкомпромісний, відвертий, стриманий, рішучий, оптимістичний, впевнений у собі, врівноважений, егоїстичний, сором'язливий, спокійний, демократичний у стосунках, принциповий, нетерплячий, довірливий. Порівняйте їхню оцінку зі своєю, намагайтеся позбутися небажаних рис.

Поміркуйте: з чого складається ваше світоглядне кредо? Що заважає вам стати кращим? Що ви хотіли б змінити у своєму житті і чому: перейти на іншу роботу, змінити коло спілкування, сімейні відносини? Де почуваетесь найкраще і чому: у сім'ї, з друзями, на роботі? З ким найчастіше проводите свій вільний час: з членами сім'ї, друзями, на самоті? Що не приймаєте у собі і чому: постійну роздвоєність, невміння контактувати з іншими, відсутність вимогливості та принциповості? Що цінуєте в собі і чому? Що цінуєте у друзях і чому? Чи критикуєте свої погляди і дії? Чи плануєте свою роботу? Чи вдається вам здійснити свої плани?

Людина, говорячи першу фразу, задає тон розмови тим, що мимоволі обирає собі і співрозмовникові відповідний стан «Я».

Трансактний аналіз спілкування дасть вам можливість опанувати тонкощами ділового спілкування: точніше вловлювати прихований зміст сказаного, стати ініціатором спілкування, уникнути тактичних і стратегічних помилок контакту.

Ці три «Я» супроводжують нас усе життя. Зріла людина уміло використовує різні форми поведінки, щоб вони були доречні. Самоконтроль і гнучкість допомагають йому вчасно повернутися в «дорослий» стан, який і відрізняє зрілу особистість від молодика, нехай навіть солідного віку.

Спробуйте оцінити, як поєднуються ці три «Я» у вашій поведінці. Для цього оцініть наведені висловлення в балах від 0 до 10.

1. Мені інколи не вистачає витримки.
2. Якщо мої бажання заважають мені, то я вмю їх придушувати.
3. Батьки як більш дорослі люди повинні влаштовувати сімейне життя своїх дітей.
4. Я іноді перебільшую свою роль у яких-небудь подіях.
5. Мене важко обманути.
6. Мені б сподобалося бути вихователем.
7. Буває, мені хочеться погратися, як маленькому.
8. Думаю, що я правильно розумію всі події, які відбуваються.

9. Кожний повинен виконувати свій обов'язок.
10. Нерідко я роблю не як треба, а як хочеться.
11. Приймаючи рішення, я намагаюся продумати його наслідки.
12. Молодше покоління повинне вчитися в старших, як йому варто жити.
13. Я, як і багато людей, буваю вразливий.
14. Мені вдасться бачити в людях більше, ніж вони говорять про себе.
15. Діти повинні безумовно дотримуватися вказівок батьків.
16. Я – пристрасна людина.
17. Мій основний критерій оцінювання людини – об'єктивність.
18. Мої погляди непохитні.
19. Буває, що я не поступаюся в суперечці лише тому, що не хочу поступитися.
20. Правила виправдані лише доти, поки вони корисні.
21. Люди повинні дотримуватися всіх правил незалежно від обставин.

Підрахуйте окремо суму балів по рядках таблиці:

*Таблиця 3.11*

**Інтерпретація результатів за методикою  
«Трансактний аналіз спілкування»**

1, 4, 7, 10, 13, 16, 19	(Д – «дитина»)
2, 5, 8, 11, 14, 17, 20	(ДОР – «дорослий»)
3, 6, 9, 12, 15, 18, 21	(Б – «батько»)

Розмістіть відповідні символи в порядку зменшення від найбільшого до найменшого. Якщо у вас вийшла формула ДОР.Д.Б., то це означає, що ви маєте розвинуте почуття відповідальності, у міру імпульсивні і безпосередні, не схильні до повчань. Вам можна лише побажати зберегти ці якості і надалі. Вони допоможуть у будь-якій справі, пов'язаній зі спілкуванням, колективною працею, творчістю.

Гірше, якщо на першому місці стоїть Б. Категоричність і самовпевненість протипоказані, наприклад, педагогові, організаторові словом, усім, хто в основному має справу з людьми, а не з машинами.

Сполучення Б.Д.ДОР. часом здатне ускладнити життя власникові такої характеристики. «Батько» з дитячою безпосередністю ріже

«правду-матку», ні в чому не сумніваючись і не піклуючись про наслідки. Але й тут немає особливих причин для зневіри. Якщо вас не цікавить організаторська робота, гучні компанії, і ви волієте побути наодинці з книгою, кульманом або етюдником, то все в порядку. Якщо ж немає і ви захочете пересунути своє Б на друге або навіть на третє місце, то це цілком можливо. Вам допоможуть і групи тренування спілкування, організовані професійними психологами в багатьох містах.

Д. на чолі пріоритетної формули – цілком прийнятний варіант, скажемо, для наукової роботи. Ейнштейн, наприклад, один раз жартиливо пояснив причини своїх наукових успіхів тим, що він розвивався повільно і над багатьма питаннями задумався лише тоді, коли люди звичайно вже перестають про них думати. Але дитяча безпосередність добра до певних меж. Якщо вона починає заважати справі, то, виходить, настав час узяти свої емоції під контроль.

### **Діагностика рівня сформованості та проявів комунікативної компетентності**

Відповідно до розвинутого вище уявлення про комунікативну компетентність особистості, пропонуємо тести для діагностики різноманітних її проявів.

#### **Діагностика загального рівня комунікабельності (за В. Ряховським)**

Інструкція. За кожен відповідь «так» нараховується 2 бали, «інколи» – 1 бал, «ні» – 0 балів.

#### **Опитувальник**

1. Ви очікуєте на буденну ділову зустріч. Чи виводить це вас із звичної колії?
2. Чи не відкладаєте ви візит до лікаря аж доти, доки вже зовсім не сила терпіти?
3. Чи не викликає у вас невдоволення або збентеження доручення виступати з доповіддю чи повідомленням у зв'язку із якоюсь нагодою?
4. Ви маєте нагоду поїхати у відрядження до міста, де ніколи ще не бували. Чи докладете ви максимум зусиль для того, щоб уникнути цієї поїздки?
5. Чи любите ви ділитися своїми переживаннями з іншими?
6. Чи дратує вас прохання незнайомої людини (показати дорогу, назвати час, відповісти на якесь запитання тощо)?

7. Чи вірите ви в існування проблеми «батьків і дітей» та в те, що людям різних поколінь важко зрозуміти один одного?

8. Чи не посоромитеся ви нагадати знайомому, що він забув повернути 10 гривень, що їх ви позичили йому кілька місяців тому?

9. У кафе вам подали недоброякісну страву. Чи змовчите ви, лише незадоволено відсунувши тарілку?

10. У ситуації один на один з незнайомою людиною ви не розпочнете бесіду самі і вам не сподобається, якщо першою заговорить вона. Чи це так?

11. Вас жахає будь-яка довга черга (у магазині, бібліотеці, касі кінотеатру тощо). Вам легше відмовитися від свого наміру, ніж встати у хвіст і нудитися в очікуванні?

12. Чи боїтеся ви брати участь у залагодженні конфліктної ситуації?

13. У вас є власні, суто індивідуальні критерії оцінювання творів літератури, мистецтва, культури, ніяких «чужих» думок з цього приводу ви не приймаєте. Це так?

14. Почувши десь у неофіційній ситуації («в кулуарах») явно помилкову точку зору з добре відомого вам питання, ви, скоріше за все, промовчите?

15. Чи викликає у вас невдоволення прохання знайомих допомогти розібратися в якійсь проблемі чи навчальній темі?

16. Вам легше формулювати свою точку зору (думку, оцінку) у письмовій формі, ніж в усній?

**Оброблення даних:** Визначте загальну суму балів, яку ви набрали, відповідаючи на запитання тесту.

### **Інтерпретація результатів.**

**32–30 балів.** Ви некомунікабельні, і це ваша біда, оскільки саме ви, передусім, страждаєте від цього. Однак і близьким людям нелегко. На вас важко покластися в справі, що потребує групових зусиль. Намагайтеся бути більш комунікабельними, контролюйте себе.

**29–25 балів.** Ви замкнуті, неговіркі, віддаєте перевагу самотності, і тому у вас, мабуть, мало друзів. Нова робота та необхідність нових контактів якщо і не призводять вас до паніки, то надовго виводять з рівноваги. Ви знаєте цю особливість свого характеру і часто буваєте незадоволені собою. Однак не обмежуйтеся лише цим, оскільки саме від вас залежить змінити ці особливості характеру. Хіба не буває так, що чимось сильно захопившись, ви «несподівано» стаєте розкутими та комунікабельними? Варто лише постаратися.



**24–19 балів.** Ви певною мірою товариські, у знайомій обстановці відчуваєте себе цілком упевнено. Нові проблеми вас не лякають, однак з новими людьми ви сходитеся обережно, неохоче берете участь у суперечках і диспутах. У ваших висловленнях часом занадто багато сарказму без усякої на те підстави. Усі ці недоліки у вашій владі.

**8–14 балів.** У вас нормальна комунікабельність. Ви допитливі, охоче слухаєте цікавого співрозмовника, досить терплячі в спілкуванні з іншими, відстоюєте свою позицію без зайвої запальності. Без неприємних переживань йдете на зустріч з новими людьми. У той же час ви не любите гучних компаній, екстравагантних витівок та багатослів'я Трансактний аналіз спілкування, усе це вас дратує.

**13–9 балів.** Ви дуже товариські (часом, мабуть, навіть надміру), зацікавлені, говіркі, любите висловлюватися по різних питаннях, що, буває, дратує інших. Охоче знайомитеся з новими людьми, нікому не відмовляєте в проханнях, хоча не завжди можете їх виконати. Буває, що ви виходите з себе, однак швидко відходите. Чого вам бракує, так це посидючості, терпіння і відваги при зустрічі із серйозними проблемами. При бажанні, однак, ви зможете змусити себе не відступати.

**8–4 бали.** Товарищкість «б'є з вас ключем». Ви завжди в курсі всіх справ. Любите брати участь у всіх дискусіях, хоча серйозні теми можуть викликати у вас нудьгу. Охоче висловлюєтесь, навіть якщо ваше уявлення про проблему більш ніж поверхове. Усюди відчуваєте себе у своїй тарілці. Беретеся за будь-яку справу, хоча далеко не завжди можете її успішно довести до завершення. З цієї причини люди ставляться до вас із деяким побоюванням і сумнівами. Задумайтеся над цим.

**3 бали і менше.** Ваша комунікабельність має хворобливий характер. Ви балакучі, багатослівні, втручаєтеся в справи, що не мають до вас ніякого відношення, беретеся судити про проблеми, в яких зовсім некомпетентні. Через це ви часто буваєте причиною різного роду конфліктів. Вам необхідно зайнятися самовихованням.

### **Діагностика потреби у спілкуванні (за Ю. Орловим)**

**Інструкція:** Відповідайте «так» або «ні» на наведені нижче твердження.

#### **Опитувальник**

1. Я отримую задоволення від участі в різних урочистостях.
2. Я можу приглушити свої бажання, якщо вони суперечать бажанням моїх друзів.

3. Мені приємно виявляти прихильність до когось.
4. Я більше зосереджений на набутті впливу, ніж дружби.
5. Я відчуваю, що по відношенню до моїх друзів у мене більше прав, ніж обов'язків.
6. Коли я дізнаюся про успіхи свого друга, у мене чомусь погіршується настрій.
7. Щоб бути задоволеним собою, я повинен комусь у чомусь допомогти.
8. Мої турботи зникають, коли я опиняюся серед товаришів по роботі.
9. Мої товариші мені трохи набридли.
10. Коли я роблю погано роботу, присутність людей мене дратує.
11. Притиснутий до стіни, я кажу лише ту частину правди, яка, на мою думку, не шкодить моїм друзям чи знайомим.
12. У важкій ситуації я думаю не стільки про себе, скільки про близьку людину.
13. Неприємності у друзів викликають у мене такий стан, що я можу захворіти.
14. Мені приємно допомагати друзям, навіть якщо це завдасть мені значних клопотів.
15. Із поваги до товариша я можу погодитися з його думкою, навіть якщо він неправий.
16. Мені більше подобаються пригодницькі оповідання, ніж оповідання про кохання.
17. Сцени насилля в кіно мені огидні.
18. У стані самотності відчуваю тривогу і напруженість більше, ніколи я знаходжуся серед людей.
19. Я вважаю, що основною радістю у житті є спілкування.
20. Мені шкода покинутих собак та кішок.
21. Я віддаю перевагу мати менше друзів, але більш близьких.
22. Я люблю бувати серед друзів.
23. Я довго переживаю сварки з близькими.
24. У мене більше близьких людей, ніж у багатьох інших.
25. У мені більший потяг до досягнень, ніж до дружби.
26. Я більше довіряю власним інтуїції та уяві в погляді на людей, ніж судженням про них інших людей.
27. Я надаю більшого значення матеріальному благополуччю та престижу, ніж радості спілкування з приємними мені людьми.
28. Я співчуваю людям, у яких немає близьких друзів.

29. Стосовно мене люди часто невдячні.
30. Я люблю оповідання про безкорисливу дружбу та любов.
31. Заради друга я можу пожертвувати всім.
32. У дитинстві я входив до однієї «тісної» компанії.
33. Якби я був журналістом, мені подобалось би писати про дружбу.

**Оброблення та інтерпретація результатів.** За кожну відповідь, що відповідає ключеві, нараховується один бал. Ключ:

Відповіді «так» на твердження 1, 2, 7, 8, 11, 12, 13, 14, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 26, 28, 30, 31, 32, 33.

Відповіді «ні» на твердження 3, 4, 5, 6, 9, 10, 15, 16, 25, 27, 29.

Визначається загальна сума балів. Чим вища оцінка, тим більша потреба у спілкуванні.

### **Діагностика емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні (за В. Бойко)**

**Інструкція.** Читайте наведені нижче судження та відповідайте на них «так» або «ні».

#### **Опитувальник**

1. Зазвичай у кінці робочого дня на моєму обличчі помітна втома.
2. Буває, що при першому знайомстві емоції заважають мені справити більш сприятливий вплив на партнерів (розгублююся, бентежуся, замикаюся в собі або, навпаки, багато говорю, веду себе неприродно).
3. У спілкуванні мені часто бракує емоційності, виразності.
4. Мабуть, я здаюся оточуючим надмірно строгим.
5. Я в принципі проти того, щоб демонструвати чемність, якщо цього не хочеться.
6. Я зазвичай вмію приховати від інших спалахи емоцій.
7. Часто у спілкуванні з іншими я продовжую думати про щось своє.
8. Буває, що я хочу виразити іншому емоційну підтримку (увагу, співчуття, співпереживання), однак він цього не відчуває, не сприймає.
9. Часто в моїх очах або у виразі мого обличчя помітна заклопотаність.
10. У діловому спілкуванні я намагаюся приховати свої симпатії до партнерів.
11. Усі мої неприємні переживання, як правило, «намальовані» на моєму обличчі.
12. Якщо я захоплююся розмовою, то моя міміка стає надмірно красномовною, експресивною.

13. Мабуть, я дещо емоційно скутий.

14. Зазвичай я знаходжуся в стані нервової напруженості.

15. Як правило, я відчуваю дискомфорт, коли доводиться обмінюватися потисками рук у діловій обстановці.

16. Іноді близькі люди підказують мені: розслаб м'язи обличчя, не криви губи, не зморщуй обличчя тощо.

17. Розмовляючи, я надмірно жестикулюю.

18. В новій ситуації мені важко бути розкутим, природним.

19. Мабуть, моє обличчя часто виражає сум або стурбованість, хоч на душі у мене спокійно.

20. Мені важко дивитися в очі при спілкуванні з малознайомою людиною.

21. Якщо я хочу, то завжди можу приховати ворожість до поганої людини.

22. Мені часто буває чомусь весело без усякої причини.

23. Мені дуже просто зобразити за власним бажанням або за проханням інших різні вирази обличчя: сум, радість, переляк, розпач тощо.

24. Мені говорили, що мій погляд важко витримати.

25. Мені щось заважає виявляти теплоту, симпатію людині, навіть якщо ці почуття до неї відчуваю.

**Оброблення даних.** Підведіть підсумки самооцінювання за допомогою запропонованого ключа (бал 1 за кожний збіг вашої відповіді з наведеним нижче ключем).

**Невміння керувати емоціями, дозувати їх** (відповіді так на запитання 1, 11, 16 та ні на запитання 6, 21).

**Неадекватний прояв емоцій** (відповіді так на запитання 7, 12, 17, 22 та ні на запитання 2).

**Негнучкість та невиразність емоцій** (відповіді так на запитання 3, 8, 13, 18 та ні на запитання 23).

**Домінування негативних емоцій** (відповіді так на запитання 4, 9, 14, 19, 24).

**Небажання зближуватися з людьми на емоційній основі** (відповіді так на запитання 5, 10, 15, 20, 25).

**Інтерпретація даних.** Підрахуйте загальну суму набраних вами балів. Вона може коливатися в межах 0–25. Чим більше балів, тим очевидніші ваші емоційні проблеми у повсякденному спілкуванні. Однак якщо ви набрали дуже мало балів (0–2), то це свідчить або про вашу нещирість у своїх відповідях, або про те, що ви надто погано

знаєте себе. Якщо ви набрали не більше ніж 5 балів, то емоції, зазвичай, не заважають вам спілкуватися з іншими; 6–8 балів – у вас є деякі емоційні проблеми у повсякденному спілкуванні; 9–12 балів – свідчення того, що ваші «щоденні» емоції певною мірою ускладнюють взаємодію з людьми; 13 балів і більше – емоції шкодять встановленню контактів з ними, можливо, вам притаманні якісь дезорганізуючі реакції чи стани.

Зверніть увагу, чи немає у вас конкретних «перешкод» (це ті параметри, за якими ви набрали 3 і більше балів).

### **Діагностика типових способів поведінки в конфліктних ситуаціях (за допомогою тесту Томаса)**

**Інструкція.** Для виявлення домінуючих стилів поведінки в конфліктній ситуації слід заповнити опитувальник, що складається з набору альтернативних суджень (а і б). У кожному випадку слід, уважно ознайомившись із ними, вибрати те, яке більше відповідає тому, як ви зазвичай дієте.

#### **Опитувальник**

1. а) інколи я дозволяю іншим узяти на себе відповідальність за вирішення питання, що викликає суперечку;

б) замість обговорення того, у чому наші позиції не збігаються, я стараюся звернути увагу на те, із чим ми обидва погоджуємося.

2. а) я стараюся знайти компромісне рішення;

б) я намагаюся владнати ситуацію з урахуванням інтересів іншої людини та моїх власних.

3. а) як правило, я наполегливо досягаю свого;

б) іноді я жертвую власними інтересами заради інтересів іншої людини.

4. а) я стараюся знайти компромісне рішення;

б) я стараюся не зачепити почуття іншої людини, не образити її.

5. а) залагоджуючи суперечливу ситуацію, я завжди намагаюся знайти підтримку у іншої людини;

б) я намагаюся зробити все, щоб уникнути марного напруження взаємин.

6. а) я прагну уникнути неприємностей для себе;

б) я стараюся добитися свого.

7. а) я стараюся відкласти вирішення суперечливого питання, з тим щоб у свій час вирішити його остаточно;

б) я вважаю за можливе поступитися в чомусь, щоб домогтися свого в іншому.

8. а) як правило, я наполегливо добиваюся свого;

б) насамперед я прагну виявити всі суперечливі питання та інтереси, які зачеплені.

9. а) вважаю, що не завжди варто хвилюватися через суперечки, що виникли;

б) я стараюся добитися свого.

10. а) я твердо прагну добитися свого;

б) я стараюся знайти компромісне рішення.

11. а) насамперед я прагну виявити всі суперечливі питання та зачеплені інтереси;

б) я намагаюся заспокоїти іншого і, передусім, зберегти наші стосунки.

12. а) часто я уникаю займати позицію, яка могла б викликати суперечку;

б) я даю змогу іншій людині в чомусь залишитися при своїй думці, якщо вона також іде назустріч мені.

13. а) я пропонує щось середнє;

б) я настоюю, щоб усе було зроблено по-моєму.

14. а) я повідомляю іншого про свою точку зору і запитую, що думає з цього приводу він;

б) я намагаюся показати іншому логіку та перевагу моєї позиції.

15. а) я намагаюся заспокоїти іншого і, передусім, зберегти наші стосунки;

б) я стараюся зробити все, щоб уникнути марного напруження взаємин.

16. а) я стараюся не зачепити почуттів іншої людини, не образити її;

б) як правило, я намагаюся переконати іншого в перевагах моєї позиції.

17. а) я стараюся добитися свого;

б) я стараюся зробити все, щоб уникнути марного напруження взаємин.

18. а) якщо для іншої людини це дуже важливо, я дозволю їй настояти на своєму;

б) я даю змогу іншій людині в чомусь залишитися при своїй думці, якщо вона також іде назустріч мені.

19. а) насамперед я прагну виявити всі суперечливі питання та зачеплені інтереси;

б) я стараюся відкласти вирішення суперечливого питання, з тим щоб у свій час вирішити його остаточно.

20. а) я пробує зразу подолати наші розбіжності;  
б) я прагну знайти найкраще поєднання втрат і здобутків для нас обох.

21. а) я прагну бути уважним до інтересів та слів іншого;

б) я завжди схильний до прямого обговорення проблеми.

22. а) я намагаюся знайти середню позицію між моєю та тією, яку займає інша людина;

б) я відстоюю власну позицію.

23. а) як правило, я намагаюся вдовольнити бажання кожного з нас;

б) інколи я дозволяю іншим взяти на себе відповідальність за вирішення питання, що викликає суперечку.

24. а) якщо для іншого його позиція дуже важлива, я стараюся піти йому на зустріч;

б) я намагаюся схилити іншу людину до компромісу.

25. а) я пробує переконати іншого у своїй правоті;

б) я намагаюся бути уважним до аргументів іншого, враховувати його позицію.

26. а) я пропоную, як правило, середню позицію;

б) я майже завжди намагаюся вдовольнити інтереси кожного з нас.

27. а) як правило, я намагаюся уникати суперечок;

б) якщо для іншого його позиція дуже важлива, я стараюся піти йому на зустріч.

28. а) я стараюся добитися свого;

б) улагоджуючи ситуацію, я зазвичай намагаюся знайти підтримку в іншого.

29. а) я пропоную середню позицію;

б) вважаю, що не завжди варто хвилюватися через суперечки.

30. а) я стараюся не зачепити почуття іншої людини, не образити її;

б) я завжди намагаюся зайняти таку позицію в суперечці, щоб ми обоє досягли успіху.

### **Обробка та інтерпретація даних.**

В методиці розрізняється п'ять можливих стилів поведінки особистості в конфліктній ситуації, а саме:

**змагання** – коли людина активно переслідує власну мету і намагається за будь-яку ціну задовольнити власні інтереси, ігноруючи мету та інтереси іншої людини;

**співробітництво** – коли партнери прагнуть знайти таке вирішення проблеми, за якого буде досягнута мета та вдоволені потреби кожного;

**компроміс** – коли партнери намагаються знайти задовільний баланс своїх інтересів та потреб;

**унікнення** – коли людина відмовляється від взаємодії, бачачи марність своїх зусиль або ж відкладаючи взаємодію до кращих часів;

**приспосовування** – коли людина намагається створити умови для задоволення потреб партнером та досягнення ним своїх цілей.

**Ключ до опитувальника:**

змагання – 3а, 6б, 8а, 9б, 10а, 13б, 14б, 16б, 17а, 22б, 25а, 28а;

співробітництво – 2б, 5а, 8б, 11а, 14а, 19а, 20а, 21б, 23а, 26б, 28б, 30б;

компроміс – 2а, 4а, 7б, 10б, 12б, 13а, 18б, 20б, 22а, 24б, 26а, 29а;

унікнення – 1а, 5б, 7а, 9а, 12а, 15б, 17б, 19б, 21а, 23б, 27а, 29б;

приспосовування – 1 б, 3б, 4б, 6а, 11б, 15а, 16а, 18а, 24а, 25б, 27б, 30а.

Якщо обраний варіант відповіді збігається з ключем, то опитуваний отримує один бал. Потім знаходимо суму балів по кожному з можливих варіантів поведінки в конфліктній ситуації. Отримані кількісні показники порівнюються між собою для виявлення домінуючих тенденцій поведінки людини в конфліктній ситуації.

### **Чи піддаєтеся ви навіюванню?**

Чи легко Вас переконати, чи легко Ви підлягаєте навіянню, чи достатньо Ви оптимістичні – дізнатися про все це, вважаємо, Вам допоможе такий тест:

1. Після кожного нового повідомлення про будь-яку нову дієту або найраціональніший спосіб життя Ви:

а) відразу переглядаєте або навіть змінюєте свій спосіб життя, режим харчування;

б) задумуєтеся, що з цього може знадобитися і Вам;

в) ніколи не звертаєте на це уваги (на Вашу думку, людство і збереглося тому, що ніколи про це не задумувалося).

2. Якщо на Вашому обличчі висип чи Ви поранили обличчя під час гоління, Ви:

а) не виходите з дому, поки обличчя не заживе, бо Вам здається, що якщо Ви вийдете в такому вигляді, всі звертатимуть на Вас увагу;

б) Ви намагаєтесь будь-яким чином приховати це, а якщо зустрічаєте кого-небудь із знайомих, відразу ж пояснюєте, що з Вами сталося;

в) Ви не будете звертати на це уваги, цікавість сторонніх Вас не турбує.

3. Якщо Ви відчули, що хтось іде за Вами і ледь не наступає Вам на п'яти, Ви:



а) прискорюєте крок;

б) Вам все одно, але з цікавості Ви оглядаєтеся і дивитеся, хто це.

4. Вам потрібно прийняти рішення, і Ви:

а) не говорите з іншими, тому що боїтеся одержати суперечні поради, які зіб'ють Вас;

б) шукаєте поради, але врешті-решт робите по-своєму;

в) слухаєте лише самого себе.

5. Ви трохи захворіли, проте не звертаєтеся до лікаря:

а) там багато хворих, які стануть розповідати про власні нездужання, а це Вас роздратовує;

б) у Вас просто немає для цього часу. Ви впевнені, що пройде само собою;

в) лікар може сказати Вам щось неприємне.

6. Якщо на новому місці роботи (навчання) всі раптово починають стверджувати, що Ви дуже симпатична людина, а на попередньому місці у Вас були проблеми в спілкуванні з людьми, то Ви думаєте, що:

а) нові колеги (студенти) праві, на старому місці Вас просто не розуміли;

б) вони менш вимогливі;

в) вони більш спокійні, філософськи до всього ставляться.

7. До театру, кіно Ви йдете відразу, як тільки зрозумієте, що герой про якого йдеться:

а) схожий на Вас, у нього такі самі проблеми і Вам цікаво, як він їх вирішить;

б) герой та обставини зовсім не схожі на Ваші, тому все це Вам цікаво, щоб порівняти з собою;

в) Ви дивитеся з однаковим задоволенням фільми, спектаклі, не порівнюючи героїв із собою.

8. Якщо стверджують, що останнім часом Ваша робота не поліпшується, то:

а) це сильно травмує Вас, Ви починаєте працювати ще гірше;

б) Ви самі не помічаєте такого спаду в роботі, тому вважаєте, що Вас хочуть збити з толку;

в) Ви самі намагаєтеся скласти рівень своєї роботи і зробити висновок, що хоча вона і небездоганна, але Ви працюєте з інтересом і не гірше за інших.

9. Якщо водій таксі подивиться на Вас з погано прихованою досадою, то Ви:

а) вирішите, що він, можливо, людина завжди всім незадоволена;

- б) можливо, він дуже втомився;
- в) вирішите, що Ви йому просто не сподобались.

10. Як тільки Ви згадуєте про Ваших бабусю і дідуся, з якими Ви не живете разом, або про своїх батьків, то:

- а) Ви бачите розташування кімнат, предметів у їхньому домі;
- б) Вам навіть інколи вчуваються їхні голоси;
- в) Вам насамперед пригадується запах у їхньому домі, Ви його майже «відчуваєте».

Якщо Ваші відповіді склали передусім групу «а» і «б», то можна зазначити, що Ви достатньо спокійна, оптимістична людина, яка не позбавлена відповідного рівня самокритики. Ви здатні реагувати на зміни, проте спочатку старанно їх обдумуєте, обговорюєте. Ви піддаєтесь навіянню насамперед відносно тих речей, які найбільше Вас цікавлять.

Якщо у Ваших відповідях понад усе (або навіть усе) «в», то, мабуть, Ви надто самонадійні, часто буваєте впертим. Ви надто легко-важно ставитеся до багатьох важливих речей.

### ***3.10. Дослідницькі методи в роботі з емоційною сферою***

Емоції і почуття, як і інші психічні явища, являють собою різні форми відображення реального світу. На відміну від пізнавальних процесів, що відбивають навколишню дійсність у відчуттях, образах, представленнях, поняттях, думках, емоції і почуття відбивають об'єктивну реальність у переживаннях. У них виражається суб'єктивне відношення людини до предметів і явищ навколишньої дійсності. Одні предмети, явища, речі радують людину, вона захоплюється ними, інші засмучують або викликають відразу, треті – залишають байдужою. Таким чином, відображення в мозку людини її реальних переживань, тобто відношення суб'єкта потреб до значимих для нього об'єктів, прийнято називати емоціями і почуттями, тобто іншими словами емоції – це особливий клас суб'єктивних психологічних станів, що відбивають у формі безпосередніх переживань приємний або неприємний процес і результати практичної діяльності, спрямованої на задоволення актуальних потреб.

#### **Визначення поняття емоційна сфера**

Дослідники відзначають, що емоції людини важливі для індивідуального досвіду: вони відносяться до процесів внутрішньої регуляції поведінки. Будучи суб'єктивною формою вираження потреб, емоції передують діяльності по їх задоволенню, спонукаючи і спрямовуючи

її. Емоції виражають оцінне ставлення до окремих умов вже на мотиваційному рівні, тим самим сприяючи або перешкоджаючи здійсненню діяльності. Розробляючи емоційні теорії, автори приділяють значну увагу розгляду сутності емоцій і дають своє тлумачення емоцій. Автори відносять їх то до будь-якого класу емоційних реакцій, то тільки до одного, відокремлюваному від інших, класів емоційних явищ.

Емоційна сфера особистості – це багатогранне утворення, що включає, крім самих емоцій, емоційні явища: емоційний тон, емоційні стани, емоційні властивості особистості, емоційні стійкі відносини (почуття). Кожне з них, на думку авторів, має диференційовані ознаки. Якщо відзначається акцентуована вираженість цих складових емоційної сфери, то слід говорити про емоційні типи особистості. Афективну характеристику емоційної сфери подають у випадках сильних, стійких емоційних сплесків, розладів.

Емоційна сфера особистості являє собою сукупність властивостей людини, які характеризують зміст, якість та динаміку її емоцій і почуттів. Змістовні аспекти емоційної сфери відображають явища та ситуації життєдіяльності людини. Вони нерозривно пов'язані зі стрижневими особливостями мотиваційної сфери.

Аналіз наукової літератури показав, що існує достатня кількість визначень поняття «емоції». Слово «емоція» походить від латинського «emoveo», що означає хвилювати, збуджувати.

Цікавим видається дослідження емоцій П. Анохіна. Вчений описує емоції як фізіологічні стани організму, які мають яскраво виражене суб'єктивне забарвлення та охоплюють усі види почуттів і переживань людини – від глибоко травмуючих страждань до високих форм радості та соціального життєвідчуття .

Чимале значення емоцій в дослідженнях психіки відзначав відомий психолог О. Леонт'єв. На думку цього вченого, емоції це особливий клас психічних процесів і станів, які пов'язані з інстинктами, потребами та мотивами. Емоції виконують функцію регулювання активності суб'єкта шляхом відображення значущості зовнішніх і внутрішніх ситуацій для здійснення його життєдіяльності.

На думку М. Лебединського і В. Мясичева, емоції – це одна із найважливіших сторін психічних процесів, що характеризує переживання людиною дійсності. Емоції представляють інтегральне вираження зміненого тону нервово-психічної діяльності, що відбивається на всіх сторонах психіки й організму людини.

Становить значний інтерес й думка відомого дослідника в галузі психології емоцій К. Ізард. Емоція – це почуття, яке переживаємо, яке мотивує, організовує та спрямовує сприйняття, мислення та діяльність. Емоція мотивує. Вона мобілізує енергію, і ця енергія в деяких випадках відчувається суб'єктом як тенденція до вчинення дії. Емоція керує розумовою та фізичною активністю індивіда, спрямовує її в певне русло. Емоція регулюється або, вірніше сказати, фільтрує наше сприйняття.

Отже, розглянувши різні тлумачення поняття «емоції», в даному дослідженні під емоціями будемо розуміти особливий клас психічних процесів і станів, які пов'язані з потребами і мотивами та відбивають у вигляді переживань значущість явищ та ситуацій, які діють на суб'єкт.

### **Теорії емоцій**

Першою теорією емоцій можна вважати еволюційну теорію Ч. Дарвіна, яка була обґрунтована у книзі «Про вираження емоцій у людини й тварин» 1872 р. Вчений дійшов висновку про фізіологічну основу емоцій, як рудиментарних проявів доцільних реакцій, що були набуті у процесі еволюції. Ці погляди стали точкою зміни уявлень про можливість застосування еволюційного принципу не лише до біологічно-фізичного розвитку живого організму, але й до психолого-поведінкової сфери. Такий підхід продемонстрував можливість переходу від поведінки тварини до поведінки людини. Свої погляди Ч. Дарвін ілюстрував порівнянням зовнішнього прояву емоційних станів антропоїдів та сліпонароджених дітей, які, на думку вченого, мають багато спільного.

Інших поглядів дотримувався такий відомий учений, як В. Вундт. Він розробив самостійну «асоціативну» теорію, згідно з якою емоції – це результат впливу почуттів на уявлення. Тобто насамперед відбуваються зміни внутрішні, а вже зовнішні прояви емоцій (мімічні, поведінкові та інші) учений розглядає як наслідок почуттів. Наприклад, джерелом мімічних реакцій із самого початку були відчуття, забарвлені емоційним тоном, а вже згодом розвинулися вищі почуття або емоції.

Надалі завдяки еволюційній теорії Ч. Дарвіна була створена «периферична» теорія В. Джемса – Г. Ланге, які сформулювали її положення незалежно один від одного. Ця теорія ґрунтується на зв'язку фізіологічних реакцій та емоційних станів. Причому зв'язок цей є одностороннім: після сприйняття повинен слідувати фізіологічний прояв, який через сигнали сприйняття цього прояву головним

мозком генерує емоційне переживання. Це означає, що якщо, наприклад, людина навіть без будь-якого подразника сприйняття почне посміхатися, то відчує емоцію радості.

Теорію Джемса – Ланге піддав критиці В. Кеннон, який у своїх досліджах виключав можливість будь-яких фізіологічних проявів, фізично від'єднуючи сенсорні шляхи від головного мозку. У результаті зберігалось суб'єктивне переживання емоції. Водночас слід відзначити, що чистота такого експерименту, як доказу, є досить сумнівною. Фізіологічні ж прояви, за В. Кенноном, є вторинними пристосувальними явищами і слугують для зняття напруги, що виникає в центральній нервовій системі. Вчений зазначав, що фізіологічні прояви різних емоцій досить схожі, також такі прояви є досить повільними порівняно з емоційними переживаннями. В. Кеннон розробив свою теорію, згідно з якою сприйняття впливає на таламус, що стає джерелом емоційної та згодом фізіологічної реакції.

Із розвитком психоаналітичної теорії була розроблена власна психоаналітична теорія емоцій, сутність якої виклав Д. Рапапорт. Ядро теорії полягало в тому, що процес сприйняття запускає в людини несвідомий процес, одним із проявів якого є мобілізація енергії інстинктів на несвідомому рівні. У разі неможливості застосування цієї енергії свідомо, вона проявляється мимовільно у вигляді переживання та емоційної експресії, які можуть проявлятися незалежно один від одного. Засновник психоаналізу З. Фройд, спираючись на психоаналітичну теорію, розглядав тільки ті результати, які виникали як наслідок прояву лише негативних емоцій. Згідно з цим підходом прояв емоції складається з таких етапів: «заряд афекту» (енергетичний компонент інстинктивного потягу), процес «розрядки» (вираження емоції) та сприйняття остаточної «розрядки» – власне переживання емоції.

У середині ХХ століття П. Анохін розробив біологічну теорію емоцій. Її суть полягає в тому, що емоції є результатом еволюції і у тварин використовувались для пристосування. Негативні емоції виникали внаслідок появи незадоволених потреб, а в результаті задоволення тварина відчуває позитивні емоції. Таким чином, негативні емоції є і мотиваторами швидкого задоволення потреби, і чинниками відкидання неоптимальних шляхів, і факторами гальмування в тому разі, коли підкріплена діяльність не приносить бажаного результату. Водночас позитивні емоції стають підкріплювальним фактором вибору способу вирішення у випадку повторення ситуації.

Згодом у межах цього напрямку була розроблена теорія когнітивного дисонансу Л. Фестінгера. Згідно з цією теорією негативні емоції виникають у разі когнітивного дисонансу (невідповідність отриманих та очікуваних результатів діяльності), а позитивні – у разі когнітивного консонансу (відповідність отриманих та очікуваних результатів діяльності). Також у цій теорії стверджували, що такі емоції є основними мотивами відповідної поведінки.

Досить новим підходом стала когнітивно-фізіологічна теорія С. Шехтера, в основу якої покладено твердження про те, що вісцеральні реакції є лише необхідною, але не достатньою, умовою виникнення деякого емоційного стану, відповідаючи лише інтенсивності реакції. С. Шехтер постулював джерелом емоцій не тільки стимул разом із фізіологічною реакцією організму на нього, але й минулий досвід людини та когнітивну оцінку нею ситуації відповідно до наявних потреб та інтересів. Інакше кажучи, певний стимул викликає збудження, яке необхідно оцінити зі змістовної точки зору, що призводить до емоційного результату, який складається із двох компонент: активації і результатів когнітивної оцінки причини, що викликала збудження.

Незвичайну теорію, що отримала назву інформаційної, розробив П. Симонов. Відповідно до його поглядів емоції виникають як результат невідповідності наявної кількості інформації та кількості інформації, необхідної для задоволення потреби. Водночас сила емоції пропорційна величині потреби та величині невідповідності інформації. Тобто емоційна реакція відсутня у разі відсутності потреби, або у разі наявності точно необхідної кількості інформації, що необхідна для задоволення потреби. Таким чином, у разі недостатньої кількості інформації виникають негативні емоції, що сприяють збільшенню кількості вхідної інформації, чим можна пояснити неусвідомлювану реакцію організму, така, наприклад, як підвищення чутливості аналізаторів або використання малоймовірних асоціацій. Та, якщо у разі негативних емоцій усунення їх причин у вигляді потреб приводить організм у нормальний стан гомеостазу, то, відповідно до інформаційної теорії, позитивні емоції працюють навпаки. У разі відчуття позитивних емоцій людина намагається подовжити відповідну потребу, оскільки її зникнення означатиме зникнення позитивної емоції. У межах цієї теорії не можна пояснити емоційні переживання, не пов'язані з мотивацією, та емоції, які не потребують когнітивного опосередкування.

Досить знаковою є теорія диференційних емоцій К. Ізарда. Кожну емоцію вчений розглядає як окремий мотиваційнопереживальний

процес, який є самостійною одиницею та його слід розглядати окремо від інших. К. Ізард розглядає емоції як адаптаційний механізм організму. Вчений виділяє 10 окремих базових емоцій, кожна з яких має свої унікальні прояви, мотивацію, переживання та завдячує своєму виникненню еволюційним процесам. Кожна емоція впливає на когнітивну та поведінкову складові особистості, перцептивні, когнітивні, гомеостатичні та моторні процеси і цей вплив є двостороннім. У межах своєї теорії К. Ізард визначає емоції як нетривіальний процес, який містить нейрофізіологічні, почуттєво-переживальні та нервово-м'язові складові.

### **Класифікація емоцій**

Єдина класифікація емоцій ще не створена. В основі поділу на види емоцій можуть бути різні ознаки. Зокрема:

1. модальність (позитивні – негативні, приємні – неприємні, задоволення – незадоволення);
2. інтенсивність (слабкі й сильні);
3. тривалість (тривалі, нетривалі);
4. глибина (глибокі, поверхневі);
5. усвідомленість (усвідомлювані, неусвідомлювані);
6. функції;
7. вплив на організм (стенічні й астеничні);
8. зміст (моральні, праксичні, естетичні, інтелектуальні). Іноді їх називають вищими почуттями;
9. стабільність.

Вирізняють переживання, що відображають ситуативне або узагальнене ставлення до об'єкту. Перші залежать від умов діяльності, супроводжують її (емоції), а другі відповідають потребам, установкам людини, є незмінними від ситуації до ситуації (почуття).

С. Рубінштейн виділяє три рівня емоційних явищ :

- 1) елементарні фізичні чуття, пов'язані з органічними потребами. При цьому не усвідомлюється предмет емоції (безпредметна тривога, самопочуття);
- 2) предметні почуття – відображають ставлення людини до предметів (моральні, естетичні, інтелектуальні);
- 3) світоглядні почуття (гумор, іронія, трагізм), що виражають ставлення до дійсності як єдиного цілого.

### **Функції емоцій**

Емоції відіграють важливу роль у життєдіяльності людини. Основними функціями емоцій є оцінка, спонукання до діяльності, стереотип-

не розв'язання ситуацій, організація діяльності, вплив на пізнавальні й органічні процеси.

Оцінка за допомогою емоцій має безпосередній характер, тобто не потребує раціонального осмислення. Емоції миттєво сигналізують їх суб'єкту про значення навколишніх явищ, предметів для життєдіяльності. Приємні емоції співвідносяться з позитивною оцінкою, неприємні – з негативною.

Емоції спонукають до діяльності у певному напрямку. Вся мотивація відкривається людині у вигляді переживань (бажання, потяги, прагнення).

Емоції у функції стереотипного розв'язання ситуацій мають місце в умовах несподіваного ризику, коли потрібне негайне реагування задля збереження життя, здоров'я тощо (страх – спонукає до втечі, гнів – до агресії).

Функція організації діяльності полягає у тому, що позитивні емоції середньої сили підвищують ефективність діяльності, а негативні – знижують. Бурхливі емоції незалежно від свого знаку негативно впливають на продуктивність діяльності. Цю залежність ілюструє графік Д. Хебба.

Емоції помітно впливають на пізнавальні процеси людини. Так, емоційно насичену інформацію учень краще осмислює, запам'ятовує, використовує.

За допомогою емоцій людина передбачає розгортання подій у певному напрямку, вона очікує приємних чи неприємних для себе ситуацій. Це стимулює її до певних дій. Так, якщо учень переживає з приводу завтрашнього уроку, він більш наполегливо готується.

Від емоцій значною мірою залежить і стан здоров'я людини, Близькість у головному мозку центрів емоцій із центрами провідних органічних процесів (дихання, серцебиття тощо) зумовлює зв'язок станів організму із емоційними переживаннями. Стенічні емоції активізують організм, астенічні – пригнічують, розслабляють. Під впливом негативних емоційних переживань, страху, стресу тощо у людини формуються складні хвороби, що отримали назву психосоматичних. Емоційна сфера є своєрідним містком між неусвідомленим і свідомим, між органічним, фізіологічним й психічним. З іншого боку, емоції тісно пов'язані із особистісними процесами. Емоційні порушення виявляють несприятливий хід формування особистості, в умовах якого вірогідність асоціальних або хворобливих змін різко зростає.



## *Методи діагностики емоційної сфери людини*

### **Шкала позитивного и негативного афекту Д. Уотсон, Л. Кларк, А. Теллеген (адаптація: Е. Осін)**

Це один з найпоширеніших інструментів експрес-оцінки позитивної та негативної емоційності. Методика спрямована на діагностику широкого спектра позитивних та негативних емоційних станів.

Методика PANAS операціоналізує два основних виміри емоцій, які відтворюються у різних дослідженнях, присвячених факторному аналізу самооцінок настрою, а також багатовимірному шкалюванню виразів обличчя та прикметників, що позначають емоції. Ці виміри виділяються в різних дослідженнях на матеріалі станів як одного індивіда, так і різних людей, з використанням різних наборів прикметників-дескрипторів, шкал відповідей, інструкцій, що задають різний період часу, різними мовами та в різних культурах. Як правило, ці два виміри – негативного та позитивного афекту – пояснюють від 50 до 75 % загальної дисперсії прикметників, що використовуються для самооцінки настрою.

*Шкала диференціальних емоцій К. Ізарда (адаптація: А. Леонова, М. Каница)*

Шкала диференціальних емоцій К. Ізарда використовується для діагностики домінуючого емоційного стану за допомогою шкали значущості емоцій. Теорія диференціальних емоцій отримала свою назву через зосередження уваги на окремих емоціях, які розуміються як відмінні переживально-мотиваційні процеси і мають центральне значення для мотивації, соціальної комунікації, пізнання та дії. Цей тест застосовується для обстеження підлітків та дорослих. Методика призначена для самооцінки інтенсивності та частоти виникнення 10 основних емоцій відповідно до списку шкали К. Ізарда.

### **Методика диференціальних емоцій К. Ізарда**

#### **Підлітковий та юнацький вік**

**Мета:** Здійснити комплексну оцінку фундаментальних емоцій людини.

**Інструкція:** «Прочитайте наведені нижче визначення і закресліть відповідну цифру праворуч залежно від того, з якою точністю ці визначення описують Ваші переживання, Ваш стан у даний момент. Чим більша цифра, тим точніше дане визначення відображає переживання Вами того чи іншого стану».

**Бланк опитування:**

1	Уважний	1	2	3	4	5
2	Сконцентрований	1	2	3	4	5
3	Зібраний	1	2	3	4	5
4	Що насолоджується	1	2	3	4	5
5	Щасливий	1	2	3	4	5
6	Радісний	1	2	3	4	5
7	Здивований	1	2	3	4	5
8	Збитий з пантелику	1	2	3	4	5
9	Уражений	1	2	3	4	5
10	Сумовитий	1	2	3	4	5
11	Скорботний	1	2	3	4	5
12	Зломлений	1	2	3	4	5
13	Розлютований	1	2	3	4	5
14	Гнівний	1	2	3	4	5
15	Несамовитий	1	2	3	4	5
16	Ворожий	1	2	3	4	5
17	Що відчуває відразу	1	2	3	4	5
18	Що відчуває огиду	1	2	3	4	5
19	Презирливий	1	2	3	4	5
20	Зневажливий	1	2	3	4	5
21	Гордовитий	1	2	3	4	5
22	Розгублений	1	2	3	4	5
23	Переляканий	1	2	3	4	5
24	Що перебуває в паніці	1	2	3	4	5
25	Зніяковілий	1	2	3	4	5
26	Боязкий	1	2	3	4	5
27	Сором'язний	1	2	3	4	5
28	Що відчуває докори сумління	1	2	3	4	5
29	Винуватий	1	2	3	4	5
30	Що кається	1	2	3	4	5

**Ключ до методики**

Фундаментальні емоції	Номери	Фундаментальні емоції	Номери
Інтерес	1,2,3	Відраза	16,17,18
Радість	4,5,6	Презирство	19,20,21
Подив	7,8,9	Страх	22,23,24
Горе	10,11,12	Сором	25,26,27
Гнів	13,14,15	Провина	28,29,30

Також можна порівняти суми позитивних та негативних емоцій  
 СП (самопочуття) = (сума позитивних емоцій 1+2+3+9+10) / (сума позитивних емоцій 4+5+6+7+8).

Якщо СП >1, то самопочуття більше відповідає позитивному, якщо СП < 1 – негативному.

**Обробка результатів.** Згідно з ключем знайти середнє значення вираженості кожної фундаментальної емоції, враховуючи, що мінімальне значення – 1, максимальне – 5.

### Методика Розвитку емоційного інтелекту Джейн Стайн

**Інструкція:** В графі навпроти опису, який, як Ви вважаєте, можна віднести до Вас, поставте 1 бал.

Опис	Бали
Ви дуже чутлива особистість, яка легко вгадує настрої інших за ледь помітними підказками	
Вас можна віднести до таких людей, у яких оточуючі завжди питають поради	
Вам подобається грати в бридж, у волейбол, ніж займатись бігом або плаванням, тобто Ви надаєте перевагу груповим видам спорту, а не одиночним	
Ви терпимо ставитесь до помилок та слабких якостей інших людей	
Ви не соромитесь звернутись за підтримкою до оточуючих	
Ви здатні зберігати холонокровність, постійно контролюєте свої дії та вчинки	
Не відмовитесь чомусь повчити оточуючих	
Багато людей вважають Вас лідером та непоганим посередником	
У Вас рідко буває поганий настрій	
Часто трапляється так, що під час спілкування з кимось Вам у голову приходять чудові ідеї	
Ви не відчуваєте дискомфорту, коли навколо Вас велика кількість незнайомих Вам людей	
Із задоволенням приймаєте участь в роботі волонтерських організацій, які допомагають людям	
Не соромлячись, проявляєте свої почуття по відношенню до старших представників обох статей	
Дозволяєте собі проявляти певні почуття і показувати емоції	
Відчуваєте полегшення, коли з'являється можливість висловитись, і тим самим звільнитись від негативу	
Рідко відчуваєте роздратування, коли чуєте іншу від Вашої, точку зору	
Звертаєте увагу на свої почуття під час прийняття рішень	
Ви були популярною особистістю в школі, приймали участь в роботі студрад	
Ви цінний член команди	
Вам відомі почуття інших членів групи, навіть ті, що дуже приховуються	
В рідких випадках повторюєте помилки минулого	
Вам рідко заздять і так само рідко ревнують	
Всього	

### **Оцінка результатів:**

1–5 – Ваш емоційний інтелект розміром з горошину. Здається, що Ви не дуже любите себе. Можливо, у Вас негативне ставлення до життя. На Вас погано впливають стресові ситуації. Вам не вистачає близьких друзів та однодумців. Є вірогідність, що ви емоційно замкнуті, відчуваєте певний дискомфорт, коли лишаєтесь наодинці зі своїми переживаннями та зіштовхуєтесь з переживаннями інших.

6–12 – можна з впевненістю сказати, що Вам невідоме відчуття ненависті до себе. Вас оточують друзі та колеги. Вся Ваша біда в тому, що невдачі тягнуть Вас вниз, тому Ви відчуваєте себе нещасним. В школі та на службі Ви не користувались популярністю. Вам іноді, здається, що те, що належить Вам, отримують інші. Вам необхідно відновити рівновагу між власними емоціями та ставленням оточуючих.

13–18 – Ви легко знаходите спільну мову з собою та оточуючими, Ви сповнені оптимізму, песимізм Вам не властивий. Та все ж іноді, Ви можете «заразитись» депресією. В цілому рівень емоційного інтелекту доволі високий.

19–22 – Вас можна вважати врівноваженою особистістю з певною харизмою. Оточуючі вважають Вас популярною фігурою та достойним лідером. Ви надаєте перевагу притримуватись позитивної позиції навіть у тих випадках, коли ситуація складається не на Вашу користь. У Вас дуже високий рівень емоційного інтелекту.

### **Діагностика «Емоційного інтелекту» (Н. Холл)**

Емоційний інтелект – здібність розуміти відносини особистості, що репрезентовані в емоціях, і керувати емоційною сферою на базі прийняття рішень. Емоційний інтелект має наступну структуру:

- 1) емоційна обізнаність;
- 2) управління своїми емоціями (скоріше емоційна неригідність);
- 3) самомотивація (скоріше мимовільне управління своїми емоціями);
- 4) емпатія;
- 5) розпізнавання емоцій інших людей (скоріше вміння впливати на емоційний стан інших людей).

**Мета:** Оцінка рівня емоційного інтелекту

**Обладнання:** Бланк відповідей, опитувач діагностики емоційного інтелекту (Н. Холл), що включає інструкції і стверджень (висловлювань).

**Хід виконання:** Дослідження може бути проведено як індивідуально, так і в колективі. Експериментатор пропонує респондентам від-

повідати на висловлювання відповідно до інструкції, що розміщена в опитувальнику.

На кожне висловлювання існує 6 варіантів відповідей, які оцінюються за бальною системою.

### **Обробка й інтерпретація результатів**

#### **Ключ**

Шкала «емоційна обізнаність» – пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25.

Шкала «управління своїми емоціями» – пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30.

Шкала «самотивація» – пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22.

Шкала «емпатія» – пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28.

Шкала «розпізнавання емоцій інших людей» – пункти 12, 15, 24, 26, 27, 29.

**Рівні парціального емоційного інтелекту у відповідності до знаку результатів:**

14 і більше – високий;

8–13 – середній;

7 і менше – низький.

**Інтегративний рівень емоційного інтелекту з врахуванням домінуючого знака визначається за наступними кількісними показниками:**

70 і більше – високий;

40–69 – середній;

39 і менше – низький.

**Інструкція:** Нижче вам будуть запропоновані висловлювання, які так чи інакше відображають різні аспекти вашого життя. Будь ласка, напишіть цифру з правого боку від кожного висловлювання, виходячи з оцінки ваших

відповідей:

– Повністю не згоден (–3 бали )

– В основному не згоден (–2 бали)

– Частково не згоден (–1 бал)

– Частково згоден (+1 бал)

– В основному згоден (+2 бала)

– Повністю згоден (+3 бала)

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції є джерелом знання про те, які робити вчинки в житті

2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті

3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку інших

4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів

5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти у відповідності до запитів життя
6. Коли необхідно, я можу викликати в собі широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор
7. Я слідкую за тим, як я себе почуваю
8. Після того, як щось зіпсувало мені настрій, я можу легко оволодіти своїми почуттями
9. Я здатний вислухати проблеми інших людей
10. Я не зациклююсь на негативних емоціях
11. Я чуйний до емоційних потреб інших
12. Я можу діяти на інших людей заспокійливо
13. Я можу заставити себе знову і знову встати перед лицем перешкод
14. Я намагаюсь підходити до життєвих проблем творчо
15. Я адекватно реагую на настрій, спонукання і бажання інших людей
16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості
17. Коли дозволяє час, я звертаюсь до своїх негативних почуттів і розбираюсь, в чому проблема
18. Я здатний швидко заспокоюватись після неочікуваного засмучення
19. Знання моїх справжніх почуттів важливе для підтримки «хорошої форми»
20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть коли вони не виявлені відкрито
21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя
22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти
23. Я добре схоплюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, в чому інші потребують
24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших людей
25. Люди, які усвідомлюють свої дійсні почуття, краще управляють своїм життям
26. Я здатний покращити настрій інших людей
27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми
28. Я добре налаштовуюсь на емоції інших людей
29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей
30. Я можу легко відключатися від переживань і неприємностей

### *Діагностика емоцій на основі вибору кольору.*

Напевно, найбільш відомою методикою визначення емоційного стану особистості крізь призму кольору є тест М. Люшера. Метод передбачає розташування досліджуваним 8 кольорових карт у послідовний ряд. Після чого, згідно запропонованій автором інтерпретації розташування кожного кольору на конкретній позиції та сукупності кольорів в цілому ряду, йде визначення актуального емоційного стану. На сьогодні існує багато варіантів та аналогів проведення тесту М. Люшера. На його основі розроблені і варіанти проведення діагностики емоційного стану дитини.

### **Тест Люшера – опис та інтерпретація**

Тест Люшера заснований на припущенні про те, що вибір кольору нерідко відображає спрямованість випробуваного на певну діяльність, настрій, функціональний стан і найбільш стійкі риси особистості.

Зарубіжні психологи застосовують іноді тест Люшера з метою профорієнтації при доборі кадрів, комплектуванні виробничих колективів, етнічних»; геронтологічних дослідженнях, при рекомендаціях щодо вибору шлюбних партнерів. Значення кольорів у психологічній інтерпретації визначалися під час різнобічного обстеження численного контингенту різних досліджуваних.

Характеристика кольорів (за Максом Люшером) включає 4 основні і 4 додаткові кольори.

#### ***Основні кольори:***

- 1) синій – символізує спокій, задоволеність;
- 2) синьо-зелений – почуття впевненості, наполегливість, іноді впертість;
- 3) оранжево-червоний – символізує силу волевого зусилля, агресивність, наступальні тенденції, збудження;
- 4) світло-жовтий – активність, прагнення спілкування, експансивність, веселість.

За відсутності конфлікту оптимальному стані основні кольори повинні займати переважно перші п'ять позицій.

Додаткові кольори: 5) фіолетовий; 6) коричневий, 7) чорний, 8) нульовий (0). Символізують негативні тенденції: тривожність, стрес, переживання страху, прикрості. Значення цих кольорів (як і основних) найбільшою мірою визначається їх взаємним розташуванням, розподілом за позиціями, що буде показано нижче.

**Інструкція (для психолога):** «Перемішайте кольорові картки та покладіть колірною поверхнею нагору. Попросіть випробуваного вибрати з восьми кольорів той, який йому найбільше подобається. При цьому потрібно пояснити, що він повинен вибрати колір як такий, не намагаючись співвіднести його з улюбленим кольором в одязі, кольором очей. Випробуваний повинен виділити найбільш приємний колір з восьми. Картку з вибраним кольором слід відкласти убік, перевернувши кольоровою стороною донизу.

Попросіть вибрати з семи кольорів, що залишилися, найбільш приємний. Вибрану картку слід покласти кольоровою стороною донизу праворуч від першої. Повторіть процедуру. Перепишіть номери карток у розкладеному порядку. Через 2–3 хв знову покладіть картки колірною стороною догори і проробіть те саме. При цьому поясніть, що випробуваний нічого не повине згадувати, не потрібно згадувати чи дублювати порядок розкладки у першому виборі і свідомо змінювати попередній порядок. Він повинен вибирати кольори, начебто вперше.

Перший вибір у тесті Люшера характеризує бажаний стан, другий – дійсний. Залежно від мети дослідження, можна інтерпретувати результати відповідного тестування».

В результаті тестування отримуємо вісім позицій; перша і друга – явна перевага (позначаються ++);

третя і четверта – перевага (позначаються х х);

п'ята і шоста – байдужість до кольору (позначаються = =);

сьома та восьма - антипатія до кольору (позначаються - -)

1-а позиція відображає засоби досягнення мети (наприклад, вибір синього кольору говорить про намір діяти спокійно, без надмірної напруги);

2-а позиція показує мету, якої прагне випробуваний;

3-я і 4-я позиції характеризують перевагу кольору і відображають відчуття випробуваним істинної ситуації, в якій він знаходиться, або образ дій, який йому підказує ситуація;

5-а і 6-а позиції характеризують байдужість до кольору, нейтральне щодо нього ставлення. Вони свідчать, що випробуваний не пов'язує свій стан, настрій, мотиви з цими кольорами. Однак у певній ситуації ця позиція може містити резервне трактування кольору, наприклад, синій колір (колір спокою) тимчасово відкладається як невідповідний в даній ситуації;



7-а та 8-а позиції характеризують негативне ставлення до кольору, прагнення придушити будь-яку потребу, мотив, настрій, що відображаються цим кольором.

Запис вибраних кольорів здійснюється переліком номерів у порядку переваги із зазначенням позицій. Наприклад, при виборі червоного, жовтого, синього, сірого, зеленого, фіолетового, коричневого та чорного кольорів записується:

Зони (+ +; x x; = =; - -) утворюють 4 функціональні групи.

### **Інтерпретація результатів тестування:**

Розглядається взаємне становище основних кольорів. Коли, наприклад, № 1 і 2 (синій та жовтий) знаходяться поруч (утворюючи функціональну групу), підкреслюється їхня загальна риса – суб'єктивна спрямованість «всередину».

Спільне становище кольорів № 2 та 3 (зеленого та червоного) вказує на автономність, самостійність у прийнятті рішень, ініціативність. Поєднання кольорів № 3 та 4 (червоного та жовтого) підкреслює спрямованість «зовні». Поєднання кольорів № 1 і 4 (синього та жовтого) посилює уявлення залежності піддослідних від середи. При поєднанні кольорів № 1 і 3 (синього та червоного) в одній функціональній групі підкреслюється сприятливий баланс залежності від середовища та суб'єктивної спрямованості (синій колір) та автономності, спрямованості «зовні» (червоний колір).

Основні кольори, на думку Макса Люшера, символізують такі психологічні потреби:

№ 1 (синій) – потреба у задоволенні, спокої, стійкої позитивної прихильності;

№ 2 (зелений) – потреба у самоствердженні;

№ 3 (червоний) – потреба активно діяти та досягати успіху;

№ 4 (жовтий) – потреба у перспективі, надіях на краще, мріях.

Якщо основні кольори знаходяться в 1–5-й позиціях, вважається, що ці потреби певною мірою задовольняються, сприймаються як такі, що задовольняються; якщо вони у 6–8-й позиціях, має місце якийсь конфлікт, тривожність, незадоволеність через несприятливі обставини. Колір, що відкидається, може розглядатися як джерело стресу. Наприклад, синій колір, що відкидається, означає незадоволеність відсутністю спокою, прихильності.

Можливості оцінки працездатності під час аналізу вибору кольорів Макс Люшер враховував, з наступних посилок.

Зелений колір характеризує гнучкість вольових проявів у складних умовах, чим забезпечується підтримка працездатності.

Червоний колір характеризує силу волі та почуття задоволеності прагненням до досягнення мети, що також сприяє підтримці працездатності.

Жовтий колір захищає надії на успіх, спонтанне задоволення від участі у діяльності (іноді без чіткого усвідомлення її деталей), орієнтацію на подальшу роботу.

Якщо всі ці три кольори стоять на початку ряду і всі разом, то можлива продуктивніша діяльність, вища працездатність. Якщо ж вони знаходяться у другій половині ряду та розділені один від одного, прогноз менш сприятливий.

**Показники тривоги.** Якщо основний колір стоїть на 6-му місці, він позначається знаком «-» і всі інші, що знаходяться за ним (7–8-а позиції), позначаються цим же знаком. Їх слід розглядати як відкидані кольори, як причину тривожності, негативного стану.

У тесті Люшера такі випадки додатково позначаються буквою А над номером кольору та знаком, наприклад:

Показники компенсації. За наявності джерела стресу, тривоги (якого виражається будь-яким основним кольором, поміщеним на 6-у і 8-ю позиції) колір, поставлений в 1-у позицію, розглядається як показник компенсації (компенсуючим мотивом, настроєм, поведінкою). У цьому випадку над цифрою, що займає 1-е місце, ставиться буква С. Вважається явищем більш-менш нормальним, коли компенсація проходить за рахунок одного з основних кольорів. У той самий час сам факт наявності показника стресу і компенсації завжди свідчить про недостатню оптимальність стану.

У тих самих випадках, коли компенсація проходить за рахунок додаткових кольорів, результати тесту трактуються як показники негативного стану, негативних мотивів, негативного ставлення до ситуації.

Як зазначалося, одним із прийомів трактування результатів вибору є оцінка положення основних кольорів. Якщо вони займають позицію далі п'ятою, отже, характерні властивості, потреби не задоволені, отже, мають місце тривожність, негативний стан. Показники інтенсивності тривоги характеризуються позицією, яку займають основні кольори. Якщо основний колір на 6-му місці, фактор, що викликає тривогу, вважається відносно слабким (це відзначається одним знаком оклику); якщо колір в 7 – і позиції, ставляться два знаки оклику (!!); якщо основний колір у 8 позиції, ставляться три знаки (!!!). Таким

чином, може бути поставлено до 6 знаків, що характеризують джерела стресу, тривоги.

Подібним чином у тесті Люшера оцінюються випадки несприятливої компенсації. Якщо компенсацією служить якийсь із основних кольорів або фіолетовий, не ставиться жодних знаків. Якщо сірий, коричневий або чорний колір займають 3-ю позицію, ставиться один знак оклику, якщо 2-у позицію, ставиться два знаки (!!), якщо першу позицію, ставиться три знаки (!!!). Таким чином, їх може бути 6.

Вважається, що чим більше знаків «!», тим прогноз несприятливіший.

Особливо важливе значення при інтерпретації результатів тестування має оцінка кольору в останній 8-й позиції (або в 4-й функціональній групі за наявності двох кольорів зі знаком «-« Якщо кольори в цій позиції позначені знаками оклику, значить досить велика ймовірність розвитку у випробуваного стану тривожності.

Зверніть увагу на співвідношення першої та восьмої позицій, чи має місце компенсація, чи за нормальною схемою вона побудована?

Може бути також проаналізовано відношення кольорів у другій та третій позиціях (бажана мета та фактична ситуація). Чи немає між ними конфлікту? Наприклад, червоний колір у другій та сірий у третій позиціях символізують конфлікт між метою, мотивами та самооцінкою реального свого стану.

Аналізуючи та інтерпретуючи результати тесту Люшера, отриману психодіагностичну інформацію слід зіставляти з матеріалами анкетування, спостереження, бесід, вивчення документів про випробуваних. Тільки при такому різнобічному вивченні особистості можна робити якісь серйозні висновки про риси особистості, її психологічні особливості.

Те саме слід сказати про перспективи використання результатів тесту для оцінки стану, зокрема емоційного стану, напруженості, тривожності. Однак збіг показників кольорного тесту (вибір кольорів № 6, 7, 0 у першій позиції) та даних анкетування та спостереження дозволяє з більшою впевненістю судити про розвиток у випробуваних різних негативних станів.

### ***Інтерпретація кольорових пар за Люшером***

#### ***Позиції «+ +». Перший колір синій***

+1+2 (синій і зелений) — почуття задоволеності, спокою, прагнення спокійній обстановці, небажання брати участь у конфліктах, стресі.

+1 +3 (синій і червоний) – почуття цілісності, активне і не завжди усвідомлене прагнення тісних відносин. Потреба уваги з боку інших.

+1 +5 (синій та фіолетовий) – невелика занепокоєння, потреба в тонкому оточенні, прагнення до естетичного.

+1 +6 (синій і коричневий) – почуття занепокоєння, страх самотності, прагнення уникнути конфліктів, уникнути стресу.

+1 +7 (синій та чорний) – негативний стан, прагнення спокою, відпочинку, незадоволеність ставленням до себе, негативне ставлення до ситуації.

+1 +0 (синій та сірий) – негативний стан, потреба звільнитися від стресу, прагнення спокою, відпочинку.

### ***Перший колір зелений***

+2 +1 (зелений та синій) – позитивний стан, прагнення до визнання, до діяльності, що забезпечує успіх.

+2 +3 (зелений і червоний) – активне прагнення успіху, до самостійних рішень, подолання перешкод у діяльності.

+2 +4 (зелений і жовтий) – невелике занепокоєння, прагнення до визнання, популярності, бажання справити враження.

+2 +5 (зелений та жовтий) – невелика занепокоєння, прагнення до визнання, популярності, бажання супервражень, підвищена увага до реакцій оточуючих на свої вчинки.

+2 +6 (зелений і коричневий) – почуття незадоволеності, втоми, переоцінка значущості ставлення себе з боку оточуючих.

+2 +7 (зелений та чорний) – почуття образи, злості, прагнення до жорсткості, авторитетності у відносинах.

+2 +0 (зелений і сірий) – почуття незадоволеності, прагнення визнання, бажання справити враження.

### ***Перший колір червоний***

+3 +1 (червоний та синій) – ділове збудження, активне прагнення до діяльності, вражень, задоволень.

+3 +2 (червоний і зелений) – ділове збудження, активне прагнення мети, подолання всіх труднощів, прагнення високої оцінки своєї діяльності.

+3 +4 (червоний і жовтий) – ділове, трохи підвищене збудження, захопленість, оптимізм, прагнення контактам, розширення сфери діяльності.

+3 +5 (червоний і фіолетовий) – підвищене збудження, не завжди адекватне захоплення, прагнення справити враження.

+3 +6 (червоний і коричневий) – негативний настрій, засмучення через невдачу, небажання позбутися благ приємної ситуації.

+3 +7 (червоний і чорний) – негативний настрій злість, прагнення піти з несприятливої ситуації.

+3 +0 (червоний та сірий) – почуття незадоволеності, спрямованість на ризиковану дію.

### ***Перший колір жовтий***

+4 +1 (жовтий і синій) – настрій загалом позитивний, прагнення до позитивного емоційного стану, взаємовитримки.

+4 +2 (жовтий і зелений) – настрій загалом позитивний, бажання пошуку перших шляхів вирішення завдань, прагнення до самоствердження.

+4 +3 (жовтий та червоний) – дещо підвищене ділове збудження, прагнення до широкої активності

+4 +5 (жовтий і фіолетовий) – тневелика ейфорія, прагнення яскравих подій, бажання справити враження.

+4 +6 (жовтий та коричневий) – негативний настрій, прикрість та потреба в емоційній розрядці та відпочинку.

+4 +7 (жовтий і чорний) – дуже негативний настрій, прагнення уникнути будь-яких проблем, схильність до необхідних, малоадекватних рішень.

+4 +0 (жовтий і сірий) – негативне пригнічене стояння, прагнення вийти з неприємної ситуації, чітке уявлення про те, як це зробити.

### ***Перший колір фіолетовий***

+5 +1 (фіолетовий та синій) – невизначений настрій, прагнення згоди та гармонії.

+5 +2 (фіолетовий і зелений) – настороженість, бажання справити враження.

+5 +3 (фіолетовий і червоний) – деяке збудження, захопленість, активне прагнення справити враження.

+5 +4 (фіолетовий та жовтий) – збудження, фантазування, прагнення до яскравих подій.

+5 +6 (фіолетовий та коричневий) – збудження, спрямованість на сильні емоційні переживання.

+5 +7 (фіолетовий та чорний) – негативний стан.

+5 +0 (фіолетовий та сірий) – напруга, прагнення забезпечити себе від конфліктів, стресу.

### ***Перший колір коричневий***

+6 +1 (коричневий та синій) – напруга, страх самотності, бажання піти з несприятливої ситуації.

+6 +2 (коричневий і зелений) – почуття занепокоєння, прагнення до суворого контролю за собою, щоб уникнути помилки.

+6 +3 (коричневий та червоний) – активне прагнення до емоційної розрядки.

+6 +4 (коричневий і жовтий) – втрата віри у позитивні перспективи, ймовірність необдуманих рішень («Мені однаково»).

+6 +5 (коричневий та фіолетовий) – почуття незадоволеності, прагнення до комфорту.

+6 +7 (коричневий і чорний) – негативний стан, розчарованість, прагнення спокою, бажання уникнути активності.

+6 +0 (коричневий і сірий) – дуже негативний стан, прагнення уникнути складних проблем, а не боротися з ними.

### ***Перший колір чорний***

+7 +1 (чорний і синій) – дуже негативний стан, прагнення уникнути проблем («далися б у спокої»).

+7 +2 (чорний та зелений) – збудження, гнівне ставлення до оточуючих, не завжди адекватна впертість.

+7 +3 (чорний та червоний) – сильне збудження, можливі афективні вчинки.

+7+4 (чорний та жовтий) – дуже негативний стан, розпач, суїцидні думки.

+7 +5 (чорний та фіолетовий) – напруженість, мрії про гармонію.

+7 +6 (чорний і коричневий) – збудження, постановка нереальних завдань, прагнення уникнути неспокійних думок, несприятливих ситуацій.

+7 +0 (чорний і сірий) – почуття безнадійності, приреченості, прагнення чинити опір всьому, неадекватність.

### ***Перший колір сірий***

+0 +1 (сірий та синій) – негативний стан, бажання спокійної ситуації.

+0 +2 (сірий та зелений) – негативний стан, відчуття ворожості оточуючих та бажання убезпечитися від середовища.

+0 +3 (сірий і червоний) – негативний стан, високі вимоги до оточуючих, який завжди адекватна активність.

+0 +4 (сірий і жовтий) – негативний стан, прагнення уникнути проблем, а не вирішувати їх.

+0 +5 (сірий і фіолетовий) – почуття занепокоєння та настороженості, прагнення приховати це почуття.

+0 +6 (сірий і коричневий) – дуже негативне стояння, прагнення уникнути всього складного, важкого, від хвилювання.

+0 +7 (сірий і чорний) – дуже негативний стан, образа, почуття пригніченості, можливість неадекватних рішень.

### Позиції «-«. *Перший колір сірий*

-О -1 (сірий і синій) – почуття незадоволеності, емоційної напруженості.

-О -2 (сірий і зелений) – емоційна напруженість, бажання вийти з несприятливої ситуації.

-О -3 (сірий і червоний) – роздратування, почуття безпорадності.

-О -4 (сірий і жовтий) – тривожність, невпевненість у своїх силах.

-Про -5 (сірий і фіолетовий) – невелике контрольоване збудження.

-Про -6 (сірий і коричневий) – тривожність, невпевненість у своїх силах, але при цьому підвищена вимогливість, бажання досягти визнання своєї особистості.

-О -7 (Сірий і чорний) – заперечення будь-яких обмежень своєї особистості, активне прагнення діяльності.

### *Перший колір синій*

-1 -2 (Синій і зелений) – сильна напруга, прагнення позбутися негативного стресового стану.

-1 -3 (Синій і червоний) – сильна напруга, почуття безпорадності, бажання вийти з емоційної ситуації.

-1 -4 (Синій і жовтий) – стан, близький до стресу, емоційні негативні переживання, почуття безпорадності.

-1 -5 (Синій і фіолетовий) – стан, близький до стресу, складність взаємовідносин, почуття обмеженості в можливостях, нетерплячість.

-1 -6 (Синій і коричневий) – емоційна незадоволеність, самообмеження, пошук підтримки.

-1 -7 (Синій і чорний) – стан, близький до стресу, емоційна незадоволеність, прагнення піти з психогенної ситуації.

-1 -О (синій і сірий) – дещо пригнічений стан, тривожність, відчуття безперспективності.

### *Перший колір зелений*

-2 -1 (Зелений і синій) – Пригнічений стан невіра у свої сили, прагнення піти з неприємної ситуації.

-2 -3 (Зелений і червоний) – сильне збудження, тяжкі переживання, відносини з середовищем вважає для себе ворожими, можливі афективні вчинки.

-2 -4 (Зелений та червоний) – стан, близький до фрустрації, почуття розчарування, нерішучість.

-2 -5 (Зелений і фіолетовий) – стан, близький до стресового, почуття ображеної гідності, невіра у свої сили.

-2 -6 (зелений і коричневий) – стан, близький до стресового, неадекватно підвищений самоконтроль, необґрунтоване прагнення до визнання.

-2 -7 (зелений і чорний) – стан фрустрації через обмеження амбітних вимог, недостатня цілеспрямованість.

-2 -0 (Зелений і сірий) – стан фрустрації, роздратованість через низку невдач, зниження вольових якостей.

### ***Перший колір червоний***

-3 -1 (червоний і синій) – збудження, дратівливість, нетерплячість, пошук виходу з негативних відносин, що склалися з близькими людьми.

-3 -2 (Червоний та зелений) – стан стресу через неадекватну самооцінку.

-3 -4 (червоний і жовтий) – недовірливість, тривожність, неадекватна оцінка середовища, прагнення самовиправдання.

-3 -5 (Червоний і фіолетовий) – стан стресу через невдалі спроби досягти взаєморозуміння, почуття невпевненості, безпорадності, бажання співчуття.

-3 -6 (червоний і коричневий) – сильна напруга, викликана іноді сексуальним самообмеженням, відсутність дружніх контактів, невпевненість у своїх силах.

-3 -7 (червоний і чорний) – стан стресу через глибоке розчарування, фрустрація, почуття тривожності, безсилля вирішити конфліктну проблему, бажання вийти з ситуації, що фруструє, будь-яким шляхом, сумнів у тому, що це вдасться.

-3 -0 (Червоний і сірий) – стримується збудження, почуття перспективи, що втрачається, ймовірність нервового виснаження.

### ***Перший колір жовтий***

-4 -1 (жовтий і синій) – почуття розчарування, стан, близький до стресу, прагнення придушити негативні емоції.

-4 -2 (жовтий та зелений) – стан нерішучості, тривожності, розчарування.

-4 -3 (жовтий і червоний) – стан стресу, що супроводжується збудженням, сумніви в успіху, претензії, які не підкріплюються реальними можливостями, самовиправдання.

-4 -5 (жовтий та фіолетовий) – емоційне розчарування та почуття занепокоєння, тривоги, розчарування.

-4 -7 (жовтий і чорний) – напруженість, почуття невпевненості, настороженості, прагнення уникнути контролю ззовні.



-4 -0 (жовтий і сірий) – напруженість, почуття боязні втратити щось важливе, упустити можливості, напружене очікування.

***Перший колір фіолетовий***

-5 -1 (Фіолетовий і синій) – почуття незадоволеності, що стимулює до активності, прагнення до співпраці.

-5 -2 (фіолетовий і зелений) – стресові стани через самоствердження, що не здійснилося.

-5 -3 (фіолетовий і червоний) – стресовий склад через невдачі в активних, іноді необдуманих дій!

-5 -4 (фіолетовий та жовтий) – настороженість, підозрілість, розчарування, замкнутість.

-5 -6 (Фіолетовий і коричневий) – стрес, викликаний порушенням бажаних взаємовідносин, підвищена вимогливість до інших.

-5 -7 (Фіолетовий і чорний) – напруга через обмеження в самостійних рішеннях, прагнення до порозуміння, відвертого вираження думок.

-5 -0 (Фіолетовий і сірий) – прояв нетерпіння, але в той же час прагнення до самоконтролю, викликає деяке емоційне збудження.

***Перший колір коричневий***

-6 -1 (коричневий і синій) – негативний стан, почуття незадоволеності через недостатнє визнання заслуг (реальних та передбачуваних), прагнення до самообмеження та самоконтролю.

-6 -2 (коричневий і зелений) – негативний стан через надмірний самоконтроль, вперте бажання виділитися, сумніви в тому, що це вдасться.

-6 -3 (коричневий і червоний) – стресовий стан через пригніченість еротичних та інших біологічних потреб, прагнення співпраці для виходу зі стресу.

-6 -4 (коричневий і жовтий) – напруженість прагнення приховати тривогу під маскою впевненості та безтурботності.

-6 -5 (коричневий та фіолетовий) – негативний стан через незадоволене прагнення до чуттєвої гармонії.

-6 -7 (коричневий і чорний) – прагнення піти з підпорядкування, негативне ставлення до різних заборон.

-6 -0 (коричневий і сірий) – стресовий стан через придушення біологічних, сексуальних потреб

***Перший колір чорний***

-7 -1 (чорний і синій) – стан занепокоєння у зв'язку з бажанням отримати допомогу, підтримку.

-7 -2 (чорний і зелений) – стан, близький до фрустрації через обмеження свободи бажаних дій, прагнення позбутися перешкод.

-7 -3 (Чорний і червоний) – стресовий стан, викликане розчаруванням в очікуваній ситуації, емоційне збудження.

-7 -4 (чорний і жовтий) – стресовий стан через страх подальших невдач, відмова від розумних компромісів.

-7 -5 (чорний та фіолетовий) – пошуки ідеалізованої ситуації.

-7 -6 (чорний і коричневий) – стресовий стан через неприємні обмеження, заборони, прагнення чинити опір обмеженням, уникнути від буденності.

-7 -0 (Чорний і сірий) – Прагнення піти з несприятливої ситуації.

### ***Перший колір сірий***

-0 -1 (Сірий і синій) – деяка напруга, прагнення протистояти негативним почуттям.

-0 -2 (Сірий і зелений) – негативний стан у зв'язку з перенапруженням, перевтомою.

-0 -3 (Сірий і червоний) – занепокоєння, можливість афективних дій, дратівливість.

-0 -4 (Сірий і жовтий) – почуття тривожності, невпевненості.

-0 -5 (Сірий і фіолетовий) – напруга у зв'язку з придушенням чуттєвих переживань.

-0 -6 (Сірий і коричневий) – прагнення вийти з несприятливої ситуації, трохи завищена самооцінка.

Про -7 (сірий і чорний) – прагнення вийти з несприятливої ситуації, надія на хороші перспективи в майбутньому.

**Так, С. Велієва запропонувала методику «Потяг».** В якості стимульного матеріалу виступає білий потяг з 8-ма вагонами: червоний, жовтий, зелений, синій, фіолетовий, сірий, коричневий, чорний. Досліджуваній дитині пропонують розмістити кольорові вагони. В залежності від місця вагона в складі потяга йому надається певна кількість балів. Сума балів визначає знак і ступінь вираженості емоційного стану досліджуваної дитини. Як зазначає автор, даний метод можна використовувати з 2,5 років.

*Методика діагностики емоційної реакції на впливи стимулів навколишнього середовища В. Бойко*

Дана методика дозволяє визначити тип емоційної реакції на зовнішні стимули. За емоційними реакціями на зовнішні стимули (позитивні, амбівалентні, негативні) можна визначити рівень загальної емоційності та її особливості (за переважанням того чи іншого типу

реакції на даний вид стимулів). Визначаються три чисті види емоційних реакцій: ейфорична, рефрактерна, дисфорична.

### **Методика діагностики типу емоційної реакції на вплив стимулів оточуючого середовища В. В. Бойко**

**Інструкція:** Оберіть той варіант відповіді, який Вам підходить найбільше «а», «б», «в». Будьте щирими

*1. Коли я втомлений приходжу з роботи додому, то моя втома:*

а) швидко проходить;

б) певний час залишається, але я її не показую;

в) здійснює негативний вплив на взаємини та комунікацію з домашніми.

*2. Життя показує, що я схильний:*

а) все бачити в основному оптимістично;

б) сприймати все переважно в спокійних, нейтральних тонах;

в) ставитись до всього в своїй більшості песимістично.

*3. Коли на вулиці хороша погода, то частіше всього:*

а) у мене покращується настрій або підвищується активність;

б) мені хочеться розслабитись, відкласти усі справи, байдикувати;

в) я на це ніяк не реагую, або почуваю себе нещасним та подавленим.

*4. Якщо б мені запропонували пройти тест на визначення рівня інтелекту, то я:*

а) з радістю погодився б;

в) зробив би все, щоб його не проходити;

в) категорично відмовився б.

*5. У спілкуванні з діловим партнером (колегою) я зазвичай:*

а) легко і швидко вступаю в контакт;

б) спочатку деякий час приглядаюсь і проявляю обережність;

в) стараюсь взагалі особливо не зближуватись.

*6. Коли буває радісно на душі, то зазвичай мені хочеться:*

а) щоб це бачили та відчували усі;

б) щоб це бачили та відчували лише близькі мені люди;

в) щоб цього ніхто не помітив.

*7. Чергову важку обставину в житті найчастіше сприймаю:*

а) з готовністю успішно подолати;

б) з деякою тривогою, стурбованістю;

в) з почуттям досади чи роздратування.

8. *Написати лист на телебачення мене могло б спонукати, скоріше за все:*

- а) програма, яка дуже сподобалась;
- б) програма, яка містить запитання, яке вимагає відповіді;
- в) програма, яка викликала протест та невдоволення;

9. *Коли виникають ніжні почуття до близьких, то я зазвичай:*

- а) проявляю їх відкрито;
- б) соромлюсь своєї сентиментальності;
- в) намагаюсь не показувати.

10. *Необхідність приймати відповідальні рішення стосовно особистого життя, зазвичай:*

- а) мобілізує мене;
- б) викликає розгубленість, ставить у глухий кут;
- в) засмучує або тривожить.

11. *Сумнівні але цікаві ідеї, знання, факти, я зазвичай:*

- а) включаю в багаж своїх знань;
- б) ретельно обмірковую, зважую;
- в) рішуче відкидаю чи спростовую.

12. *Коли представники протилежної статі кажуть мені компліменти, я зазвичай:*

- а) не приховую свого задоволення;
- б) соромлюся, відчуваю незручність;
- в) сумніваюся у їхній щирості.

13. *Якщо моя пропозиція буде відкинута керівником, то я, швидше за все:*

- а) зроблю нову пропозицію або внесу виправлення до попередньої;
- б) переживатиму в собі те, що трапилось;
- в) висловлю своє невдоволення або не буду надалі вносити пропозиції.

14. *Я людина:*

- а) дуже довірлива;
- б) обережна, насторожена;
- в) дуже недовірлива.

15. *На гумор та жарти в основному реагую так:*

- а) відкрито сміюся, тішуся;
- б) сприймаю стримано;
- в) ставлюся критично або реагую рідко.

16. *Якщо хтось із членів сім'ї знову робить не те чи не так, я найчастіше:*

- а) терпляче і спокійно пояснюю, як треба зробити;
- б) починаю бурчати, буркотіти;
- в) шумлю, лаюся, влаштовую розгін.

*17. Життя частіше:*

- а) тішить;
- б) не викликає певних емоцій;
- в) засмучує чи розчаровує.

*18. Анекдоти я:*

- а) обожнюю;
- б) сприймаю без особливого захоплення;
- в) не люблю.

*19. Неприємні обов'язки на роботі я здебільшого виконую:*

- а) так само терпляче, як та інші;
- б) знехотя;
- в) із незадоволенням або з досадою, роздратуванням.

*20. Для мого стилю життя більш характерно:*

- а) активне планомірне просування поставленої мети;
- б) стабільність, сталість;
- в) бажання періодично багато чи щось різко змінювати.

*21. Якби мені запропонували відзначити круглу дату мого трудово-го шляху, я найімовірніше відповів:*

- а) приймаю пропозицію;
- б) мені не дуже хочеться або ніяково опинитися в центрі уваги;
- в) я не люблю таких заходів.

*22. На справедливі, але образливі за формою зауваження на мою адресу я, зазвичай у перший момент реагую так:*

- а) приймаю із вдячністю, визнанням;
- б) ображаюся, але це не показую;
- в) захищаюся або втрачаю самовладання, «заводжуся».

*23. Я хотів би, щоб моя професійна діяльність:*

- а) була пов'язана з активним спілкуванням із людьми;
- б) не вимагала активного спілкування;
- в) по можливості виключала спілкування.

*24. Дружні жартування на мою адресу:*

- а) цілком приймаю;
- б) не схвалюю, але терплю;
- в) не виношу, не приймаю.

*25. Недоліки особистості ділового партнера найчастіше:*

- а) приймаю як обставину, яку треба долати;

- б) намагаюся мовчки терпіти;
- в) змушують нервувати, засмучуватися.

26. *Якби я був керівником, то для завоювання авторитету у колег віддав би перевагу такому засобу:*

- а) надання допомоги та підтримки;
- б) терпіння та витримку;
- в) суворість та вимогливість.

27. *Якби на зборах колективу мене похвалили за хорошу роботу, то цілком ймовірно:*

- а) я не приховував би задоволення;
- б) зніяковів би або постарався приховати свої почуття;
- в) не відчув би особливих почуттів чи це мене не порадувало б.

28. *Якщо мене хтось розлютить, то:*

- а) швидко відходжу, забуваю про те, що трапилося;
- б) заспокоюю себе, переконую, що треба вміти прощати, і в мене це виходить;
- в) злюся довго і нічого з цим не можу вдіяти.

29. *Коли ввечері лунає несподіваний стукіт у двері, то я за звичаєм:*

- а) чекаю на щось приємне;
- б) насторожуватися, але не подаю виду;
- в) явно нервуюся, чекаю на щось неприємне.

30. *Коли у дружній компанії мене просять співати чи танцювати, то я:*

- а) відразу відгукуюся;
- б) деякий час соромлюся і не наважуюсь;
- в) волію, щоб мене не просили.

31. *Дрібниці життя я сприймаю:*

- а) як тонізуючий фактор;
- б) як обставини, що мене турбують;
- в) як прикрі неприємності.

32. *Моє життя загалом:*

- а) наповнене яскравими подіями, які найчастіше сам собі організую;
- б) розмірене та спокійне;
- в) нудне та одноманітне.

33. *Якби хтось із колег, з яким не було особливих стосунків, раптом став проявляти до мене дружню прихильність, то:*

- а) я відразу відповів би взаємністю;

б) спочатку постарався б зрозуміти причину, а потім вирішив, як поводитися;

в) утримався б від дружніх стосунків.

*34. Якщо колега завдасть мені якоїсь образи, то я швидше за все:*

а) швидко зможу вибачити його;

б) переживатиму, намагаючись не показувати це;

в) колись відповім йому тим самим.

*35. Обстановка на роботі найчастіше викликає:*

а) гарний чи бадьорий, піднесений настрій;

б) внутрішнє напруження, занепокоєння;

в) роздратування чи поганий, знижений настрій.

*36. Корисні поради з боку знайомих я зазвичай:*

а) відразу приймаю з вдячністю;

б) ретельно обмірковую та перевіряю на надійність;

в) не беру до уваги, намагаюся жити своїм розумом.

*37. Якщо хтось із колег виявить невдоволення недоліками в нашій роботі, я швидше за все:*

а) постараюся своєю участю залагодити конфлікт;

б) спостерігатиму за розвитком дій;

в) прийму сторону незадоволених чи ображених.

*38. Більшість людей у моєму оточенні на роботі (у навчальному закладі):*

а) викликають довіру;

б) змушують триматись насторожено;

в) викликають недовіру.

*39. Останнім часом свята зазвичай зустрічаю:*

а) з підйомом та радістю;

б) з деяким сумом, тривогою, розчаруванням або байдужістю;

в) з явною досадою, роздратуванням чи відчуттям порожнечі, самотності.

### **Обробка даних**

Враховуються два параметри:

1) «ейфорична активність назовні» – а, «рефрактерна активність всередину» – б і «дисфорична активність назовні» – в;

2) характер стимулів:

*Позитивні* – володіють позитивним особистісним змістом або соціальним значенням (хороша погода, радісно на душі, комплімент оточуючих, жарт);

*Амбівалентні* (або нейтральні) – вони двоякі за своєю природою, в них можна віднайти або позитивний, або негативний смисл – все

залежить від установок самої особистості, від її тенденції приписувати речам чи явищам, людям, хороші або погані якості (амбівалентні як стимули новий діловий партнер, телевізійна програма, сумнівні ідеї, люди, життя в цілому, обставини на роботі);

*Негативні* – негативний смисл, значення (відчуття втоми, необхідність пройти інтелектуальні випробування, тяжкі обставини в житті).

Зробити висновки дозволяє таблиця, в яку необхідно перенести дані Ваших відповідей – ставте одинички в потрібній графі. Підрахуйте загальну кількість відповідей а, б, в – за колонкам таблиці.

Стимули	Питання	Тип емоційної реакції		
		Ейфорична (відповіді «а»)	Рефрактерна (відповіді «б»)	Дисфорична (відповіді «в»)
Негативні	1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28, 31, 34, 37			
Амбівалентні	2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26, 29, 32, 35, 38			
Позитивні	3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27, 30, 33, 36, 39			
	Всього			

**Інтерпритація результатів:** Який тип відповідей переважає? Якщо найчастіше фігурує відповідь «а», то це свідчить про домінування ейфоричної, коли фактори, що впливають – негативні, позитивні та амбівалентні, то реакції рефракторні або дисфоричні.

Найбільша кількість відповідей типу «б» говорить про те, що Ваша емоційна система сприйняття «пасує» перед різними впливами – позитивними, негативними й амбівалентними. В оточуючій дійсності вона обирає переважно амбівалентні стимули. При цьому відбуваються «застрявання», що проявляються у вигляді переживань, неприємного осоду, роздумів, прихованого суму, злоби.

При домінуванні дисфоричної формули (більше всього відповідей «в») позитивні та негативні стимули зводяться до негативних переживань, а Ваша емоційна система в цілому налаштована на негативні стимули.

Додатково можна відзначити, які саме стимули можна–негативні, амбівалентні чи позитивні – частіше викликають конкретний тип.



*«Самооцінка емоційних станів» А. Уессмана і Д. Рікса*

Методика застосовується для самооцінки емоційних станів і ступеня неспання. Дана методика ефективна, якщо необхідно виявити зміна емоційного стану людини протягом певного періоду часу. Простота виконання завдання роблять її вельми оперативним інструментом. Методика складається з переліку загальновідомих емоційних станів та стверджень про них, яким досліджуваний повинен надати оцінку. В результаті підраховується сума балів за відповідною схемою та визначається домінуюча емоція чи емоційний стан.

**Методика самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса**

Методика самооцінки емоційного стану була розроблена американськими психологами А. Уессманом і Д. Ріксом. Вона є досить простим опитувальником для самооцінки емоційних станів (наводиться її скорочений варіант). Вимірювання в цій методиці проводиться за десятибальною системою. Інструкція: “Виберіть у кожному із запропонованих наборів тверджень те, яке найточніше відображає Ваш стан зараз. Номер твердження, вибраного з кожного набору, обведіть кружечком у відповідному рядку реєстраційного бланку».

Реєстраційний бланк П.І.Б. (повністю) \_\_\_\_\_

Дата обстеження \_\_\_\_\_ Вік \_\_ Посада (підрозділ) \_\_\_\_\_  
Спеціальність \_\_\_\_\_ Військове звання \_\_\_\_\_

Спокійність – тривожність										Енергійність-втомлюваність									
1	2	3	3	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Піднесення-пригніченість										Впевненість у собі-безпорадність									
1	2	3	3	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Список тверджень за всіма шкалами

***спокійність-тривожність***

10. Цілковита спокійність. Непохитно впевнений у собі.
9. Виключно холоднокровний, на рідкість впевнений і не хвилююся.
8. Відчуття повного благополуччя. Впевнений і почуваю себе невимушено.
7. В цілому впевнений і вільний від стурбованості.
6. Ніщо особливо мене не турбує. Почуваю себе більш-менш невимушено.

5. Дещо занепокоєний, почуваю себе скуто, трохи стривожений.
4. Переживаю деяку занепокоєність, страх, неспокій або невизначеність. Знервований, хвилююся, роздратований.
3. Значна невпевненість. Вельми травмований невизначеністю. Відчуваю страхи.
2. Величезна тривожність, занепокоєність. Знищений страхом.
1. Повністю збожеволів від страху. Втратив розум. Наляканий труднощами, які не розв'язати.

### ***Енергійність – втомленість***

10. Поривання, що не знає перешкод. Життєва сила виплескується через край.
9. Життєздатність, величезна енергія, що б'є через край, сильне прагнення до діяльності.
8. Багато енергії, сильна потреба у дії.
7. Почуваю себе свіжим, у запасі значна енергія.
6. Почуваю себе досить свіжим, у міру бадьорий.
5. Злегка втомився. Лінощі. Енергії не вистачає.
4. Доволі стомлений. У запасі не дуже багато енергії.
3. Велика стомленість. Млявий. Мізерні ресурси енергії.
2. Жахливо стомлений. Майже виснажений і практично не здатний до дії. Майже не залишилося запасів енергії.
1. Абсолютно видихався. Нездатний навіть до самого незначного зусилля.

### ***Піднесення – пригніченість***

10. Сильний підйом, запальні веселощі.
9. Збуджений, у піднесеному стані. Сприймає все із захватом.
8. Збуджений, у доброму настрої.
7. Почуваю себе дуже добре. Життєрадісний.
6. Почуваю себе доволі добре, “в порядку”.
5. Почуваю себе трохи пригніченим, “так собі”.
4. Настрій пригнічений і дещо сумний.
3. Пригноблений і почуваю себе дуже пригніченим. Настрій безумовно сумний.
2. Дуже пригнічений. Почуваю себе просто жахливо.
1. Крайня депресія і зневір'я. Пригнічений. Усе чорно й сіро.

### ***Впевненість у собі – безпорадність***

10. Для мене немає нічого неможливого. Зможу зробити все, що захочу.
9. Відчуваю велику впевненість у собі. Впевнений у своїх звершеннях.

8. Дуже впевнений у своїх здібностях.
7. Відчуваю, що моїх здібностей достатньо й мої перспективи хороші.
6. Почуваю себе доволі компетентним.
5. Відчуваю, що мої вміння й здібності дещо обмежені.
4. Почуваю себе доволі нездібним.
3. Пригнічений своєю слабкістю й нестатком здібностей.
2. Почуваю себе жалюгідним і нещасним. Втомився від своєї некомпетентності.
1. Давить почуття слабкості й марності зусиль. У мене нічого не виходить.

### **Обробка результатів**

Спочатку визначаються показники за кожною зі шкал

«Спокійність–тривожність», «Енергійність–втомленість», «Піднесення–пригніченість», «Впевненість у собі–безпорадність», які відповідають обраному респондентом номеру твердження. Далі обчислюють інтегральний показник емоційного стану респондента за формулою:

$$EC = (I1 + I2 + I3 + I4) / 4,$$

де EC – інтегральний показник емоційного стану; I1, I2, I3 та I4 – індивідуальні показники за відповідними шкалами. Інтерпретація результатів EC може змінюватися від 1 до 10.

Якщо він знаходиться в межах 8–10 балів, то його можна інтерпретувати як дуже добрий;

у межах 6–7 балів – як добрий;

4–5 балів – як погіршений;

1–3 бали – як поганий і дуже поганий.

### **Регулювання емоційних станів**

#### ***Для зниження рівня гніву***

Перш за все потрібно заявити об'єкту, який викликав дану емоцію про свій стан. Не потрібно тримати злість в собі та стримувати її, оскільки в майбутньому може виникнути ефект останньої краплі. Для подолання гніву можна використати малювання:

1. Намалювати свою злість, надати їй форму. Коли малюнок завершений, можна зробити з ним все що завгодно. Наприклад, розірвати на дрібні шматочки, зім'яти і викинути, підпалити або змінити щось у самому малюнку, тобто трансформувати свою злість.

2. Також, впоратися з злістю можна за допомогою вимальовування ліній

### *Для зниження безпорадності:*

Вправа «Що мені до снаги?». Для виконання даного завдання потрібно розділити аркуш паперу на дві частини. У першій написати ситуацію і те що, як здається, неможливо змінити. У другій частині написати, що в даній ситуації можна зробити.

Дана вправа допомагає прийняти те, що не можна змінити, але дає змогу побачити перспективу, тобто те, що може зробити в тій чи іншій ситуації

### *Для зниження рівня тривожності:*

Коли людина відчуває тривогу то може відчувати втому та втратити внутрішню стабільність. Для того щоб повернути її можна виконати вправу «Внутрішній промінь». Для того, щоб виконувати вправу, треба прийняти зручну позу, сидячи або стоячи в залежності від того, де вона буде виконуватися. Уявіть, що всередині вашої голови, у верхній її частині, виникає світлий промінь, який повільно і послідовно рухається зверху вниз і повільно, поступово освітлює обличчя, шию, плечі, руки теплим, рівним і розслаблюючим світлом. У міру руху променя розгладжуються зморшки, зникає напруга в ділянці потилиці, послаблюється складка на лобі, розслаблюються брови, «охолоджуються» очі, послаблюються затискачі в кутах губ, опускаються плечі, звільняються шия і груди. Внутрішній промінь ніби формує нову зовнішність спокійного, визволеної людини, задоволеного собою і своїм життям. Виконайте вправу кілька разів.

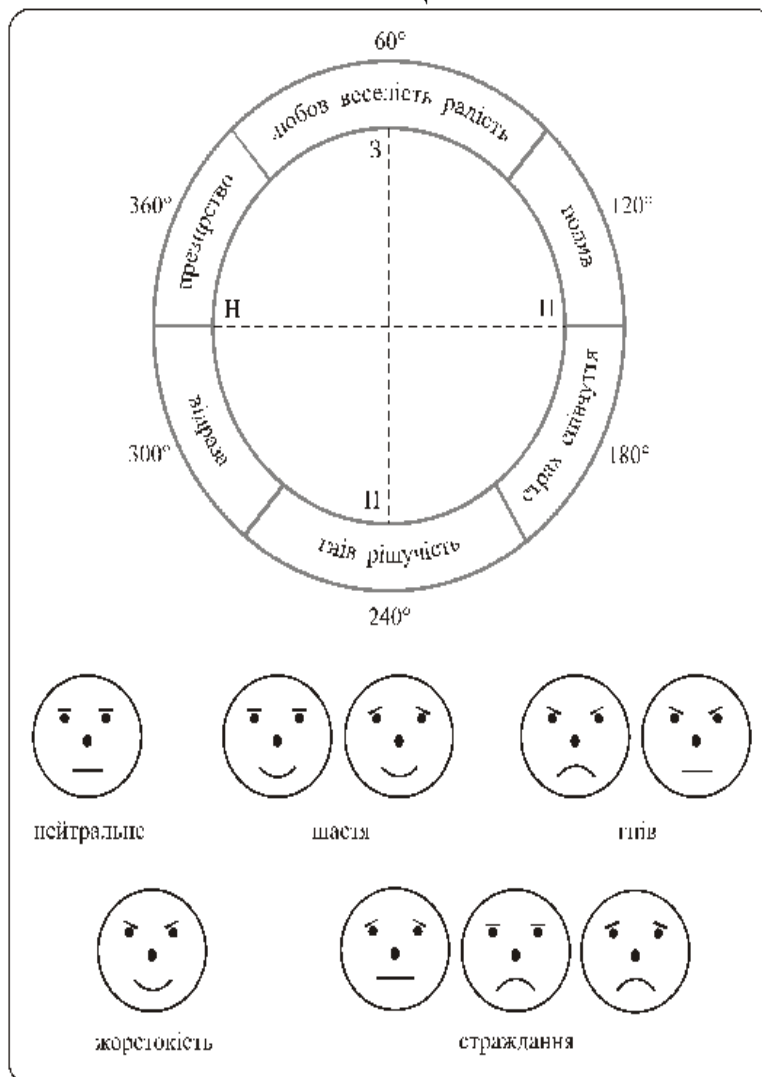
Людам з високою тривожністю буває важко розслабитися. Тому, щоб добитися бажаного ефекту, можна використати вправу «**Морозиво**». Станьте прямо, руки витягніть вгору. Напружте всі м'язи тіла і уявіть, що ви змерзли в такому положенні, ніби морозиво. Пробудьте в м'язовій напрузі пару хвилин. Потім уявіть, як ніби на вас світить тепле сонечко, і ви починаєте повільно, поступово танути. Першими розслабляються пальці рук, потім кисті, лікті, плечі, і так далі. Виконайте вправу до повного розслаблення всього тіла. Якщо так буде зручніше, то можна виконати цю вправу і лежачи. Повторювати вправу можна багаторазово, поки Ви відчуєте, що всі м'язи тіла повністю розслабилися.

Для зняття напруги можна використовувати вправу «**Повітряна куля**». Уявіть собі, що ви – велика повітряна куля, яку повільно надувають. На довгому, глибокому вдиху підніміть руки, і повністю напружте всі м'язи тіла на кілька секунд. Потім уявіть, що в кулі утворилася маленька дірочка, з якої поступово виходить повітря. На

видиху, почніть поступово «здуватися», потроху розслабляючи всі м'язи. Закінчуємо вправу станом повного розслаблення.

Також, можна використовувати вправу «Ресурсні образи». Інструкція до вправи: згадайте або придумайте місце, де ви відчували б себе в безпеці і вам було б добре і спокійно. Це може бути квітучий луг, берег моря, галявина в лісі, освітлена теплим літнім сонцем. Уявіть собі, що ви перебуваєте саме в цьому місці. Відчуйте запахи, прислухайтеся до шелесту трави або шуму хвиль, подивіться навколо, доторкніться до теплої поверхні піску або шершавого стовбура сосни. Намагайтеся уявити це якомога чіткіше, в найдрібніших деталях. Спочатку вправа буде даватися з трудом, тому її можна освоювати вдома, в тиші, перед сном або перед підйомом, якщо є час. Щоб не боятися запізнитися, виділіть собі 20–30 хвилин (цього часу більш ніж достатньо) і поставте будильник, щоб не думати про час. У міру освоєння техніки, посилення образів ви зможете використовувати її в стресових ситуаціях.

### Малюнок емоційних тонів



<b>Емоції та захворювання</b>			
<b>Емоція</b>	<b>Органи, які резонують емоціям</b>	<b>Можливі захворювання</b>	<b>Корекційні емоції</b>
Напруга	Кишківник	Порушення зварювання їжі	Розслабленість
Тривожність	Шийні нерви	Регідність плечового поясу	Безтурботність
Розгубленість	Вегетативна нервова система	Безсоння	Спокій
Страх	Нирки	Захворювання нирок	Душевна рівновага
Тривога	Шлунок	Диспепсія	Втіха
Гнів	Печінка	Захворювання печінки та жовчного міхура	Співчуття
Апатія	Хребет	Загальна слабкість	Ентузіазм
Нетерпеливість	Підшлункова залоза	Панкреатит, діабет	Терпимість
Самотність	Відділ головного мозку	Старечі деменції	Задоволення
Печаль	Кров	Хвороби крові	Радість
Образа	Шкіра	Висипання	Вдячність

### **Емоційні тони – міра життєдайності особистості!**

Шкала емоційних тонів – наочний і зрозумілий інструмент для оцінки і порівняння ступеня душевного благополуччя, успішності людини.

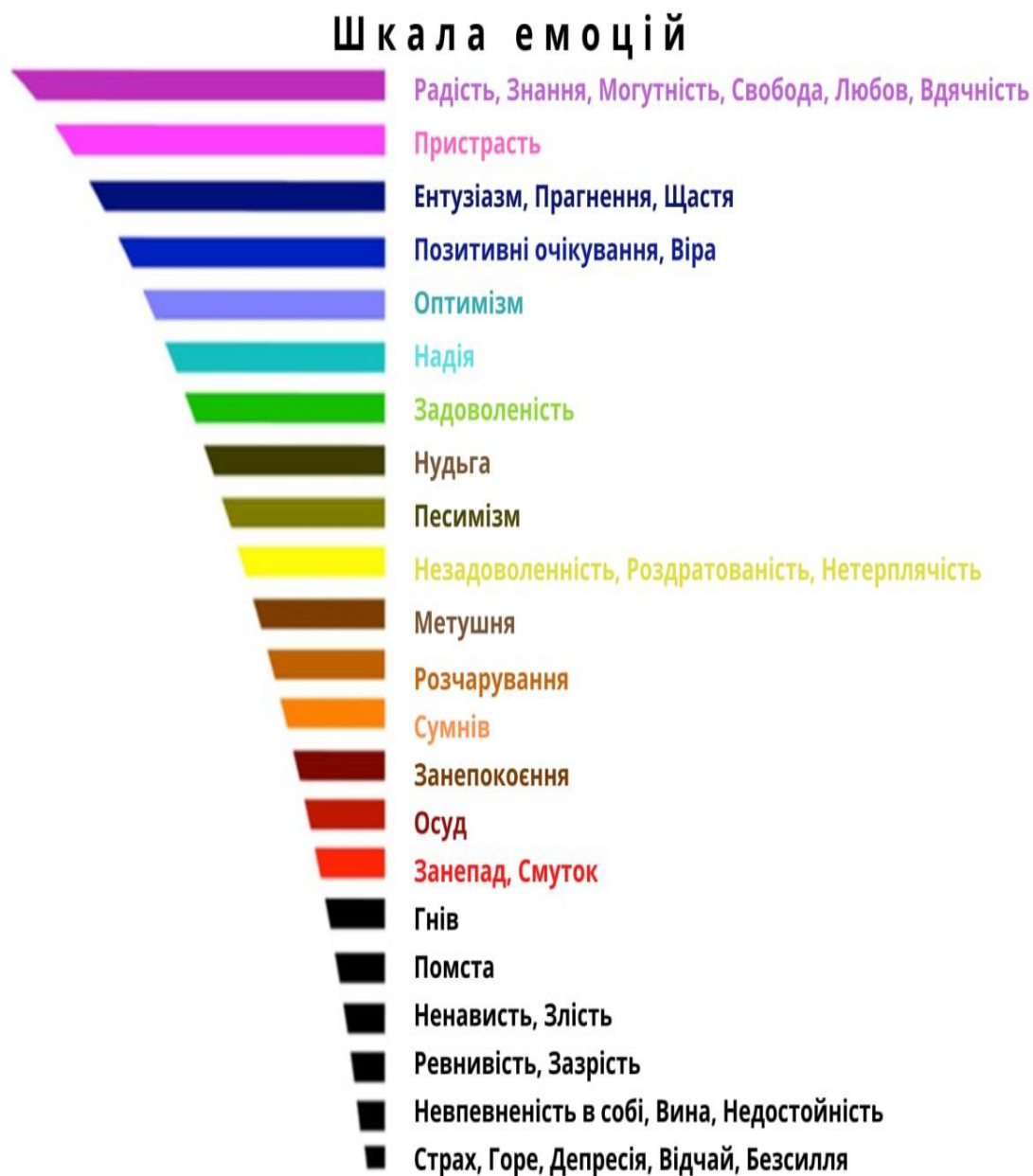
Вся шкала розділена на п'ять розділів, п'ять світів: «Світ прекрасний», «Світ хороший», «Світ звичайний», «Світ ворожий», «Світ страшний».

Висота тону визначається трьома елементами: енергетикою (життєвою силою) емоції, позитивністю емоції, адекватністю світосприйняття.

**Чим вище тон, тим більше виражене душевне благополуччя і успішність.**

Кожна людина знаходиться де-небудь на цій Шкалі Емоційних тонів. Фактично, кожна людина посідає на шкалі по дві позиції. Одну – хронічну, і одну – гостру. Хронічна позиція – це наполовину постійна, зафіксована позиція, яка поступово зміщується вниз за шкалою у міру того, як людина живе. Гостра позиція є тимчасовою позицією,

яку займає індивід, коливаючись за шкалою вгору-вниз, перебуваючи в денній активності.



Одним з тих життєвоважливих фактів, які слід знати про шкалу тонів, є ось що – для того щоб перебувати в спілкуванні на будь-якому рівні шкали тонів, необхідно наслідувати рівень тону співрозмовника чи бути на один чи півтону вище.

Іншими словами – людина в ентузіазмі не буде здатна провести результативну розмову з особою, що знаходиться в страху. Причина цього в тому, що вона розташовується на набагато вищому рівні тону. Людина, що знаходиться в страху, зможе витерпіти спілкування лише на рівні, не вищому ніж антагонізм.

Гасло «Світ дружній», тим більше «Світ прекрасний» жителів ворожого світу не переконує. У жителів ворожого світу такий погляд на світ викликає протест і відторгнення, як занадто контрастний з їх світовідчуттям. Більш продуктивним виявляється спокійне ставлення тільки з елементами дружності та навіюванням: «Світ різний». Частіше – світ звичайний, до людей треба придивлятися і розбиратися, які вони.

Є певні правила, як піднімати людей з низьким емоційним тоном вгору. Головне правило – маленькими кроками, поступово, не більше чим на 1 тон вгору.



## Короткий термінологічний словник

1. **«Дерево з чоловічками»** – проєктивна соціально-психологічна методика (Автор – Д. Лампе). Використовується для вивчення соціально-психологічних аспектів самооцінки респондентів у контексті визначення ними свого власного місця у групі. У методиці «Дерево з чоловічками» обстежуваний вибирає тих чоловічків, з якими він ототожнює своє реальне соціальне становище (статус) у групі та своє ідеальне соціальне становище (статус) у групі. Методика спрямована на виявлення соціально-психологічного рівня адаптації особистості соціальної групі. Інтерпретація результатів проводиться виходячи з того, які позиції на стимульному матеріалі вибирає учень, з яким соціально-психологічним становищем (рівнем) він ототожнює своє реальне та ідеальне становище у групі, – чи є суттєві у виявлених параметрах.

2. **Тематичний аперцептивний тест** був вперше описаний Г. Мерреєм в 1935 р. як методика експериментального вивчення фантазії. Використовуваний в даний час варіант ТАТ складається зі стандартного набору таблиць із зображенням щодо невизначених ситуацій. Кожна з таблиць допускає можливість неоднозначної інтерпретації, в той же час спеціально виділяють таблиці, що провокують депресію та суїцид, агресію та сексуальні перверзії, домінування – підпорядкування, сексуальні та сімейні конфлікти і т. д. Частина таблиць пред'являється чоловікам і жінкам, частина – тільки чоловікам або жінкам; є також таблиці для підлітків. Кожному випробуваному пред'являється набір із 20 таблиць. Дослідження проводиться у два сеанси з інтервалом не більше ніж один день. Таблиці ТАТ зазвичай пред'являються індивідуально: з 1 по 10 – у перший день дослідження та з 11 по 20 – у другий. Методика має психодинамічну основу. Таким чином, поняття аперцепції виявляється близьким ідеї З. Фрейда про компенсаторні функції фантазії. Існує безліч модифікацій ТАТ: тест групової проєкції (TGP), індикатор сімейних відносин (FRI), шкільний аперцептивний метод (SAM), Навчальний аперцептивний тест (EAT), тест шкільної тривоги (SAT), Мічиганський рисунковий тест (MPT), Тест розповідей по малюнках П. Саймондса (SPST), мальований аперцептивний тест (PAT), дитячий аперцептивний тест (CAT) Л. Белака.

3. **«Hand-test»** – проєктивна методика дослідження особистості. Вперше він був опублікований у 1962 році. Ідея створення тесту належить Е. Вагнеру, на нашу культуру тест адаптовано Т. Курбатовою. Як і більшість проєктивних методик, Hand-test є засобом глибинного дослідження особистості. Можливість валідно прогнозувати схильність до «відкритої агресивної поведінки», у тому числі сексуальної, становить специфічну особливість тесту. Стимульний матеріал складається з дев'яти карток зі стандартним зображенням кистей рук та однієї порожньої картки. Десять карток пред'являються обстежуваному у певній послідовності у конкретній фіксованій позиції з наступною інструкцією: «Що, на Вашу думку, робить ця рука?». Зображення рук спрацьовують як свого роду екран, який відповідає проєктує свої потреби, мотиви, страхи, конфлікти.

4. **«Індикатор копінг-стратегій»** розроблений Дж. Амірхан на основі факторного аналізу різноманітних копінг-відповідей на стрес розробив «Індикатор копінг-стратегій». Він виділив 3 групи копінг-стратегій: вирішення проблем, пошуку соціальної підтримки та уникнення. «Індикатор копінг-стратегій» можна вважати одним із найбільш вдалих інструментів дослідження базисних стратегій поведінки людини. Ідея цього опитувальника у тому, що це поведінкові стратегії, які формуються в людини у процесі життя, можна поділити на три великі групи:

**Стратегія вирішення проблем** – це активна поведінкова стратегія, при якій людина намагається використовувати всі особисті ресурси, що є у неї, для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми.

**Стратегія пошуку соціальної підтримки** – це активна поведінкова стратегія, за якої людина для ефективного вирішення проблеми звертається за допомогою та підтримкою до навколишнього середовища: сім'ї, друзів, значимим іншим.

**Стратегія уникнення** – це поведінкова стратегія, при якій людина намагається уникнути контакту з навколишньою дійсністю, уникнути вирішення проблем.

5. **Рольові очікування партнерів** дозволяє виявити уявлення подружжя про основні функції сім'ї (сексуальна сфера, батьківські обов'язки, господарсько-побутова сфера, особистісна спільність між подружжям, професійні інтереси, моральна та емоційна підтримка) –

шкала сімейних цінностей (ШСЦ), а також уявлення чоловіка та дружини про бажане ролей між подружжям при реалізації цих сімейних функцій – шкала рольових очікувань і домагань (ШРОД). Ця методика, розроблена А. Волковою і входить до комплексної програми практичної роботи з подружньою парою.

**6. Опитувальник образу власного тіла** – методика є опитувальником, спрямованим на діагностику невдоволення власним тілом в осіб, які страждають на розлади харчової поведінки. Розроблено О. Скугаревським та С. Сивухою у Білоруському Державному Університеті.

У рамках когнітивної теорії психіки незадоволеність власним тілом має два компоненти: оцінний (заснований на мисленні) та перцептивний (заснований на сприйнятті). За результатами клінічних досліджень, перший компонент має значно більше значення розвитку розладів харчової поведінки, тобто. незадоволеність власним тілом має слабкий зв'язок із реальною зміною ваги та відчуттями, що породжуються цим процесом.

Опитувальник складається із 16 пунктів-затверджень. Випробуваному пропонується оцінити кожне твердження за чотирибальною шкалою (0 – «ніколи», 1 – «іноді», 2 – «часто», 3 – «завжди»). За шкалою обчислюється загальний бал.

Опитувальник образу тіла (ООСТ) є робочим психометричним інструментом, що надає можливість оцінки рівень незадоволеності зовнішністю як складового компонента образу тіла. Психометричні властивості ООСТ дозволяють використовувати його як скринінговий інструмент в популяційних дослідженнях і як допоміжний тест у процесі клінічної діагностики.

**7. Опитувальник стилів гумору Мартіна** – опитувальник розроблений Робертом Мартіном у 2001 році і призначений для використання адаптивного/деадаптивного гумору, спрямованого на оточуючих/на себе. Валідизований у 2013 році групою авторів (Є. Іванова, О. Мітіна, О. Зайцева, Є. Стефаненко, С. Єнікопов)

Запропонована ними класифікація стилів гумору заснована на двох критеріях:

- спрямованість гумору на себе чи інших
- підтримуючий характер гумору або принизливий тон, глузування.

Опитувальник стилів гумору включає 32 твердження, які пропонується оцінити за шкалою від 1 до 7, де 1 – повністю не згоден, 7 –

повністю згоден. Твердження описують різні ситуації використання гумору (жарти в компанії, самоіронія, кепкування з інших). Частина їх сформульована в ствердній формі, частина – в негативній.

**8. Тест Кімберлі-Янг на інтернет-залежність** – тест є інструментом самодіагностики патологічної пристрасності до інтернету (незалежно від форми цієї пристрасності)

Подібно до будь-якої іншої нехімічної залежності, інтернет-адикція є феноменом поведінкової пристрасності та емоційною залежністю від певної форми поведінки. З цієї точки зору залежність характеризується трьома головними симптомами:

- Нарощування дози (час, проведений в інтернеті, збільшується)
- Зміна форми поведінки (інтернет-активність починає підміняти собою форми реального життя)
- Синдром відміни (погіршення емоційного самопочуття поза інтернет-активністю)

Тест не може бути основою постановки діагнозу, оскільки має надто просту та прозору структуру. З іншого боку, він не був валідизований на популяції інтернет-залежних оскільки, вданий час такого діагнозу все ще не існує. Тим часом тест може служити скринінговим інструментом для відбору тих осіб, яким потрібна консультація спеціаліста, а тестування в динаміці можна використовувати для оцінки поліпшення стану клієнта в процесі роботи.

**9. Опитувальник вигоряння (перегорання) Маслач** (англ. Maslach Burnout Inventory, скор. МВІ) – тестова методика, призначена для діагностики професійного вигоряння. Створена в 1986 Maslach і Jackson, в Росії адаптована Водоп'янової, доповнена математичною моделлю НППНІ ім. Бехтерева.

Опитувальник складається з 22 пунктів, якими можливе обчислення значень трьох шкал: «Емоційне виснаження», «Деперсоналізація», «Редукція професійних досягнень».

**10. Шкала безнадійності Бека** (англ. Beck Hopelessness Inventory, скор. ВНІ) – шкала, що вимірює вираженість негативного ставлення до суб'єктивного майбутнього у дорослих і підлітків. Шкала була розроблена А. Беком та групою його співробітників у Центрі Когнітивної Терапії Медичної Школи Університету Пенсільванії (США).

Шкала безнадійності Бека (BHS) складається із двадцяти тверджень. При відповіді респондент висловлює свою згоду чи незгоду з кожним твердженням відповідно до запропонованих варіантів відповіді:

- Зовсім неправильно
- Швидше неправильно
- Швидше вірно
- Дуже вірно

Шкала Безнадійності Бека вимірює виразність негативного ставлення суб'єкта до свого майбутнього. Особливу цінність дана методика представляє як непрямого індикатора суїцидального ризику у пацієнтів, які страждають на депресію, а також у людей, які раніше вже робили спроби самогубства.

11. **«Баранець у пляшці»** – проєктивна – методика (експресивна) спрямована на виявлення специфіки взаємин у сім'ї, відносин із близьким оточенням, переживання сепарації, визначення сили «Его», дослідження можливих ресурсів, отримання уявлень про способи захисту, оцінку рівня адаптивності особистості. В інтерпретації символ пляшки – це мама, а баранчик – це дитина. Залежно від того, що говорить дитина про баранчика у пляшці, психолог моделює її стосунки з матір'ю. Наприклад, якщо дитина каже що її баранчику в пляшці сильно тісно або пляшка дуже маленька, то можна припустити, що мама цієї дитини занадто тисне на неї, можливо вона її дуже опікується, тобто домінує над нею, мало дає свободи.

12. **Методика Рене Жилля.** (Фільм – тест міжособистісних відносин дитини. / Проєктивна психодіагностика. / Le Test-Film, Rene' Gille) слугує для вивчення соціальної пристосованості дитини, її взаємовідносин з оточуючими та деяких поведінкових показників і рис особистості. Дитина має вибрати собі місце серед зображених людей, або ідентифікувати себе з персонажем, який займає те чи інше місце у групі. Він може вибрати його ближче чи далі від певної особи. У текстових завданнях дитині пропонується вибрати типову форму поведінки, причому деякі завдання будуються на кшталт соціометричних. Таким чином, методика дозволяє отримати інформацію про ставлення дитини до різних оточуючих її людей (до сімейного оточення) та явищ.

**13. Групова психотерапія** – використання закономірностей між-особистісної взаємодії в групі для лікування та досягнення фізичного та психічного благополуччя людини. Елементи групової психотерапії простежуються протягом століть. Як окремий термін виникла в 1904–1905 рр. в Росії та США (І. Вяземський, Дж. Претт). У Росії П. р. розвивається в рамках її клінічного застосування при лікуванні розладів алкоголізму та низки соматичних (тілесних) захворювань. У групі спеціально підібраних хворих лікар-психотерапевт роз'яснює їм сутність патологічного процесу, обґрунтовує прогнози на одужання, проводить навчання аутогенного тренування, релаксації.

**14. Метод групової дискусії** – 1) застосовуваний у практиці керівництва колективами спосіб організації спільної діяльності, що має на меті інтенсивне та продуктивне вирішення групового завдання; 2) прийом, що дозволяє, використовуючи систему логічно обґрунтованих аргументів, впливати на думки, позиції та встановлення учасників дискусії в процесі безпосереднього спілкування. Використання групової дискусії дозволяє: зіставляючи протилежні позиції, дати можливість учасникам побачити проблему з різних сторін; уточнити взаємні позиції, що зменшує опір сприйняттю нової інформації; нівелювати приховані конфлікти, оскільки у процесі відкритих висловлювань з'являється можливість усунути емоційну упередженість щодо оцінки позиції партнерів; виробити групове рішення, надавши йому статус групової норми (якщо рішення поділяється всіма учасниками, відбувається групова нормалізація, якщо ж ні, то можлива групова поляризація); використовувати механізм покладання та прийняття відповідальності, збільшуючи включеність учасників дискусії у подальшу реалізацію групових рішень; підвищити ефективність віддачі та зацікавленість учасників дискусії у вирішенні групового завдання, надаючи їм можливість проявити свою компетентність і цим задовольнити потребу у визнанні та повазі.

**15. Протокол Модслі (також відомий як система сімейної терапії Модслі)** – система лікування обмежувальних розладів харчової поведінки, розроблена в психіатричній клініці Модслі. Цей протокол на сьогоднішній день є однією з небагатьох лікувальних програм для роботи з ОРПП, що мають серйозну доказову базу та підтвердили свою ефективність у рамках емпіричних досліджень. Цей терапевтичний підхід був розроблений науково-дослідною групою Лондонської психіатричної клініки Модслі під керівництвом Крістофера Дейра.

Сімейна психотерапія у межах протоколу Модслі розрахована терміном близько року, протягом якого передбачається 15–20 терапевтичних сесій. Процес лікування включає три основні фази: фаза 1 (нормалізація маси тіла) передбачає переважно корекцію стану організму клієнта, пов'язаного із серйозними обмеженнями харчування, фаза 2 (повернення контролю за харчуванням), основними критеріями переходу на цю фазу лікування є стійке збільшення маси тіла, прийняття клієнтом вимог батьків, що стосуються зміни режиму харчування, а також позитивні зрушення в характері психологічного клімату сім'ї (оцінка змін, що відбуваються, є одним з найбільш значущих завдань, що вирішуються психотерапевтом), фаза 3 (відновлення ідентичності пацієнта). Соматичним критерієм, що свідчить про можливість переходу до фази 3, є досягнення пацієнтом стабільного рівня маси тіла не менше 95 % від нормального для його зростання та віку, згідно з медичними нормами, а також зняття неадекватних харчових обмежень.

**16. Майндфулнес-орієнтована когнітивна терапія (МОКПТ)** – це підхід для вирішення психологічних труднощів людей, що з'єднує концепцію усвідомленості (mindfulness) з ідеями когнітивно-поведінкової психології. Сьогодні програма визнана на офіційному рівні в якості ефективного засобу терапії, рекомендується National Institute for Clinical and Health Excellence (NICE) в Британії. Метод Mindfulness – техніка адаптованої медитації, яка базується на управлінні увагою. Спирається на дослідження у 1997 році. Кабат-Зінн в результаті експерименту спільно з неврологом Річардом Девідсоном отримав дані про прямий зв'язок медитації зі збільшенням стійкості до стресів, здатності концентруватися, поліпшенням когнітивних здібностей офісних службовців.

**17. Йога** (від санскр. yoga – поєднання, зосередження думок, споглядання) – давньоіндійська релігійно-філософська система особистого вдосконалення людини, пов'язана із системою психофізичного тренування, спрямованої на зміну психіки за рахунок гранично високих ступенів концентрації уваги. У психології використовується як інструмент релаксації, самозаспокоєння, та самопізнання через самозаглиблення.

**18. Активне самонавіювання по Ромену.** Методика, розроблена А. Роменом (1967), включає два етапи навчання. На першому етапі

пацієнти навчаються довільно викликати у себе стан спокою. При цьому використовуються вправи на м'язову напругу, розслаблення, дихальні вправи, словесні формули самонавіювання та образні уявлення. Так формується фоновий стан, що сприяє подальшій реалізації цільового самонавіювання. На другому етапі клієнти навчаються вмінню реалізувати ті чи інші цілеспрямовані самонавіювання для довільного на фізіологічні процеси організму чи хворобливі порушення.

**19. Експозиція** – метод КПТ, що застосовується при виражених тривожних розладах, спровокованих алкогольною залежністю. Це набір інструментів які дозволяють знімати емоційну напругу в ситуаціях, які лякають пацієнта. Така ситуація відтворюється під час прийому психотерапевта під його контролем. Клієнт проживає її, уявляє її собі, отримуючи на цей момент підтримку терапевта. Метод експозиції передбачає навчання контролю тривожності: під час відтворення негативних ситуацій пацієнт навчається справлятися із нею, не використовуючи при цьому спиртне, чи пігулки.

**20. Психотерапевтична метафора** у літературі визначаються як спосіб вирішення психологічної проблеми через терміни, що належать до іншої галузі. Таким чином, психотерапевтична метафора являє собою новелістичний спосіб презентації психологічних труднощів та способів їх вирішення. При дослідженні «збірників метафор»: міфологія, релігія, література, наукова фантастика, газетні публікації, попкультура та ін., створювалася концепція метафори як багаторівневого джерела розгляду «старих проблем під новим кутом зору». З сучасних психотерапевтичних підходів більш усвідомлене застосування метафор передбачає позитивна психотерапія за Н. Пезешкіаном та Х. Пезешкіаном (Peseschkian N., Peseschkian H.). Виділяється спеціальний етап психотерапії, під час якого для демонстрації пацієнту відносності страждання і для зниження значимості звичних належних патернів поведінки психотерапевт звертається до метафори, яка за окремими формальними ознаками подібна до проблеми, що пред'являється. Таким чином, клієнту надається можливість розглянути власну проблему під іншим кутом, минаючи опори.

**21. Каузальна психотерапія** (лат. *causa* – причина). Метод психотерапії, заснований на принципах аналізу причинності у соціальній



сфері та стійких уявленнях про конкретні причинні зв'язки (каузальну схему).

Каузальна схема розкривається 3 принципами:

1) принципом знецінення, або сприйняттям ролі цієї причини в зумовленні події як меншої внаслідок інших причин, потенційно сприяють його наступу;

2) принципом посилення, або сприйняттям ролі цієї причини в зумовленні події як більшої внаслідок наявності факторів, що перешкоджають його настанню;

3) принципом систематичного спотворення причинних суджень людей, тобто, систематичного відхилення причинних пояснень поведінки людей правил формальної логіки.

Структура каузальної схеми ґрунтується на наступних трьох положеннях:

1) люди, пізнаючи один одного, не обмежуються отриманням відомостей, які спостерігаються ззовні, а прагнуть до з'ясування причини поведінки і висновків, що стосуються відповідних особистісних якостей суб'єкта;

2) оскільки інформація про людину, яка отримується в результаті спостереження, найчастіше недостатня для надійних висновків, спостерігач знаходить ймовірні причини поведінки та риси особистості і приписує їх суб'єкту, що спостерігається;

3) ця причинна інтерпретація суттєво впливає на поведінку спостерігача.

**22. Сократичний діалог** – це метод, що має на увазі постановку особливих питань у процесі бесіди, які сприяють роботі мислення, концентрації уваги, адекватної оцінки поточної дискусії та своєї ролі. Ці питання мають замінювати собою будь-які спроби утвердження істини, так як саме за допомогою них співрозмовник сам має дійти до необхідного розуміння речей, створюючи істину сам. Як правило, сократичний діалог складається з трьох етапів:

- Згода
- Сумнів
- Аргументація

Широко використовується у консультуванні та психотерапії, метод допомагає клієнту знайти власний вихід з небажаної ситуації, що підштовхує його до прийняття самостійних рішень, та знижує рівень

впливу світогляду психолога на особистість клієнта. Дуже часто використовується у клієнт – центрованому підході до психотерапії.

**23. Кларифікація.** Значить просвітлення, прояснення. Психоаналітичний термін, що означає виникнення сильного почуття, внутрішньої впевненості у цьому, що з усією багатозначністю чи суперечливістю покінчено і людина твердо знає, що він повинен робити далі.

Кларифікаційне зауваження – особливе висловлювання психотерапевта, що повторює те, що сказав пацієнт, у більш ясних термінах. Іноді психотерапевт точно переказує зауваження хворого; але він ніколи не намагається пов'язувати між собою факти чи висловлювання, отримані ним від хворого у час. Важливо, що у кларифікаційному зауваженні психотерапевт будь-коли прагне давати оцінки. У своїх висловлюваннях він навмисно уникає проявів власної експресії, що відображає його ставлення до хворого, його слів чи якихось обставин його життя. Зберігаються ті емоційні акценти, які були допущені самим пацієнтом. Кларифікаційне зауваження відноситься до розряду недирективних процедур і є спробою психотерапевта повернути пацієнтові те, що він сказав, відчув, висловив.

**24. Відображення почуття (reflection of feeling)** – методика, яка у тому, що психотерапевт повторює те, що сказав пацієнт, в такий спосіб, щоб висвітлити й не так інтелектуальне, скільки емоційне значення сказаного.

**25. Когнітивна реатрибуція** – (retribution, alternative explanations). Методика, описана Беком (Beck A. T.) в 1979 р., є послідовністю дій з метою зміни патологізуючих пацієнта автоматизованих (навичкових) «ланцюжків думок». Включає три групи прийомів.

- Перевірка наповненості когніцій пацієнта реальним змістом. Здійснюється перехід до більш змістовного та багатостороннього уявлення про об'єкт патологізуючого пацієнта ланцюжка суджень (своєму «Я», сфері діяльності, взаєминах з іншою людиною тощо).

- Реатрибуція – допомога пацієнту у виявленні неспроможності уявлень про причини в ланцюжку суджень, що його патологізує. Об'єктом на цій стадії є здорові міркування, якими пацієнт звично доводить своє почуття провини, тривогу, неповноцінність, прояви агресивності.

- Закріплення нових атрибуцій (у дискусії, рольовій грі, у повсякденному житті).

26. **Метод «Стоп-кран»** або тріада самоконтролю (застосовується як засіб невідкладної психотерапевтичної допомоги), що полягає у зупинці думки, релаксації, приховане підкріплення. Заснований на концепції прихованого моделювання. Пацієнта просять заплющити очі та представити картину, що викликає негативні емоції, одночасно сфокусувавшись на негативній думці.

Коли виникає така думка, його просять підняти палець. На цей сигнал психотерапевт вимовляє «Стоп!» Пацієнт зазвичай зазначає, що думка зникає.

27. **Т-група** (від англ. training group – група тренінгу) – група, створювана для впливу в системі міжособистісних відносин на її членів з метою розвитку у них соціально-психологічної компетентності, навичок спілкування та взаємодії. Основний метод роботи у тренінгових групах – вільна дискусія без попередньо прийнятого плану, що поєднується з рольовими іграми та іншими прийомами. Обговорення будуються за принципом «тут» і «тепер», тобто аналізуються лише події, які у групі наскільки це можливо можна без звернення до минулого досвіду учасників. Умовою успішної роботи групи є клімат взаємної довіри, стимулюючий учасників встановлення міжособистісних відносин, на котрі вони, зазвичай, не зважають у буденному житті, що і допомагає розумінню процесів які відбуваються у тренінговій групі. Створення клімату довіри забезпечується особливою формою ведення групи «тренером». Навчання (розвиток чутливості до групових процесів) відбувається головним чином через переживання учасниками багатогранного групового досвіду.

28. **Пісочна терапія** – виникла в рамках юнгіанського аналітичного підходу і багато в чому базується на роботі із символічним змістом несвідомого як джерелом внутрішнього зростання та розвитку. Автором цього методу, що виник у 50-х роках минулого століття, вважається швейцарський юнгіанський аналітик Дора Калф. У пісочній терапії використовується дерев'яний піднос стандартного розміру (50×70×8 см), пісок, вода та колекція мініатюрних фігурок. Дно та борти пісочниць зазвичай пофарбовані у блакитний колір, що дозволяє моделювати воду та небо. Колекція включає всі можливі об'єкти, які тільки зустрічаються в навколишньому світі. Використовуються фігурки реальні та міфологічні, створені людиною та природою, привабливі та жахливі. Використання природних матеріалів дозволяють відчутти

зв'язок із природою, а рукотворні мініатюри прийняти те, що вже існує. Для терапевта складання колекції може стати окремим творчим та захоплюючим процесом.

**29. Музикотерапія** – метод використання музики для лікування хворих з розладами нервової системи. У давнину та в середні віки віра в цілющу дію музики була винятково велика. Про це говорять літературні та медичні свідчення лікування хореоманії (танці святого Вітта) за допомогою музики. Із середини ХХ ст. відроджується інтерес до музикотерапії – у низці країн Західної Європи виникають лабораторії та інститути, де вивчається вплив музики на хворих із нервово-психічними захворюваннями. Погляди лікарів на лікувальний ефект музики неоднозначний, водночас вони сходяться на тому, що музика не може замінити медикаментозні засоби та традиційні методи лікування, але розумне, не нав'язуване, індивідуалізоване її застосування може зняти аутизм хворого та суттєво полегшити контакт лікаря та пацієнта.

**30. Методика групової психотерапії і тренінгового навчання «теплі ключі» Ейдемілера і Вовка.** Назва «Теплі ключі» відображає поєднання процесів безпосереднього переживання та розуміння в ході групового тренінгу на основі резонансної взаємодії двох позмінно працюючих груп, що виникає в атмосфері взаємної підтримки та довіри, в умовах єдиного психотерапевтичного простору.

Учасники розбиваються на дві малі, рівні за чисельністю групи. За домовленістю роботу починає одна з груп – А, інша – Б – у цей час спостерігає її дії, перебуваючи за колом. Через 1,5–2 години групи змінюються місцями і тощо. Таким чином кожен отримує можливість послідовно випробувати себе у ролі учасника групи та спостерігача у рамках єдиного психотерапевтичного процесу. Терапевтичні досягнення учасників першої групи каталізують ефективнішу роботу другої групи. Використовується правило, яким група, працювала першого дня першої, другого дня працює другий, третього дня – першої тощо. буд. Подібний взаємний груповий резонанс сприяє істотному прискоренню процесу групової динаміки.

**31. Флеш-терапія.** Методика Балінта (Balint M.) є оригінальним прийомом інтенсифікації психоаналітичної психотерапії. Розробляючи короткострокові моделі психотерапії, Балінт виявив, що визначити

фокус втручання можна не лише за допомогою класичної так званої «детективної» техніки психоаналізу, при якій на тлі сформованого перенесення та опору хворих фокус поступово «викристалізовується» із загального матеріалу експлорації.

Фокус може бути також визначений при правильному «налаштуванні» (tuning-in) психотерапевта на проблематику пацієнта, що веде до блискавичної появи «ага», названої Балінтом «flash» (англ. – спалах). Переживання «флеш» не тільки допомагає лікареві швидше знайти основний напрямок психотерапії. Випробовані психотерапевтом при «флеш» тип реакції та конфігурація емоцій повинні потім у відповідних ситуаціях адекватно формулюватися для хворого, що створює для нього та психотерапевта нові установки та очікування. Формується нова реальність для переживань пацієнта, що допомагає залишити колишні патогенні стереотипи поведінки.

**32. Котерапевт** – психотерапевт, який безпосередньо і цілеспрямовано співпрацює з колегою (колегами) в організації конкретного психотерапевтичного процесу. Можна виділити три основні функціональні позиції котерапевта, що різною мірою акцентуються різними школами.

- Інтенсифікуюча функція – участь кількох психотерапевтів дозволяє робити втручання більш інтенсивним при їхній одночасній роботі (біполярна терапія) або більш тривалим при послідовному обміні ролями ведучого та рекреації (див. Марафон).

- Доповнююча функція за професійною (лікар і психолог) або статевою ознакою (чоловік і жінка) частіше акцентує взаємододатковість ролевих позицій – емпатично орієнтований психотерапевт, встановлюючи і підтримуючи контакт з пацієнтом, полегшує директивні втручання технічно орієнтованого колеги і тощо у тренінгу), коли котренер реалізує певні прийоми, у яких спеціалізується.

- Супервізорська функція – котерапевт бере на себе роль супервізора по відношенню до колег у пасивно-спостережній формі, надаючи їм зворотний зв'язок після сеансу, або активно-контролюючої, що дозволяє йому втручатися в психотерапевтичний процес під час заняття.

**33. Методика Корсіні «За спиною».** Запропонована Корсіні (Corsini R.) в якості прийому групової психотерапії з метою подолання труднощів, які відчувають члени групи при необхідності відвертих та

безсторонніх висловлювань один про одного. Методика є формалізованою процедурою, яка суттєво економить час та зусилля психотерапевта, спрямовані на підвищення продуктивності колективної взаємодії. Учасники заздалегідь інформуються про те, що призначення цього прийому – допомогти висловити свою думку про інших та дізнатися, що члени групи насправді думають одне про одного. Потім вони запрошуються для участі в заняттях як пацієнтів, так і психотерапевтів. Кожній людині протягом двох занять надається по півгодини для розповіді про себе. Його в цей час не перебивають, але потім оповідач сідає спиною до групи, а кожен пацієнт висловлюється про «відсутнє». На це відводиться загалом 20–40 хвилин. Коли психотерапевт коротко резюмує зміст висловлювань, «відсутній» знову приєднується до групи. Йому дається 5 хвилин для висловлювання у відповідь, яке оцінюється психотерапевтом з точки зору наявності заперечення дійсності, прийняття оцінок інших членів, що відрізняються від його власних, ухилення та інших типів захисту. Потім пацієнт сідає у центрі кола, і всі охочі ставлять йому запитання.

**34. Щеплення проти стресу Мейхенбаума.** Метод розроблений Мейхенбаумом (Meichenbaum D., 1974, 1977, 1985) як спосіб подолання стресових ситуацій загальної природи. Відправною точкою методу є самовербалізація факторів, що передують стресовій ситуації, що супроводжують її та наступних за нею. Психотерапевтичний процес (тренування у подоланні стресу) включає кілька послідовних фаз. У фазі навчання аналізуються проблеми і дидактично виявляються можливості подолання стресу. У фазі тренування проводиться практичне навчання конкретним навичкам щодо подолання стресових ситуацій та їх тренування у заданих та контрольованих умовах. У фазі застосування навичок використовуються засвоєні прийоми подолання стресових ситуацій.

**35. Рилізінг** (англ. releasing – вивільнення) – методика, що використовується для протидії стресу, що виникає в ситуації, коли індивід постає перед необхідністю негайно змінити щось, що швидко змінити важко чи неможливо. Метою зміни можуть бути актуальна або передбачувана небажана подія, спогад про подію в минулому, фізична потреба, яка не може бути задоволена, – інакше кажучи, практично всякий стимул, імпульс, емоція, прагнення або ситуація, що викликають психотравмуючий ефект. Наслідком цієї компульсивної потреби

є надмірна залученість у досягнення мети, що супроводжується наростанням внутрішньої напруги та тривоги. Усвідомлення того, що відбувається, і його механізмів не обов'язково веде до усунення стресового стану, що виник. Ослаблення його іноді може викликати когнітивне зрушення, що відволікає індивіда від надмірної залученості до вирішення проблеми. Усвідомлення того, що людина іноді виявляється замкненою в порочне коло стресу, лежить в основі низки методик, що використовуються частіше в психотерапевтичній групі. Пацієнту допомагають послабити прагнення позбутися стресу за всяку ціну, яке, як правило, швидше посилює проблему, ніж вирішує її. Таким чином, він звільняється від надмірної включеності в проблемну ситуацію, від напруги і набуває душевного спокою.

**36. Компетенція** – 1) сукупність повноважень (прав і обов'язків) певного державного або громадського органу, службової особи, що встановлюється законом, статутом цього органу або іншими нормативними актами; 2) коло питань, у яких особа має знання, досвід. Компетенція забезпечує універсальність професійної діяльності.

**37. Контент-аналіз** (у психології) (англ. contents – зміст) – метод виявлення та оцінки специфічних характеристик текстів та інших носіїв інформації (відеозаписів, теле- та радіопередач, інтерв'ю, відповідей на відкриті питання і тощо), в якому в Відповідно до цілей дослідження виділяються певні смислові одиниці змісту та форми інформації (наприклад, психологічні характеристики персонажів повідомлень масової комунікації, види взаємодії людей, жанри повідомлень тощо). Потім проводиться систематичне вимірювання частоти та обсягу згадок цих одиниць у певній сукупності текстів або іншої інформації. К.-а. дає можливість виявляти окремі психологічні характеристики комунікатора, аудиторії, повідомлення та його взаємозв'язку. На відміну елементарного змістовного аналізу, К.-а. як науковий метод психології використовується для отримання інформації, що відповідає деяким критеріям якості (такі як об'єктивність, надійність і валідність). Помітну роль підвищення якості К.-а. грає можливість використання методів багатовимірного статистичного аналізу даних К.-а. Особливо широко використовується факторний аналіз, що сприяє виявленню прихованих факторів, що визначають зміст текстів.

**38. Ділова гра** – форма відтворення предметного та соціального змісту професійної діяльності, моделювання систем відносин, прита-

манних даному виду практики. Проведення гри являє собою розгортання особливої (ігрової) діяльності учасників на імітаційній моделі, що відтворює умови та динаміку виробництва. Залежно від того, який тип людської практики відтворюється у грі та які цілі учасників, розрізняють ігри: навчальні, дослідницькі, управлінські, атестаційні. Була розроблена і проведена в СРСР в 1932 р., відродилася лише в 1957 р. в США. В даний час ділові ігри набувають широкого поширення у зв'язку з завданнями щодо вдосконалення управління, прийняття планових та виробничих рішень, підготовки та підвищення кваліфікації кадрів. Навчальна гра дозволяє надати навчанню предметний та соціальний контексти майбутньої професійної діяльності і тим самим змодельювати адекватніші в порівнянні з традиційним навчанням умови формування особистості спеціаліста.

**39. Психопантоміма.** Метод, що ґрунтується на невербальній активності особистості, передбачає самовираження клієнтів та його взаємодію самотійно через рухи, жести, міміку, дотику. Поєднання руху, жесту, міміки та дотику надає більш широкі можливості для вираження та передачі своїх відчуттів та намірів без слів. Пантомімічні техніки допомагають клієнтові у пізнанні самого себе, мотивів та особливостей своєї поведінки, змісту та інтенсивності емоційних переживань, способів реагування у різних ситуаціях, а також сприяють навчанню новим формам поведінки, особливо у сфері вираження своїх емоцій у невербальній формі. Ці прийоми також поглиблюють сприйняття клієнтами невербальної поведінки інших людей. Особливо ефективною виявляється, якщо людина відчуває труднощі у вербалізації та усвідомленні власних емоцій, а також при схильності до надмірної інтелектуалізації. Часто пантомімічні техніки використовуються як невербальний зворотний зв'язок, що надає пацієнту безпосередню, не містить інтерпретації інформацію про те, як сприймають його інші (наприклад, прийом невербального дзеркала в психодрамі) і як реагують на його поведінку.

**40. Асертивний тренінг.** Безпосередньою метою його є тренінг впевненої поведінки, що сприяє формуванню упевненості в собі (асертивності). Під упевненістю у собі розуміється здатність індивіда висувати і втілювати у життя власні цілі, потреби, бажання, претензії, інтереси, почуття тощо. буд. щодо свого оточення. Поняття «впевненість» передбачає наявність: а) суб'єктивної установки на самого себе



(дозволяти мати і мати власні домагання); б) соціальної готовності та здатності її адекватно реалізувати (володіти власними домаганнями та домагатися їх здійснення); в) свободи від соціального страху та гальмування (здатність реєструвати та виявляти власні домагання). Впевнена поведінка не означає придушення агресивних почуттів, вона сприяє редукції агресивної поведінки та зникненню приводів для агресії. Основні цілі А. т. реалізуються через певні соціальні ситуації, які тренуються у рольовій грі чи реальних умовах. Вони охоплюють 4 основні категорії самоусвідомлюваної поведінки: 1) висувати вимоги; 2) говорити «ні» та критикувати; 3) встановлювати контакт; 4) відкрито звертати увагу на себе, власні цілі та інтереси та дозволяти собі помилки.

**41. Мозковий штурм** – (брейнштормінг) (від англ. brain storming – штурм мозку) – методика стимуляції творчої активності і продуктивності, що виходить із припущення, що при звичайних прийомах обговорення і вирішення проблем виникненню новаторських ідей перешкоджають контрольні механізми свідомості звичних, стереотипних форм прийняття рішень. Гальмуючий вплив надають також страх невдачі, страх виявитися смішним та ін. Щоб зняти дію цих факторів, проводиться засідання групи, кожен із членів якої висловлює на запропоновану тему будь-які думки, не контролюючи їх перебіг, не оцінюючи їх як істинні чи хибні, безглузді чи дивні і тощо, прагнучи при цьому спонукати інших до подібних вільних асоціацій ідей. Після першого туру «атаки на мозок» загальна маса висловлених ідей аналізується у розрахунку те що, що з них виявиться щонайменше кілька, які мають найбільш вдалі рішення.

**42. Стан** – у найбільш загальному розумінні – характеристика будь-якої системи, що відбиває її положення щодо координатних об'єктів середовища. Стан людини може бути спостережений внутрішньо і зовнішньо. Він виступає регулятивною функцією адаптації до навколишньої ситуації і середовища. Стан, що внутрішньо спостерігається, – це зафіксоване свідомістю у певний момент часу інтегральне відчуття благополуччя (неблагополуччя), комфорту (дискомфорту) у якихось підсистемах організму або всього організму в цілому. Стан, що зовнішньо спостерігається, – це ступінь благополуччя (неблагополуччя), комфорту (дискомфорту), обумовлений ознаками, що читаються ззовні (соціальна перцепція).

- **Стан витіснення** – своєрідний психічний стан, через який несвідомі думки не могли стати свідомими.

- **Стан гіпноїдний** – згідно з Д. Бреєром, особливий вид душевного стану, при якому виникають істеричні симптоми. За З. Фрейдом, ця гіпотеза зайва і навіть затримує розвиток психоаналітичного методу, а тому залишена психоаналізом.

- **Стан нав'язливий** – мимовільні, важкі думки, уявлення чи спонукання до дії, які раптово з'являються у свідомості та сприймаються як безглузді, емоційно неприємні. Незважаючи на те, що людина часто ставиться до них як до хворобливих. Захисно-приспосувальний механізм нав'язливості полягає в тому, що спочатку аморфна, безпредметна афективна напруженість перетворюється на певні нав'язливі стани, що дозволяють людині знизити рівень внутрішньої напруженості, хоча сам зміст цих станів може бути дуже болісним. Тому не рекомендується «ламати» нав'язливості великими дозами нейрорептиків це сприяє посиленню, виходові чисто афективних розладів (гострої тривоги, тужливості).

При важких формах нав'язливих станів у хворих спостерігаються парадоксальні форми реагування: максимально посилені захисні реакції проти уявних небезпек при різкому ослабленні адекватних форм реагування на реальні шкідливості або загрози. Так, хворі з різними нав'язливими станами можуть спокійно реагувати на виявлене злоякісне захворювання.

- **Стан пограничний** загальна назва сукупності різних слабких, стертих форм нервово-психічних розладів, що знаходиться поблизу умовної межі між психічним здоров'ям і вираженою патологією. Коло таких розладів дуже широке. Виділяють: 1) стани пограничні у вузькому розумінні – психогенії без гострих психотичних розладів (реактивні стани, неврози), психопати, психічні порушення в екстремальних умовах діяльності; 2) стани пограничні в широкому, лікувально-практичному змісті, коли хворі не виявляють глибоких змін психіки, – повільно починаються форми шизофренії, які в'яло протікають, м'які форми циркулярного психозу (циклотимія), психосоматичні розлади, хронічний алкоголізм (без вираженої деградації особистості) та ін.

В цілому для пограничних станів характерна наявність конкретних психосоціальних факторів, що мають домінуючий вплив на їхнє формування, і минуле порушення адаптивних можливостей та інтегрованості особистості. і некорисних явищ, боротися з ними вона не в

змосі. Наприклад, при нав'язливому страсі зараження, який супроводжується нескінченним миттям рук, клієнт розуміє, що його страх безглуздий, але продовжує робити це, щоб послабити внутрішню душевну напруженість, яка лежить в основі нав'язливих станів.

Подібні стани виділяються в інтелектуальній, емоційній (фобія) і моторній сферах. Вони – основний симптом при деяких неврозах; зустрічаються також при шизофренії, психопатіях, органічних ураженнях мозку. Іноді виникають у здорових людей при втомленості, тривозі.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бажутина С. Б., Воронина Г. Г., Бажутин П. Практическая психология в вузе и школе. Луганск: Янтарь, 2000. 113 с.
2. Баскаков А. Я., Туленков Н.В. Методология научного исследования: учеб. пособие. Київ: МАУП, 2002. 216 с.
3. Білуха М. Т. Методологія наукових досліджень: підручник. Київ: АБУ, 2002. 480 с.
4. Білуха М. Т. Основи наукових досліджень [Текст]: підручник для студентів економічних спеціальностей вищих навчальних закладів. Київ: Вища шк., 1997. 271 с.
5. Бюлетень Вищої атестаційної комісії України. Київ. № 5. 2009. С. 26–30.
6. Вірна Ж. П. Мотиваційно-сміслова регуляція у професіоналізації психолога: монографія. Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2003. 320 с.
7. Вірна Ж. П. Основи професійної орієнтації. Луцьк: Вежа, 2003. 156 с.
8. Головей Л. А. Дифференциально–психологические факторы профессионального самоопределения Психологические проблемы самореализации личности; под ред. Л. А. Коростылевой. Санкт-Петербург: СПбРУ, 2000. С. 13–83.
9. Грицюк І. М. Соціальні орієнтації фахівців соціономічних професій: теорія, практика, методи вивчення. Луцьк: Вежа-Друк, 2016. 322 с.
10. Єріна А. М., Захожай В. Б., Єрін Д. Л. Методологія наукових досліджень: навч. посіб. Київ: Центр навч. літ., 2004. 212 с.
11. Измагуров В. Г. Концепция непрерывного совместного развития как основа методологии коучинга. *Непрерывное образование: XXI ВЕК*. Выпуск 1 (9), 2015.
12. Ковальчук В. В., Моїсеєв Л. М. Основи наукових досліджень: навч. посіб. 2-ге вид. перероблене і доповнене. Київ: ВД «Професіонал». 214 с.
13. Крушельницька О. В. Методологія і організація наукових досліджень. Київ: Кондор, 2005. 187 с.
14. Кустовська О. В. Методологія системного підходу та наукових досліджень: курс лекцій. Тернопіль: Економічна думка, 2005. 124 с.

15. Лівін М., Полудьонний І. Простими словами. Київ: Наш Формат, 2021. 262 с.
16. М'ясоїд П. А. Загальна психологія. Київ: Вища школа, 2004. 487 с.
17. Магдисюк Л. І. Основи практичної психології та організація наукових досліджень в галузі: методичні рекомендації до курсу «Основи практичної психології та організація наукових досліджень в галузі». Луцьк: ПП Іванюк В. П., 2019. 27 с.
18. Магдисюк Л. І. Особливості професійної самореалізації практичного психолога з різним типом темпераменту. *Virtus: Scientific Journal*. № 51, 2021. S. 31–33.
19. Магдисюк Л. І. Психологічні технології та сучасні технології навчання в роботі психолога, педагога з обдарованими дітьми. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. Запоріжжя: КПУ. 2021. № 76. Т. 1. С. 120–130.
20. Магдисюк Л. І. Теоретико-методологічні основи дослідження психологічного благополуччя особистості у студентської молоді. *Herald pedagogiki. Nauka i Praktyka* # 69 (30.08/2021): Wydawca: Sp. z o.o. «Diamond trading tour». 2021. S. 34–39.
21. Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П. Практикум психологічного консультування в юридичній сфері: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 320 с.
22. Максименко С. Д. Основи генетичної психології: навч. посіб. Київ: НПЦ Перспектива, 1998. 220 с.
23. Матеріали до організації навчального процесу у Східноєвропейському національному університеті імені Лесі Українки / упоряд. С. В. Гаврилюк, Л. О. Заєць. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2017. 436 с.
24. Методы исследования в спорте: учебное пособ. / под общ. ред. В. П. Филина, А. С. Ровного. Харьков: Основа, 1992. 149 с.
25. Моргун В. Ф., Тітов І. Г. Основи психологічної діагностики: навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів. 2-е видання. Київ: Видавничий дім «Слово», 2012. 464 с.
26. Орбан-Лембрик Л. Е. Психологія професійної комунікації. Чернівці: Книги-XXI, 2010. 528 с.
27. Основи методології та організації наукових досліджень: навч. посіб. для студентів, курсантів, аспірантів і ад'юнтів / за ред. А. Є. Конверського. Київ: Центр учбової літератури, 2010. 352 с.
28. П'ятницька-Позднякова І. С. Основи наукових досліджень у вищій школі [Текст]: навч. посіб. Київ: [б. в.], 2003. 116 с.

29. Пачковський Ю. Ф. Психологія підприємств: навч. посіб. 3-є вид. Київ: Каравела, 2007. 416 с.
30. Пілюшенко В. Л., Шкрабак Е. І., Словенко І. В. Наукове дослідження: організація, методологія, інформаційне забезпечення. Київ: Лібра, 2004.
31. Практична психологія: методичні рекомендації до організації навчально-дослідницької діяльності та написання наукових робіт здобувачами вищої освіти / Л. І. Магдисюк та ін. Луцьк: ПП Іванюк В. П., 2021. 48 с.
32. Примостка А. О. Аналіз теорії емоцій та їх використання для побудови математичних моделей діагностики емоційного стану людини. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. 2017. С. 123–146.
33. Приходько Ю. О. Практична психологія: Введення в професію: навч. посіб. 2-є вид. Київ: Каравела, 2010. 232 с.
34. Свааб Д. Ми – це наш мозок. Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2016. 496 с.
35. Сидоренко В. К. Основи наукових досліджень. Київ, 2000.
36. Улановский А. М. Коучинг с оглядкой на науку: практики позитивной жизни. Психология. *Журнал Высшей школы экономики*. 2012. Т. 9, № 4. С. 59–80.
37. Фесюк В. О., Мороз І. Методологія і організація наукових досліджень: навч. посіб. Луцьк: СНУ ім. Лесі Українки, 2019. 128 с.
38. Фесюк В., Мороз І. Методологія і організація наукових досліджень: навч. посіб. Луцьк: СНУ ім. Лесі Українки, 2019. 128 с.
39. Філоненко М. М. Психологія спілкування: підруч. Київ: Центр учб. літ., 2008. 224 с.
40. Хмелько В. Социальная направленность личности: некоторые вопросы теории и методики социологических исследований. Київ: Политиздат Украины, 1988. 279 с.
41. Цехмістрова Г. С. Основи наукових досліджень: навч. посіб. Київ: ВД «Слово», 2003. 185 с.
42. Шейко В. М., Кушнарєнко Н. М. Організація та методика науково-дослідницької діяльності: підручник. 2-є вид., переробл. і доп. Київ: Знання-Прес, 2007. 154 с.
43. Hrytsiuk, I., Magdysyuk, L., Zamelyuk, M., & Podoliak, I. Peculiarities of professional culture development in modern youth in Ukraine. *Youth Voice Journal*. Great Britain: 2021. Vol. 11. P. 1–19.

44. Mahdysiuk, L., Tryhub, H., Duchiminska, T., Kulchytska, A., & Zasiiekina, L. (2020). Verbal Expression of Preparedness in Retirement Planning Interviews. *East European Journal of Psycholinguistics*, 7(2).
45. URL: <https://studfile.net/preview/5535864/page:7/>
46. URL: [https://pidru4niki.com/90380/sotsiologiya/komunikativna\\_kompetentnist\\_skladovi](https://pidru4niki.com/90380/sotsiologiya/komunikativna_kompetentnist_skladovi)
47. URL: <https://studfile.net/preview/5376662/page:12/>
48. URL: [https://upsihologa.com.ua/Simeyni\\_kryzy.html](https://upsihologa.com.ua/Simeyni_kryzy.html)
49. Инструменты коучинга. URL: <https://prosto-coach.ru/instrumenty-kouchinga.html>
50. URL: <https://teach-hub.com/scho-take-treninh-ta-yakym-vin-mozhe-buty/>

## ДОДАТКИ

*Додаток А*

### **Етичний кодекс психолога**

На I Установчому з'їзді Товариства психологів України 20 грудня 1990 року в м. Києві прийнято Етичний кодекс психолога.

Цей нормативний акт є гарантом високопрофесійної, гуманної, високоморальної діяльності психологів України, здійснюваної залежно від спеціалізації та сфери їх інтересів.

Даний Кодекс являє собою сукупність етичних норм, правил поведінки, що склалися у психологічному співтоваристві й регулюють його життєдіяльність. Об'єктом досліджень і впливу психологів є внутрішній світ особистості, тому їхні контакти з іншими людьми повинні бути теплими, доброзичливими, цілющими.

Етичний кодекс сприяє більш успішному здійсненню психологами своєї професійної діяльності. Зокрема, шкільним і вузівським психологам допомагає у підвищенні ефективності навчання і виховання учнів та студентів; психологам у галузі охорони здоров'я – у виконанні функцій, пов'язаних з профілактикою захворювань, лікуванням, реабілітацією пацієнтів; психологам у сфері державного управління – у психологічному забезпеченні загального і галузевого управління.

Заснована Товариством психологів України Комісія з етики проводить роботу, спрямовану на правильне тлумачення психологами Етичного кодексу, здійснює контроль за його додержанням, забезпечує формування у психологів сприйняття цього Кодексу як зобов'язання перед громадськістю, як одного з важливих актів чинного законодавства.

### **I. ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ**

1.1. Психолог несе особисту відповідальність за свою роботу.

1.2. Психологи зобов'язані всіляко запобігати і не допускати антигуманних наслідків у своїй професійній діяльності.

1.3. Психологи повинні утримуватися від будь-яких дій чи заяв, що загрожують недоторканості особи; не мають права використовувати свої знання і становище з метою приниження людської гідності, пригнічування особистості або маніпулювання нею; несуть відповідальність за додержання пріоритету інтересів людини.

1.4. На психологів покладається відповідальність за надійність використовуваних методів та програмного забезпечення, валідність обробки даних досліджень, у тому числі і тих, які проводяться з використанням комп'ютерних технологій.



1.5. Психологи застосовують лише ті знання, якими вони володіють відповідно до своєї кваліфікації, повноважень і соціального статусу.

## **II. КОМПЕТЕНТНІСТЬ**

2.1. Психологи постійно поповнюють свої знання про нові наукові досягнення в галузі їхньої діяльності, беруться за розв'язання тільки тих завдань, які належать до сфери їх компетенції. У разі неспроможності завдання психологи передають його іншому досвідченому фахівцеві або допомагають людині, яка звернулася за підтримкою, налагодити контакт з професіоналами, що можуть надати адекватну допомогу.

2.2. Психологи не застосовують методів і процедур, не апробованих центральними органами Товариства психологів України. У тих випадках, коли психологічні методики лише проходять випробування (з дозволу контрольних органів Товариства), психологи, проводячи експеримент з обмеженим контингентом досліджуваних, попереджають їх про застосування неперевіраних методів і технічних пристроїв або про свій недостатній рівень оволодіння ними.

2.3. Психолог публікує під своїм ім'ям лише ту працю, яка повністю виконана ним самим або містить істотний власний внесок; недопустима публікація з метою особистої, матеріальної вигоди недостатньо підготовлених праць, невалідизованих методик, а психолог не може виконувати практичної роботи, не маючи належної кваліфікації та досвіду.

2.4. Психолог прагне до адекватних знань про свої індивідуальні якості та особливості і визначення меж власних професійних можливостей. Особистісні психологічні проблеми (які негативно впливають на якість виконання обов'язків) можуть бути показником професійної непридатності і мають якомога швидше коригуватись та розв'язуватись психологом.

## **III. ЗАХИСТ ІНТЕРЕСІВ КЛІЄНТА**

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

3.2. Психологи, вступаючи у контакт з особами, для яких він є обов'язковопримусовим (наприклад, у разі проведення психологічної експертизи), не мають права змушувати клієнта повідомляти відомості поза його волею, не можуть вживати примусових заходів для одержан-

ня даних, крім випадків, коли така інформація сприятиме безпеці навколишніх або самого клієнта.

3.3. Психологи не беруть участі в діях, спрямованих проти свободи особи. Вони не мають права змушувати клієнта розповідати про свою життєву філософію, політичні, релігійні чи етичні переконання, не повинні вимагати відмовитися від них.

3.4. Психологи беруть на себе професійну відповідальність за кваліфіковане обстеження, консультування, лікування. Вони домовляються про терміни завершення своєї діяльності або доцільність направлення клієнта до іншого компетентного спеціаліста. Відповідальність з психолога знімається, якщо він упевнився, що інший спеціаліст узяв відповідальність за клієнта на себе.

3.5. Психологи не мають матеріальних або особистих привілеїв, не можуть використовувати свої знання і становище, довірливе ставлення і залежність клієнта у власних корисливих інтересах. У тих випадках, коли послуги є платними, про фінансові умови домовляються заздалегідь; не встановлюється додаткова оплата за консультації і не береться плата з тих, кого психолог навчає або збирається екзаменувати. Якщо клієнт може отримати психологічну допомогу безкоштовно або меншим коштом в іншого фахівця, то психолог інформує про це клієнта.

3.6. Психолог уникає встановлення неофіційних взаємин з клієнтом, якщо це може стати на перешкоді проведенню діагностичної, консультаційної і корекційної роботи з ним. Між психологом і клієнтом не повинно бути статевої близькості у період, коли психолог несе відповідальність за нього.

3.7. Психолог має право вирішувати, на якому етапі консультування або лікування можна дати об'єктивний професійний висновок, а у випадках, коли він не може діяти в інтересах клієнта, роз'яснює йому і батькам (опікунам, піклувальникам) реальний стан справ.

3.8. Висновок за результатами проведеного обстеження чи лікування робить сам психолог, він не може перекладати це на інших. Психолог повинен чітко і однозначно формулювати висновок, так щоб його можна було правильно зрозуміти і використати отримані дані на користь клієнта.

3.9. Психолог не робить висновків і не дає порад, не маючи достовірних знань про клієнта або ситуацію, в якій він перебуває. У звіті (висновку) психолога має міститися лише необхідна і водночас достатня, що відзначається цілковитою надійністю результатів, інфор-

мація для розв'язання поставленого завдання, вказуватися межі здійснюваних досліджень, характер виявлених симптомів – постійний чи тимчасовий.

3.10. Психолог у доступній формі повідомляє обстежуваному про поставлений діагноз і методи та засоби допомоги. При цьому він зобов'язаний обачливо і обережно висловлюватися щодо виявлених патологій у психічному стані клієнта. Психолог обов'язково попереджає про те, хто і для чого може використати ці дані; він не може приховувати від людини, які офіційні рішення можуть бути винесені на підставі висновку. Психолог уповноважений особисто запобігати некоректному і неетичному використанню результатів досліджень і повинен виконувати цей обов'язок незалежно від посадової субординації.

#### **IV. КОНФІДЕНЦІЙНІСТЬ**

4.1. Психолог зобов'язаний додержуватися конфіденційності у всьому, що стосується взаємин з клієнтом, його особистого життя і життєвих обставин. Виняток становлять випадки, коли виявлені симптоми є небезпечними для клієнта та інших людей, і психолог зобов'язаний поінформувати тих, хто може надати кваліфіковану допомогу. Конфіденційності можна не додержуватись, якщо клієнт просить або згоджується, аби в його інтересах інформацію було передано іншій особі.

4.2. Психолог не збирає додаткових відомостей про обстежуваного без його згоди і задовольняється лише тією інформацією, яка потрібна для виконання професійного завдання. Запис на магнітну стрічку і відеоплівку, фотографування і занесення інформації про клієнта до комп'ютерних банків даних здійснюються лише за згодою учасників.

4.3. Психолог зобов'язаний оберігати професійну таємницю, не поширювати відомостей, отриманих у процесі діагностичної і корекційної роботи, додержуватись анонімності імені клієнта (наприклад, під час навчання, в публікаціях). Для демонстрації і прослуховування будь-яких матеріалів потрібний письмовий дозвіл людини, за чією згодою вони були записані; на вимогу клієнта матеріали негайно знищуються.

4.4. Документація роботи психологів повинна вміщувати лише професійно необхідні матеріали. До цих матеріалів, пов'язаних з конфіденційним змістом діяльності психологів, має виключатися доступ сторонніх осіб. У тих же випадках, коли психологи звертаються за допомогою до інших фахівців, потрібно спеціально ознайомити їх з

питаннями, що стосуються умов і терміну зберігання таких матеріалів, а також обмежень у використанні інформації про клієнта і попередити про міру відповідальності за недодержання конфіденційності.

4.5. Якщо психолог не в змозі надалі виконувати свої функції, він з'ясовує, чи потрібно зберігати матеріали (також і інформацію, занесену до комп'ютера). В разі потреби психолог повинен передати виконання покладених на нього функцій іншому фахівцеві.

4.6. Психолог інформує клієнтів про правила додержання конфіденційності. Смерть або зникнення обстежуваного не звільняє психолога від необхідності зберігати професійну таємницю.

4.7. Психолог не передає методичних матеріалів особам, які не уповноважені здійснювати психологічну діяльність; не розкриває суті і призначення конкретної методики (за винятком доступних роз'яснень правоохоронним і судовим органам).

## **V. ЕТИЧНІ ПРАВИЛА ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ**

5.1. Планування психологічних досліджень передбачає дотримання таких умов: визначення об'єкта дослідження, чітке й однозначне формулювання його мети і завдань встановлення контингенту обстежуваних, прогнозування можливості використання одержаних результатів (наприклад, оцінювання перспективи професійної успішності, формування спільного колективу). Психолог самостійно вибирає методи роботи, керуючись при цьому вимогами максимальної ефективності та наукової обґрунтованості.

5.2. Психолог забезпечує цілковиту надійність результатів, відповідає за рішення, які приймають офіційні особи на основі його висновків та рекомендацій, запобігає можливим помилкам у діяльності непрофесіоналів, котрі допомагають у роботі, але не ознайомлені з вимогами, що стосуються обмежень у використанні інформації про досліджування. Психолог несе відповідальність за правильне і доступне роз'яснення суті застосовуваних психологічних методів, а також за можливі антигуманні наслідки. Щодо психолога використовується принцип, аналогічний презумпції невинності. Вина психолога в порушенні етичного кодексу повинна бути доведена Комісією з етики Товариства психологів України.

5.3. Психолог зводить до мінімуму ризик ненавмисного негативного впливу на тих, хто бере участь в експерименті. Коли очікується, що дослідження або лікування може викликати у клієнта психогенну реакцію, психолог повинен отримати дозвіл на проведення роботи з ним Комісії з етики. Якщо умови експерименту потребують необізна-

ності досліджуваних з його суттю і результатами, психолог має пересвідчитися в тому, що це не завдасть шкоди жодному з учасників досліджу. Такі відомості можуть бути розкриті після завершення експериментальної програми.

5.4. Психолог заздалегідь інформує клієнтів про право відмовитись від участі в дослідженні. Коли ж попри це вони дають згоду взяти участь в експерименті, психолог має вереконатися в тому, що таке рішення прийняте незалежно від нього або інших осіб (наприклад, батьків, піклувальників, які наполягають пройти обстеження).

## **VI. КВАЛІФІКОВАНА ПРОПАГАНДА ПСИХОЛОГІЇ**

6.1. Психологи інформують науковців, учителів, лікарів, широку громадськість про свою галузь діяльності на основі об'єктивних, точних даних таким чином, щоб не дискредитувати професію психолога і психологію як науково-практичний комплекс.

6.2. Психолог не виступає з публічними заявами для реклами або самореклами. Вміщуючи у засобах масової інформації оголошення про надання психологічних послуг населенню, повідомляє лише своє ім'я, адресу, номер телефону, професію кваліфікацію, науковий ступінь, галузь психології, години прийому. У рекламному проспекті не може йтися про суми гонорару, не даються гарантії, не перелічуються здобутки й успішні випадки лікування, консультування, експертизи. Оголошення мають містити інформацію про мету курсів, а не обіцянки стосовно досягнення специфічних результатів. Психолог повинен брати професійну участь у навчальних програмах для населення, лише за умови, якщо вони виключають сумнівні методи і неефективні процедури.

6.3. Поради психолога у засобах масової інформації мають подаватися в узагальненій формі, без посилань на конкретні факти і ситуації, щоб не допустити розголошення конфіденційної інформації.

Усні виступи, друковані матеріали, аудіовізуальна та інші публікації, в яких наводяться з ілюстративною метою клінічні випадки, повинні виключати ідентифікування особи, групи чи організації. Методики публікуються лише у формі, яка дає змогу зберегти їх валідність та надійність.

## **VII. ПРОФЕСІЙНА КООПЕРАЦІЯ**

7.1 Психолог, ведучи професійну дискусію, не повинен дискредитувати колег або представників інших професій, які використовують ті самі або інші наукові методи. Він має виявляти повагу до наукових шкіл і напрямів. Психолог цінує професійну компетентність, високу

культуру та ерудицію, відповідальне ставлення до справи колег та представників інших професій. Якщо ж психолог виявить ненауковість чи неетичність у професійній діяльності колеги, він повинен сприяти виправленню ситуації. У разі неуспіху цих зусиль психолог може виступити з об'єктивною, аргументованою критикою роботи колеги в психологічному співтоваристві. У тих же випадках, коли критика виявляється суб'єктивною, упередженою, член Товариства має право звернутися до Комісії з етики, висновок якої може використати для спростування несправедливих оцінок чи критики.

7.2. Психолог не може застосовувати маніпулятивні методи для здобуття прихильності, привернення на свій бік клієнтури, не повинен намагатися стати монополістом у своїй галузі. Про досягнуті результати в теоретичній і практичній психології він зобов'язаний інформувати психологічну громадськість, ділитися набутим під час своєї професійної діяльності досвідом.

7.3. Розв'язуючи конкретні завдання обстеження, консультування і лікування людей, психолог вирішує, чи може він використати знання, технічні й адміністративні можливості інших фахівців на благо клієнта та за згодою клієнта вступити в контакт з ними, зокрема особами, які лікують або лікували його раніше. Психолог бере відповідальність за клієнта лише переконавшись, що той не має клієнтурних стосунків з іншими психологами.

7.4. Психолог забезпечує персонал адекватною інформацією про клієнтів, які користуються його послугами, передає у розпорядження колег тільки надійні й валідизовані психологічні методи, технічний інструментарій і відкриття. Всі професійні взаємовідноси будуються на основі закону про авторські права.

7.5. У вирішенні спірних питань психолог керується положеннями даного Етичного кодексу. Арбітром може бути комісія з етики Товариства психологів України.

7.6. За порушення чинного законодавства, Статуту Товариства психологів та Етичного кодексу на психолога можуть бути накладені Комісією з етики такі стягнення: – попередження; – догана; – виключення з членів Товариства. У разі виявлення порушень психологами, які не є членами Товариства, Комісія з етики звертається до інших громадських організацій чи державних установ з тим, щоб вони вжили необхідних заходів до винного.

7.7. Рішення Комісії з етики може бути скасоване Президією або З'їздом Товариства психологів.

*Для нотаток*

Навчальне видання

**Грицюк Ірина**  
**Магдисюк Людмила**

# **Дослідницькі методи в різних галузях практичної психології**

*Навчальний посібник*

Друкується в авторській редакції  
Верстка *Ілони Савицької*

Формат 60×84 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Обсяг 14,41 ум. друк. арк., 13,95 обл.-вид. арк.  
Наклад 300 пр. Зам. 143. Видавець і виготовлювач – Вежа-Друк  
(м. Луцьк, вул. Шопена, 12, тел. (0332) 29-90-65).  
Свідоцтво Держ. комітету телебачення та радіомовлення України  
ДК № 4607 від 30.08.2013 р.