

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ  
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ВНУТРІШНІХ СПРАВ**

*Факультет №6  
Кафедра соціології та психології*

**ТЕКСТ ЛЕКЦІЇ**

з навчальної дисципліни «Вступ до спеціальності» обов'язкових компонент  
освітньої програми першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

*053 Психологія (практична психологія)*

**Тема №4 Основні напрямки та методи роботи практичного психолога**

**Харків 2023**

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

Науково-методичною радою  
Харківського національного  
університету внутрішніх справ  
Протокол від 30.08.2023 № 7

**СХВАЛЕНО**

Вченою радою факультету № 6  
Протокол від 25.08.2023 № 7

**ПОГОДЖЕНО**

Секцією Науково-методичної ради  
ХНУВС з гуманітарних та соціально-  
економічних дисциплін  
Протокол від 29.08.2023 № 7

Розглянуто на засіданні кафедри соціології та психології  
(протокол від 15.08.2023 № 8)

**Розробник:**

Доцент кафедри соціології та психології, кандидат психологічних наук,  
Бондаренко Л.О.

**Рецензенти:**

1. Доцент кафедри педагогіки та психології Харківської державної академії фізичної культури, кандидат психологічних наук, доцент Павлик О. М.
2. Доцент кафедри соціології та психології факультету № 6 Харківського національного університету внутрішніх справ, кандидат психологічних наук, доцент Шиліна А.А.

## План лекції

1. Психологічна діагностика.
2. Психологічна просвіта.
3. Психологічне консультування
4. Психологічна корекція.
5. Психотерапія.
6. Психогігієна, психопрофілактика та психореабілітація.
7. Психологічний супровід праці.

## Рекомендована література:

### Основна

1. Бочелюк В. Й., Зарицька В.В. Психологія: вступ до спеціальності : Навч. посібник. К. : Центр учбової літератури, 2017. 288 с.
2. Дуткевич Т.В., Савицька О.В. Практична психологія: Вступ до спеціальності. 2-ге вид. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2010. 256 с.  
URL:[https://ipodp.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2019/03/Dutkevich\\_Savits\\_ka\\_Praktichna\\_psikhologiya\\_2005.pdf](https://ipodp.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2019/03/Dutkevich_Savits_ka_Praktichna_psikhologiya_2005.pdf)
3. Москальова А. С., Брюховецька О. В. Психологія: вступ до спеціальності: навч.- метод. посіб. К.: ДП «Вид. дім «Персонал», 2011. 216 с. URL: [https://maup.com.ua/assets/files/lib/book/psy%20\\_ctr.pdf](https://maup.com.ua/assets/files/lib/book/psy%20ctr.pdf)
4. Приходько Ю.О. Практична психологія: введення у професію. Навч. посібник. 2-е вид. К.: Каравела, 2010. 232 с.  
URL:[http://www.caravela.kiev.ua/files/file/pages\\_07\\_pracpsych\\_vvedprof\\_zm\\_s\\_t\\_peredmov\\_2017.pdf](http://www.caravela.kiev.ua/files/file/pages_07_pracpsych_vvedprof_zm_s_t_peredmov_2017.pdf)
5. Савчин М.В., Гавриш З.С. Вступ до спеціальності : психолог, практичний психолог : навчальний посібник. Івано-Франківськ : Місто НВ, 2017. 400 с.

### Додаткова

6. Андрушко Я.С. Психокорекція: навч.-метод. посібник. Львів:ЛьвДУВС, 2017. 211 с.  
URL:<http://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/344/1/Андрушко%20психокорекція.pdf>
7. Каліна Н.Ф. Психотерапія : підручник. К. : Академвидав, 2010. 288 с. URL: <https://ukrtextbook.com/psixoterapiya-kalina-n-f/>
8. Мілютине К.Л. Теорія та практика психологічного тренінгу: навч.посібник. К.: МАУП, 2014. 192 с.

## Текст лекції

### Питання 1. Психологічна діагностика

Термін «психологічна діагностика» було введено Г.Роршахом у 1928 році. Спрощено, **психологічна діагностика** – це *оцінка психологічних особливостей людини або групи людей*. При цьому термін «психологічні особливості» вживається у широкому значенні: це можуть бути психофізіологічні

особливості (тип темпераменту, швидкість реакцій, об'єм пам'яті, стійкість уваги, працездатність та ін.), власне психологічні особливості (цілі, мотиви, здібності, риси характеру та ін.) і соціально- психологічні особливості (міжособистісні відносини, соціальні установки, комунікативні здібності та ін.).

Основними методами психологічної діагностики є тести. Поряд з тестами як додаткові використовуються також методи бесіди і спостереження. В даний час існує величезна кількість тестів (перелічити неможливо).

Але їх можна розділити на три групи в залежності від трьох психодіагностичних підходів:

1. об'єктивний підхід – оцінка проводиться на підставі оцінки успішності виконання тестового завдання. Сюди відносяться тести інтелекту, тести здібностей.

2. суб'єктивний підхід – оцінка проводиться на підставі відомостей, що повідомляє про себе клієнт (тести-опитувальники).

3. проективний підхід – оцінка проводиться на підставі аналізу роботи випробуваного з неструктурованим стимульним матеріалом або поведінки у невизначеній ситуації. (проективні тести – ТАТ, тест Роршаха, тест Люшера, малюнкові тести і ін.).

Психологічна діагностика проводиться у різних ситуаціях професійної діяльності практичного психолога. Однак, всі психодіагностичні ситуації можна розділити на дві групи:

А) *ситуації експертизи* - різні види експертиз – судово-психологічна, військова, шкільна, посмертна; а також ситуація профвідбору та ін... У цих ситуаціях поведінка людини визначається її «корисливими» інтересами і цілями (напр., бути визнаним неосудним, «скосити» від армії, влаштуватися на роботу). У зв'язку з цим психолог повинен використовувати валідні і надійні тести, захищені шкалами брехні, достовірності, корекції. Обов'язково спостерігати за поведінкою, емоціями під експертного.

Б) *ситуації клієнта* або психологічної допомоги. У цих ситуаціях клієнтам звертається за допомогою, він щирий, зацікавлений у кінцевому результаті, в ефективній психологічній допомозі, тому вибір психодіагностичних методик є більш вільним.

Сам процес *психодіагностичного обстеження* складається з наступних етапів:

- визначення мети та завдань психодіагностики;
- вибір адекватного меті психодіагностичного інструментарію (батарея методик 2-3 шт.);
- проведення обстеження;
- обробка та інтерпретація даних (статистична обробка і якісний аналіз);
- написання висновку (заключення).

## **Питання 2. Психологічна просвіта.**

Суть психологічної просвіти полягає в усуненні дефіциту психологічних знань, умінь і навичок, необхідних для конкретної категорії людей.

Психологічна просвіта проводиться шляхом: читання лекцій; проведення бесід; проведення семінарів; проведення вебінарів; організація виставки

психологічної літератури; перегляду відеофільмів (навчальних або художніх), з подальшим їх психологічним аналізом та інших методів і засобів.

### **Питання 3. Психологічне консультування.**

Дуже часто людям потрібні не загальні психологічні знання, які дає психологічна просвіта, а більш конкретні (як поводитися в тій чи іншій ситуації, як встановити нормальні міжособистісні відносини тощо). У цих випадках необхідно психологічне консультування.

Як зазначається у науковій літературі, психологічне консультування, як молодий напрямок психологічної практики, поки що не має чітко окреслених кордонів. Так, ліцензійна комісія Асоціації службовців і менеджерів США пропонує наступне визначення: «Консультування - це сукупність процедур, спрямованих на допомогу людині у вирішенні проблем і прийнятті рішень щодо професійної кар'єри, шлюбу, сім'ї, вдосконалення особистості і міжособистісних відносин». Це визначення досить близько тим, які дають і вітчизняні фахівці. Так, Г. С. Абрамова зазначає: «Суть психологічного консультування полягає у тому, щоб психолог, користуючись своїми спеціальними професійними, науковими знаннями, створив умови для іншої людини, в яких вона переживає свої нові можливості у вирішенні її психологічних задач».

Візьмемо за основу наступне визначення. **Психологічне**

**консультування** – це створення спеціальних рекомендацій щодо зміни, трансформації психологічних чинників, які утруднюють нормальне функціонування людини у сім'ї, на роботі, у типових та нестандартних ситуаціях життя.

*Види психологічного консультування:* а) за кількістю клієнтів:

- індивідуальне – психолог проводить консультування однієї людини;
- групове – об'єктом консультування є соціальна група, як правило, така, що вже існує у реальному житті (сім'я, шкільний клас, спортивна команда, відділ організації тощо);
- змішане – чергування індивідуального і групового консультування (напр., у сімейному консультуванні – сеанс з дружиною, сеанс – з чоловіком, сеанс – з дитиною, сеанс – разом вся сім'я).

б) за територіальною ознакою:

- очне – клієнт знаходиться безпосередньо перед психологом, перед його «очима» (у кабінеті, консультування по скайпу);
- заочне (анонімне) - психолог не бачить клієнта, напр., телефонне консультування («Телефон довіри»), консультування за листами тощо.

Основним методом психологічного консультування є **консультативна бесіда**. У літературі зазвичай описують 5-7-крокову модель процесу консультування (консультаційної бесіди). Розглянемо 5-ти крокову модель.

*Перша стадія* — «знайомство». Мета цієї стадії - встановлення психологічного контакту (рапорту) з клієнтом, досягнення взаємної довіри. Для встановлення психологічного контакту велике значення має увага до клієнта, демонстрація поваги до нього, вибір певної лексики, її доступність для сприйняття, застосування слова «ми», «приєднання» до певних елементів

поведінки клієнта і т.д. Напр., клієнтів нерідко лякає слово «проблема», тому рекомендується використовувати термін «труднощі». Особливо звертається увага на необхідність зменшення надмірної тривоги, страху, напруги клієнта. Як показує практика, багато що вирішує перше враження про людину (правило «15 секунд»). Це зобов'язує психолога-консультанта піклуватися про свій зовнішній вигляд, імідж. Як правило, взаємний психологічний контакт вдається встановити за 4-6 хвилин. Іноді психологічний контакт встановлюється одразу, з перших секунд, а іноді для цього потрібні десятки хвилин. При цьому, кожна консультація зазвичай триває близько 50 хвилин.

*Друга стадія – «Суть проблеми».* Її мета – збір інформації про проблему клієнта. Треба з'ясувати, що за проблема спонукала клієнта звернутися до психолога, коли вона виникла, як проявляється у поведінці клієнта, у яких ситуаціях виникає, у якому контексті, як її переживає клієнт, як намагався вирішити проблему тощо. Намагаючись знайти відповідь на поставлене запитання, психолог задає уточнюючі питання, прагне розібратися у внутрішньому світі клієнта, виявити витоки проблеми, акцентувати увагу клієнта на його індивідуальних особливостях, показати логіку його поведінки. На цій стадії головне — досягти однакового розуміння проблеми психологом і клієнтом.

Слід зазначити, що на наступних консультативних зустрічах проблема може уточнюватися.

*Третя стадія – «Бажаний результат».* Її мета - усвідомлення ідеальної моделі майбутнього, тобто бажаного результату. Клієнт повинен відповісти на питання: «Чого він хоче внаслідок вирішення проблеми?». Тобто, проблема переводиться у мету (та у завдання). Існують певні вимоги до формулювання бажаного результату, напр., конкретність, вимірність, позитивне формулювання (без частки «не») та інші. Треба визначити, як клієнт дізнається, що мета досягнена, за якими ознаками, які є психологічні ресурси для досягнення мети, які негативні наслідки може мати досягнення мети.

Психолог допомагає клієнту визначити свій бажаний результат, вирішити питання про те, яким він хоче бути; що в його житті відбудеться, якщо проблема буде вирішена. Якщо клієнту і психолога все ясно, то рекомендації повинні бути подані негайно.

*Четверта стадія - «Альтернатива».* Мета - обговорення різних, альтернативних варіантів досягнення бажаного результату, й як наслідок - вирішення проблеми. На цій стадії з'ясовуються і відкрито обговорюються можливі альтернативи розв'язання проблеми. Користуючись відкритими питаннями, консультант спонукає клієнта назвати всі можливі варіанти, які той вважає слушними і реальними, допомагає висунути додаткові альтернативи, однак не висловлює своїх рішень. Бажано дати критичну оцінку наявних альтернатив з точки зору реальності їх реалізація для досягнення бажаного результату, скласти план реалістичного вирішення проблем. Це повинно допомогти клієнту зрозуміти, що не всі проблеми можна розв'язати. Одні вимагають занадто багато часу, інші не залежать від клієнта і вимагають

перегляду поглядів на проблему. В остаточному плані вирішення проблеми слід намітити засоби, способи, а також часовий інтервал реалізації плану. Особливо звертається увага на відповідальність самого клієнта за прийняте рішення і його реалізацію.

*П'ята стадія – «Підсумок. Приєднання до майбутнього».* Мета цієї стадії - зворотній зв'язок з клієнтом і оцінка результатів психологічного консультування. На цій стадії клієнт разом з консультантом обговорюють досягнуті результати, а при необхідності вносять корективи у намічену програму.

Визнані авторитети в галузі практичної психології відзначають, що реальний процес консультування складніше викладеної моделі і не завжди підпорядковується даному алгоритму. При всій важливості орієнтування на запропоновану модель ефективність психологічного консультування визначається, насамперед, професійною компетентністю і особистісними якостями консультанта.

#### **Питання 4. Психологічна корекція.**

Це найбільш складна і актуальна ділянка праці практичного психолога. Психологічна корекція проводиться, якщо в ході психологічної консультації виявлені відхилення від функціональної норми у поведінці клієнта.

*Сутність психологічної корекції* полягає у цілеспрямованому впливі на психіку людини з метою зміни, розвитку або формування необхідних психологічних якостей і станів.

Особливості психокорекції:

- підлягають лише здорові люди, які мають певні психологічні труднощі;
- орієнтована на розвиток здорової частини особистості, її потенціалу;
- частіше орієнтована на теперішнє і майбутнє;
- в середньому орієнтована на середню тривалість зустрічей (довша за консультацію, але коротша за психотерапію).

*Види психологічної корекції*

1. За кількістю учасників: а) індивідуальна;

б) групова (причому група може бути як природна, вже існуюча у реальному житті, так і штучно створена група для участі у психологічній корекції).

2. За змістом:

а) корекція інтелектуально-пізнавальної сфери особистості (корекція пам'яті, уваги, мислення);

б) корекція емоційно-вольової сфери (розвиток навичок емоційного самоконтролю, самоврядування, зміцнення самовладання, корекція окремих емоційних станів та емоційних якостей особистості: тривожності, страхів, наслідків стресу);

в) корекція особистості. Частіше мається на увазі корекція мотиваційно-ціннісної сфери особистості (внесення певних поправок в індивідуально-особистісну систему норм поведінки, цінностей, еталонів) а також корекція певних рис особистості (напр., агресивності, сором'язливості тощо);

г) корекція міжособистісних відносин. Два аспекти: корекція особистісних

якостей, необхідних для нормального функціонування групи (соціально-психологічних якостей, комунікативних здібностей, формування вміння аналізувати свою поведінку або членів групи, ситуацію, вміння адекватно сприймати себе і оточуючих; формування впевненості у собі, подолання боязкості, сором'язливості та ін.) та безпосередньо корекція міжособистісних відносин (покращання психологічного клімату у групі, формування згуртованості, спрацьованості тощо).

### 3. За спрямованістю:

а) симптоматична психокорекція (зняття гострих симптомів відхилень у розвитку, які заважають перейти до корекції каузального типу);

б) каузальна психокорекція (усунення причин проблеми; такий вид корекції триваліший, проте й ефективніший, надійніший).

### 4. За тривалістю:

а) короткотривала (кілька годин, діб) – вирішуються актуальні проблеми (корекція емоційних станів тощо);

б) середньої тривалості (місяці) – вирішуються особистісні проблеми; в) довготривала (роки) – проводиться корекційна робота на рівні несвідомих процесів.

### Основні *методи психологічної корекції*:

1) соціально-психологічний або просто психологічний тренінг;

2) ігри (рольові, розвиваючі, трансформаційні);

3) групові дискусії та ін.

4) психотехнічні вправи та інші.

*Групова дискусія* – метод, що сприяє підвищенню якості групових рішень і зацікавленості членів групи в їх прийнятті та реалізації. В ньому беруть участь всі члени групи. Наприклад: існує якась психологічна проблема. Група розбивається на 2 частини: – «генератори ідей»; – «критики».

### Етапність:

1) генератори ідей висувають якомога більше число припущень щодосуті проблеми;

2) критики оцінюють пропозиції, що надійшли, відкидають абсолютно неприйнятні з них, обговорюють найбільш вдалі.

Іноді виділяють ще «затравників дискусій», які ведуть обговорення, загострюють його, включають як можна більше число учасників та ін

*Ігри.* Гра - тип осмисленої непродуктивної діяльності, де мотив лежить не в її результаті, а в самому процесі.

*Рольова гра* – це імпровізоване розігрування учасниками заданої ситуації, в ході якої вони виконують різні ролі персонажів ситуації.

### Особливості:

– спочатку задаються соціальні ролі;

– вирішення проблемних ситуацій відбувається через взаємодію гравців;

– імпровізація, творчість учасників;

– наявність керованої емоційної напруги;

– обов'язковість подальшого групового аналізу.

Наприклад, сімейний конфлікт: чоловік прийшов додому п'яним і ін.



*Трансформаційні ігри.* Трансформація - це зміна. Трансформаційна гра

- це осмислена зміна в процесі непродуктивної діяльності. В процесі гри учасники мають змогу переосмислити свої цінності, приміряти на себе іншу роль чи побувати в ситуації, яка ще ніколи не ставалась з ними в реальному житті.

Трансформаційна гра завжди орієнтована на роботу з певними запитам учасників, направлена на пошук оптимальних рішень, подолання особистісних криз та пошук виходу зі складних ситуацій. Додатковим стимулом участі у грі може бути досягнення персональних цілей учасників. При цьому ігрова форма дозволяє сформувати безпечний простір, де гравці мають право на помилку, що дуже важливо для розвитку, розкриття свого потенціалу і розширення меж можливого. У трансформаційній грі немає переможців та переможених, адже результатом є сам процес гри.

Психотерапевтична групова сторона гри дозволяє подивитися на свої стратегії поведінки і прийняття рішень збоку. Коучинговий формат за допомогою питань, що сформульовані в різних завданнях гри, дозволяє розширити зону видимості і знайти нові варіанти вирішення питання, а також дає змогу збудувати план досягнення бажаного.

Завдяки чому трансформаційні ігри ефективні?

1. Слово «гра» - це певний прийом для мозку. Виходячи з попереднього життєвого досвіду, він не сприймає гру всерйоз і тому розслабляється. Саме в такому стані ми починаємо чути своє справжнє «Я».

2. У грі ми можемо написати будь-який сценарій свого життя або бізнесу, і не тільки змодельовати ситуацію, але і прожити її.

3. Гра сприймається як кіно - Ви бачите дійових осіб з боку, і себе в тому числі. А з боку завжди видніше.

4. Ми бачимо причинно-наслідковий зв'язок наших думок, слів, дій і результати цих дій. Усвідомлюючи це, ми можемо запрограмувати бажаний результат і перенести це бачення у реальне життя.

5. В процесі гри ми вчимося розпізнавати свої почуття і емоції, а значить, вчимося розуміти інших людей.

6. У колективній грі відбувається обмін знаннями та досвідом між гравцями, приходять інсайти, осяяння, і додаткові способи вирішення своїх завдань або проблем.

Трансформаційні ігри поділяються на : психологічні ігри, бізнес-ігри (ділові), езотеричні, соціальні ігри. Однією з найвідоміших трансформаційних бізнес-ігор є «Грошовий потік» Роберта Кійосакі, Ігри постійно створюються, проводяться фестивалі, конференції, майстер-класи, на яких автори презентують свої ігри. Є такі ігри як: «Психосоматика», «Шлях жіночої сили».

«Ліла» та багато інших.

*Соціально-психологічний тренінг* – це комплекс методів активного впливу на особистість з метою навчання, розвитку і корекції. Базовими методами СПТ є групова дискусія та рольова гра, так само застосовуються різні тренінгові вправи.

Існує багато різновидів соціально.-психологічного тренінгу в залежності від

поставлених завдань:

1) Тренінг ділового спілкування, спрямований на набуття знань, умінь і навичок, необхідних для успішного спілкування в умовах професійної діяльності (вміння вести переговори, виступати перед великою аудиторією, проводити наради, правильно вести себе в конфліктних ситуаціях).

2) Тренінг перцептивності – спрямований на розвиток здібностей адекватного і повного пізнання себе й інших людей і відносин, що складаються в ході спілкування. В ході тренінгу отримують інформація про те, як людина виглядає в очах інших, як її вчинки сприймаються іншими та ін.

3) Тренінг сенситивності (чутливості) – спрямований на розвиток особистості, пізнання нею своїх потреб, інтересів, на формування близьких емоційних стосунків з оточуючими та ін.

Класичний соціально-психологічний тренінг проводиться в групах від 7 до 12 (15) осіб. Тривалість загального циклу занять від декількох днів до декількох місяців. Зустрічі учасників можуть бути щоденними або більш рідкими (1-2 рази на тиждень). Одна зустріч – від 1,5 – 3 годин і більше. Можливі тренінги – марафони, які проводяться два-три дні безперервної роботи (тобто по 12 годин).

### **Питання 5. Психотерапія.**

***Психотерапія*** - ця лікувальний вплив на психіку, а через психіку на увесь організм хворої людини. Це не медикаментозний вплив, а за допомогою психологічних засобів. Тобто це теж цілеспрямований вплив на психіку, як і в психокорекції, але з лікувальною метою.

***Психотерапія*** - специфічна ефективна форма впливу на психіку людини з метою забезпечення і збереження його здоров'я.

Психотерапія застосовується при захворюваннях, в генезисі яких провідна роль належить психологічному чиннику. Це, передусім, неврози і інші пограничні стани, а так само психосоматичні захворювання (виразка шлунку, гіпертонічна хвороба, бронхіальна астма, нейродерміти та інші). Доцільно використовувати психотерапію у наркології.

При психотерапії йдеться в першу чергу про реконструкцію особистості і її стосунків, але цілі і завдання психотерапії визначаються захворюваннями. Традиційно психотерапія входить в компетенцію медицини, але останніми роками визнали право психолога займатися психотерапією самостійно або спільно з лікарем, причому, не лише в медичних установах, але і в інших державних і недержавних структурах. Тобто, у теперішній час виявляється експансія психотерапії у «позаклінічну сферу» (реадаптація, кабінети соціально-психологічної допомоги, кабінети сімейних відносин). Досить широко використовуються окремі методи ПТ (емоційно - психологічне розвантаження, психорегуляція, аутогенне тренування) у спорті, на виробництві, при підготовці космонавтів і членів експедицій. Більш за те, багато методів психологічного впливу давно використовуються служителями релігії, у політиці, економіці (реклама, наприклад).

Психотерапія може здійснюватися при безпосередньому контакті психотерапевта (психолога) та пацієнта, або опосередковано (за допомогою звукозапису, телефону, телебачення, кіно, печатного слова, музики, картин

тощо). Однак, як показує досвід, найбільш ефективним психотерапевтичним впливом володіє живе слово і безпосереднє спілкування психолога і хворого.

### ***Методи психотерапії.***

Існує багато методів, різних в різних психотерапевтичних напрямках. У кожного напрямку свої теоретичні позиції в розумінні природи захворювання (неврозу), а звідси сліднують свої методи.

Нині виділяють три основні психотерапевтичні напрями:

#### ***1) психоаналітичний напрямок:***

- основна ідея - основною детермінантою особистісного розвитку і поведінки людини є її первинні потяги і потреби (зокрема Фрейд виділяв: лібідо - потяг до життя, сексуальний потяг, танатос - потяг до смерті).

- невроз - наслідок витіснення цих потягів у несвідоме і конфлікту зі свідомістю →

- основне завдання психотерапії : усвідомлення витіснених потягів і цього конфлікту.

- відповідні методи: метод вільних асоціацій (найважливіше - аналіз опору); аналіз сновидінь, обмовок, описок та ін.

- терапевтичні відносини: лікар – пацієнт.

#### ***2) біхевіористський напрямок (поведінкова психотерапія):***

- основний постулат: «особистість = поведінка»;

- невроз: це неадаптивна поведінка, яка виникла у результаті неправильного навчання;

- основне завдання психотерапії: навчання новим, адаптивним способам поведінки;

- методи: методи навчання, що ґрунтуються на підкріпленні (позитивному або негативному).

- терапевтичні відносини: учитель і студент.

#### ***3) гуманістичний напрямок.***

- основний постулат: основною потребою особистості є потреба у самоактуалізації (прагнення людини до як найповнішого виявлення і розвитку своїх можливостей, до актуалізації власного особистісного потенціалу).

- невроз - результат блокування потреби в самоактуалізації;

- завдання психотерапії : придбання людиною нового емоційного досвіду, що сприяє становленню адекватного цілісного образу «Я», і можливостей для само актуалізації;

- методи: у рамках цього напрямку методи менш визначені. Тут важливе те, то робить і що говорить психотерапевт, а важливий сенс психотерапії, і те, що з себе представляє психотерапевт (ким він є, якою особистістю). Цей напрям часто критикують за недостатню визначеність методів.

- терапевтичні відносини: «особистість – особистість».

У гуманістичному напрямі можуть бути виділені три підходи.

1. *Філософський підхід* - ґрунтується на застосуванні вербальних методів, тобто це діалогі (клієнт - центрована терапія, логотерапія).

2. *Соматичний підхід*: - ґрунтується на застосуванні невербальних методів, що ведуть до інтеграції «Я» за допомогою зосередження уваги на суб'єктивних

тілесних стимулах і сенсорних відповідях (гештальт-терапія) або/і фізичних, рухових методів інтенсивногоотреагування і емоційного

«навіяння», в яких акцент робиться на вивільненні почуттів (біоенергетичнийаналіз Лоуена, первинна терапія Янова та інші)

3. *Духовний підхід* - розширення досвіду до космічного рівня, об'єднання людини зі Всесвітом. Досягається це за допомогою медитації (трансцендентальній медитації) або духовного синтезу (психосинтез).

Існують так само інші психотерапевтичні напрями.

## **Питання 6. Психогігієна, психопрофілактика, і психореабілітація**

### ***Психогігієна.***

*Гігієна* (грец. Hygieinos – здоровий, цілющий, який приносить здоров'я)

– наука, що вивчає вплив різноманітних факторів оточуючого середовища і трудової діяльності на здоров'я людини, її працездатність, тривалість життя і розробляє практичні заходи, спрямовані на оздоровлення умов життя і праці людини.

*Психогігієна* – це розділ загальної гігієни, який включає сукупність заходів щодо збереження та зміцнення психічного здоров'я, що забезпечують найкращі умови для психічної діяльності людини.

*Психогігієна як вид діяльності* - це робота психолога із створення умов, сприяючих зміцненню і збереженню необхідних психічних якостей і станів людини. Тобто психолог працює не з клієнтом, а з умовами, що його, що оточують (умови і організація праці і тому подібне).

У психогігієні виділяють наступні розділи:

- 1) вікова психогігієна,
- 2) психогігієна побуту,
- 3) психогігієна сімейного життя,
- 4) психогігієна трудової діяльності та навчання.

*Виділяють два напрями психогігієни як виду діяльності :*

а) усунення чинників (умов), що шкідливо відбиваються на психіці людини;

б) використання і укріплення чинників, що впливають на неї позитивно.

### ***Психопрофілактика.***

*Профілактика* (грец. prophylaktikos – запобіжний, попереджувальний) – система державних, соціальних, гігієнічних і медичних заходів, спрямованих на забезпечення високого рівня здоров'я і попередження хвороб.

*Психопрофілактика* – це розділ загальної профілактики, що включає сукупність заходів, які забезпечують психічне здоров'я, попереджають виникнення і поширення нервово-психічних захворювань.

*Психопрофілактика як вид діяльності* - це превентивна діяльність психолога по відвертанню (попередженню) небажаних проявів у психіці клієнта і збереженні його здоров'я.

Застосовується:

- при наданні допомоги людям у кризових, екстремальних ситуаціях (напр., заручники, землетрус, участь у бойових діях та ін.). Мета - не допустити,

запобігти розладам психіки. Методи психопрофілактики: загальні та спеціальні. Спеціальним методом є, напр., дебрифінг та ін.

- при роботі з «групами ризику» («групами посиленої психологічної уваги»).

Цілі психогігієни та психопрофілактики у чомусь подібні. У психогігієні головна мета – збереження, зміцнення і поліпшення здоров'я шляхом відповідної організації природного і соціального середовища, способу життя, трудової діяльності. Для психопрофілактики основним є попередження психічних розладів.

Ряд завдань у психопрофілактики та психогігієні загальні. Наприклад, завдання нейтралізації або послаблення патогенного впливу навколишнього середовища, що викликає ті чи інші порушення психіки. У коло *завдань первинної психопрофілактики* входить:

- ◆ визначення груп осіб з підвищеною загрозою захворювання або ситуацій, що несуть у собі загрозу психічного травматизму;
- ◆ організація психопрофілактичних заходів по відношенню до цих груп і ситуацій;
- ◆ швидка допомога особам, які перебувають у стані кризи;
- ◆ профілактика професійної шкідливості;
- ◆ прогнозування можливих спадкових захворювань.

### ***Психореабілітація.***

*Реабілітація* - це комплекс медичних, психологічних, педагогічних, професійних і юридичних заходів по відновленню автономності, працездатності і здоров'я осіб з обмеженими фізичними і психічними можливостями в результаті перенесених (реабілітація) або природжених (абілітація) захворювань, а також у результаті травм.

*Психологічна реабілітація* - це діяльність, спрямована на відновлення психічних функцій і особистісного статусу людини, порушених унаслідок дії психотравмуючих чинників, з використанням методів і процедури психотерапії. Психореабілітаційні заходи проводяться, як правило, в системі реадaptaційних програм, які передбачають не тільки спеціалізовану медичну та психологічну допомогу, а й створення необхідних соціальних умов.

Існують спеціальні травмоорієнтовані методи, напр.: EMDR (Eye Movement and Desensitisation and Reprocessing - Десенсибілізація та переробка за допомогою рухів очей, автор - Шапіро), TRE-вправи Девіда Берселі, терапія травми методом системних розстановок (Франц Рупперт), бодинаміка Лісбет Марчер та інші.

### **Питання 7. Психологічний супровід праці.**

Це особлива форма роботи, яка інтегрує в собі усі описані вище форми.

***Психологічний супровід праці*** - це цілісний і безперервний процес вивчення, аналізу, формування, розвитку і корекції усіх суб'єктів праці і життя, що потрапляють у поле діяльності психологічної служби або конкретного практичного психолога.

Психологічний супровід праці здійснюється в інтересах оптимізації праці і життя соціальних суб'єктів для:

а) найвищої продуктивності праці працівників; б) підтримки комфортного психічного стану;

в) якнайповнішої реалізації їх творчого потенціалу.

Цю форму роботи доцільно розглянути на прикладі роботи відділення психологічного супроводу оперативно - службової діяльності Центру практичної психології при МВС України (див. далі), психологічної служби на підприємстві. Більшість з окреслених видів діяльності відбиває сутність психологічної допомоги.

Можна казати не тільки про психологічний супровід праці, але і про, напр., супровід навчально-виховного процесу (в закладах освіти).