

МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ ТА ІНФОРМАЦІЙНОЇ ПОЛІТИКИ УКРАЇНИ  
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ КУЛЬТУРИ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ ТА ПЕДАГОГІКИ

ЗАТВЕРДЖУЮ:

Гарант освітньої програми  
Анастасія Большакова



\_\_\_\_\_ 2020 р.

ЗАТВЕРДЖУЮ:

Проректор з  
навчальної роботи  
Інна СТАШЕВСЬКА



\_\_\_\_\_ 2020 р.

**ВСТУП ДО СПЕЦІАЛЬНОСТІ**

(шифр і назва навчальної дисципліни)

**КОНСПЕКТ ЛЕКЦІЙ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

\_\_\_\_\_ перший (бакалаврський) рівень

(назва рівня вищої освіти)

галузь знань \_\_\_\_\_ 05 Соціальні та поведінкові науки

(шифр та назва галузі знань)

спеціальність \_\_\_\_\_ 053 Психологія

(код і назва спеціальності)

освітня програма \_\_\_\_\_ Психологія

(назва освітньої програми)

кваліфікація \_\_\_\_\_ бакалавр психології

факультет \_\_\_\_\_ соціальних комунікацій

Харків 2020

Конспект лекцій ВСТУП ДО СПЕЦІАЛЬНОСТІ  
(назва навчальної дисципліни)

Розробник:

доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології та педагогіки

Большакова Анастасія Миколаївна

Затверджено на засіданні кафедри психології та педагогіки,  
протокол № 2 від « 21 » серпня 2020 р.

Голова групи забезпечення

д.психол.н., професор



Анастасія  
БОЛЬШАКОВА

Завідувач кафедри

психології та педагогіки,

д.психол.н., професор



Анастасія  
БОЛЬШАКОВА

Затверджено на засіданні ради факультету соціальних комунікацій  
протокол № 1 від « 25 » серпня 2020 р.

Голова ради факультету



Алла СОЛЯНИК

«Вступ до спеціальності» навчальна дисципліна, яка в контексті сучасних досягнень психологічної науки створює початкову базу теоретичної та практичної професійної підготовки бакалаврів з психології. Дисципліна покликана допомогти здобувачеві досягнути розуміння сутності професійної діяльності психолога, психологічних закономірностей її ефективного здійснення. У процесі вивчення дисципліни здобувачі мають усвідомити зміст професійної діяльності психолога, внутрішньоособистісні та соціально-психологічні фактори її успішності. Окрім цього вступ до спеціальності як навчальна дисципліна покликана сприяти формуванню у здобувачів здібностей до самооцінки, самоконтролю, самореалізації, забезпечити відпрацювання можливих моделей поведінки в ситуаціях взаємодії з різними категоріями отримувачів психологічної допомоги, взаємодіяти з колегами, роботодавцями тощо.

### **Завдання:**

- розвиток у здобувачів зацікавленості щодо психології та створення мотивації вивчення циклу психологічних дисциплін протягом навчання за спеціальністю;
- формування у здобувачів системи уявлень про психологічну науку її місце в системі інших наук, структуру та призначення;
- розкриття основних підходів до визначення предмету психології;
- ознайомлення здобувачів з основними напрямками сучасної психології;
- ознайомлення з основними сферами здійснення практичної психологічної діяльності та етичними вимогами щодо її здійснення.

### **Компетентності, формування яких забезпечує дисципліна**

#### **Загальні компетентності:**

- Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
- Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.
  - Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.
  - Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.
  - Здатність бути критичним і самокритичним
  - Навички міжособистісної взаємодії,
  - Здатність працювати в команді.
  - Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні;
  - Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні

види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя

### **Професійні компетентності:**

- Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології
- Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків.
- Здатність самостійно збирати та критично опрацювати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел
  - Здатність організовувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову)
  - Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну роботу відповідно до запиту
  - Здатність дотримуватися норм професійної етики
  - Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку
  - Здатність аналізувати соціокультурні процеси та явища з точки зору їх впливу на психічне благополуччя людини
  - Здатність збирати, аналізувати, систематизувати та використовувати у практичній діяльності інформацію щодо психологічних особливостей професійної діяльності у соціокультурній сфері.
  - Здатність використовувати засоби культури та мистецтва у просвітницькій, психопрофілактичній діяльності та наданні психологічної допомоги різним верствам населення.

### **Програмні результати навчання, досягнення яких забезпечує дисципліна**

Вивчення даної дисципліни забезпечує досягнення таких програмних результатів навчання:

- Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання
- Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань
- Здійснювати пошук інформації з різних джерел, у т.ч. з використанням інформаційно-комунікаційних технологій, для вирішення професійних завдань.
- Обґрунтовувати власну позицію, робити самостійні висновки за результатами власних досліджень і аналізу літературних джерел.
- Обирати та застосовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій (тести, опитувальники, проєктивні методики тощо) психологічного дослідження та технології психологічної допомоги
- Формулювати думку логічно, доступно, дискутувати, обстоювати власну позицію, модифікувати висловлювання відповідно до культуральних особливостей співрозмовника
- Складати та реалізовувати план консультативного процесу з урахуванням специфіки запиту та індивідуальних особливостей клієнта, забезпечувати ефективність власних дій

- Складати та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, тощо,.
- Відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку
- Знати, розуміти та дотримуватися етичних принципів професійної діяльності психолога
- Демонструвати соціально відповідальну та свідому поведінку, слідувати гуманістичним та демократичним цінностям у професійній та громадській діяльності.
- Розробляти та реалізовувати програми психологічного супроводу професійної діяльності у соціокультурній сфері
- Розробляти та реалізовувати психопрофілактичні та психокорекційні (індивідуальні та групові) програми засобами культури та мистецтва
- Планувати, організовувати та проводити масові соціокультурні заходи просвітницького та психопрофілактичного характеру (арт-терапевтичні форуми, фестивалі, майстер-класи).

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач повинен

**знати:**

- предмет, структуру і методи сучасної психології,
- загальну характеристику сучасних шкіл та напрямків психологічної науки;
- основні вимоги до особистісних та професійних якостей психолога-дослідника та психолога-практика;
- основні види практичної діяльності психолога.

**вміти:**

- орієнтуватися в предметі та актуальних завданнях психологічної науки;
- розрізняти теоретичні та практичні підходи, розроблювані у сучасних напрямках психологічної науки;
- обґрунтовувати практичні значущість досягнень психологічної науки та використання отриманих психологічних знань у наданні психологічної допомоги.

**мати навички:**

- роботи з навчальною, науковою, методичною і науково-популярною психологічною літературою;
- конспектування та реферування психологічної літератури;
- підготовки та презентацій і доповідей із психологічної проблематики.
- саморефлексії щодо власної майбутньої професійної діяльності (оцінка рівню розвитку професійно важливих якостей, орання напрямів для саморозвитку та професійного зростання).

## **Зміст навчальної дисципліни**

### **Розділ 1. Психологія як наука**

**Тема 1.** Предмет, галузі, розділи та види психології

**Тема 2.** Нарис історії розвитку психологічної науки

**Тема 3.** Методи досліджень у психологічній науці

**Тема 4.** Психічна діяльність людини та тварин. Свідомість та несвідомі психічні процеси

### **Розділ 2. Психологія як галузь практичної діяльності**

**Тема 5.** Особистість психолога-практика

**Тема 6.** Загальна характеристика видів практичної діяльності психолога: психодіагностика, профорієнтація, просвітництво

**Тема 7.** Загальна характеристика видів практичної діяльності психолога: психологічне консультування та психокорекція

**Тема 8.** Загальна характеристика видів практичної діяльності психолога: психопрофілактика, психотерапія та реабілітація

**Тема 9.** Загальна характеристика видів практичної діяльності психолога: розвиток та активне соціально-психологічне навчання

## РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЯ ЯК НАУКА

### Лекція 1.

#### Тема 1. Предмет, галузі, розділи та види психології

##### *План*

1. Загальне уявлення про психологію як науку. Місце психології в системі наук. Галузі психологічної науки.
2. Види психології: наукова і життєва, академічна і неакадемічна, теоретична і практична, фундаментальна і прикладна психологія.
3. Предмет психології. Функції і форми прояву психіки.

*Ключові слова:* психологія, галузі психології, психіка, об'єктивний критерій психіки.

##### *1. Загальне уявлення про психологію як науку.*

###### *Місце психології в системі наук. Галузі психологічної науки*

Психологія – наука, що вивчає закономірності психічної діяльності людини та тварин.

Сучасна психологія розділена на значну кількість галузей, її основою є загальна психологія, яка вивчає психіку здорової дорослої людини. Загальна психологія розкриває зміст основних понять психології і описує її загальні закономірності. Ці поняття і закономірності є основою для усіх інших розділів психології.

На стику з іншими науками загальна психологія утворила галузі психології. На стику з технічними науками – інженерну психологію і психологію праці, з медициною – медичну психологію, психотерапію, патопсихологію, з педагогікою – педагогічну психологію та ін. Отже на сьогодні існують такі *галузі психології*: соціальна психологія, психологія праці, інженерна психологія, диференціальна психологія, сімейна психологія, вікова психологія, юридична психологія, космічна психологія, психологія управління і т. д.

*Вікова психологія* вивчає зміни у психіці людини від її народження і до смерті. Суттєвою частиною вікової психології є дитяча психологія, яка вивчає розвиток свідомості, психічних процесів, діяльності, всієї особистості зростаючої людини, умови прискорення розвитку.

*Соціальна психологія* вивчає ті закономірності психіки і поведінки людей, які витікають з їх участі в певних об'єднаннях (передусім в групах), а також вивчає психологічні сторони виникнення, функціонування і розвитку таких об'єднань. Вона вивчає також і міжособові стосунки в групах і різні види спілкування.

Педагогічна психологія вивчає закономірності розвитку особистості в процесі навчання, виховання.

*Диференціальна психологія* займається вивченням психологічних відмінностей між людьми: між жінками і чоловіками, між націями, расами і

професійними групами. Класифікацією основних відмінностей займається вчення про типи або типологія. Диференціальна психологія вивчає, чому люди відрізняються один від одного, наскільки це залежить від спадковості.

*Психодіагностика* – це наука про засоби, за допомогою яких можна вимірювати і визначати психічні відмінності людей. Психодіагностика розробляє тести, опитувальники та інші засоби виміру психічних явищ.

*Сімейна психологія* займається дослідженням складних проблем людської психіки у сімейному колі, проблем вибору чоловіка або жінки, стосунків між подружжям, а також психологічною стороною стосунків між батьками і дітьми.

Можна виділити ряд галузей психології, що вивчають психологічні проблеми конкретних видів людської діяльності.

*Психологія праці* розглядає психологічні особливості трудової діяльності людини, закономірності розвитку трудових навичок.

*Інженерна психологія* вивчає закономірності процесів взаємодії людини і сучасної техніки з метою використання їх у практиці проектування, створення та експлуатації автоматизованих систем керування, нових видів техніки.

*Авіаційна, космічна психологія* аналізує психологічні особливості діяльності льотчика, космонавта.

*Військова психологія* вивчає поведінку людини в умовах бойових дій.

*Медична психологія* вивчає психологічні особливості діяльності лікаря і поведінки хворого, розробляє психологічні методи лікування і психотерапії.

*Патопсихологія* вивчає відхилення в розвитку психіки, розпад психіки при різних формах мозкової патології.

*Юридична психологія* вивчає психологічні особливості поведінки учасників кримінального процесу (психологія показань свідків, психологічні вимоги до допиту, та ін.), психологічні проблеми поведінки і формування особистості злочинця.

## **2. Види психології**

### *Наукова та життєва психологія*

Будь-яка наука має в якості своєї основи деякий життєвий, емпіричний досвід людей.

У кожної людини є запас життєвих психологічних знань – кожна людина в якійсь мірі може зрозуміти іншого, вплинути на його поведінку, передбачити його вчинки, врахувати його індивідуальні особливості, допомогти йому і т. п.

Відмінності життєвих психологічних знань від наукових:

1. Життєві психологічні знання конкретні; вони приурочені до конкретних ситуацій, конкретних людей, конкретних завдань, тобто вони характеризуються конкретністю, обмеженістю завдань, ситуацій і осіб, на яких вони поширюються. Наукова ж психологія, як і всяка наука, прагне до узагальнень – для цього вона використовує наукові поняття, відрібок яких – одна з найважливіших функцій науки. У наукових поняттях відбиваються найбільш суттєві властивості предметів і явищ, загальні зв'язки і співвідношення. Наукові поняття чітко визначаються, співвідносяться одне з одним, зв'язуються в закони.



2. Життєві психологічні знання носять інтуїтивний характер. Це пов'язано з особливим способом їх отримання: їх отримують шляхом практичних проб і пристосувань. На відміну від цього, наукові психологічні знання раціональні і цілком усвідомлені. Звичайний шлях отримання знання полягає у висуненні словесно сформульованих гіпотез і перевірці наслідків, що логічно з них витікають.

3. Відрізняються способи передавання знань і сама можливість їх передачі. У сфері життєвої психології така можливість обмежена. Це безпосередньо витікає з двох попередніх особливостей життєвого психологічного досвіду – його конкретного і інтуїтивного характеру. В той же час в науці знання акумулюються і передаються. Накопичення і передача наукових знань можлива завдяки тому, що ці знання кристалізуються в поняттях і законах. Вони фіксуються в науковій літературі і передаються за допомогою вербальних засобів, тобто мови і мови.

4. Відрізняються методи отримання знань. У життєвій психології обмежуються спостереженнями і роздумами. У науковій психології до цих методів додається експеримент. Суть експериментального методу полягає в тому, що дослідник не чекає збігу обставин, в результаті якого виникає явище, що цікавить його, а викликає це явище сам, створюючи відповідні умови. Потім він цілеспрямовано варіює ці умови, щоб виявити закономірності, яким це явище підкоряється.

5. Наукова психологія має в розпорядженні великий, різноманітний і унікальний фактичний матеріал, недоступний в усьому своєму об'ємі жодному носію життєвої психології. Матеріал цей накопичується та осмислюється, у тому числі в спеціальних галузях психологічної науки, таких, як вікова психологія, педагогічна психологія, пато- і нейропсихологія, психологія праці і інженерна психологія, соціальна психологія, зоопсихологія та ін. У цих областях, маючи справу з різними стадіями і рівнями психічного розвитку тварин і людини, з дефектами і хворобами психіки, з незвичайними умовами праці – умовами стресу, інформаційних перевантажень або, навпаки, монотонії і інформаційного голоду та ін., - психологи не лише розширюють круг своїх дослідницьких завдань, але і стикається з новими несподіваними явищами.

Усі розділи науково обґрунтованої психології діляться на три види: теоретичну, прикладну і практичну психологію.

Завданням *теоретичної психології* є розробка теорії, визначення загальних закономірностей.

*Прикладна психологія* займається застосуванням цих закономірностей в практиці різних сфер життя .

*Практична психологія* займається безпосереднім наданням психологічної допомоги конкретній людині, індивідуально або груповим методом, за допомогою очного або заочного консультування (телефон довіри).

Людина, що звернулася по психологічну допомогу називається клієнтом. (У медичній практиці – це пацієнт). Фахівець, що займається наданням психологічної допомоги, – практичний психолог.

У практичній психології чотири напрями: психодіагностика, психологічна корекція, психологічна профілактика і психологічне консультування.

### **3. Предмет психології. Функції і форми прояву психіки**

Етимологічно слово «психіка» має двоїсте значення. Одне значення несе значення навантаження сутності якої-небудь речі. Психіка – це сутність, де внепокладеність і різноманіття природи збирається до своєї єдності, цей віртуальний стиск природи, це відображення об'єктивного миру в його зв'язках і відносинах.

Психічне відображення не є дзеркальним, механічно пасивним копіюванням світу (як дзеркало або фотоапарат), воно сполучено з пошуком, вибором, у психічному відображенні інформація піддається специфічній обробці, тобто психічне відображення – це активне відбиття миру у зв'язку з якоюсь необхідністю, з потребами, це суб'єктивне виборче відображення об'єктивного миру, тому що належить завжди суб'єктові, поза суб'єктом не існує, залежить від суб'єктивних особливостей. Психіка – це «суб'єктивний образ об'єктивного миру».

Психіку не можна звести просто до нервової системи. Психічні властивості є результатом нейрофізіологічної діяльності мозку, однак містять у собі характеристики зовнішніх об'єктів, а не внутрішніх фізіологічних процесів, за допомогою яких психічне виникає. Перетворення сигналів, що відбуваються в мозку, сприймаються людиною як події, що розігруються поза нею, у зовнішньому просторі і світі.

Психічні явища співвідносяться не з окремим нейрофізіологічним процесом, а з організованими сукупностями таких процесів, тобто психіка – це системна якість мозку, реалізована через багаторівневі функціональні системи мозку, які формуються в людини в процесі життя і оволодіння ним історично сформованими формами діяльності і досвіду людства через власну активну діяльність. Специфічно людські якості (свідомість, мовлення, праця та ін.), людська психіка формуються в людини тільки за життя, у процесі засвоєння нею культури, створеної попередніми поколіннями. Таким чином, психіка людини містить у собі щонайменше три складові: зовнішній мир, природу, її відбиття – повноцінну діяльність мозку – взаємодія з людьми, активну передачу новим поколінням людської культури, людських здатностей.

Психіка складна та різноманітна за своїми проявами. Звичайно виділяють три великі групи психічних явищ, а саме:

- 1) психічні процеси, 2) психічні стани, 3) психічні властивості.

*Психічні процеси* – динамічне відображення дійсності в різних формах психічних явищ.

Психічний процес – це плин психічного явища, що має початок, розвиток і кінець, що проявляється у вигляді реакції. При цьому потрібно мати на увазі, що кінець психічного процесу тісно пов'язаний з початком нового процесу. Звідси безперервність психічної діяльності в стані пильнування людини.

Психічні процеси викликаються як зовнішніми впливами, так і роздратуваннями нервової системи, що йдуть від внутрішнього середовища організму.

Всі психічні процеси підрозділяються на пізнавальні – до них належать відчуття і сприйняття, уявлення і пам'ять, мислення і уява; емоційні - активні і пасивні переживання; вольові – рішення, виконання, вольове зусилля; та ін.

Психічні процеси забезпечують формування знань і первинну регуляцію поведінки й діяльності людини.

У складній психічній діяльності різні процеси пов'язані і становлять єдиний потік свідомості, що забезпечує адекватне відбиття дійсності й здійснення різних видів діяльності. Психічні процеси протікають із різною швидкістю і інтенсивністю залежно від особливостей зовнішніх впливів і станів особистості.

Під *психічним станом* варто розуміти відносно стійкий рівень, психічної діяльності, що визначився тепер, що проявляється в підвищеній або зниженій активності особистості.

Кожна людина щодня відчуває різні психічні стани. При одному психічному стані розумова або фізична робота протікає легко і продуктивно, при іншому – важко та неефективно.

Психічні стани мають рефлекторну природу: вони виникають під впливом обстановки, фізіологічних факторів, ходу роботи, часу і словесних впливів (похвала, осудження т ін.).

Найбільш вивченими є: 1) загальний психічний стан, наприклад увага, що проявляється на рівні активної зосередженості або неухважності, 2) емоційні стани, або настрої (життєрадісний, захоплений, сумний, гнівний, дратівливий та ін.).

Вищими і стійкими регуляторами психічної діяльності є *властивості особистості*.

Під психічними властивостями людини розуміють стійкі утворення, що забезпечують певний якісно-кількісний рівень діяльності і поведінки, типовий для даної людини.

Кожна психічна властивість формується поступово в процесі відображення та закріплюється в практиці. Вона, отже, є результатом відображальної і практичної діяльності.

Властивості особистості різноманітні, і їх потрібно класифікувати відповідно до угруповання психічних процесів, на основі яких вони формуються. Можна виділити властивості інтелектуальної, або пізнавальної, вольової і емоційної діяльності людини.

Психічні властивості не існують разом, вони синтезуються і утворюють складні структурні утворення особистості, до яких необхідно віднести: 1) життєву позицію особистості (систему потреб, інтересів, переконань, ідеалів, що визначає вибірковість і рівень активності людини); 2) темперамент (систему природних властивостей особистості – рухливість, урівноваженість поведінки і тонус активності, – динамічну сторону, що характеризує поведінку); 3) здібності (систему інтелектуально-вольових і емоційних властивостей, що визначає творчі можливості особистості), 4) характер як систему відносин і способів поведінки.

## Лекція 2.

### Тема 2. Методи досліджень у психологічній науці

#### *План*

1. Спостереження як метод психологічних досліджень.
2. Експеримент у психологічних дослідженнях.
3. Опитувальні психодіагностичні методи у психологічних дослідженнях.
4. Психодіагностичні тести у психологічних дослідженнях.

*Ключові слова:* психологічне дослідження, методологія, метод, спостереження, експеримент, опитування, психодіагностика.

#### **1. Спостереження як метод психологічних досліджень**

Спостереження – найдавніший метод пізнання. Його примітивною формою – життєвими спостереженнями - користується кожна людина у своїй повсякденній практиці.

Розрізняють такі види спостереження: зріз (короткочасне спостереження), лонгітюдне (довге, іноді протягом ряду років), вибіркове і суцільне та особливий вид – включене спостереження (коли спостерігач стає членом досліджуваної групи).

Загальна процедура спостереження складається з наступних процесів:

- визначення завдання та мети (для чого, з якою метою?);
- вибір об'єкта, предмета і ситуації (що спостерігати?);
- вибір способу спостереження, що найменш впливає на досліджуваний об'єкт і найбільш забезпечує збір необхідної інформації (як спостерігати?);
- вибір способів реєстрації того, що спостерігається (як вести запису?);
- обробка та інтерпретація отриманої інформації (який результат?).

Один з різновидів спостереження – самоспостереження, безпосереднє або відстрочене (у спогадах, щоденниках, мемуарах людина аналізує, що він думав, почував, переживав).

Окрім стандартизованого спостереження існує ще один вид цього методу – включене спостереження. У включеному спостереженні дослідник є безпосереднім учасником того процесу, який вивчається, наприклад, вивчаючи взаємовідносини в групі людей він може бути сам включений в цю групу і бути учасником усіх процесів що проходять в групі, спостерігаючи і аналізуючи їх. Окрім цього існує ще і вільне спостереження. Ця модифікація методу використовується в тих випадках, коли неможливо точно визначити що слід спостерігати, тобто ще не відомі ознаки явища, яке вивчається.

Спостереження входить складовою частиною у два інших методи – бесіду та експеримент.

## **2. Експеримент у психологічних дослідженнях**

Експеримент – активне втручання дослідника в діяльність випробуваного з метою створення умов, у яких виявляється психологічний факт. Буває лабораторний експеримент, він протікає в спеціальних умовах, використовується спеціальна апаратура, дії випробуваного визначаються інструкцією, випробуваний знає, що проводиться експеримент, хоча до кінця дійсного змісту експерименту може не знати. Експеримент багаторазово проводиться з великою кількістю випробуваних, що дозволяє встановлювати загальні статистично достовірні закономірності розвитку психічних явищ.

Метод експерименту в психології застосовується в двох модифікаціях:

- у вигляді лабораторного експерименту;
- у вигляді природного експерименту (широке використовується при вивченні діяльності школярів).

Лабораторний експеримент дозволяє вивчати яке-небудь явище в штучно створених для нього умовах. За ситуації, коли явище не піддається вивченню в лабораторному експерименті, ставлять природний експеримент, де явище, що вивчається, проявляється в звичайних для нього умовах.

## **3. Опитувальні психодіагностичні методи у психологічних дослідженнях**

Найбільш великою та розповсюдженою групою психодіагностичних інструментів є опитувальники – методики, завдання яких представлені у вигляді питань (тверджень). Опитувальники призначені для одержання об'єктивних (наприклад, біографічних) або суб'єктивних даних зі слів обстежуваного. Діагностичні показники, одержувані з їх допомогою, мають імовірнісно-орієнтовне значення, і повинні зіставлятися з відповідними об'єктивними даними.

Опитувальники як психодіагностичні процедури можуть бути класифіковані на особистісні опитувальники та опитувальники стану і настрою.

*Особистісні опитувальники* спрямовані на вимір різних особливостей особистості. Вони, у свою чергу, можуть підрозділятися:

1) за спрямованістю на: типологічні, розроблені на основі виділення типів особистості як цілісних утворень; опитувальник рис особистості, розроблені на основі виділення рис особистості; опитувальники мотивів, призначені для діагностики мотиваційної сфери особистості; опитувальники інтересів, призначені для виміру інтересів обстежуваних; опитувальники цінностей, призначені для виміру ціннісних орієнтацій особистості; опитувальники установок, призначені для виміру орієнтування обстежуваного;

2) відповідно до основного принципу конструювання на: факторні опитувальники, основою створення яких є факторно-аналітичний принцип; емпіричні, створювані на основі критеріально-ключового принципу;

3) залежно від кількості характеристик, вимірюваних одночасно, на: одномірні опитувальники (спрямовані на вимір однієї властивості або якості) і багатомірні (спрямовані на вимір більш ніж однієї властивості або якості).

*Опитувальники станів та настроїв* призначені для діагностики тимчасових, мінущих станів. Їх характерною рисою є наявність в інструкції вказівки

відповідати на питання відповідно до актуального стану, а не до своїх звичайних почуттів, переживань, відносин.

Як основні *проблеми*, пов'язані з використанням опитувальників, можна назвати такі: можливість фальсифікації відповідей, зниження вірогідності одержуваних даних у результаті впливу різних факторів настановної природи та розходжень у розумінні питань обстежуваними; високий ступінь впливу на результати таких факторів, як ставлення до обстеження, рівень самопізнання, життєвий досвід та ін.

#### **4. Психодіагностичні тести у психологічних дослідженнях**

Одним з основних інструментів психодіагностичного обстеження є тести, за допомогою яких формулюється психологічний діагноз. Під *тестом* у психології розуміють стандартизована методику психодіагностики, фіксоване в часі випробування, що дозволяє одержувати порівнянні кількісні і якісні показники ступеня розвиненості у досліджуваних психічних властивостей. Під *стандартизованістю* розуміють вимогу, щоб ці методики завжди та скрізь застосовувалися однаково, починаючи від психодіагностичної ситуації та інструкції, одержуваної випробуваними, закінчуючи способами обчислення й інтерпретації одержуваних показників. Вимога *порівнянності* означає, що оцінки, одержувані за допомогою тесту, повинні мати такий вигляд, щоб їх можна було порівнювати одне з одним, незалежно від того, коли й ким вони були отримані. У точному значенні, тестами можуть бути названі інструменти, сконструйовані в рамках об'єктивного підходу до створення психодіагностичних методик. Проте, у психодіагностичній теорії та практиці для спрощення формулювань, допускається поширення поняття «тест» і на опитувальники і на проєктивні методики.

##### *Класифікація психодіагностичних тестів.*

Існує велика кількість різновидів тестів, які можна *класифікувати* за різними підставами.

1. За особливостями використовуваних тестових завдань вони можуть підрозділятися на тести вербальні, практичні та образні.
2. За формами процедури застосування – на індивідуальні та групові.
3. За спрямованістю – на тести інтелекту та особистості.
4. Залежно від наявності або відсутності часових обмежень – на тести швидкості та тести результативності.
5. Залежно від принципу, що покладений в основу конструювання – на критеріально-ключові та факторно-аналітичні.

1. Тести *вербальні* є психодіагностичними методиками, завдання в яких пред'являються у вербальній формі. При цьому основним змістом роботи випробуваного є операції з поняттями, розумові дії в словесно-логічній формі. У *практичних* тестах тестові завдання представлені невербальними завданнями (наочними образами, моделями конкретних трудових операцій та ін.). Завдання в *образних* тестах містять у собі вправи з образами (картинками, малюнками, схемами), вони припускають активне використання уяви.

2. В *індивідуальних* тестах реалізується індивідуальний підхід до діагностики психічних особливостей обстежуваного. *Групові* ж є методиками, призначеними для одночасного обстеження групи випробуваних. Групова форма обстеження можлива при застосуванні практично всіх особистісних опитувальників, а також для реалізації цілей скрінінгу. Число осіб, що проходять тестування одночасно, обмежується можливостями контролю та спостереження з боку діагноста, але, у будь-якому разі, не може перевищувати 20 – 25 чоловік.

3. Тести *інтелекту* є сукупністю психодіагностичних методик, застосовуваних у рамках об'єктивного підходу для виміру рівня інтелектуального розвитку. Тести *особистості* ж спрямовані на вимір неінтелектуальних проявів обстежуваного – емоційної, мотиваційної сфери, соціальних властивостей та ін.

4. У тестах *швидкості* основним показником продуктивності роботи обстежуваних є обсяг виконання завдань за одиницю часу або час виконання всього масиву завдань тесту. Тести *результативності* орієнтовані на вимір або фіксацію результату, досягнутого обстежуваним при виконанні завдання, при цьому показник швидкості має допоміжне значення або ж взагалі не приймається до уваги.

5. *Критеріально-ключові* тести побудовані на основі емпіричного виявлення психологічних ознак, що дозволяють диференціювати релевантні критеріальні групи від контрольних. *Факторно-аналітичні* – на основі виявлення обмеженого фактора (кола факторів), що визначається математико-статистичними методами.

### Лекція 3.

#### Тема 3. Психічна діяльність людини. Свідомість та несвідомі психічні процеси

##### *План*

1. Свідомість: поняття і відмітні ознаки.
2. Самосвідомість людини.
3. Неусвідомлювані психічні процеси.
4. Структура психічної сфери людини.
5. Структура та види людської діяльності.

*Ключові слова:* психіка, філогенез, свідомість, самосвідомість, неусвідомлюване, онтогенез, сфери психіки, діяльність.

##### ***1. Свідомість: поняття і відмітні ознаки***

*Свідомість* – вища, властива лише людині, форма узагальненого відображення об'єктивних стійких властивостей і закономірностей навколишнього світу, формування в людини внутрішньої моделі зовнішнього миру, у результаті чого досягається пізнання й перетворення навколишньої дійсності.

*Функція* свідомості полягає у формуванні цілей діяльності, у попередній уявній побудові дій і передбаченні їх результатів, що забезпечує розумне регулювання поведінки й діяльності людини. У свідомість людини включене певне ставлення до навколишнього середовища, до інших людей.

Виділяють такі *властивості* свідомості: побудова відносин, пізнання і переживання. У структурах свідомості синтезуються ці форми і види відносин, і вони визначають як організацію поведінки, так і глибинні процеси самооцінки і самосвідомості.

Свідомість розвивається в людини тільки в соціальних контактах.

Виділяють *два шари свідомості* (В.П. Зинченко).

I. Буттєва свідомість (свідомість для буття), що включає в себе: 1) біодинамічні властивості рухів, досвід дій; 2) почуттєві образи.

II. Рефлексивна свідомість (свідомість для свідомості), що включає в себе: 1) значення; 2) зміст.

Значення – зміст суспільної свідомості, засвоюване людиною. Це можуть бути операційні значення, предметні, вербальні значення, життєві і наукові значення – поняття.

Зміст – суб'єктивне розуміння і відношення до ситуації, інформації. Нерозуміння пов'язане із труднощами осмислення значень. Процеси взаємної трансформації значень і змістів (осмислення значень та означування змістів) виступають засобом діалогу й взаєморозуміння.

На буттєвому шарі свідомості вирішуються дуже складні завдання, тому що для ефективної поведінки в тій або іншій ситуації необхідна актуалізація потрібного в цей момент образу і потрібної рухової програми, тобто спосіб дії повинен уписуватися в образ миру. Мир ідей, понять, життєвих і наукових знань співвідноситься зі значенням (рефлексивної свідомості).

*Функції свідомості:*

- відбивна,
- породжувальна (творчо-креативна),
- регулятивно-оцінна,
- рефлексивна функція – основна функція, характеризує сутність свідомості.

Як об'єкт рефлексії можуть виступати:

- відбиття миру,
- мислення про нього,
- способи регуляції людиною свого поведіння,
- самі процеси рефлексії,
- своя особиста свідомість.

## **2. Самосвідомість людини**

*Самосвідомість* – усвідомлення свого «Я», своїх психічних особливостей, властивостей, станів, процесів.

Самосвідомість (уявлення про себе), не виникає в людини відразу, а складається поступово, протягом життя під впливом численних соціальних впливів і включає *чотири компоненти* (за В.С. Мерліном):



- усвідомлення відмінності себе від іншого миру;
- усвідомлення «Я» як активного початку, суб'єкта діяльності;
- усвідомлення своїх психічних властивостей, емоційні самооцінки;
- соціально-моральна самооцінка, самоповага, що формується на основі накопиченого досвіду спілкування й діяльності.

*Критерії самосвідомості:*

- виділення себе із середовища, усвідомлення себе як суб'єкта, автономного від середовища (фізичного середовища, соціального середовища);
- усвідомлення своєї активності – «Я управляю собою»;
- усвідомлення себе «через іншого» («Те, що я бачу в інших, це може бути й моя якість»);
- моральна оцінка себе, наявність рефлексії – усвідомлення свого внутрішнього досвіду.

*У структурі самосвідомості можна виділити:*

- усвідомлення близьких і віддалених цілей, мотивів свого «Я» («Я як діючий суб'єкт»);
- усвідомлення своїх реальних і бажаних якостей («Реальне Я» та «Ідеальне Я»);
- пізнавальні, когнітивні уявлення про себе («Я як спостережуваний об'єкт»);
- емоційне, почуттєве подання про себе.

*Таким чином, самосвідомість містить у собі:*

- самопізнання (інтелектуальний аспект пізнання себе);
- самовідношення (емоційне відношення до самого себе).

*У цілому можна виділити три шари свідомості людини:*

- відношення до себе;
- відношення до інших людей;
- очікування відносини інших людей до себе (атрибутивна проекція).

### **3. Неусвідомлювані психічні процеси**

У зоні ясної свідомості знаходить своє відбиття мала частина сигналів, що одночасно приходять із зовнішнього і внутрішнього середовища організму. Сигнали, що потрапили в зону ясної свідомості, використовуються людиною для усвідомленого керування своєю поведінкою. Інші сигнали також використовуються організмом для регулювання деяких процесів, але на підсвідомому рівні. Усвідомлення обставин, що утруднюють регуляцію або рішення завдання, сприяє знаходженню нового режиму регулювання або нового способу рішення, але як тільки вони знайдені, керування знову передається в підсвідомість, а свідомість звільняється для розв'язання знову виникаючих труднощів. Ця безперервна передача керування, що забезпечує людині можливість вирішувати всі нові завдання, опирається на гармонічну взаємодію свідомості і підсвідомості. Свідомість залучається до об'єкта тільки на короткий інтервал часу і забезпечує вироблення гіпотез у критичні моменти нестачі інформації.

Більша частина процесів, що протікають у внутрішньому світі людини, нею не усвідомлюється, але в принципі кожний з них може стати усвідомленим. Виділяють:

- *підсвідоме* – ті уявлення, бажання, дії, прагнення, які пішли зараз зі свідомості, але можуть потім опритомніти;

- *власне несвідоме* – таке психічне, котре ні за яких умов не стає свідомим.

Фрейд вважав, що несвідоме – це не стільки ті процеси, на які не направляється увага, скільки переживання, що придушуються свідомістю, такі, проти яких свідомість споруджує потужні бар'єри.

Усі неусвідомлювані процеси можна розбити на три великі класи.

*Неусвідомлювані механізми свідомих дій:*

а) неусвідомлювані автоматизми. Під неусвідомлюваними автоматизмами мають на увазі зазвичай дії або акти, які здійснюються "самі собою", без участі свідомості. Перша група - первинні автоматизми (автоматичні дії). До групи автоматичних дій входять або природжені акти, або ті, які формуються дуже рано, часто впродовж першого року життя дитини. Друга група - вторинні автоматизми (автоматизовані дії, або навички).

б) явища неусвідомлюваної установки. Установка - готовність організму або суб'єкта до здійснення певної дії або до реагування у певному напрямі.

в) неусвідомлювані супроводи свідомих дій - мимовільні рухи, тонічна напруга, міміка і пантоміміка, а також великий клас вегетативних реакцій, що супроводжують дії і стани людини.

*Неусвідомлювані спонукання свідомих дій* – потреби, мотиви, потяги, які призводять до свідомо здійснюваних дій, але самі по собі не усвідомлюються. Характеристики: неусвідомлюваність (по причині неприємності усвідомлювати дійсну причину), дієвість (хоча потреба не усвідомлюється, вона призводить до дії), прагнення знайти мотивування (людина завжди знаходить пояснення причинам своїх дій, навіть коли істинні причини не усвідомлюються), можливість усвідомлення (або самостійно, або за допомогою психолога).

*«Надсвідомі» процеси* – процеси утворення певного інтегрального продукту великої свідомої роботи, які потім "вторгається" у свідоме життя людини і, як правило, радикально міняє її течію. (Наприклад, відомий випадок - Менделєєв, який довго працював над своєю періодичною таблицею хімічних елементів, побачив її уві сні.)

#### **4. Структура психічної сфери людини**

##### ***Пізнавальна сфера***

*Відчуття* – відбиття конкретних, окремих властивостей, якостей, сторін предметів і явищ матеріальної дійсності, що впливають на органи почуттів у цей момент.

Для виникнення відчуттів необхідно насамперед наявність об'єктів, що впливають на органи, предметів і явищ реального миру, які називаються в цьому випадку подразниками. Вплив подразників на органи почуттів називається

подразненням. Фізіологічна основа відчуттів – складна діяльність органів відчуттів. Павлов назвав цю діяльність аналізаторною, а системи клітин, найбільше складно організованих, що є сприймаючими апаратами, які безпосередньо здійснюють аналіз подразнень, - аналізаторами. Аналізатор характеризується наявністю трьох специфічних відділів: периферичного (рецепторного), того, що передає (провідникового) і центрального (мозкового).

Виділяють такі *підстави класифікації відчуттів*: 1) за наявністю або відсутністю безпосереднього контакту з подразником, що викликає відчуття; 2) за місцем розташування рецепторів; 3) за часом виникнення в ході еволюції; 4) за модальністю (видом) подразника.

За наявністю або відсутністю безпосереднього контакту рецептора з подразником, що викликає відчуття, виділяють дискантну та контактну рецепцію. Зір, слух, нюх належать до дистантної рецепції. Ці види відчуттів забезпечують орієнтування в найближчому середовищі. Смакові, болючі, тактильні відчуття – контактні.

За модальністю подразника відчуття ділять на зорові, слухові, нюхові, смакові, тактильні, статичні та кінестетичні, температурні, болю, спраги, голоду.

*Сприйняттям* називають психічний процес відображення предметів я явищ дійсності в сукупності їх різних властивостей і частин при безпосередньому впливі на органи відчуттів. Сприйняття – це відбиття комплексного подразника.

Виділяється чотири операції, або чотири рівні, перцептивної дії: виявлення, розрізнення, ідентифікація і упізнання. Перші два належать до перцептивних, останні – до розпізнавальних дій.

*Виявлення* – перша фаза розвитку будь-якого сенсорного процесу. На цій стадії суб'єкт може відповісти лише на просте питання, є чи стимул. Наступна операція сприйняття – *розрізнення*, або власне сприйняття. Кінцевий її результат – формування перцептивного образу еталона. При цьому розвиток перцептивного дії іде по лінії виділення специфічного сенсорного змісту відповідно до особливостей пропонованого матеріалу.

Коли перцептивний образ сформований, можливе здійснення *розпізнавальної* дії. Для впізнання обов'язкові зв'язки і ідентифікація. *Ідентифікація* є ототожненням безпосередньо сприйманого об'єкта з образом, що зберігається в пам'яті, або ототожнення двох одночасно сприйраних об'єктів. Упізнання включає також категоризацію (віднесення об'єкта до певного класу об'єктів, що сприймалися раніше) і витяг відповідного еталона з пам'яті.

У залежності чи буде цілеспрямованою діяльність особистості, сприйняття розділяють на ненавмисне (мимовільне) і навмисне (довільне).

Ненавмисне сприйняття може бути викликане як особливостями навколишніх предметів (їх яскравістю, незвичайністю), так і відповідністю цих предметів інтересам особистості. У ненавмисному сприйнятті немає заздалегідь поставленої мети. Відсутня у ньому і вольова активність.

*Навмисне* сприйняття із самого початку регулюється завданням – сприймати той або інший предмет або явище, ознайомитися з ним. Воно може бути включене в яку-небудь діяльність (у трудову операцію, у виконання навчального завдання та ін.), але може виступати як самостійна діяльність – спостереження.

*Властивості сприйняття:*

- Цілісність, тобто сприйняття є завжди цілісний образ предмета.
- Константність сприйняття – завдяки їй ми сприймаємо навколишні предмети як відносно постійні за формою, цвіту, величиною та ін..
- Структурність сприйняття – сприйняття не є простою сумою відчуттів. Ми сприймаємо фактично абстраговану із цих відчуттів узагальнену структуру.
- Усвідомлення сприйняття – сприйняття тісно пов'язане з мисленням, з розумінням сутності предметів.
- Вибірковість сприйняття – проявляється в переважному виділенні одних об'єктів у порівнянні з іншими.

*Види сприйняття:* сприйняття предметів, часу, сприйняття відносин, рухів, простору, сприйняття людини.

*Пам'ять*

Пам'ять – форма психічного відображення, що полягає в закріпленні, збереженні і наступному відтворенні минулого досвіду, що робить можливим його повторне використання в діяльності або повернення в сферу свідомості.

*Види пам'яті.*

*Мимовільна* пам'ять (інформація запам'ятовується сама собою без спеціального завчання, а в ході виконання діяльності, у ході роботи над інформацією).

*Довільна* пам'ять (інформація запам'ятовується цілеспрямовано, за допомогою спеціальних прийомів). Ефективність довільної пам'яті залежить: від цілей запам'ятовування (наскільки міцно, довго людина хоче запам'ятати); від прийомів завчання.

Прийоми завчання:

- механічне дослівне багаторазове повторення – працює механічна пам'ять, витрачається багато сил, часу, а результати низькі. Механічна пам'ять – це пам'ять, заснована на повторенні матеріалу без його осмислення;
- логічний переказ, що включає: логічне осмислення матеріалу, систематизацію, виділення головних логічних компонентів інформації, переказ своїми словами – працює логічна пам'ять (значеннева) – вид пам'яті, заснований на встановленні в запам'ятованому матеріалі значенневих зв'язків. Ефективність логічної пам'яті в 20 разів вище, ніж у механічної;
- образні прийоми запам'ятовування (переклад інформації в образи, графіки, схеми, картинки) – працює образна пам'ять. Образна пам'ять буває різних типів: зорова, слухова, моторно-рухова, смакова, дотикальна, нюхова, емоційна;
- мнемотехнічні прийоми запам'ятовування (спеціальні прийоми для полегшення запам'ятовування).

Виділяють також короткочасну пам'ять, довгострокову, оперативну, проміжну пам'ять. Будь-яка інформація спочатку попадає в *короткочасну* пам'ять, що забезпечує запам'ятовування однократно пред'явленої інформації на короткий час (5-7 хв), після чого інформація може забутися повністю або перейти в довгострокову пам'ять, але за умови 1-2-кратного повторення інформації. Короткочасна пам'ять (КП) обмежена по обсязі, при однократному пред'явленні в КП міститься в середньому 7 + 2.

*Довгострокова* пам'ять забезпечує тривале збереження інформації: буває двох типів: 1) ДП зі свідомим доступом (тобто людина може по своїй волі витягти, згадати потрібну інформацію); 2) ДП закрита (людина в природних умовах не має до неї доступу, а лише при гіпнозі, при подразненні ділянок мозку може одержати до неї доступ і актуалізувати у всіх деталях образи, переживання, картини всього життя людини).

*Оперативна* пам'ять – вид пам'яті, що проявляється в ході виконання певної діяльності, що обслуговує цю діяльність завдяки збереженню інформації, що надходить як із КП, так і із ДП, необхідної для виконання поточної діяльності.

*Проміжна* пам'ять – забезпечує збереження інформації протягом декількох годин, накопичує інформацію протягом дня, а час нічного сну приділяється організмом для очищення проміжної пам'яті і категоризації інформації, накопиченої за минулий день, перекладом її в довгострокову пам'ять. По закінченні сну проміжна пам'ять знову готова до прийому нової інформації. У людини, що спить менш трьох годин у добу, проміжна пам'ять не встигає очищатися, у результаті порушується виконання розумових, обчислювальних операцій, знижуються увага, короткочасна пам'ять, з'являються помилки в мові, у діях.

*Забування* – природний процес. Подібно збереженню й запам'ятовуванню, воно має виборчий характер. Фізіологічна основа забування - гальмування тимчасових зв'язків.

*Форми відтворення:*

- упізнання – прояв пам'яті, що виникає при повторному сприйнятті об'єкта;
- спогад, що здійснюється при відсутності сприйняття об'єкта;
- пригадування, що представляє собою найбільш активну форму відтворення, багато в чому залежну від ясності поставлених завдань, від ступеня логічної впорядкованості що запам'ятовує і збереженої в ДП інформації.

*Мислення*

Мислення – процес узагальненого та опосередкованого відбиття дійсності в її суттєвих зв'язках та відносинах.

*Види мислення.*

Наочно-діюче мислення – вид мислення, що опирається на безпосереднє сприйняття предметів, реальне перетворення в процесі дій із предметами.

Наочно-образне мислення – вид мислення, що характеризується опорою на уявлення та образи; функції образного мислення пов'язані з поданням ситуацій і змін у них, які людина хоче одержати в результаті своєї діяльності. Дуже важлива

особливість образного мислення – становлення незвичних, неймовірних сполучень предметів і їхніх властивостей. На відміну від наочно-діючого мислення при наочно-образному мисленні ситуація перетвориться лише в плані образу.

Словесно-логічне мислення – вид мислення, здійснюваний за допомогою логічних операцій з поняттями.

Розрізняють також теоретичне і практичне, інтуїтивне і аналітичне, реалістичне і аутистичне, продуктивне і репродуктивне мислення.

Теоретичне й практичне мислення розрізняють за типом розв'язуваних завдань і структурних і динамічних особливостей. Теоретичне мислення – це пізнання законів, правил. Основне завдання практичного мислення – підготовка фізичного перетворення дійсності: постановка мети, створення плану, проекту, схеми.

### *Розумовий процес*

Виділяють чотири стадії рішення проблеми: підготовка; дозрівання рішення; натхнення; перевірка знайденого рішення.

### *Структура розумового процесу рішення проблеми:*

1. Мотивація (бажання вирішити проблему).
2. Аналіз проблеми (виділення «що дано», «що потрібно знайти», які дані відсутні або надлишкові та ін.).
3. Пошук рішення:
  - 3.1. Пошук рішення на основі одного відомого алгоритму (репродуктивне мислення).
  - 3.2. Пошук рішення на основі вибору оптимального варіанта з безлічі відомих алгоритмів.
  - 3.3. Рішення на основі комбінації окремих ланок з різних алгоритмів.
  - 3.4. Пошук принципово нового рішення (творче мислення):
    - 3.4.1. На основі поглиблених логічних міркувань (аналіз, порівняння, синтез, класифікація, умовивід та ін.).
    - 3.4.2. На основі використання аналогій.
    - 3.4.3. На основі використання евристичних прийомів.
    - 3.4.4. На основі використання емпіричного методу проб і помилок.
  - У випадку невдачі:
  - 3.5. Розпач, перемикання на іншу діяльність: «період інкубаційного відпочинку» - «дозрівання ідей», осяяння, натхнення, інсайт, миттєве усвідомлення рішення деякої проблеми (інтуїтивне мислення). Фактори, що сприяють «осяянню»: висока захопленість проблемою; віра в успіх, у можливість рішення проблеми; висока поінформованість щодо проблеми, накопичений досвід; висока асоціативна діяльність мозку (у сні, при високій температурі, лихоманці, при емоційно позитивній стимуляції).
4. Логічне обґрунтування знайденої ідеї рішення, логічний доказ правильності рішення.

5. Реалізація рішення.
6. Перевірка знайденого рішення.
7. Корекція (якщо буде потреба повернення до етапу).

### *Операції розумової діяльності*

Порівняння – зіставлення речей, явищ і їх властивостей подумки, виявлення подібності і розходження, що приводить до класифікації.

Аналіз – уявне розчленовування предмета, явища або ситуації для виділення складових елементів.

Синтез – зворотний аналізу процес, що відновлює ціле, знаходячи істотні зв'язки і відносини.

Абстракція – виділення однієї якої-небудь сторони, властивості і відволікання від інших.

Узагальнення (або генералізація) – відкидання одиничних ознак при збереженні загальних, з розкриттям істотних зв'язків.

### **Уява**

Уява – це психічний процес створення нового у формі образу, подання або ідеї.

*Види уяви.*

Можна виділити кілька видів уяви, серед яких основні – пасивне і активне. Пасивне у свою чергу ділиться на довільне (мрійність, мрії) і мимовільне (гіпнотичний стан, сновидна фантазія).

Активна уява завжди спрямована на рішення творчого або особистісного завдання. Людина оперує фрагментами, одиницями конкретної інформації в певній області, їх переміщенням у різних комбінаціях відносно один одного. Стимуляція цього процесу створює об'єктивні можливості для виникнення оригінальних нових зв'язків між зафіксованими в пам'яті людини й суспільства умовами. Активна уява спрямована в майбутнє й оперує часом як цілком певною категорією (тобто людина не губить почуття реальності, не ставить себе поза тимчасовими зв'язками і обставинами).

Уява, що відтворює, - один з видів активної уяви, при якому відбувається конструювання нових образів, подань у людей відповідно до сприйнятого ззовні стимуляцією у вигляді словесних повідомлень, схем, умовних зображень, знаків та ін.

Антиципуюча уява лежить в основі дуже важливої і необхідної здатності людини – передбачати майбутні події, результати своїх дій та ін.

Творча уява – це такий вид уяви, у ході якого людина самостійно, створює нові образи і ідеї, що представляють цінність для інших людей або суспільства в цілому і які втілюються у конкретні оригінальні продукти діяльності.

### ***Регуляторна сфера***

#### **Увага**

Найважливішою особливістю протікання психічних процесів є їх виборчий, спрямований характер. Цей виборчий, спрямований характер психічної діяльності пов'язують із такою властивістю психіки, як увага.

На відміну від пізнавальних процесів (сприйняття, пам'ять, мислення та ін.) увага свого власного змісту не має; вона проявляється як би усередині цих процесів і невіддільно від них. Увага характеризує динаміку протікання психічних процесів.

*Увага* – це спрямованість психіки (свідомості) на певні об'єкти, що мають для особистості стійку або ситуативну значимість, зосередження психіки (свідомості), що припускає підвищений рівень сенсорної, інтелектуальної або рухової активності.

Характеризуючи увагу як складне психічне явище, виділяють ряд *функцій* уваги. Сутність уваги проявляється насамперед у доборі значимих, релевантних, тобто відповідних потребам діяльності впливів та ігноруванні (гальмуванні, усуненні) інших – несуттєвих, побічних, конкуруючих впливів. Поряд з функцією добору виділяється функція втримання (збереження) діяльності (збереження у свідомості образів, певного предметного змісту) доти, поки не завершиться акт поведінки, пізнавальна діяльність, доки не буде досягнута мета. Однією з найважливіших функцій уваги є регуляція і контроль протікання діяльності.

Розрізняють три *види уваги*: мимовільна, довільна і післядовільна.

Мимовільна увага – це зосередження свідомості на об'єкті в силу якихось його особливостей. Довільна увага – це свідомо регульоване зосередження на об'єкті.

Розрізняють наступні *властивості уваги*:

- Обсяг уваги вимірюється тією кількістю об'єктів, які сприймаються одночасно.
- Концентрація уваги є ступенем зосередження свідомості на об'єкті (об'єктах).
- Під стійкістю розуміють загальну спрямованість уваги в процесі діяльності. На стійкість уваги значно впливає інтерес.
- Відволікаємість уваги виражається в коливаннях уваги, які є періодичним ослабленням уваги до конкретного об'єкта або діяльності.
- Перемикання уваги полягає в перебудові уваги, у переносі її з одного об'єкту на інший.

### *Вольова сфера особистості*

Всі дії людини можуть бути поділені на дві категорії: мимовільні і довільні.

Мимовільні дії відбуваються в результаті виникнення неусвідомлюваних або недостатньо чітко усвідомлюваних спонукань (потягів, установок та ін.). Вони мають імпульсивний характер, позбавлені чіткого плану. Прикладом мимовільних дій можуть служити вчинки людей у стані афекту (здивування, страху, захвату, гніву).



Довільні дії підкорюються усвідомленню мети, попередньому уявленню тих операцій, які можуть забезпечити її досягнення, їхній черговості. Всі довільні дії, що чиняться свідомо і мають ціль, названі так, оскільки вони походять від волі людини.

*Воля* – свідоме регулювання людиною своєї поведінки і діяльності, пов'язане з подоланням внутрішніх і зовнішніх перешкод. Воля є важливим компонентом психіки людини, нерозривно пов'язаної з пізнавальними мотивами і емоційними процесами.

Вольові дії бувають прості і складні. До простих вольових дій належать ті, при яких людина без коливань іде до наміченої мети, їй ясно, чого і яким шляхом вона буде домагатися, тобто спонукання до дії переходить у саму дію майже автоматично.

Для складної вольової дії характерні наступні етапи:

- усвідомлення мети і прагнення досягти її;
- усвідомлення можливостей досягнення мети;
- поява мотивів, що затверджують або заперечують ці можливості;
- боротьба мотивів і вибір;
- прийняття однієї з можливостей як рішення;
- здійснення ухваленого рішення;
- подолання зовнішніх перешкод, об'єктивних труднощів самої справи, усіляких перешкод доти, поки ухвалене рішення і поставлена мета не будуть досягнуті, реалізовані.

Воля потрібна при виборі мети, ухваленні рішення, при здійсненні дії, подоланні перешкод. Подолання перешкод вимагає вольового зусилля – особливого стану нервово-психічної напруги, що мобілізує фізичні, інтелектуальні і моральні сили людини. Воля проявляється як упевненість людини у своїх силах, як рішучість зробити той учинок, що сама людина вважає за доцільне й необхідним у конкретній ситуації.

Необхідність сильної волі зростає при наявності: 1) важких ситуацій «важкого світу» і 2) складного, суперечливого внутрішнього світу в самій людині.

Виконуючи різні види діяльності, переборюючи при цьому зовнішні і внутрішні перешкоди, людина виробляє в собі вольові якості: цілеспрямованість, рішучість, самостійність, ініціативність, наполегливість, витримку, дисциплінованість, мужність.

### ***Особистісна сфера***

#### ***Емоційна сфера особистості***

Емоції – особливий клас суб'єктивних психологічних станів, що відбивають у формі безпосередніх переживань процес і результати практичної діяльності, спрямованої на задоволення актуальних потреб. Оскільки все те, що робить людина, в остаточному підсумку служить мети задоволення її різноманітних

потреб, остільки будь-які прояви активності людини супроводжуються емоційними переживаннями.

Основні емоційні стани, які переживає людина, діляться на власне емоції, почуття і афекти. *Емоції* і почуття передбачають процес, спрямований на задоволення потреби, мають ідеаторний характер і перебувають як би на початку його. Емоції і почуття виражають зміст ситуації для людини з погляду актуальної в цей момент потреби, значення для її задоволення майбутньої дії або діяльності. Емоції можуть викликатися як реальними, так і уявленими ситуаціями. Вони, як і почуття, сприймаються людиною як її власні внутрішні переживання, передаються іншим людям, співпереживаються.

*Почуття* – вищий продукт культурно-емоційного розвитку людини. Вони пов'язані з певними вхідними в сферу культури предметами, видами діяльності і людьми, що оточують людину.

Почуття виконують у житті і діяльності людини, у її спілкуванні з оточуючими людьми мотивуючу роль. У відношенні навколишнього людина прагне діяти так, щоб підкріпити й підсилити свої позитивні почуття. Вони завжди пов'язані з роботою свідомості, можуть довільно регулюватися.

Прояв сильного і стійкого позитивного почуття до чого-небудь або до кого-небудь називається *пристрастю*.

Стійкі почуття помірної або слабкої сили, що діють протягом тривалого часу, іменуються *настроями*.

*Афекти* – це особливо виражені емоційні стани, супроводжувані видимими змінами в поведінці людини, що їх відчуває. На відміну від емоцій і почуттів афекти протікають бурхливо, швидко, супроводжуються різко вираженими органічними змінами і руховими реакціями.

Афекти, як правило, перешкоджають нормальній організації поведінки, її розумності. Вони здатні залишати сильні і стійкі сліди в довгостроковій пам'яті.

*Пристрасть* – ще один вид складних, якісно своєрідних емоційних станів, що зустрічаються тільки в людини. Пристрасть являє собою сплав емоцій, мотивів і почуттів, сконцентрованих навколо певного виду діяльності або предмета (людини).

Рубінштейн вважав, що в емоційних проявах особистості можна виділити три сфери: її органічне життя, її інтереси матеріального порядку і її духовні, моральні потреби. Він позначив їх відповідно як органічну (афективно-емоційну) чутливість, предметні почуття і узагальнені світоглядні почуття. До афективно-емоційної чутливості належать, на його думку, елементарні задоволення і невдоволення, переважно пов'язані із задоволенням органічних потреб. Предметні почуття пов'язані з володінням певними предметами й заняттями окремими видами діяльності. Ці почуття відповідно їх предметам підрозділяються на матеріальні, інтелектуальні і естетичні. Вони проявляються в замилюванні одними предметами, людьми й видами діяльності й у відразі до інших. Світоглядні почуття пов'язані з мораллю й відносинами людини до миру, соціальним подіям, моральним категоріям і цінностям.

### Мотиваційна сфера особистості

*Мотив* – це спонукання до здійснення поведінкового акту, породжене системою потреб людини і з різним ступенем усвідомлюване або не усвідомлюване нею взагалі. У процесі здійснення поведінкових актів мотиви, будучи динамічними утвореннями, можуть трансформуватися (змінюватися), що можливо на всіх фазах здійснення вчинку, і поведінковий акт нерідко завершується не по первісній, а по перетвореній мотивації.

Термін «*мотивація*» представляє більше широке поняття, ніж термін «мотив». Терміном «мотивація» у сучасній психології позначаються як мінімум два психічні явища: 1) сукупність спонукань, що викликають активність індивіда і визначають її активність, тобто система факторів, що детермінують поведінку; 2) процес утворення, формування мотивів, характеристика процесу, що стимулює і підтримує поведінкову активність на певному рівні.

*Мотивацію*, таким чином, можна визначити як сукупність причин психологічного характеру, що пояснюють поведінку людини, її початок, спрямованість і активність.

Мотиваційного пояснення вимагають наступні сторони поведінки: її виникнення, тривалість і стійкість, спрямованість і припинення після досягнення поставленої мети, предналаштування на майбутні події, підвищення ефективності, розумність або значеннева цілісність окремо взятого поведінкового акту. Крім того, на рівні пізнавальних процесів мотиваційному поясненню підлягають їх вибірковість, емоційно специфічне забарвлення.

Важливим елементом у структурі мотивації є *потреби*. Потребою називають стан необхідності людини або тварини в певних умовах, яких їм бракує для нормального існування і розвитку. Потреба як стан особистості завжди пов'язана з наявністю в людини почуття незадоволеності, викликаного дефіцитом того, що потрібно (звідси назва «потреба») організму (особистості).

Потреби є у всіх живих істот, і цим жива природа відрізняється від неживої. Іншою її відмінністю, також пов'язаною з потребами, є вибірковість реагування живого саме на те, що становить предмет потреб, тобто на те, чого організму в цей момент часу не вистачає. Потреба активізує організм, стимулює його поведінку, спрямоване на пошук того, що потрібно. Вона як би веде за собою організм, приводить у стан підвищеної збудливості окремі психічні процеси й органи, підтримує активність організму доти, поки відповідний стан потреби не буде повністю задоволено.

Кількість і якість потреб, які мають живі істоти, залежить від рівня їх організації, від образу і умов життя, від місця, займаного відповідним організмом на еволюційних сходах.

Основні характеристики людських потреб – сила, періодичність виникнення і спосіб задоволення.

### *Теорії мотивації*

Сьогодні існує досить велика кількість авторських теорій мотивації.

Американський дослідник мотивації Г. Меррей поряд з переліком органічних, або первинних, потреб, ідентичних основним інстинктам, запропонував список вторинних (психогенних) потреб, що виникають на базі інстинктоподібних потягів у результаті виховання і навчання. Це – потреби досягнення успіхів, аффіліація, агресія, потреби незалежності, протидії, поваги, приниження, захисту, домінування, залучення уваги, уникнення шкідливих впливів, уникнення невдач, заступництва, порядку, гри, неприйняття, осмислення, сексуальних відносин, допомоги, взаєморозуміння. Крім цих двох десятків потреб, автор приписав людині і наступні шість: придбання, відхилення обвинувачень, пізнання, творення, пояснення, визнання і ощадливості.

Класифікація людських потреб за ієрархічно побудованими групами, послідовність яких указує на порядок появи потреб у процесі індивідуального розвитку, а також на розвиненість у цілому мотиваційної сфери, була запропонована А. Маслоу. У людини, відповідно до його концепції, з народження послідовно з'являються і супроводжують особистісне дорослішання наступні класи потреб:

- фізіологічні (органічні).
- в безпеці.
- в приналежності і любові.
- поваги (шанування).
- в самоактуалізації.

### *Темперамент як індивідуально-типологічна властивість особистості*

*Темперамент* – це ті вроджені особливості людини, які обумовлюють динамічні характеристики інтенсивності і швидкості реагування, ступеня емоційної збудливості та урівноваженості, особливості пристосування до навколишнього середовища.

І.П. Павлов вивчав *фізіологічні основи темпераменту*, звернувши увагу на залежність темпераменту від типу нервової системи. Він показав, що два основних нервових процеси – збудження і гальмування – відбивають діяльність головного мозку. Від народження вони у всіх різні по силі, взаємній урівноваженості, рухливості. Залежно від співвідношення цих властивостей нервової системи Павлов виділив чотири основних типи вищої нервової діяльності:

- «невтримний» (сильний, рухливий, неурівноважений тип нервової системи (н/с) - відповідає темпераменту холерика);
- «живий» (сильний, рухливий, урівноважений тип н/с відповідає темпераменту сангвініка);
- «спокійний» (сильний, урівноважений, інертний тип н/с відповідає темпераменту флегматика);
- «слабкий» (слабкий, неурівноважений, малорухомий тип н/с обумовлює темперамент меланхоліка).

### *Типи темпераменту*

Психологічна характеристика типів темпераменту визначається наступними властивостями: сензитивністю, реактивністю, співвідношенням реактивності і активності, темпом реакцій, пластичністю – ригідністю, екстраверсією – інтраверсією, емоційною збудливістю.

*Холерик* – це людина, нервова система якої визначається домінуванням збудження над гальмуванням, внаслідок чого вона реагує дуже швидко, часто нерозважно, не встигає загальмувати, стриматися, проявляє нетерпіння, поривчастість, різкість рухів, запальність, неприборканість, нестриманість. Неврівноваженість її нервової системи визначає циклічність у зміні активності і бадьорості: захопившись якою-небудь справою, вона жагуче, з повною віддачею працює, але сил вистачає ненадовго, і, як тільки виснажуються, вона допрацьовується до того, що їй всі неможливо. З'являється роздратований стан, поганий настрій, занепад сил і млявість. Чергування позитивних циклів підйому настрою і енергійності з негативними циклами спаду, депресії обумовлює нерівність поведінки і самопочуття, підвищену схильність до появи невротичних зривів і конфліктів з людьми.

*Сангвінік* – людина із сильною, урівноваженою, рухливою н/с, має значну швидкість реакції, її вчинки обмірковані, вона життєрадісна, завдяки чому її характеризує висока опірність труднощам життя. Рухливість нервової системи обумовлює мінливість почуттів, прихильностей, інтересів, поглядів, високу пристосовність до нових умов. Це товариська людина. Легко сходиться з новими людьми і тому має широке коло знайомств, хоча вона і не відрізняється сталістю в спілкуванні і прихильностях. У стресовій ситуації проявляє «реакцію лева», тобто активно, обдуманно захищає себе, бореться за нормалізацію обстановки.

*Флегматик* – людина із сильною, урівноваженою, але інертною н/с, внаслідок чого реагує повільно, неговірка, емоції проявляються уповільнено (важко розсердити, розвеселити); має високу працездатність, добре пручається сильним і тривалим подразникам, труднощам, але не здатна швидко реагувати в несподіваних нових ситуаціях. Міцно запам'ятовує все засвоєне, не здатна відмовитися від вироблених навичок і стереотипів, не любить міняти звички, розпорядок життя, роботу, нових друзів, важко і уповільнено пристосовується до нових умов. Настрій стабільний, рівне. І при серйозних неприємностях флегматик залишається зовні спокійним.

*Меланхолік* – людина зі слабкою н/с, що має підвищену чутливістю навіть до слабких подразників, а сильний подразник уже може викликати «зрив», «стопор», розгубленість, «стрес кролика», тому в стресових ситуаціях (іспит, змагання, небезпека та ін.) результати діяльності меланхоліка можуть погіршитися в порівнянні зі спокійною звичною ситуацією. Підвищена чутливість призводить до швидкого стомлення і падіння працездатності (потрібно тривалий відпочинок). Незначний привід може викликати образи, сльози. Настрій дуже мінливий, але звичайно меланхолік намагається сховати, не проявляти зовні своїх почуттів, не розповідає про свої переживання, хоча дуже схильний віддаватися переживанням, часто сумний, подавлений, невпевнений у собі, тривожний, у нього можуть виникнути невротичні розлади.

Характер як індивідуально-типологічна властивість особистості

Характер – це каркас особистості, у який входять тільки найбільш виражені і взаємозалежні властивості особистості, що чітко проявляються в різних видах діяльності. Всі риси характеру – це риси особистості, але не всі риси особистості – риси характеру.

*Характер* – індивідуальне сполучення найбільш стійких, істотних особливостей особистості, що проявляються в поведінці людини, у ставленні: 1) до себе (ступінь вимогливості, критичності, самооцінки); 2) до інших людей (індивідуалізм або колективізм, егоїзм або альтруїзм, жорстокість або доброта, байдужність або чуйність, брутальність або ввічливість, облудність або правдивість та ін.); 3) до дорученої справи (лінь або працьовитість, акуратність або неохайність, ініціативність або пасивність, посидючість або нетерплячість, відповідальність або безвідповідальність, організованість та ін.); 4) у характері відбиваються вольові якості: готовність переборювати перешкоди, душевний і фізичний біль, ступінь наполегливості, самостійності, рішучості, дисциплінованості.

Характер людини – сплав уроджених властивостей вищої нервової діяльності із придбаними протягом життя індивідуальними рисами.

Окремі властивості характеру залежать друг від друга, пов'язані один з одним і утворюють цілісну організацію, що називають структурою характеру. У структурі характеру виділяють дві групи рис. Під рисою характеру розуміють особливості особистості людини, які систематично проявляються в різних видах її діяльності і за якими яких можна судити про її можливі вчинки в певних умовах. До першої групи відносять риси, що виражають спрямованість особистості (стійкі потреби, установки, інтереси, схильності, ідеали, мети), систему відносин до навколишньої дійсності і індивідуально-своєрідні способи здійснення. До другої групи відносять інтелектуальні, вольові і емоційні риси характеру.

*Акцентуація характеру* – перебільшений розвиток окремих властивостей характеру на шкоду іншим, у результаті чого погіршується взаємодія з оточуючими людьми. Виразність акцентуації може бути різною – від легкої, помітної лише найближчому оточенню, до крайніх варіантів, близьких до патології.

Особливості поведінки залежно від типів акцентуації:

- гіпертимічний (гіперактивний) – надмірно піднятий настрій, завжди веселий, говіркий, дуже енергійний, самостійний, прагне до лідерства, ризику, авантюри, не реагує на зауваження, ігнорує покарання, втрачає грань дозволеного, відсутня самокритичність;

- дистимічний – постійно знижений настрій, смуток, замкнутість, небагатослівність, песимістичність, тяготиться гучним суспільством, з товаришами по службі близько не сходиться. У конфлікти вступає рідко, частіше є в них пасивною стороною;

- циклоїдний – товариськість циклічно міняється (висока в період підвищеного настрою і низька в період пригніченості);

- емотивний (емоційний) – надмірна чутливість, ранимість, глибоко переживає найменші неприємності, надмірно чутливий до зауважень, невдач, тому в нього частіше сумний настрій;
- демонстративний – виражене прагнення бути в центрі уваги і домагатися своїх цілей за всяку ціну: сльози, непритомність, скандали, хвороби, хвастощі, убрання, незвичайне захоплення, неправда. Легко забуває про свої погані вчинки;
- збудливий – підвищена дратівливість, нестриманість, агресивність, похмурість, «занудливість», але можливі підлесливість, послужливість (як маскування). Схильність до хамства і нецензурної лайки або мовчазності, сповільненості в бесіді. Активно й часто конфліктує;
- такий, що застрягає – «застрягає» (фіксується) на своїх почуттях, думках, не може забути образ, «зводить рахунки», службова і побутова незговірливість, схильність до затяжних склок, у конфліктах частіше буває активною стороною;
- педантичний – виражена занудливість у вигляді «переживання»" подробиць, на службі здатний замучити відвідувачів формальними вимогами, розморює домашніх надмірною акуратністю;
- тривожний (психастенічний) – знижений фон настрою, побоювання за себе, близьких, боязкість, непевність у собі, крайня нерішучість, довго переживає невдачу, сумнівається у своїх діях;
- екзальтований (лабільний) – дуже мінливий настрій, емоції яскраво виражені, підвищена відволікаємість на зовнішні події, балакучість, влюбливість.

### **5. Структура та види людської діяльності**

*Діяльність* – це активна взаємодія людини із середовищем, у якому вона досягає свідомо поставленої мети, що виникла в результаті появи певної потреби, мотиву.

*Учинок* – дія, виконуючи яку, людина усвідомлює її значення для інших людей, тобто його соціальний зміст.

Усяка діяльність має певну *структуру*. У ній звичайно виділяють дії і операції як основні складові діяльності. Дією називають частину діяльності, що має цілком самостійну, усвідомлену людиною ціль.

*Операцією* називають спосіб здійснення дії. Скільки є різних способів виконання дії, стільки можна виділити різних операцій. Характер операції залежить від умов виконання дії, від наявних у людини вмінь і навичок, від наявних інструментів і засобів здійснення дії.

*Дія* має подібну діяльності структуру: ціль – мотив, спосіб – результат. Розрізняють дії: сенсорні (дії із сприйняття об'єкта), моторні (рухові дії), вольові, розумові, мнемічні (дії пам'яті), зовнішні предметні (дії спрямовані на зміну стану або властивостей предметів зовнішнього миру) і розумові (дії, виконувані у внутрішньому плані свідомості).

Виділяють наступні компоненти дії:

Сенсомоторні процеси – це процеси, у яких здійснюють зв'язок сприйняття і руху. У них розрізняють чотири психічних акти: 1) сенсорний момент реакції – процес сприйняття; 2) центральний момент реакції – більш-менш складні

процеси, пов'язані з переробкою сприйнятого, іноді розходженням, дізнаванням, оцінкою і вибором; 3) моторний момент реакції – процеси, що визначають початок і хід руху; 4) сенсорні корекції руху (зворотний зв'язок).

Ідеомоторні процеси пов'язують уявлення про рух з виконанням руху.

Емоційно-моторні процеси – це процеси, що пов'язують виконання рухів з емоціями, почуттями, психічними станами, пережитими людиною.

Інтеріорізація – процес переходу від зовнішньої, матеріальної дії до внутрішньої, ідеальної дії.

Екстеріорізація – процес перетворення внутрішньої психічної дії в зовнішню дію.

Основні види діяльності, що забезпечують існування людини і формування її як особистості – це спілкування, гра, навчання і праця.

*Спілкування* – перший вид діяльності, що виникає в процесі індивідуального розвитку людини, за нею ідуть гра, навчання і праця. Всі ці види діяльності носять розвиваючий характер, тобто при включенні і активній участі в них дитини відбувається її інтелектуальний і особистісний розвиток.

Спілкування розглядається як вид діяльності, спрямований на обмін інформацією між людьми, що спілкуються. Воно також переслідує мету встановлення взаєморозуміння, добрих особистих і ділових відносин, надання взаємодопомоги і навчально-виховного впливу людей одне на одного. Спілкування може бути безпосереднім і опосередкованим, вербальним і невербальним. При безпосередньому спілкуванні люди перебувають у прямих контактах одне з одним, зазнають і бачать один одного, прямо обмінюються *вербальною* або *невербальною* інформацією, не користуючись для цього ніякими допоміжними засобами. При опосередкованому спілкуванні прямих контактів між людьми нема. Вони здійснюють обмін інформацією або через інших людей, або через засоби запису і відтворення інформації (книги, газети, радіо, телебачення, телефон, телефакс та ін.).

*Гра* – це такий вид діяльності, результатом якого не стає виробництво якогось-небудь матеріального або ідеального продукту (за винятком ділових і конструкторських ігор дорослих людей і дітей). Гри часто мають характер розваги, мають на меті одержання відпочинку. Іноді ігри служать засобом символічної розрядки напруженості, що виникла під впливом актуальних потреб людини, які вона не в змозі послабити іншим шляхом.

Існує кілька типів ігор: індивідуальні і групові, предметні і сюжетні, рольові та ігри з правилами. *Індивідуальні ігри* – рід діяльності, коли грою зайнятий одна людина, *групові* – включають декількох індивідів. *Предметні ігри* пов'язані із включенням в ігрову діяльність людини яких-небудь предметів. *Сюжетні ігри* розвертаються за певним сценарієм, відтворюючи його в основних деталях. *Рольові ігри* допускають поведінку людини, обмежену певною роллю, що у грі вона бере на себе. *Ігри із правилами* регулюються певною системою правил поведінки їх учасників. Відносини, що складаються між людьми в грі, як правило, носять штучний характер у тому розумінні цього слова, що навколишніми вони не приймаються всерйоз і не є підставами для висновків про людину. Ігрове



поводження і ігрові відносини мало впливають на реальні взаємини людей, принаймні серед дорослих.

Ігри мають велике значення в житті людей. Для дітей ігри мають розвиваюче значення, а в дорослих служать засобом спілкування, розрядки. Деякі форми ігрової діяльності здобувають характер ритуалів, учбово-тренувальних занять, спортивних захоплень.

*Навчання* виступає як вид діяльності, метою якого є придбання людиною знань, умінь і навичок. Навчання може бути організованим і здійснюватися в спеціальних установах. Воно може бути неорганізованим і відбуватися попутно, в інших видах діяльності як їх побічний, додатковий результат. У дорослих людей навчання може здобувати характер самоосвіти. Особливості навчальної діяльності полягають у тому, що вона прямо служить засобом психологічного розвитку індивіда.

Особливе місце в системі людської діяльності займає *праця*. Саме завдяки праці людина побудувала сучасне суспільство, створила предмети матеріальної і духовної культури, перетворила умови свого життя таким чином, що відкрила для себе перспективи подальшого, практично необмеженого розвитку. Із працею насамперед пов'язані створення і удосконалювання знарядь праці. Вони у свою чергу з'явилися фактором підвищення продуктивності праці, розвитку науки, промислового виробництва, технічної й художньої творчості.

## **РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЯ ЯК ГАЛУЗЬ ПРАКТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

### **Лекція 4.**

#### **Тема 4. Особистість психолога-практика**

##### ***План***

1. Практична психологія як професія.
2. Психолог-аматор та психолог-професіонал.
3. Особистість психолога-професіонала.
4. Етичні принципи діяльності психолога.
5. Професійна компетентність психолога.

*Ключові слова:* практична психологія, психолог-дослідник, психолог-викладач, психолог-практик, професіонал, професіоналізм, психологічна етика.

##### ***1. Практична психологія як професія***

*Професія* – діяльність, за допомогою якої людина бере участь в житті суспільства і яка служить їй головним джерелом матеріальних коштів для існування. і визнається за професію особистою самосвідомістю цієї людини.

В цілому поняття «професія» містить наступні *характеристики*:

- це обмежений вид праці, що часто передбачає співпрацю з суміжними фахівцями;

- це праця, що вимагає спеціальної підготовки і постійної перепідготовки;
- це праця, що виконується за винагороду (цим професія часто відрізняється від непрофесійних видів діяльності і дозвілля);
- це суспільно корисна праця;
- це праця, що дає людині певний статус в суспільстві.

Близьким до поняття «професія» є поняття «спеціальність» - це конкретніша область прикладання своїх сил. Наприклад, в професії психолог спеціальностями можуть бути: «соціальна психологія», «клінічна психологія» та ін. Ще конкретнішим поняттям є «посада», яка передбачає роботу в конкретній установі і виконання конкретних функцій. Поняття «зайняття», є досить широким утворенням освітою, що включає і професію, і спеціальності, і конкретні посади. Наприклад, можна сказати, що ці фахівці «займаються» питаннями шкільної профорієнтації, проблемами дитячо-батьківських стосунків, загальними проблемами соціалізації особистості, питаннями соціально-економічних особливостей суспільства, питаннями відхилень у розвитку та ін.

*Аспекти поняття «професія» та їх специфіка для психології:*

1. Професія як спільність людей, що займаються близькими проблемами та дотримують приблизно однакового способу життя (рівень життя може розрізнятися у професіоналів з різною мірою успішності, але базова система цінностей у представників професії «психолог» приблизно однакова, що і дозволяє їм говорити про когось зі своїх колег як про фахівця, який більш або менш «відбувся»).

2. Професія як область прикладання зусиль пов'язана з виділенням (і уточненням) самого об'єкту і предмета професійної діяльності психолога. Тут вирішується питання, в яких сферах життєдіяльності психолог може реалізувати себе як професіонал.

3. Професія як діяльність і область прояву особистості. Професійна діяльність не просто дозволяє «виробляти» певні товари або послуги, але передусім вона дозволяє людині реалізовувати свій творчий потенціал і створює умови для розвитку цього потенціалу.

4. Професія як система, що історично розвивається. Сама професія міняється залежно від зміни культурно-історичного контексту і, на жаль, можливі ситуації, коли первинний сенс професії може істотно спотворюватися. Зокрема, психологія, яка по суті орієнтована на розвиток неповторної особистості людини, може в певні історичні періоди використовуватися для відвертої маніпуляції суспільною свідомістю і створення у свідомості окремих людей ілюзії рішення їх проблем (особливо, коли ці психологічні проблеми умисне не зв'язують з громадськими проблемами).

5. Професія як реальність, що творчо формується самим суб'єктом праці (в даному випадку - самим психологом). Це означає, що навіть культурно-історична ситуація (епоха) не є тотально домінуючою; багато що залежить від конкретних людей. Саме вони мають визначати місце своєї професії (і свою особисту «місію»)

в громадській системі, а не просто виконувати роботу «за інструкцією». Саме завдяки конкретним особистостям психологія розвивається як наука і практика.

## ***2. Психолог-аматор та психолог-професіонал***

Хоча значна кількість людей можуть досить ефективно надавати ситуативну психологічну допомогу оточуючим (успішно виступати у ролі психолога-аматора), слід визначати принципи відмінності психолога-професіонала від психолога-аматора.

1. Наявність теоретичної бази у професіонала, де головне – систематизовані, узагальнені уявлення про психіку і психологію. У аматора можуть бути досить значні психологічні знання, але окреме, конкретне психологічне знання часто залишається незрозумілим до кінця, поки воно не буде співвіднесене з іншими знаннями. Тому фахівець-психолог просто вимушений мати узагальнене орієнтування в різноманітному і проблемному психологічному знанні (а не просто знати окремі випадки і явища).

2. Опора професіонала на метод наукового пізнання, що дозволяє йому не лише орієнтуватися в різноманітних наукових проблемах, але і уміти знаходити їх для себе там, де аматор їх просто не здатний побачити. Без методу наукового пізнання психолог, що навіть має різноманітне систематизоване знання, часто виявляється безсилим що-небудь зрозуміти в проблемах навколишнього світу.

3. Використання професіоналом спеціально розроблених в психології засобів – методик, тобто науково обґрунтованих і таких, що підтвердили себе на практиці. Це конкретні способи діяльності, спрямовані на досягнення певної мети – наукової, діагностичної, формуючої. Суть методики в тому, що вона розширює можливості дослідника (емпірика і навіть теоретика) і практика. Якщо аматор в основному спирається на свої наявні таланти, то професіонал у разі потреби компенсує можливу відсутність у себе деяких талантів вдало вибраною методикою. Різні методики може використовувати і аматори, але ці методики часто використовуються ними необґрунтовано (неадекватно вирішуваним практичним або дослідницьким завданням). Для професіонала властиво обирати методики, адекватні поставленим завданням, а для цього він має орієнтуватися в усьому різноманітті наявних психолого-педагогічних засобів роботи з різними групами клієнтів.

4. Особлива відповідальність психолога-професіонала. Якщо аматор, допомагаючи своїм знайомим, зазвичай бере усю відповідальність на себе (і багатьом людям це подобається, оскільки знімає відповідальність з них самих), то завдання професіонала складніше – поступово формувати почуття відповідальності у клієнтів (і не усім це подобається, що значно утрудняє роботу справжнього психолога).

5. Психолог-професіонал підтримує зв'язок зі своїми колегами, а також – з колишніми однокурсниками, викладачами, з суміжними фахівцями та ін. Усе це дозволяє фахівцеві постійно бути в курсі подій (своєчасно дізнаватися про новини психології), обмінюватися досвідом завдяки діяльності психологічних

професійних співтовариств і отримувати морально-емоційну і змістовну професійну підтримку і допомогу у разі якихось невдач і труднощів.

6. Наявність у психолога-професіонала документа про психологічну освіту. Попри те, що ця відмінність здається формальною, у більшості випадків отримання диплому все-таки потребує певних зусиль від студента, тобто диплом служить знаком професіоналізму.

7. Особливий професійний такт і наслідування професійно-етичних норм у психолога-професіонала. Ампатор часто позбавляє іншого права самостійно вирішувати свої проблеми (напри міряю надає конкретні поради). Завдання ж професійного психолога – створити умови для самостійного вирішення клієнтом своїх життєвих складнощів, а в ідеалі – навчити його взагалі обходитися без психолога.

8. Здатність до професійного розвитку і саморозвитку психолога-професіонала. Саморозвиток ампатора часто носить несистемний характер, а психолог-професіонал має вміти не просто мобілізуватися для самостійного освоєння якогось знання або нової методики, але робити це осмислено і, головне, систематизовано.

9. Розвинена професійна психогігієна праці у психолога-фахівця. Перед ампатором зазвичай не стоїть проблема збереження свого здоров'я при наданні іншим людям психологічної допомоги, оскільки він не устигає виснажитися емоційно і психічно. А психолог-професіонал повинен дбати про збереження свого психічного здоров'я.

10. Важлива характеристика психолога-професіонала – обережне та критичне ставлення до нових методів, які вже існують та постійно з'являються (езотерика, астрологія, нумерологія, діанетика, хіромантія та ін.), що часто претендують на те, щоб вважатися психологічними, але при цьому базуються на системах представлень, які такими історично не є. Психолог-професіонал повинен знати основи таких підходів, оскільки вони складають значну частину сучасної міфології і часто входять до індивідуальних уявлень і мови клієнтів, але в той же час, професійна психологія має утримувати свій предмет і наукові критерії аналізу.

### **3. Особистість психолога-професіонала**

*Психологічна готовність* психолога до професійної діяльності є складною багаторівневою системою психічних особливостей, які є суб'єктивними умовами успішності роботи. У структурі психологічної готовності психолога до професійної діяльності слід визначити, перш за все:

- загальну гуманістичну спрямованість професійної діяльності;
- позитивне ставлення до об'єкта професійної діяльності (особистості та соціальні групи);
- наявність діагностичних, прогностичних і організаційних знань, умінь та навичок;

- емоційно насичене позитивне ставлення до професійної діяльності, зацікавленість у досягненні позитивного результату;
- позитивне ставлення до самого себе як особистості та професіонала;
- впевненість у собі, емоційну врівноваженість, витривалість щодо стресів, креативність, прагнення до особистісного та професійного зростання, відповідальність, розвинуту комунікативну компетентність.

*Етапи професійного розвитку психологів (під час навчання у ВНЗ):*

- захоплююче-романтичний (перше знайомство з психологією, пов'язане із надмірним захопленням та ідеалізацією);
- самоствердження (бажання дізнатися щось особливе та оволодіти незвичайними методиками);
- перші розчарування та пошук нових особистісних смислів;
- початок самостійного розв'язання певних психологічних проблем із застосуванням відомих технологій та методів, накопичення позитивного та негативного досвіду їх використання;
- спроби працювати «по-новому», які часто закінчуються розчаруванням у собі та прагненням довести свої дії до досконалості, розуміння необхідності глибоких знань психологічної теорії і методології для творчої роботи та імпровізації;
- звернення до теоретичних та методологічних основ психології, які на початкових етапах навчання могли не викликати зацікавленості;
- імпровізація та професійна творчість на основі оновленої методологічної та теоретичної бази, де органічно поєднуються теорія і практика.

*Проблеми та «спокуси» у професійній діяльності практичного психолога:*

- спокуса влади внаслідок можливості узалежнювати людей від себе;
- спокуса відповідальності – надмірне прагнення взяти усю відповідальність за результат своєї професійної діяльності (консультування, корекції), на відміну від того, щоб поступово сформувати почуття і готовність до відповідальності у своїх клієнтів;
- спокуса «псевдосамовираження» - використання професії для демонстрації своїх переваг та талантів, а не для допомоги людям, які звертаються за професійними послугами;
- спокуса «професійно моди» – гонитва за останніми новинками у галузі практичної психології, яка призводить до втрати часу на ознайомлення з багатьма новими методиками із неможливістю по-справжньому оволодіти ними;
- спокуса трансляції досвіду – прагнення на певному етапі професійної діяльності узагальнити свій досвід у вигляді, наприклад, дисертації, внаслідок чого клієнти з їх індивідуальними проблемами перетворюються на статистичний матеріал, а надання психологічної допомоги відходить на другий план;
- спокуса «занурення у роботу» – прагнення роботи до безтями, забуваючи про турботу про свої здоров'я та спілкування із родичами та близькими;
- спекуляція на відсутності загальноприйнятих критеріїв оцінки професійної роботи – оскільки ефективність надання психологічної допомоги можна оцінити

лише через певний час, до того ж відповідальність зі результат значною мірою полягає на клієнті, у психолога може виникати спокуса працювати не досить сумлінно та наполегливо;

- проблема ретроспективного прозріння клієнта – загроза нанесення психологічної травми клієнту через створення умов для осмислення ним змісту та результатів значного проміжку прожитого життя (якщо клієнт внаслідок створення умов для ефективної рефлексії усвідомлює що його життя було малозмістовним або навіть деструктивним, це може призвести до глибокої кризи;

- дилема можливості надання психологічної допомоги психологом, який не розв'язав своїх особистісних проблем;

- проблема відсутності загально визнаних ідеалів особистісного та професійного самовизначення.

#### ***4. Етичні принципи діяльності психолога***

Професійна діяльність психолога – це робота з внутрішнім світом людини, з людською особистістю. А цей об'єкт роботи вимагає дотримання особливих принципів і правил етики. Психологія має у своєму розпорядженні такі інструменти, користування якими вимагає особливої обережності.

*Принцип професійної компетентності.* Психологові важливо знати свої права і обов'язки, можливості і обмеження. Він має чітко усвідомлювати свої професійні можливості і діяти тільки в межах рівня професійної підготовленості. При застосуванні психодіагностичної методики, корекційної, розвиваючої, консультаційної програми психолог повинен знати їх теоретичні основи і добре засвоїти технологію їх проведення. Для організації цілісної і компетентної психологічної допомоги він повинен уміти встановлювати контакти і проводити спільну роботу з колегами і представниками суміжних спеціальностей - психіатрами, лікарями-психотерапевтами, психоневрологами, нейропсихологами.

*Принцип ненанесення збитку людині.* Психолог здійснює свою діяльність виходячи передусім з інтересів замовника. Проте при цьому слід дотримуватися принципу ненанесення збитку будь-якій людині, так чи інакше включеній в дослідження або практичну роботу. Важливо мати на увазі безповоротність багатьох психічних процесів. Тому головний етичний принцип психолога – «не зашкодь». Процес і результати діяльності психолога не повинні завдавати шкоди здоров'ю, стану, соціальному положенню, інтересам людини. Психолог повинен використати безпечні і найбільш прийнятні методики, прийоми, технології роботи. Він має проявляти особливу турботу про те, щоб клієнті не завдали шкоди люди, обізнані про отримані результати, попереджати неправильні дії замовника. Для цього психолог формулює свої рекомендації, організовує зберігання, використання і публікацію результатів дослідження так, щоб вони застосовувалися тільки у рамках завдань, поставлених замовником.

*Принцип об'єктивності.* Психолог не повинен допускати упередженого відношення до будь-якої людини. Необхідно займати об'єктивну позицію, незалежну від суб'єктивної думки або вимог третіх осіб.

Неприпустимо формулювання висновків і виконання психологічної роботи на основі суб'єктивного враження від випробовуваного, його юридичного або соціального положення, позитивного або негативного відношення замовника до випробовуваного. Для цього психолог має застосовувати методики, адекватні цілям і умовам дослідження, що проводиться, віку, підлозі, освіті, стану випробовуваного. Методики мають бути стандартизованими, нормалізованими, надійними, валідними, адаптованими. Психолог повинен застосовувати методи обробки і інтерпретації даних, що отримали наукове визнання.

Результати роботи не повинні залежати від особових якостей і особистих симпатій психолога. Отримані результати завжди мають бути науково обгрунтовані, вивірені і усебічно зважені.

Небажані тісні особисті відносини між психологом і клієнтом. Важливо, щоб психолог міг зберегти об'єктивну і відсторонену позицію, необхідну для ефективного вирішення проблем клієнта.

*Принцип поваги клієнта.* Психолог повинен поважати гідність випробовуваного, клієнта і проявляти чесність в спілкуванні з ним. В процесі психологічної роботи психолог повинен прагнути до підтримки у клієнта почуття симпатії і довіри, задоволення від спілкування з психологом.

При проведенні дослідження необхідно повідомляти про його мету (у досить загальній і доступній формі), своєчасно попереджати випробовуваного про те, як використовуватиметься отримана інформація.

Оптимальним стилем стосунків практичного психолога і клієнта є взаємодія на рівних. Клієнт повинен почувати себе повноправним партнером психолога.

#### *Дотримання професійної конфіденційності.*

Психолог повинен зберігати конфіденційність психодіагностичних методик. Це означає, що професійні методики не повинні потрапляти до рук непрофесіоналів. Секрети, що обумовлюють їх придатність, повинні зберігатися в таємниці. Справа професійної честі психолога - перешкоджати спробам некоректного і неетичного застосування психодіагностичних методик.

Психолог повинен зберігати і конфіденційність результатів психодіагностичного дослідження, уникати свідомого або випадкового поширення матеріалу, отриманого від випробовуваного(чи клієнта), щоб уникнути його компрометації. При цьому важливо звістці строгий облік отриманої інформації(аж до застосування системи кодування), обмежувати доступ до неї замовника, клієнта або інших третіх осіб, коректно використати отримані відомості.

Положення Етичного кодексу психологів України: відповідальність, компетентність, захист інтересів клієнта, конфіденційність, етичність

психологічних досліджень, кваліфікована пропаганда психології, професійна кооперація.

### ***5. Професійна компетентність психолога***

Найважливіший показник здатності психолога до здійснення професійної діяльності – професійна компетентність, яка включає професійні знання, уміння, навички.

Спеціаліст у галузі психології повинен:

- знати і розуміти мету, методологію та методи професійної діяльності;
- володіти інструментарієм, методами організації і проведення психологічних досліджень;
- розуміти специфіку предмета психології, її зв'язки з іншими дисциплінами;
- знати основні галузі психології і можливість застосовувати психологічні знання у різних сферах життя;
- знати закономірності еволюції психіки людини та тварин, схожість та розбіжності психічної діяльності людини та тварин;
- розуміти мозкові механізми психічної діяльності, психічних процесів та станів;
- знати закономірності функціонування пізнавальних процесів;
- знати механізми уваги та, процесів вольової регуляції;
- знати закономірності формування та функціонування мотиваційної та емоційної сфери особистості;
- мати поняття про особистість та індивідуальність, про структуру особистості і рушійні сили її розвитку;
- знати та використовувати психологічні закономірності спілкування та взаємовідносин людей у групах, між групових відносин;
- знати закономірності психічного розвитку людини на кожному віковому етапі;
- знати основні закономірності психологічної освіти;
- знати критерії та причини психічної норми та патології, засоби компенсації та відновлення повноцінного психічного функціонування;
- мати уявлення про психологічні проблеми трудової діяльності взагалі та в її конкретних галузях зокрема;
- знати основні сфери і види діяльності психолога;
- знати основи психодіагностики та психологічного консультування;
- знати основи психотерапії, корекційної та розвиваючої роботи;
- володіти методами психологічної освіти та викладання психології.



## Лекція 5.

### Тема 5. Загальна характеристика видів практичної діяльності психолога: психодіагностика

#### *План*

1. Психодіагностика як галузь психологічної практики.
2. Психодіагностичне обстеження: характеристика процесу.
3. Загальна класифікація методів психодіагностики.

*Ключові слова:* психодіагностика, психодіагностичне обстеження, тест, тестування, проєктивні методики, спостереження.

#### ***1. Психодіагностика як галузь психологічної практики***

У сучасній психології існує уявлення про психодіагностику і як про спеціальну галузь наукових психологічних знань, і як про специфічну сферу практичної діяльності психолога, пов'язану з безпосередньою постановкою психологічного діагнозу.

*Психодіагностика як наука* є галуззю психології, що розробляє принципи, шляхи та прийоми розпізнавання, оцінки та виміру індивідуально-психологічних особливостей особистості. У її структурі виділяють: а) загальну теорію психологічного виміру, б) окремі теорії та методики, виміру властивостей і поведінки особистості. Як галузь психологічної науки психодіагностика покликана вирішувати наступні питання:

- вивчення природи психічних явищ та оцінка принципової можливості їх наукової оцінки;
- створення наукових підстав для вивчення та кількісної оцінки психічних явищ;
- формулювання основних методологічних вимог, що висуваються до різних психодіагностичних засобів;
- перевірка відповідності застосовуваних психодіагностичних засобів загальноприйнятим методологічним вимогам;
- визначення вимог, виконання яких забезпечує вірогідність результатів практичної психодіагностики, у тому числі, обробки отриманих результатів та їх інтерпретації;
- визначення основних процедур конструювання, адаптації та перевірки психодіагностичної цінності різних методів, у тому числі, тестів.

*Психодіагностика як галузь психологічної практики* є діяльністю психолога та фахівців суміжних спеціальностей (лікарів, педагогів та ін.), спрямованою на проведення психодіагностичного обстеження та побудову в його результаті психологічного діагнозу. Практична психодіагностика, як і наукова, вирішує ряд типових для неї завдань:

- установлення наявності в людини тієї або іншої психічної властивості або особливостей поведінки;
- визначення актуального ступеня розвитку цієї властивості і її вираження у відповідних кількісних та якісних показниках;
- установлення причин виникнення й прояву властивості, що діагностується;

- порівняння ступеня розвиненості досліджуваної властивості в різних людей.  
До областей застосування практичної психодіагностики можна віднести: діагностику загальних і окремих здібностей; психологічне консультування та психокорекцію; професійний відбір і консультування; оцінку особистості.

## ***2. Психодіагностичне обстеження: характеристика процесу***

Психодіагностичне обстеження є діяльністю психолога, кінцевим результатом якої є побудова психологічного діагнозу.

У психодіагностиці існують досить строгі правила, що регламентують процедуру проведення психодіагностичного обстеження, а також обробки та інтерпретації його результатів, а саме:

1) перед застосуванням тієї або іншої методики тесту психологові необхідно ознайомитися з нею і випробувати її на практиці, що дозволить надалі уникнути можливих помилок і врахувати всі особливості застосування даної методики;

2) перед початком виконання тестових завдань необхідно подбати, щоб обстежуваний правильно зрозумів ці завдання та інструкцію, що їх супроводжує;

3) якщо психодіагностика проводиться в груповій формі, необхідно стежити, щоб обстежувані працювали незалежно одне від одного, не заважали та не впливали один на одного;

4) час проведення обстеження має бути чітко обмеженим, щоб попередити психічне та фізичне виснаження випробуваних;

5) обстановка та інші умови проведення обстеження не повинні містити сторонніх подразників, що відволікають увагу випробуваного;

6) під час проведення психодіагностики не допускається присутність осіб, що безпосередньо не беруть участь в обстеженні.

До вибору психодіагностичної методики також пред'являється ряд вимог:

- обрана методика повинна бути найбільше простою і найменш трудомісткою з тих, які дозволяють одержати необхідний результат;

- методика, яку обирають, має бути зрозумілою та доступною не тільки для психолога, але й для обстежуваного, вимагати від обох мінімуму психічних і фізичних зусиль на проведення психодіагностики;

- інструкція до методики має бути простою, короткою та досить зрозумілою без додаткових роз'яснень, налаштовувати випробуваного на сумлінну роботу.

Виділяють три основних етапи психодіагностичного обстеження: збір даних відповідно до завдання обстеження; переробка та інтерпретація отриманих даних; винесення рішення (побудова діагнозу та прогнозу).

Етапу *збору даних* за допомогою психодіагностичних методик, як правило, передуює період ознайомлення з попередньою інформацією про обстежуваного (біографічні дані, історія хвороби, висновки інших фахівців та ін.). При виборі психодіагностичної методики, крім її відповідності поставленим цілям обстеження, необхідно також керуватися відомостями про її надійність та валідність. Етап збору даних завершується поданням отриманих результатів у вигляді, передбаченому

процедурою проведення методики (побудова «профілю особистості», розрахунок коефіцієнта інтелекту та ін.).

У процесі *переробки та інтерпретації* діагностичних даних можливі два шляхи: клінічний та статистичний. Клінічний підхід апелює, насамперед, до досвіду психодіагноста, його інтуїції. Статистичний підхід передбачає облік кількісних (об'єктивних) показників та їх статистичну обробку. У повноцінному психодіагностичному обстеженні, як правило, сполучаються обидва підходи.

На етапі *ухвалення рішення* складається діагностичний висновок – формулюється *психологічний діагноз*.

Завершується обстеження розробкою програми втручання – дій, які необхідно здійснити відповідно до отриманих результатів (наприклад, провести роботу з розвитку або корекції тієї або іншої особистісної особливості).

Підсумки психологічного обстеження мають бути представлені й у специфічних психологічних поняттях, і у формі доступній для сприйняття нефахівцеві.

У підсумку психодіагностичного обстеження складається *висновок* – документ про результати психодіагностики, що складається, як правило, у вільній формі, що залежить від цілей дослідження. Основним змістом висновку є психологічний діагноз і рекомендації із програм навчання, розвитку, корекції, лікування та ін., складені на основі отриманих психодіагностичних даних.

### **3. Загальна класифікація методів психодіагностики**

Під психодіагностичним методом у психології розуміють дослідницький метод психологічної науки, основною особливістю якого є його вимірювально-іспитова спрямованість, за рахунок якої досягається якісна та кількісна оцінка досліджуваного явища.

Виділяють три основних підходи до створення та використання психодіагностичних методів: об'єктивний, суб'єктивний і проєктивний.

При *об'єктивному* підході діагностика здійснюється на основі успішності (результативності) і способу (особливостей) виконання діяльності. Об'єктивний тест – це тест, ціль якого прихована від випробуваного (а тому результати не можуть бути фальсифіковані), і дані, отримані з його допомогою, можуть бути оцінені незалежно від особи, що проводить тестування та інтерпретацію.

Даний підхід привів до утворення двох типів методик (тестів) – це тести інтелекту та тести особистості. Перші спрямовані на вимір неінтелектуальних особливостей особистості, другі – на вивчення рівня її інтелектуального розвитку. Тести особистості можна також підрозділяти на тести дії (цільові особистісні тести) і тести ситуаційні. Крім того, у рамках об'єктивного підходу виділяють ще дві групи тестів: тести здібностей і тести досягнень.

При *суб'єктивному* підході діагностика здійснюється на основі відомостей, повідомлюваних про себе самим обстежуваним. Даний підхід представлений численними й різноманітними опитувальниками.

При *проективному* підході діагностика здійснюється на основі аналізу особливостей взаємодії досліджуваного із зовні нейтральним матеріалом, що стає, у силу його невизначеності, об'єктом проєкції. Даний підхід представлений різними проєктивними методиками.

Слід зазначити, що між перерахованими діагностичними підходами немає строгих границь, значну кількість конкретних психодіагностичних методик важко чітко віднести до одного з них.

На сучасному етапі розвитку психології налічується величезна кількість психодіагностичних методів, найбільш загальну *схему класифікації* яких можна представити в такий спосіб:

1) методи психодіагностики на основі спостереження, що припускають переважне використання його результатів для психодіагностичних висновків;

2) експериментальні психодіагностичні методики, що передбачають створення штучної ситуації, що стимулює прояв у випробуваного досліджуваної властивості;

3) опитувальні психодіагностичні методики, засновані на припущенні про те, що потрібні відомості про індивідуально-психологічні особливості випробуваного можна одержати, аналізуючи його відповіді на спеціально підібрані питання;

4) проєктивні методики, сутність яких полягає у використанні неструктурованих, неоднозначних стимулів, які випробуваний повинен пояснювати, доповнювати, розвивати.

## *Лекція 6.*

### **Тема 6. Загальна характеристика видів практичної діяльності психолога: психологічне консультування**

#### *План*

1. Загальне уявлення про психологічне консультування.
2. Цілі та принципи психологічного консультування.
3. Бесіда (інтерв'ю) як основний метод психологічного консультування

*Ключові слова:* психологічне консультування, бесіда, інтерв'ю, психологічна допомога.

#### ***1. Загальне уявлення про психологічне консультування***

Психологічне консультування – вид психологічної допомоги психічно здоровим людям, що має своєю метою розширення меж самопізнання людини, її здатності більш глибоко сприймати оточуючий світ, вбачати та вміти реалізовувати більше число адекватних та конструктивних моделей поведінки в тих або інших життєвих ситуаціях, долати життєві труднощі.

Основне *завдання* психологічного консультування можна визначити так: створити умови, при яких клієнт виявиться здатним подивитися на свої життєві труднощі з боку, усвідомити неконструктивні способи поведінки і побудови

взаємовідносин і знайти адекватні дії, що дозволяють йому отримати новий емоційний і особовий досвід.

Основною метою при цьому слід рахувати психологічну допомогу людині в становленні його як продуктивній особі, що має високий рівень самосвідомості, здатній здійснювати власну, самостійно вибрану життєву стратегію, готовій нести відповідальність за свою долю.

Психологічне консультування відділяється від психотерапії, хоча в процесі консультації нерідко застосовуються психотерапевтичні методи і прийоми. Прийнято вважати, що консультування має все ж більше поверхневий характер, ніж власне психотерапія.

*Методологія* різних підходів в консультуванні визначається їх приналежністю до одного з основних напрямів сучасної психології: психоаналітичному, біхевіористському або екзистенційно-гуманістичному.

Відповідно психолог-консультант, що орієнтується на *психоаналітичну* теорію (у одній з численних модифікацій), розглядає душевне життя клієнта з трьох точок зору: динамічної (як результат взаємодії і конфлікту різних психічних сил), «економічної» (як сукупність її енергетичних характеристик) і топической (з точки зору структурної організації психіки). При цьому своє головне завдання консультант-психоаналітик вважає в тому, щоб допомогти пацієнтові усвідомити природу і причини внутрішніх конфліктів, посилити його Его (Я) і зробити його незалежнішим від Супре-Его (Сверх-Я) та Ід (Воно).

Для цього йому необхідно досягти робочого альянсу з пацієнтом, пропрацювати з ним його опір і перенесення, здолати дію неконструктивних захисних механізмів, можливо, усвідомити прояви різних комплексів. В якості основи більшості техніки психоаналітично орієнтованого консультування розглядається «вільне асоціювання».

Консультант-*біхевіорист* (приблизник поведінкового підходу) працює передусім над поведінкою клієнта. Його завдання – перевести психологічну проблему, що виражається неясними, багатозначними словами, в об'єктивно спостережувані поведінкові акти. Продемонструвавши неадекватність стереотипної поведінки клієнта, консультант-біхевіорист разом з ним моделює бажану поведінку і формує необхідні навички. Розробляється конкретний план дій з досягнення поставленої мети, який планомірно і наполегливо реалізується під контролем психолога.

*Гуманістично орієнтований* консультант спирається на два найважливіші постулати:

- люди самі себе контролюють, їх поведінка детермінована здатністю здійснювати свій вибір: вибирати, як думати і як поступати;
- у кожної людини є природжена потреба в реалізації свого потенціалу – в особистісному зростанні (хоча середовище може блокувати це зростання).

Виходячи з цих принципів, консультант бачить своє завдання в тому, щоб допомогти клієнтові здійснити особові зміни і підтримати його під час ухвалення відповідального рішення.

### *Види і методи психологічного консультування*

Як і інші напрями діяльності практичного психолога, консультування може бути класифіковане за різними підставами:

- за теоретичною орієнтацією (психоаналітичне, поведінкове, гуманістичне, гештальт-консультування та ін.);
- за віком клієнта (дитяче, підліткове, консультування дорослих і т. д.);
- за просторовою організацією (контактне, або очне – бесіда лицем до лица, і дистантне, або заочне – підрозділяється на телефонне, письмове, електронне);
- за кількістю клієнтів (індивідуальне або групове);
- за психологічною проблематикою (консультування по проблемах спілкування, по проблемах в емоційній сфері, по особових проблемах та ін.);
- за сферою застосування (шкільне, професійне, сімейне і подружнє, бізнес-консультування та ін.).

## **2. Цілі та принципи психологічного консультування**

Цілі консультування залежать від потреб клієнтів, що звертаються за психологічною допомогою, і теоретичної орієнтації самого консультанта.

*Універсальні цілі*, які більшою чи меншою мірою властиві представникам усіх теоретичних шкіл:

1. Сприяння зміні поведінки, щоб клієнт міг жити продуктивніше, отримувати задоволення від життя, незважаючи на деякі неминучі соціальні обмеження.

2. Розвиток навички подолання труднощів при зіткненні з новими життєвими обставинами і вимогами.

3. Забезпечення ефективного прийняття та реалізації життєво важливих рішень (навчання самостійним вчинкам, розподілу часу і енергії, оцінці наслідків ризику, дослідженню поля цінностей, в якому відбувається ухвалення рішень, оцінці властивостей своєї особисті подоланню емоційних стресів, розумінню впливу установок на ухвалення рішень та ін.).

4. Розвиток уміння зав'язувати і підтримувати міжособові стосунки. Спілкування з людьми займає значну частину життя та у багатьох викликає труднощі через низький рівень їх самоповаги або недостатній розвиток соціальних навичок. Отже, слід покращувати якість життя клієнтів за допомогою навчання кращій побудові міжособових стосунків.

5. Полегшення реалізації та підвищення потенціалу особистості – у консультуванні необхідно прагнути до максимальної свободи клієнта (враховуючи природні соціальні обмеження), а також до розвитку здатності клієнта контролювати своє оточення і власні реакції, що провокуються оточенням.

*Універсальні принципи консультування:*

1. Консультування допомагає людині вибрати та діяти за власним розсудом.
2. Консультування допомагає навчатися новій поведінці.
3. Консультування сприяє розвитку особистості.
4. У консультуванні акцентується відповідальність клієнта, тобто визнається, що незалежний, відповідальний індивід здатний у відповідних обставинах приймати самостійні рішення, а консультант створює умови, які заохочують волю поведінку клієнта.
5. Серцевиною консультування є «консультативна взаємодія» між клієнтом і консультантом, ґрунтована на філософії «клієнт-центрованої» терапії, яка постулює такі принципи:
  - кожна особистість має безумовну цінність і заслуговує поваги як така;
  - кожна особистість здатна бути відповідальною за себе;
  - кожна особистість має право вибирати цінності і цілі, приймати самостійні рішення.

*Специфічні риси психологічного консультування, що відрізняють його від психотерапії :*

- консультування орієнтоване на клінічно здорову особистість – людину, яка має в повсякденному житті психологічні труднощі і проблеми, скарги невротичного характеру, а також людина, що почуває себе добре, алеперед собою мету подальшого розвитку особистості;
- консультування зорієнтоване на здорові сторони особистості незалежно від міри порушення; ця орієнтація ґрунтована на вірі в те, що «людина може змінюватися, вибирати життя, що задовольняє її, знаходити способи використання своїх завдатків, навіть якщо вони невеликі із-за неадекватних установок і почуттів, уповільненого дозрівання, культурної депривації, недоліку фінансів, хвороби, інвалідності, похилого віку»;
- консультування частіше орієнтується на сьогодення і майбутнє клієнтів;
- консультування зазвичай орієнтується на короткострокову допомогу (до 15 зустрічей);
- консультування орієнтується на проблеми, що виникають у взаємодії особистості і середовища;
- в консультуванні акцентується ціннісна участь консультанта, хоча відхиляється нав'язування цінностей клієнтам;
- консультування спрямоване на зміну поведінки і розвиток особистості клієнта.

### ***3. Бесіда (інтерв'ю) як основний метод психологічного консультування***

Базовим методом психологічного консультування є бесіда (інтерв'ю).

Інтерв'ю передбачає здійснення впливу на клієнта за допомогою питань і спеціальних завдань, що розкривають його актуальні і потенційні можливості. Питання – основний спосіб впливу психолога на клієнта в ході інтерв'ю.

Описано п'ятикрокову модель процесу інтерв'ю.

*Перша стадія* – структуризація, досягнення взаєморозуміння.

Психолог структурує ситуацію, визначає, що буде темою його взаємодії з клієнтом. Він дає клієнтові інформацію про свої можливості. При цьому психолог вирішує проблеми встановлення контакту, відповідності, раппорта з клієнтом. Конкретні варіанти рішення цих проблем залежать від індивідуальних та культурних особливостей клієнта.

Клієнт на цій стадії інтерв'ю вирішує завдання досягнення психологічного комфорту, тобто завдання емоційного і когнітивного прийняття ситуації інтерв'ю і особистості психолога.

Ця стадія інтерв'ю закінчується, коли досягнута відповідність психолога і клієнта.

*Друга стадія* інтерв'ю зазвичай починається її збору інформації про контекст теми: відбувається виділення проблеми; вирішується питання про ідентифікацію потенційних можливостей клієнта.

Психолог вирішує, навіщо клієнт прийшов, як він бачить свою проблему, в чому його можливості у вирішенні цієї проблеми. На матеріалі заявленої теми психолог з'ясовує позитивні можливості клієнта у вирішенні проблеми.

Коли цілі клієнта будуть чітко зрозумілі, психолог повертається до визначення теми.

*Третя стадія* інтерв'ю припускає прояснення бажаного результату.

Психолог допомагає клієнтові визначити свій ідеал, вирішити питання про те, яким він хоче бути. Обговорюється також питання про те, що станеться, коли бажаний результат буде досягнутий. Деякі клієнти розпочинають саме з цього етапу. Якщо психологові вже ясні цілі клієнта, то рекомендації можуть бути дані негайно.

*Четверта стадія* інтерв'ю є виробленням альтернативних рішень.

Це здійснюється з метою уникнення ригідності і вибору серед альтернатив. Психолог і клієнт досліджують особистісну динаміку клієнта. Цей етап може бути тривалим.

Психолог повинен враховувати, що вірне для нього рішення може бути невірним для клієнта, в той же час для деяких клієнтів потрібні чіткі директивні рекомендації.

*П'ята стадія* інтерв'ю – узагальнення попередніх етапів, перехід від навчання до дії. Психолог робить зусилля із зміни думок, дій і почуттів клієнтів в їх повсякденному житті поза ситуацією інтерв'ю.

*Методи впливу в процесі інтерв'ю:*

1. Інтерпретація – нове бачення ситуації на основі теорії або особистісного досвіду психолога, що забезпечує клієнту альтернативне бачення ситуації та сприяє зміні настрою та поведінки клієнта.



2. Директива – побажання, вказівка на дію або техніка, які чітко вказують клієнту на бажану для психолога дію з передбаченням того, що клієнт виконаю вказівку.

3. Інформація – порада, побажання, загальні ідеї про те, як діяти, мислити та вести себе.

4. Саморозкриття – психолог ділиться із клієнтом особистісним досвідом та переживанням або поділяє актуальні переживання клієнта.

5. Зворотний зв'язок – надання клієнту можливості зрозуміти, як його сприймає психолог та інші оточуючі люди.

6. Логічна послідовність – пояснення клієнтові логічних наслідків його мислення та поведінки з метою забезпечення розуміння своїх переживань та дій та передбачення результатів дій.

7. Резюме – пояснення того, чого психолог та клієнт досягнули в ході бесіди.

8. Відкриті питання – прояснення основних фактів з метою збирання інформації та полегшення розмови.

9. Закриті питання – прояснення основних фактів із скороченням тривалого монологу клієнта.

10. Переказ – повторення сутності слів клієнта та його думок з метою активізації обговорення.

11. Відображення почуттів – звертання уваги на емоційний зміст бесіди, що пояснює емоційне підґрунтя ключових фактів та допомагає відкрити почуття.

Особливе значення в консультуванні мають техніки не рефлексивного (уміння мовчати) і рефлексивного (уміння давати зворотний зв'язок) слухання.

### ***Лекція 7.***

#### **Тема 7. Загальна характеристика видів практичної діяльності психолога: психокорекція та психотерапія**

##### ***План***

1. Загальна характеристика психокорекції як галузі практичної діяльності психолога.
2. Загальна характеристика напрямів психокорекції.
3. Психотерапія в практичній діяльності психолога.
4. Основні психотерапевтичні напрямки
5. Поняття про групову психотерапію.

*Ключові слова:* психологічна допомога, психокорекція, психотерапія, групова психотерапія.

## ***1. Загальна характеристика психокорекції як галузі практичної діяльності психолог***

*Психокорекція* – діяльність практичного психолога спрямована на виправлення порушених сфер психічної діяльності (пізнавальної, емоційної, вольової, мотиваційної та ін.), виправлення особливостей психічного розвитку, які не відповідають оптимальній моделі, формування у людини психічних властивостей та якостей, потрібних для успішної соціалізації та адаптації до змінюваних умов життєдіяльності.

Психологічна корекція є спрямованою психологічною дією на ті або інші психологічні структури з метою забезпечення повноцінного розвитку і функціонування особи.

Термін «корекція психічного розвитку» як позначення певної форми психологічної діяльності уперше виник в дефектології стосовно варіантів аномального розвитку. Там він означає виправлення недоліків, відхилень в розвитку дитини. У психології психокорекція стала трактуватися як сукупність заходів психологічної дії, спрямованих на доформування відсутніх психічних функцій, а також усунення відставання, відхилень, порушень психічного розвитку. Надалі у процесі розвитку прикладної вікової психології сталося розширення сфери застосування поняття «корекція» на сферу нормального психічного розвитку.

### *Сутність психокорекції*

Поняття «корекція» передбачає цілеспрямовану психологічну дію «згори», щоб привести психічний стан людини у відповідність із заздалегідь відомою «нормою психічного розвитку». Це означає зовнішнє, стороннє втручання, іноді досить жорстке, в ті або інші психічні прояви людини (залежно від змістовно-психологічної спрямованості у рамках нормального онтогенетичного розвитку розрізняється корекція розумового розвитку, корекція розвитку особистості, корекція і профілактика розвитку невротичних станів і неврозів).

### *Форми психокорекції*

Психокорекційна робота проводиться в двох основних формах – груповій та індивідуальній. Програма психокорекції складається, як правило, на основі результатів психодіагностичного обстеження і ґрунтується на тих методологічних принципах, яких дотримується практичний психолог.

### *Підходи у психокорекції*

Поняття психокорекції, як впливає з його найбільш поширеного трактування, тісно пов'язане з поняттям норми психічного розвитку. Оскільки «норма» того або іншого віку, тих або інших психічних функцій досить часто трактується дослідниками по-різному, то межі «нормального» не є в науці чітко визначеними. У зв'язку з відносністю поняття «норма» виникає питання про можливі шляхи здійснення психокорекційної роботи. Стратегічно можна позначають два основні підходи:

- реалізація корекції як приведення до усередненої норми, визначуваної статистично, на основі виробленої єдиної для усіх «універсальної» психотехнології;

- надання психологічної допомоги, орієнтованої на індивідуальні особливості людини, її специфічні можливості і, в цілому, на унікальність її психічного і особистісного розвитку.

## **2. Загальна характеристика напрямів психокорекції**

Різні методи психокорекції формувалися у рамках існуючих психологічних напрямів, основними з яких вважається психоаналітичне, біхевіористське та екзистенціально-гуманістичне. Різні методології цих напрямів, різні уявлення про модель «здорової», «нормальної» людини диктують відмінності в засобах і прийомах психокорекції.

У *психоаналітичному підході* психокорекційна робота спрямована на пом'якшення симптомів внутрішньої конфліктної взаємодії між Супер-его (Зверх-Я) та Ід (Воно) через подолання неадекватних психологічних захистів та на розв'язання прихованих у несвідомому психічних травм.

У *біхевіористському* напрямі відхилення від норми, що викликають необхідність у психокорекції, розглядаються як результат «шкідливого» навчання. Тому основний упор робиться на зміну тих форм поведінки, які не відповідають обставинам життя клієнта; корекційна робота здійснюється, передусім, як навчання потрібним формам поведінки.

У *екзистенціально-гуманістичному* напрямі психокорекційна робота розуміється, передусім, як створення умов для позитивних особистісних змін (особистісного зростання, самоактуалізації, розширення просторів буття). При цьому завдання психолога полягає не в приведенні індивідуальних особливостей клієнта у відповідність нормам психічного розвитку, а в орієнтації на унікальні можливості, потенціали, ресурси особистості.

У *радянській та пострадянській психології* зміст психокорекційної роботи відбиває теоретичні підходи основних наукових шкіл. Наприклад, у рамках культурно-історичного підходу психокорекція розуміється як розвиток вищих психічних функцій через оволодіння знаковими системами при обліку зони найближчого розвитку. Діяльнісна парадигма пов'язує психокорекцію з формуванням системи дій і чіткою структуризацією діяльності.

*Методи і прийоми психокорекції з точки зору цілей психокорекції.*

З цієї точки зору можна виділяти два основні напрями в індивідуальній психокорекції виділяють:

1. Методи посилення регулюючих функцій психіки, розвитку емоційного самоконтролю і самоврядування:

- завдання поліпшення психічної саморегуляції клієнта вирішується за допомогою ділових бесід, в ході яких обговорюються конкретні вчинки, дії клієнта, утруднення, що мають місце;

- здійснюється корекція пізнавальних та емоційних компонентів саморегуляції через переконання, розвиток контролюючих емоцій і формування адекватних реакцій на різні зовнішні дії з боку керівника або колеги, члена сім'ї або випадкового ініціатора конфліктної ситуації.

2. Методи нормативно-ціннісної корекції, об'єктами яких виступають нормативні комплекси, що обумовлюють:

- відмову від підпорядкування спільним принципам, цілям, завданням;
- протест проти регламентації;
- відчуття необґрунтованого позбавлення волі, яке часто призводить до шкідливих звичок, нездорових пристрастей.

В цьому напрямку зазвичай використовуються методи групової психокорекції, які націлені на вироблення норм особової поведінки і міжособової взаємодії, розвиток здатності гнучко реагувати на ситуацію, швидко перебудовуватися в різних умовах і різних групах. Як такі методи використовуються спеціально розроблені психотехніки, вправи, ролеві ігри, групові дискусії та ін.

### ***3. Психотерапія в практичній діяльності психолога***

Психотерапію нині розуміють як широку область наукової і практичної діяльності фахівців (медиків, психологів та ін.), у межах якої наявна велика кількість різних теоретико-методичних підходів. Можна говорити про існування медичної, психологічної, соціологічної і філософської моделей психотерапії.

У вузькому значенні поняття (медична модель) психотерапію розуміють як комплексний лікувальний вербальний і невербальний вплив на емоції, судження, самосвідомість людини при багатьох психічних, нервових і психосоматичних захворюваннях.

Останнім часом умовно розрізняють клінічно орієнтовану психотерапію, спрямовану переважно на пом'якшення або ліквідацію наявної симптоматики, і особово-орієнтовану психотерапію, яка прагне допомогти людині змінити своє відношення до соціального оточення і до власної особи.

Розширювальне розуміння області психотерапії фіксується у таких принципах:

- психотерапія є особливою дисципліною з області гуманітарних наук, зайняття якої є вільною і незалежною професією;

- психотерапевтична освіта вимагає високого рівня теоретичної і клінічної підготовленості;

- гарантованою є різноманітність психотерапевтичних методів;

- освіта в галузі одного з психотерапевтичних методів має здійснюватися інтегрально: вона включає теорію, особистий терапевтичний досвід і практику під керівництвом супервізора, одночасно надаються широкі уявлення про інші методи;

- доступ до такої освіти можливий за умови широкої попередньої підготовки, зокрема, в області гуманітарних і громадських наук.

У науці має місце і психологічна модель психотерапії, тобто психотерапію можна розглядати як напрям діяльності практичного психолога.

*Психотерапія* як сфера практичної діяльності психолога передбачає його участь у лікувальних впливах на психіку людини, а через психіку – на весь організм. При цьому участь психолога у терапевтичних заходах дозволяє прискорити процес одужання, є позитивним прогностичним фактором з точки зору можливості повного повернення на рівень психічного та фізичного здоров'я при психічних та соматичних захворюваннях.

Практичний психолог використовує ті ж методи, що і клінічний психотерапевт; різниця полягає, передусім, в їх націленості. Найважливіше завдання психолога полягає не в знятті або полегшенні симптомів хвороби, а в створенні умов для оптимального функціонування особистості та її розвитку, зокрема, в цілях поліпшення взаємовідносин з іншими людьми (з членами сім'ї, колегами і ін.).

#### *Основні завдання немедичної психотерапії*

Згідно з сучасними поглядами в немедичній психотерапії можна виділити наступні загальні завдання:

- дослідження психологічних проблем клієнта і надання допомоги в їх рішенні;
- поліпшення суб'єктивного самопочуття і зміцнення психічного здоров'я;
- вивчення психологічних закономірностей, механізмів і ефективних способів міжособової взаємодії для створення основи ефективнішого і гармонійнішого спілкування з людьми;
- розвиток самосвідомості і самодослідження клієнтів для корекції або попередження емоційних порушень на основі внутрішніх і поведінкових змін;
- сприяння процесу особистісного розвитку, реалізації творчого потенціалу, досягненню оптимального рівня життєдіяльності і відчуття щастя і успіху.

#### **4. Основні психотерапевтичні напрямки**

*Психодинамічний підхід* підкреслює важливість для розуміння генези і лікування емоційних розладів інтрапсихічних конфліктів, які є результатом динамічної і часто несвідомої боротьби суперечливих мотивів усередині особистості.

Різновиди психодинамічного підходу, разом з класичним психоаналізом З. Фрейда:

- індивідуальна психологія А. Адлера;
- аналітична психологія К. Г. Юнга;
- его-психологія (А. Фрейд, Г. Хартман, Д. Клейн);
- неофрейдизм (К. Хорни, Е. Фромм, Г. Саллівен);
- теорія об'єктних стосунків (М. Клейн, О. Кернберг, Г. Кохут).

В якості групового методу в психоаналітичному напрямі виступає групп-аналіз, засновником якого є видатний британський психоаналітик Зигмунд Фулкс. Висунуто три основні моделі психоаналітично орієнтованої групової психотерапії, основні принципи якої: психоаналіз в групі; психоаналіз групи; психоаналіз через групу або за допомогою групи.

*Екзистенціально-гуманістичний* підхід спирається на філософські ідеї екзистенціалізму і феноменології.

Гуманістична психотерапія ґрунтується на таких положеннях:

- лікування є зустріччю рівних людей (іноді замість поняття «зустріч» використовується калька з англійського – термін «енкаунтер»);
- поліпшення у клієнтів настає само, якщо терапевт створює правильні умови – допомагає усвідомленості, самосприйняттю і вираженню клієнтом своїх почуттів;
- найкращий спосіб - створення стосунків безумовної підтримки і прийняття;
- клієнти повністю відповідальні за вибір свого образу думок і поведінки.

Засадничими ідеями цього напрямку стали уявлення про людину як про істоту, відпочатково активну, прагнучу до розширення просторів свого буття, таку, що має майже безмежні можливості позитивного особистісного зростання. Екзистенціальна суть людини розкривається передусім в пограничній ситуації між життям і смертю. Тому центральними категоріями людського буття виступають смерть, свобода, ізоляція, безглуздя. Однією з головних причин захворювання або серйозних психологічних проблем є «блокування» прояву людиною його достовірності, екзистенції, безуспішний пошук сенсу свого життя.

Найважливішими цілями психологічної допомоги людині виступає створення умов для відновлення автентичності особи, здійснення нею своїх істинних можливостей, звільнення творчого потенціалу, розкриття відповідності її екзистенції своїй істинній природі.

У психотерапії до екзистенціально-гуманістичного напрямку відносять: клієнт-центровану психотерапію, гештальттерапію, логотерапію, психодраму, первинну терапію Янова, трансцендентальну медитацію, екзистенціальну психотерапію, дзен-психотерапію та ін.

### *Поведінковий підхід*

Поведінкові терапевти розглядають неврози людини і аномалії особистості як вираження виробленої в онтогенезі неадаптивної поведінки. Психотерапія пов'язана з необхідністю формування у людини оптимальних поведінкових навичок, що реалізується за допомогою наступних методів:

- позитивного і негативного підкріплення (спрямовані на розрив небажаного зв'язку між умовним подразником і реакцією і /або заміну його на новий);
- покарання (поєднання неприємної дії з ситуацією, зазвичай приємною);
- систематичній десенсибілізації (поєднання стану релаксації з пред'явленням ситуації, що викликає тривогу);
- вікарного навчання (термін «вікарний» означає «такий, що заміщає»: навчання здійснюється не через організацію власного досвіду клієнта, а через пред'явлення моделей оптимальної поведінки).

### *Нейролінгвістичне програмування*

Під нейролінгвістичним програмуванням (НЛП) розуміють процес моделювання внутрішнього людського досвіду і міжособової комунікації шляхом виділення структури процесу.

Однією з головних відмінностей НЛП від інших психологічних напрямів є відсутність інтересу до змісту процесів комунікації, а замість цього – вивчення структури процесу: усіх послідовних кроків програми взаємодії або внутрішньої дії у людей, що найефективніше комунікують. Опис цієї структури необхідно робити, спираючись тільки на категорії сенсорного досвіду, в якому нейролінгвістичні програмісти виділяють три основних модальності - візуальну, аудіальну і кінестетичну.

Очищення і заострення власних сенсорних каналів фахівцем-психотерапевтом, працюючим в області НЛП, є найважливішою умовою адекватного розуміння невербальних відповідей на його питання з боку клієнтів. На тій же умові ґрунтується можливість ефективного використання методів НЛП в усіх інших сферах людської життєдіяльності.

Вивчення структури суб'єктивного досвіду потрібне нейролінгвістичним програмістам для того, щоб допомогти людині змінити свою поведінку.

Як вважають прибічники НЛП, практично усі психологічні проблеми виникають у людей через суб'єктивну неможливість вирватися з ланцюгів звичних стереотипів поведінки. У людини у будь-якій ситуації має бути не менше трьох можливостей вибору, інакше він стає рабом однієї-єдиної програми. А завдяки перепрограмуванню поведінки за допомогою спеціальної психотехніки у людини формується широкий спектр можливостей, з яких він робить найкращий вибір.

## **5. *Поняття про групову психотерапію***

Ефективної формою здійснення психотерапевтичних впливів є групова психотерапія. Групова психотерапія має ряд суттєвих переваг, порівняно із індивідуальною.

- однією з головних переваг психологічної роботи у групі є те, що груповий досвід протидіє відчуженню, яке може виникнути при індивідуальній роботі з психологом – адже клієнт, взаємодіючи тільки з консультантом, часто не може позбавитися від відчуття, що його проблема єдина у своєму роді. Опинившись у

психотерапевтичній групі, людина уникає непродуктивного замикання у самій собі зі своїми труднощами і виявляє, що її проблеми не унікальні, що і інші переживають схожі почуття;

- важлива відмінність групової взаємодії від діадичної (у парі з психологом) полягає в тому, що група здатна відбити суспільство в мініатюрі та робить очевидними такі приховані чинники психотравм, як тиск партнерів, соціальний вплив і конформізм. По суті справи, в групі моделюється система взаємовідносин і взаємозв'язків, характерна для реального життя учасників, а це дає їм можливість побачити і проаналізувати в умовах психологічної безпеки психологічні закономірності спілкування і поведінки інших людей і самих себе, не очевидні в життєвих ситуаціях;

- у групі учасники психотерапії мають можливість отримання зворотного зв'язку і підтримки від людей з схожими проблемами. Під зворотним зв'язком в спілкуванні розуміється процес і результат отримання інформації про стани партнера по спілкуванню і його сприйняття поведінки суб'єкта. У психотерапевтичній групі, як правило, використовується безоцінний зворотний зв'язок, тобто таке повідомлення, яке відбиває, передусім, почуття, що переживаються людиною при сприйнятті поведінки іншого.;

- при отриманні психологічної допомоги через групу людина може навчатися новим умінням, експериментувати з різними стилями стосунків серед рівних партнерів. Якщо в реальному житті подібне експериментування завжди пов'язане з ризиком нерозуміння, неприйняття і навіть покарання, то психотерапевтичні групи виступають своєрідним «психологічним полігоном», де можна спробувати поводитися інакше, ніж зазвичай, «приміряти» нові моделі поведінки, навчитися по-новому ставитися до себе і до людей в атмосфері доброзичливості, прийняття і підтримки;

- група дає можливість «репетиції поведінки» в тих або інших ситуаціях з тим, щоб надалі перенести кращі зі знайдених варіантів у своє реальне життя;

- у групі учасники можуть ідентифікувати себе з іншими, «зіграти» роль іншої людини для кращого розуміння її і себе і для знайомства з новими ефективними способами поведінки, вживаними кимось. В результаті ідентифікації, тобто ототожнення себе з іншою людиною, свідоме уподібнення себе йому, виникають емоційний зв'язок, співпереживання, емпатія;

- взаємодія в групі часто створює емоційну напругу, яка допомагає прояснити психологічні проблеми кожного, цей ефект не виникає при індивідуальній психокорекційній і психотерапевтичній роботі;

- група більшою мірою, ніж індивідуальне консультування, полегшує процеси саморозкриття, самодослідження і самопізнання, це пов'язане з тим фактом, що інакше, ніж через інших людей, ці процеси повною мірою неможливі. Відкриття себе іншим і відкриття себе самому собі дозволяють зрозуміти себе, змінити себе і підвищити упевненість в собі.



## Лекція 8.

### Тема 8. Загальна характеристика видів практичної діяльності психолога: психологічний тренінг та інші види практичної діяльності

#### *План*

1. Психологічний тренінг як вид практичної діяльності психолога.
2. Інші види практичної діяльності психолога.

*Ключові слова:* психологічний тренінг, тренінгова група, психологічна профілактика, психологічна реабілітація.

#### *1. Психологічний тренінг вид практичної діяльності психолога*

Під тренінговими нині розуміють усі спеціально створені малі групи, учасники яких за сприяння ведучого-психолога включаються у своєрідний досвід інтенсивного спілкування, орієнтований на надання допомоги кожному в рішенні різноманітних психологічних проблем і в самовдосконаленні (зокрема, в розвитку самосвідомості).

Груповий психологічний тренінг є сукупністю активних методів практичної психології, які використовуються з метою формування навичок самопізнання і саморозвитку. При цьому тренінгові методи можуть застосовуватися як у рамках клінічної психотерапії при лікуванні неврозів, алкоголізму і ряду соматичних захворювань, так і в роботі з психічно здоровими людьми, що мають психологічні проблеми, в цілях надання їм допомози в саморозвитку.

*Специфічними рисами* тренінгів, що дозволяють виділяти їх серед інших методів практичної психології, є:

- дотримання ряду принципів групової роботи;
- націленість на психологічну допомогу учасникам групи в саморозвитку, при цьому така допомога виходить не лише (а іноді і не стільки) від ведучого, скільки від самих учасників;
- наявність більш менш постійної групи (звичайні від 7 до 15 чоловік), що періодично збирається на зустрічі або працює безперервно впродовж двох-п'яти днів (так звані групи-марафони);
- певна просторова організація (найчастіше – робота в зручному ізольованому приміщенні, учасники велику частину часу сидять в крузі);
- акцент на взаємовідносинах між учасниками групи, які розвиваються і аналізуються в ситуації «тут і тепер»;
- застосування активних методів групової роботи;
- об'єктивування суб'єктивних почуттів і емоцій учасників групи один відносно одного і що відбувається в групі, вербалізована рефлексія;
- атмосфера розкнутості і свободи спілкування між учасниками, клімат психологічної безпеки.

### *Парадигми тренінгу*

Тренінги, як форма практичної психологічної роботи, завжди відбивають своїм змістом певну. Таких парадигм можна виділити декілька:

- тренінг як своєрідна форма дресирування, при якій жорсткими маніпулятивними прийомами за допомогою позитивного підкріплення формуються потрібні моделі поведінки, а за допомогою негативного підкріплення «стираються» шкідливі, непотрібні, на думку ведучого;
- тренінг як тренування, в результаті якого відбувається формування і відробіток умінь і навичок ефективної поведінки;
- тренінг як форма активного навчання, метою якого є, передусім, передача психологічних знань, а також розвиток деяких умінь і навичок;
- тренінг як метод створення умов для саморозкриття учасників і самостійного пошуку ними способів рішення власних психологічних проблем.

## **2. Інші види практичної діяльності психолога**

*Психологічна профілактика* – діяльність з попередження можливих порушень у психіці людини, відхилень у процесі психічного та фізичного розвитку, формування залежностей, а також творення умов для найбільш повної реалізації закладеного в людині потенціалу та забезпечення її повноцінного та здорового функціонування.

### *Найважливіші завдання психопрофілактичної роботи:*

Завдання діяльності психолога в руслі психопрофілактики найчіткіше визначені у рамках служби практичної психології в системі освіти. Вони полягають в наступному:

- робота по адаптації дітей, підлітків і молоді до умов освітніх установ, вироблення конкретних рекомендацій педагогам, батькам, вихователям та ін. по наданню допомоги дітям в адаптаційний період;
- створення програм індивідуальної роботи з учасниками освітнього процесу, призначені для адаптації учнів до процесу навчання і забезпечення усебічного і гармонійного розвитку особистості;
- створення умов, сприяючих попередженню дезадаптаційних станів при переході на нові сходи в системі освіти (з початкової школи в неповну середню, з неповної середньої в середню освітню, з середньої освітньої в професійну і ін.);
- проведення різних видів робіт із створення сприятливого психологічного клімату в установі освіти;
- здійснення заходів з попередження і зняття психологічного перевантаження педагогічного колективу та ін.

Названі завдання психопрофілактичної роботи можна спроектувати на діяльність практичного психолога в різноманітних соціальних системах. Тоді у загальному вигляді ці завдання слід позначити так:

- робота по адаптації персоналу організації (особливо новачків і молодих фахівців) до умов професійної діяльності в умовах цієї конкретної організації;

- створення спеціальних програм (зокрема, повчальних) для роботи з різними категоріями персоналу і окремими співробітниками;
- створення умов, сприяючих попередженню дезадаптації при зміні місця роботи, посади, професії;
- проведення різних видів робіт із створення сприятливого психологічного клімату в установі;
- здійснення заходів з попередження і зняття психологічного перевантаження персоналу та ін.

*Психологічне просвітництво* – діяльність, спрямована на популяризацію психологічних знань, донесення у формі, зручній для сприйняття особами, які на мають психологічної освіти, відомостей, які допоможуть їм зорієнтуватися у своїх психологічних проблемах та труднощах у відносинах з оточуючими, намітити шляхи їх розв'язання та усвідомити необхідність звернення за професійною психологічною допомогою у разі неможливості самостійного розв'язання виниклих проблем.

*Психологічна реабілітація* – система психологічних та соціальних заходів, спрямованих на відновлення, корекцію або компенсацію порушених психічних функцій та соціального становища людей, які постраждали внаслідок перенесених психічних та фізичних захворювань, інвалідізації, формування хімічних та інших залежностей, психічного травмування, фізичного насильства, обмеження волі та ін.

## ЛІТЕРАТУРА

### Література:

1. Вашека Т. Основи психологічної практики. Київ : НАУ-друк, 2019. 200 с.
2. Дуткевич Т., Савицька О. Практична психологія. Вступ до спеціальності. Київ : Центр навчальної літератури, 2019. 255 с.
3. Москальова А. С. Психологія: вступ до спеціальності: навч.-метод. посіб. Київ : ДП «Вид. дім «Персонал», 2011. 216 с.
4. Панок В., Титаренко Т., Чепелева Н. та ін. Основи практичної психології : Підручник. Київ : Либідь, 1999. 536 с.
5. Приходько Ю. О. Практична психологія: Введення у професію : Навч. посібнику. Київ : Каравела, 2010. 232 с.

### Додаткова література

1. Бочелюк *В.Й.*, Зарицька *В.В.* Психологія: вступ до спеціальності. Навч. посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2007. 288 с.
2. Етичний кодекс психолога. [Прийнято на I Установчому з'їзді Товариства психологів України 18 грудня 1990 р.] Тернопіль, 1996.
3. Кісарчук З. Г., Журавльова Н. Ю., Онищенко Г. І., Юрченко Т. П. Спеціалізована психологічна служба: основні види психологічної допомоги населенню: Київ : Мінчорнобиль, 2005. 46 с.

### Інформаційні ресурси

1. Бібліотека Харківської державної академії культури
2. Харківська державна наукова бібліотека імені В. Г. Короленка
3. Інтернет-ресурси :
  - Наукова періодика України <http://www.nbuv.gov.ua/portal/>
  - Психологія UA <http://psychologiya.org.ua/>
  - Студентська бібліотека <http://studentbooks.com.ua/>
  - Електронна бібліотека КНЕУ  
[http://lib.kneu.edu.ua/ua/e\\_resours\\_bibl/elek\\_bibl\\_litr/](http://lib.kneu.edu.ua/ua/e_resours_bibl/elek_bibl_litr/)
  - Всеукраїнська електронна бібліотека <http://youalib.com/>