

18. Шнейдер Л.Б. Основы консультативной психологии. – Москва: Воронеж, НПО «МОДЕК», 2005.
19. Herbert M. Psychology for Social Workers. – London: BPS in association with Macmillan, 1998.

***I. Bulakh. Methodology of interaction of psychologist-consultant and client.***

*The article analyzes the features of the interview as one of the most specific methods of psychological counseling of individual clients.*

**Key words:** *consultative cooperation, the subject of the interview, the specifics of the interview, stages of the interview, report, non-directive techniques of influence, decision-making techniques of influence.*

УДК 159.922.73

І. М. Бушай

### МЕТОДОЛОГІЯ ТА МЕТОДИ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ КЛІЄНТІВ ДОРОСЛОГО ВІКУ

*Стаття присвячена питанням методології та методів психологічного консультування клієнтів дорослого віку. Визначені основні методологічні принципи та положення консультативної практики психолога, представлена характеристика методів консультування на етапах знайомства, вислуховування скарг, власне консультації, завершення.*

**Ключові слова:** *методологія, методи, дорослий вік, психологічна скарга, ефективність консультування.*

**Постановка проблеми.** Консультативну практику психолога з віковою категорією дорослих клієнтів можна вважати чи не найбільш складним видом психологічної допомоги, оскільки досягнути особистісних та світоглядних перетворень завжди непросто. Мета професійної консультативної діяльності практикуючого психолога – змінити, трансформувати образ «Я» та образ світу замовника (клієнта, пацієнта), що сприятиме покращенню його соціальної адаптації, самопочуття, розв'язанню конфліктних ситуацій взаємодії.

Основним критерієм ефективності проведеної консультації можна вважати наявність таких суттєвих особистісних перемін, які супроводжуються емоціями радості, задоволення, натхнення, покращення емоційного фону світовідчуття, самопочуття. При психологічному консультуванні дорослих виникають складності здебільшого соціально-психологічного характеру, тобто психолог має враховувати вікові, індивідуальні, професійні, світоглядні особливості клієнта.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Питання методології та методів консультування висвітлені у низці публікацій, серед яких відмітимо

праці Дж. Тодда, А.К. Богарта [8], С.Л. Рубінштейна [2], Е. Еріксона [9], В.Д. Менделевича [4], В. Панка [6], Т. Титаренка [7], Л.Ф. Бурлачука [1] та інші. В дослідженнях більшості авторів, поруч із зазначеними вище, описано загальні питання реалізації консультативної діяльності, проте професійна діяльність психолога з клієнтами дорослого віку потребує більш глибокого осмислення.

**Формулювання цілей статті (постановка завдання).** Мета статті полягає у аналізі методології та методів запровадження консультативної практики з клієнтами дорослого віку.

**Виклад основного матеріалу.** Консультування клієнтів старшої вікової категорії має свою специфіку. Виділимо основних об'єктивні причини, які впливають на формування цієї особливості. По-перше, дорослість, на відміну від інших періодів життя, – найдовший часовий відрізок, орієнтовно від 24 до 64 років (згідно з періодизацією Е. Еріксона [9, 215-246]), коли відбувається остаточне формування особистісної та професійної ідентичності. По-друге, психолог спілкується з дорослими людьми різного інтелекту, професій, життєвого досвіду, що вимагає неабиякої професійної компетентності. По-третє, у дорослої людини ускладнюється формулювання психологічного запиту, проблеми, котра маскується за допомогою механізмів психологічного захисту різного виду.

Дорослі, як найпоширена вікова вибірка суспільства, здебільшого звертаються до психолога із запитом — допомогти розв'язати конфлікти (сімейні, професійні, міжособистісні, внутрішньо-особистісні, в системі «батьки – діти», «дорослі – дорослі», фантомні), вирішити проблеми втрати здоров'я при неврозах, аддиктивній поведінці (алкоголізм, ігроманія, тютюнокуріння, комп'ютерна, ігрова, Інтернет, харчова та інші залежності).

Це – найбільш поширені питання консультативної бесіди. Проте існують і специфічні – руйнація життєвого світу людини внаслідок втрат; знищення до того цілісного образу «Я» та образу світу під дією катастроф, катаклізмів, абсолютно непрогнозованих обставин; переживання значних фінансових збитків внаслідок маніпуляцій, залякувань, шахрайства з майном, грошима, або коли людина «притягує» до себе неприємності як жертва обставин, віктимна особистість.

Консультативна практика психолога повинна ґрунтуватися на науково розроблених методологічних положеннях. Передусім, це філософські ідеї сутності процесу психічного відображення об'єктивної реальності у формі суб'єктивного образу. Такий погляд на природу психіки почав активно розвиватися з кінця ХІХ століття, коли на заміну однієї парадигми – “світ як річ у собі” (І. Кант) з'являється інша – “світ як образ”. Метафізичні погляди Ф. Ніцше пояснюють таке переосмислення: “...те, що ми тепер називаємо світом, є результат численних помилок і фантазій, які поступово виникли у загальному розвитку органічних істот, зрослися між собою і тепер

наслідуються нами, як накопичені цінності всього минулого... Не світ як річ у собі, а світ як уява (як омана) настільки значний, глибокий, дивовижний і несе у своєму лоні щастя і нещастя” [5, 32-42].

С. Л. Рубінштейн, аналізуючи психологію пізнання людиною світу з позиції принципу детермінації, вказує на відмінність між явищем, предметом та їх представленням у свідомості людини. Так, він пише: “...образ речі – це явище самої речі в умовах її сприйняття людиною... У той час як сама річ детермінується умовами свого існування, сприйняття речі (образ) детермінується умовами її сприйняття, умовами її “явлення” людині. Термін “образ” служить, таким чином, лише для вираження образності як чуттєвості сприйняття...” [2, 327-328].

Висловлені положення є необхідними передумовами осмислення сутності самого процесу психологічної консультації та корекції, ефективність якої полягає у світоглядних трансформаціях образу світу однієї якості на інший. Людина змінює свою поведінку не лише тоді, коли вона змінює оточуючу реальність, а й за наявності якісних трансформацій образу цієї реальності у свідомості. Однак такий погляд на проблему був би однобоким, якщо не враховувати якісні зміни образу “Я” людини.

Відображення оточуючої реальності відбувається паралельно зі змінами уявлень індивіда про власну персону. Тому поведінку необхідно розглядати як результат тих змістовних перетворень, що відбуваються у свідомості особистості у процесі психічного відображення оточуючого світу та власного “Я”.

Загальнонаукові підходи впровадження психологічної консультації та корекції базуються на розроблених у вітчизняній психології принципах детермінізму (С. Л. Рубінштейн), єдності свідомості і діяльності (О. М. Леонт'єв), рефлексорної діяльності нервової системи, психіки (І. М. Сеченов, І. П. Павлов), історизму (Л. С. Виготський), розвитку (В. М. М'ясищев, А. В. Петровський, С. Д. Максименко), особистісного підходу (Б. Г. Анан'єв).

Сутність принципу детермінізму полягає в поясненні проявів психіки впливом зовнішніх факторів, які заломлюються через внутрішні умови життєдіяльності суб'єкта. Як зазначає С. Л. Рубінштейн: “Неможливо реалізувати детермінізм у розумінні людської (і не лише людської) поведінки, якщо не включити психіку у взаємозв'язок причин і наслідків, які у ході життя безперервно міняються місцями... Зовнішні впливи на людину заломлюються через внутрішні психологічні умови. Без врахування цих останніх неможливо прийти до детерміністичного розуміння дій людини” [2, 221]. Принцип детермінізму у психологічній корекції означає пояснення поведінкових та особистісних змін індивіда не лише завдяки зовнішньому впливу психолога згідно зі схемою  $S \rightarrow R$  (радикальний біхевіоризм), а за наявності таких внутрішніх психологічних умов, які

спонукають до позитивних перетворень поведінки внаслідок дії численних зовнішніх впливів (вчителі, батьки, класний колектив і т. д.).

Принцип рефлекторної діяльності нервової системи, психіки, який активно увійшов у вітчизняну психологію на початку ХХ століття, обґрунтований фізіологами І. М. Сеченовим, І. П. Павловим. Аналізуючи психічну діяльність як рефлекторну діяльність мозку, С. Л. Рубінштейн підкреслює наукове значення цього підходу для досліджень психології: “Разом з тим рефлекторне розуміння психічної діяльності мозку виключає необхідність або навіть можливість шукати в мозку “осередок” душі, шукати джерело психічної діяльності всередині мозку, у будові його клітин, відриваючи, таким чином психіку від зовнішнього світу” [2, 186]. У процесі психологічної корекції поступово згасають одні групи умовних рефлексів та утворюються нові, завдяки яким відбувається більш успішна соціалізація індивіда, його адаптація до оточуючої реальності.

Принцип історизму розвитку психіки розглянуто у культурно-історичній концепції Л. С. Виготським. У своїй праці “Історія розвитку вищих психічних функцій” він пише: “Поведінка сучасної дорослої культурної людини... є результатом двох різних процесів психічного розвитку. З одного боку, процесу біологічної еволюції видів тварин, яка призводить до виникнення виду *Homo sapiens*; з другого – процесу історичного розвитку, шляхом якого первісна примітивна людина перетворилася в культурну” [3, 228]. Надалі Л. С. Виготський аналізує вплив “органічної системи активності” у становленні біологічних функцій людини та “системи знарядь” у історичному становленні особистості. Будуючи психологічну корекцію на принципі історизму, ми допомагаємо індивіду опанувати систему прийомів, знаків, символів, які сприяють успішному здійсненню провідної діяльності, соціалізації в цілому.

Принцип розвитку полягає у вивченні всіх психічних проявів у їх динамічних змінах протягом онтогенезу. Ці перетворення не лише лінійні у напрямку розвитку, тобто прогресивні, а й зворотні, регресивні, спрямовані на попередні вікові стадії. Генезис психіки під час психологічної корекції завжди відбувається в одному із зазначених напрямків, які фіксуються у позитивних та негативних перетвореннях досліджуваних явищ при аналізі умов таких змін.

Принцип особистісного підходу в його антропологічному розумінні полягає у комплексному вивченні особистості, при врахуванні фізіологічних, соціальних, психологічних та інших характеристик життєдіяльності індивіда. Традиційно вважається, що цей принцип аналізу психіки започаткований Б. Г. Ананьєвим (“Людина як предмет пізнання”, 1969 р.), однак ідея вивчення особистості, як продукту культурно-історичного, суспільного, представлена у науці Л. С. Виготським. Так, у своїй праці “Конкретна психологія людини” робиться наголос на ролі особистості у розвитку

психіки: "...особистість змінює роль окремих психічних функцій, систем, слоїв, пластів, встановлює такі зв'язки, яких в біології особистості немає і не може бути" [3, 1028]. Можна вважати, що принцип особистісного підходу відрізняє вітчизняну психологію від більшості зарубіжних напрямків (психоаналіз, біхевіоризм та ін.), які розглядають розвиток людину у контексті конвергенції біологічного та соціального факторів.

В. Д. Менделевич психологічну консультацію та корекцію визначає як "...цілеспрямований психологічний вплив на клієнта або пацієнта з метою приведення його психологічного стану до норми у випадках діагностики у нього певних характерологічних девіацій або особистісних аномалій, а також для освоєння ним певної діяльності" [4, 349].

Виходячи із зазначеного, психологічна консультація клієнтів дорослого віку спрямована, у першу чергу, на підвищення ефективності соціалізації, оптимізацію функціонування емоційно-вольової сфери, успішність здійснення професійної діяльності.

Психологічне консультування дорослих клієнтів (пацієнтів) умовно поділяємо на змістові етапи, які психолог має відпрацювати і реалізувати правильно, без помилок.

*Етап знайомства*, коли почуття довіри або недовіри зумовлюється ефектами «першого враження», «ореолу», «плацебо», «очікування успіху (невдачі)» тощо. Для зменшення можливих негативних суб'єктивних наслідків в процесі знайомства психологу потрібно враховувати, як впливають на можливих клієнтів його зовнішній вигляд, манера знайомства, стиль розмови. Доречно тримати соціальну дистанцію, не виявляти гумор, жарти, коментарі щодо конфліктної ситуації життя клієнта.

*Етап вислуховування* скарг також складний з позиції професійної реалізації. Зупинимося на ньому детальніше. Психолог передусім має зрозуміти стиль мислення замовника (клієнта, пацієнта), виявити недоліки, що спричиняють ситуації дезадаптації. По суті, поведінка людини — це проекція назовні його уявлень про світ та власну персону. Психолог має усвідомлювати, що починаючи з юнацького віку відбувається закріплення індивідуального стилю мислення на рівні умовно-рефлекторної діяльності кори великих півкуль головного мозку, свідомості та підсвідомості. Цей стиль мислення рідко змінюється кардинально, він швидше набуває ознак стійкості у часі, об'єднує у собі суперечливі узагальнення, висновки, часто хибні погляди, ідеї, що й провокують конфлікти.

Вагомий вплив на стратегію інтелектуального розв'язання життєвих, побутових задач клієнтів мало сімейне виховання, і його впливу навіть дорослим неможливо позбутися. Сім'я, найближче оточення нав'язують стереотипи прийняття рішень, поведінки у стресових, конфліктних ситуаціях, які програмують поведінку і подальшу долю людини.

В руслі клінічної психології описано два стилі мислення, які проявляються у стресових, психотравмуючих життєвих ситуаціях – саногенний та патогенний. При цьому саногенне мислення сприяє зменшенню внутрішніх конфліктів, переживань, негативних емоцій, а також допомагає проаналізувати незадоволені потреби і бажання, шляхи їх можливого задоволення. Це конструктивна захисна стратегія мислення, що запобігає виникненню невротичних захворювань, дозволяє людині зменшувати наявні протиріччя взаємодії із оточуючою реальністю.

Патогенне мислення, на відміну від саногенного, вирізняється високою ригідністю, автоматизмом, орієнтацією на традиції, звичаї, часто провокує виникнення та поглиблення неврозоподібних станів, конфліктів, протиріч взаємодії індивіда з навколишнім світом. Поширеним різновидом патогенного мислення є проблема усвідомлення клієнтом можливості різних варіантів розвитку подій після того, як було прийнято рішення. Виділяють антиципаційні паттерни, інакше кажучи, шаблони прогнозування вірогідного розвитку подій, які наслідуються у сімейному вихованні.

Про моноваріантний антиципаційний паттерн В. Д. Менделевич пише: “Особи, які страждають неврозами, відрізняються від тих, хто уникає протягом життя реагувань невротичного типу (неврозостійких), тим, що ігнорують прогнозування подій, які у подальшому стають психотравмуючими” [4, 336]. Отже, прогнозування розвитку подій лише за єдиним сценарієм – позитивним, супроводжується блокуванням прийняття до уваги можливого несприятливого розвитку подій, що проявляється у висловлюваннях типу: “Не навроч!” Люди, мислення яких спрямоване на однобоке прогнозування розвитку подій, частіше страждають від неврозів, мають психосоматичні захворювання, схильність до містичності та догматичності сприйняття реальності.

На відміну від нього, саногенний антиципаційний паттерн передбачає осмислення різних варіантів розвитку подій як позитивних, так і негативних із відповідною психологічною підготовкою до них, що формулюється у прислів'ї: “Роби як краще, а готуйся до гіршого”.

Патогенне мислення, яке стає домінуючим у життєдіяльності людини, призводить до стійкої дезадаптації поведінки, формування “потенційного невротика”. Стиль осмислення реальності такої людини відрізняється догматичністю, ригідністю, безкомпромісністю, накладає відбиток на її реагування у побутових ситуаціях. До рангу абсолютної догми відноситься важливість дотримання переконань, а також прийнятих на “озброєння” часто неправильних ідеалів, еталонів, регламентів поведінки. Моноваріантність прогнозування подій, догматизм, когнітивні помилки, містифікація, невротичний суб'єктивізм у дорослої людини проявляються в характері, що швидше заважає, ніж сприяє соціальній адаптації. Доречно пригадати народну мудрість: «Посієш вчинок – пожнеш характер, посієш характер –

пожнеш долю». Отже, вади мислення формують такі характерологічні риси, як впертість, принциповість, безкомпромісність, що людина може вважати своїм важливим здобутком, проте на практиці вони є перепорою для самореалізації.

*Етап активності* психолога, тобто його мовлення, реалізація професійного стилю спілкування. Завдання консультанта – допомогти замовнику (клієнту, пацієнту) усвідомити помилки свого осмислення світу, власної персони. Принаймні, необхідно підвести до думки, що кардинальне розв'язання конфліктів треба починати з себе, зі своєї особистості.

Класичними методами, що використовуються психологом у консультуванні та психологічній корекції є аутотренінг, прогресивна м'язова релаксація, умовно-рефлекторне закріплення навичок поведінки, нейролінгвістичне програмування, трансактний аналіз. Визначені методи, у свою чергу, базуються на розроблених у зарубіжній та вітчизняній психології теоретико-методологічних уявленнях про психіку та особистість.

*Етап завершення* консультації, також потребує професійного відпрацювання. Психолог призначає додаткову консультацію, висловлює надію на покращення життєвої ситуації (конфлікту) клієнта, при необхідності додатково вислуховує співрозмовника. Ця частина зустрічі повинна бути не затягнутою у часі, водночас, достатньо витриманою, насиченою необхідним психологічним змістом. Психолог проявляє максимум уваги, доброзичливості, тактовності до кожного свого клієнта.

**Висновки.** Узагальнюючи питання щодо консультування дорослих, зазначимо, що цей вид діяльності потребує від психолога постійного вдосконалення теоретичних знань, практичних умінь, а також переосмислення життєвого досвіду. Наявність лише одного з компонентів діяльності провокує непрофесійність – часто поведінку в стилі вчителя, викладача ВНЗ, в якій наявне дещо поверхове, авторитарне ставлення до клієнтів дорослого віку як до учнів чи студентів. Ефективність консультування клієнтів дорослого віку залежить від професіоналізму самого психолога, його віку, життєвого досвіду.

### *Л і т е р а т у р а*

1. Бурлачук Л.Ф. Психодиагностика: Учебник для вузов. – Санкт-Петербург: Питер, 2005.
2. Бытие и сознание. Человек и мир / С. Л. Рубинштейн. – Санкт-Петербург: Питер, 2003.
3. Выготский Л.С. Психология развития человека. – Москва: Изд-во Смысл; Изд-во Эксмо, 2005.
4. Менделевич В. Д. Клиническая и медицинская психология : учебное пособие. – Москва : МЕДпресс-информ, 2005.
5. Ницше Ф. По ту сторону добра и зла: Сочинения. – Москва: Изд-во Эксмо;

Харьков: Изд-во Фолио, 2006.

6. Основи практичної психології / В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелева та ін.: Підручник. – Київ: Либідь, 1999.
7. Титаренко Т.М. Життєві кризи: технології консультування. Перша частина. – Київ: Главник, 2007.
8. Тодд Дж., Богарт А.К. Основы клинической и консультативной психологии / Пер. с англ. – Санкт-Петербург: Сова; Москва: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001.
9. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. – Санкт-Петербург: Питер, 2005.

***I. Bushai. Methods and techniques of psychological consulting of adult clients.***

*Article is devoted to methodology and techniques of psychological counselling of adult clients. The main methodological principles and provisions of the Advisory practice of psychologist are characterized, provided methods of counselling, characteristic stages of dating, hearing of complaints, consultations, completion.*

**Key words:** *methodology, methods, adult age, psychological complaints, effect of counseling.*

**УДК 378.016:159.9 - 051**

**В. В. Волошина**

**ОСОБИСТІСНО ОРІЄНТОВАНА ТЕХНОЛОГІЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ  
МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ-КОНСУЛЬТАНТІВ**

*У статті здійснено теоретичний аналіз аспектів особистісно орієнтованої технології професійної підготовки майбутніх психологів-консультантів. Аргументується необхідність побудови навчального курсу професійної підготовки психологів-консультантів з урахуванням положень особистісно орієнтованої технології.*

**Ключові слова:** *особистісно орієнтована технологія, професійна підготовка, професійне самоздійснення, психологічні технології, психолог-консультант.*

**Постановка проблеми.** Початок ХХІ століття ознаменувався чітким усвідомленням необхідності змін як у соціально-економічній сфері життя суспільства, так і в сфері професійної підготовки майбутніх фахівців психолого-педагогічної галузі. Переосмислення та розширення переліку потребують галузеві стандарти вищої педагогічної освіти на кшталт їхньої відповідності вимогам, які ставить перед майбутнім професійним психологом суспільство і тим рівнем кваліфікованості, компетентності й спеціальної психологічної підготовки, яку отримує студент-психолог під час оволодіння фаховими знаннями у вищому педагогічному навчальному закладі. Таке розширення потребує переліку спеціалізацій, а, отже, і визначення рівнів компетентності майбутніх фахівців у межах вже існуючих та нових спеціалізацій професійної діяльності психолога, зокрема, психолога-консультанта, психолога-тренера та соціального психолога.