

УДК: 159.923.2

© Яцина О.Ф., 2011 р.

О.Ф. Яцина
Національний університет,
м. Ужгород

ФОРМИ І МЕТОДИ РОБОТИ ПСИХОЛОГА-ПРАКТИКА: СУЧАСНИЙ ПОГЛЯД НА ПРОБЛЕМУ

У статті розглядаються форми і методи психотерапевтичної та психокорекційної роботи психолога-практика. Актуалізована ідея професійного самовдосконалення психолога-практика за різними напрямками психотерапії: психоаналізом, психодрамою, системною сімейною, клієнт-центрованою терапією, транзактним аналізом, символ-драмою, позитивною психотерапією за Пезешкіаном, індивідуальною психотерапією за Адлером.

Ключові слова: психолог, форми роботи, психотерапія, психокорекція, група, клієнт, психологічна проблема.

Е.Ф. Яцина

ФОРМЫ И МЕТОДЫ РАБОТЫ ПСИХОЛОГА-ПРАКТИКА: СОВРЕМЕННЫЙ ВЗГЛЯД НА ПРОБЛЕМУ

В статье рассматриваются формы и методы психотерапевтической и психокоррекционной работы психолога-практика. Актуализирована идея профессионального самоусовершенствования психолога-практика в различных направлениях психотерапии: психоанализе, психодраме, системной семейной, клиент-центрированной терапии, транзактном анализе, символдраме, позитивной психотерапии Пезешкиана, индивидуальной психотерапии Адлера.

Ключевые слова: психолог, формы работы, психотерапия, психокоррекция, группа, клиент, психологическая проблема.

O.F. Yatsyna

FORMS AND METHODS OF WORK OF PSYCHOLOGIST-PRACTICAL WORKER: MODERN LOOK ON A PROBLEM

The article analyzes the forms and methods of psychotherapeutic and psychocorrective work of a practicing psychologist. It actualizes the idea of the practicing psychologist's professional self improvement according to the following aspects of psychotherapy: psychoanalysis, psychodrama, systemic family client-centered therapy, transaction analysis, symbol-drama, Peseschkian's positive psychotherapy and Adler's individual psychotherapy.

Key words: psychologist, forms of work, psychotherapy, psychocorrection, group, client, psychological problem.

Актуальність проблеми. Світова тенденція до всебічної глобалізації життя поступово перетворює світ на єдиний простір, де люди, збагачуючи одне одного, прискорюють змінність суспільних процесів. Тому інтенсифікація культурних, освітніх, наукових зв'язків, розширення контактів між людьми торкається повсякденного життя мільйонів пересічних людей, які об'єктивно змушені

ставати більш інформованими, динамічними, гнучкими, критично і творчо мислячими, умотивованими до власного розвитку. Відтак практична психологія та психологічна практика не можуть бути осторонь цих змін і закономірно переживають період надзвичайно інтенсивного розвитку як нових напрямків і методів психологічної допомоги, так і форм свого існування в соціумі. Тим часом, власне наукових напрацювань щодо проблем практичної психологічної допомоги є недостатньо.

Аналіз останніх наукових досліджень. Аналіз вітчизняної літератури дозволяє констатувати, що проблеми психокорекційної, психотерапевтичної спроможності методів практичної психології розроблені недостатньо. Методологічні засади практичної психології висвітлено у сучасних наукових працях: Балла Г.О., Бондаренка О.Ф., Долинської Л.В., Максименка С.Д., Максимової Н.Ю., Панка В.Г., Чепелевої Н.В., Яценко Т.С. та ін. Проблема професійної рефлексії стала предметом дослідження Асмолова О.Г., Братуся Б.С., Бондаренка О.Ф., Бурлачука Л.Ф., Зінченка В.П., Максименка С.Д., Кочаряна О.С., Пов'якель Н.І., Чепелевої Н.В., Яценко Т.С. Однак кількість експериментальних досліджень щодо об'єктивації власне професійної свідомості психологів-практиків вкрай мала. Помітними для розвитку психологічної служби і практичної психології стали дослідження в галузі соціотренінгу (Ковальов О.Г., Петровська Л.А.) й активного соціально-психологічного навчання (Ємельянов Ю.М, Яценко Т.С.). Так, на думку Яценко Т.С., групова психокорекція може зробити вагомий внесок у розвиток теоретичних засад практичної психології та психологічної служби загалом. Розробкою методів групової психокорекції займаються Бовть О.Б., Матвійчук О.С., Міщенко Т.А., Удовенко М.В. Особливості глибиннопсихологічного підходу до групової психокорекції вивчають Коновальчук В.І., Мошенська Л.В., Сафін О.Д., Теслюк П.В. Зокрема, Коновальчук В.І. розкрила істотне значення розуміння психологом-практиком феномену заміщення для забезпечення глибиннопсихологічної психокорекції. Враховуючи актуальність та недостатній

стан розробки зазначеної проблеми, основна **мета** статті полягає в аналізі професійної діяльності психолога як об'єкта наукового вивчення.

Результати теоретичного аналізу проблеми. Процес виконання діяльності покладає на психолога-практика найрізноманітніші завдання, виконання яких залежить від рівня його професійної підготовки. У структурі діяльності практикуючого психолога виділяють наступні форми роботи: просвітницьку, психопрофілактичну, консультативну, діагностичну, психокорекційну та розвиваючу. Іншим критерієм поділу є спеціалізація психолога. Тут виділяють принаймні дві сфери діяльності: психодіагностична та корекційно-консультативна (психолог-консультант, психолог-тренер, психотерапевт). Предметом практичної психології є вивчення особистого життя конкретної людини за допомогою наукових методів. Тому виникнення та усвідомлення психологічної проблеми є фактичною підставою застосування фахівцем психологічних методів практичної роботи. На нашу думку, професійну діяльність психолога вирізняє не тільки науковий підхід до розуміння суті проблеми клієнта, а й усвідомлення ним міри впливу обраних методів, форм консультування, психокорекції чи психотерапії. Аналіз методологічних принципів дослідження практичної діяльності психолога дозволяє стверджувати, що вивчення ним особистісних особливостей конкретної людини (її свідомості, психічних станів, процесів чи властивостей) у певних життєвих ситуаціях має здійснюватися з використанням науково-обґрунтованих методів дослідження, спираючись на знання та життєвий досвід. Сучасний стан розвитку наукової психології створює умови для професійного самовдосконалення психолога-практика за різними напрямками психотерапії: психоаналізом, психодрамою, гештальт-терапією, системною сімейною, клієнт-центрованою терапією, транзактним аналізом, символ-драмою, позитивною психотерапією за Пезешкіаном, індивідуальною психотерапією за Адлером. Адже знання практикуючим психологом змісту, форм і методів психотерапевтичної роботи за свідомо обраним напрямком психологічної теорії та практики розвиває його професійну компетентність і розширює можливості надання психологічної допомоги людям з різними проблемними ситуаціями – міжособистісні стосунки,

професійні, сімейні проблеми, екзистенційні, так звані проблеми «особистісного росту». Відтак спеціалізація діяльності психолога сприяє ефективній організації психологічної допомоги. Психолог-практик в рамках психологічного консультування, визначивши природу запиту клієнта, має у відповідності до його проблеми і з позиції наукового пізнання, обґрунтувати вибір форми роботи: групової чи індивідуальної. Кінцева мета будь-якої форми психокорекційної чи психотерапевтичної роботи полягає у зміні ситуації в когнітивній, емоційній та конативній сферах. Проте варто зазначити, що вірогідність та динаміка змін у кожній з них залежить саме від форм роботи психолога. Традиційно прийнято вважати, що найефективнішою є групова робота через наявність фактора групової динаміки та групового впливу. Найбільш повно переваги психокорекційної та психотерапевтичної роботи в групах викладено К.Рудестамом (1993). На його думку, груповий досвід протидіє відчуженню, допомагає вирішенню міжособистісних проблем. Людина виявляє, що її проблеми не унікальні, що інші люди відчувають подібні переживання. Вже це відкриття стає потужним психотерапевтичним фактором. Цілком справедливою є теза про те, що група – це суспільство в мініатюрі, з властивими йому факторами тиску на партнерів, соціального впливу, конформізму тощо. Тому взаємодія в групі сприяє баченню психологічних закономірностей спілкування інших людей і себе самого, що залишається непоміченим у буденному житті. Варто пам'ятати, що інтеракція між учасниками дає можливість отримати зворотній зв'язок і підтримку від людей з подібними проблемами. Взаємні контакти в процесі групової роботи створюють таку напругу, яка допомагає з'ясувати психологічні проблеми кожного. Такий ефект не виникає в індивідуальній роботі з клієнтом. В групі людина засвоює певні вміння, експериментує з різними стилями спілкування серед рівних партнерів, не боячись реакції несприйняття, непорозуміння чи навіть покарання. Вона може виконувати різні ролі, моделюючи нові форми поведінки. В результаті групової роботи виникає емоційний зв'язок, емпатія, що сприяють особистісному росту і розвитку самоосвідомлення та розумінню інших людей [5].

Досліджуючи дану проблему, Яценко Т.С. вважає, що у малій групі є можливість створити лабораторні умови для вивчення особливостей спілкування між її членами, прослідкувати характер їхньої взаємодії. Науковець зазначає, що перевага групової психокорекції над індивідуальними формами виявляється в тому, що тут є змога цілісно вивчати психіку в її реальних проявах у стосунках. Психолог сам відповідає за результати, а не вдається до опосередкування їх діями інших осіб (вчителя, адміністрації, викладача вищого навчального закладу [6]. Зауважимо, що в процесі групової роботи учасники вчаться рефлексувати – аналізувати власний психічний стан: емоційні реакції та когнітивні уявлення. Оцінюючи необхідність групової роботи для кожного члена цієї взаємодії, необхідно зазначити на важливості проходження курсу психотерапії самим психологом з метою самопізнання та психокорекції власних проблем. Адже практика вимагатиме від психолога розуміння того, що наявність особистісної проблеми обумовлена конфліктом між свідомим і несвідомим, що виявляється в поведінці як відхід від реальності або спотворення її, вибудовування механізмів психологічного захисту, зміщення цінностей тощо. Пропрацювання власних проблем у складі групи підвищує професійну компетентність психолога, а нездатність його до самоаналізу загрожує психологічним перенесенням їх на клієнта (а це вже проблема профпридатності). Окрім цього психотерапевтична чи психокорекційна робота в групі в якості її члена сприяє його особистісному росту, самоактуалізації, відкриває йому новий досвід дослідження і творення самого себе. Таким чином, група полегшує процеси саморозкриття і самопізнання. За К.Рудестамом, відкриття себе іншим і відкриття себе самому собі дозволяє порозуміти себе, змінити себе і підвищити впевненість в собі. А це можливо зробити тільки в групі.

Щодо форми індивідуальної психокорекції чи психотерапії, то її обирає психолог у випадках, коли проблема клієнта є суто особистісною (конфіденційною), є високий рівень тривожності, страхи, невпевненість у собі, екзистенціальні проблеми чи клієнт наполягає на індивідуальній роботі. Видами індивідуальної психотерапевтичної роботи є консультації (виявляється

психологічна проблема), консультування (розбирається реальна проблемна ситуація, здійснюються пошуки виходу з неї), симптоматична психотерапія (робота з певним симптомом: дратівливість, страх тощо і пошук причин, які сприяли виникненню симптому) та глибинна психотерапія (досліджується внутрішній світ людини, її уявлення про життя, способи реагування на труднощі; переживаються і проробляються забуті травматичні переживання, які породили симптоми; усвідомлюються цілі і цінності життя; створюються нові моделі поведінки і реагування на них).

Отже, активне застосування психологічних знань в практиці психолога щоразу викликає питання щодо форм та методів роботи. При цьому спроби описати психологічний інструментарій і скласти певну інструкцію до його застосування постійно викликали гостру полеміку [2; 5]. Беззаперечним є твердження, що форми і методи роботи мають бути науково обгрунтовані: враховувати вікові особливості, типологічні властивості, зміст психологічної проблеми, фазу її загострення тощо. Засновник психодрами Я. Морено вважав, що людині притаманна природна здатність до гри, і що вона, виконуючи різні ролі, може творчо опрацювати власні проблеми і конфлікти [4]. Тому, коли під час розігрування ситуацій створюються умови для спонтанного виявлення почуттів, пов'язаних з найбільш важливими для суб'єкта проблемами, це створює сприятливий психотерапевтичний клімат, сприяє новому баченню проблеми та шляхів її розв'язання. Позитивно ставлячись до психодрами, К. Рудестам зазначав, що у порівнянні з іншими психотерапевтичними методами психодрама має більш значний потенціал для трансформації незначної кількості інформації у ґрунтовне дослідження особистості [5, с. 143]. Метод психодрами, який використовують і в гештальт-психології, і в системній сімейній терапії виявляється ефективним перш за все в груповій психокорекційній роботі, особливо тоді, коли хтось із учасників групи має труднощі у вербалізації власних почуттів. Важливо врахувати той факт, що за допомогою психодраматичних та арт-терапевтичних технік учасникам вдається уникати таких механізмів психологічного захисту як раціоналізація чи інтелектуалізація.

Особливою формою роботи психолога-практика є сімейна психотерапія. Існує чимало її концепцій: від модифікації фрейдівської психоаналітичної моделі до позитивної сімейної терапії Н. Пезешкіана. Однак практики віддають перевагу інтегративним підходам, таким як системний і структурний. Засновники системного підходу (М. Боуен, С. Мінухін, В. Сатір, К. Вітакер та ін.) розглядають сім'ю не просто як об'єднання індивідуальностей, пов'язаних родинними стосунками, а як цілісну систему, де ніхто не страждає на самоті: сімейні конфлікти і кризи деструктивно впливають на всіх. Позаяк сім'я – це система, то не є важливим, який із її елементів змінюється. На практиці зміни в поведінці любого із членів сім'ї впливають на неї та інші підсистеми, що входять до неї (інші члени сім'ї), й одночасно відчувають вплив з її сторони.

Які ж функції психолога у роботі з сім'єю? На ці питання представники різних системних підходів відповідають в залежності від своєї теоретичної орієнтації. Ми зупинимося на концепції структурної сімейної психотерапії С. Мінухіна. В основі його підходу лежать три аксіоми:

- Здійснюючи психологічну допомогу, необхідно брати до уваги всю сім'ю. Кожний із членів сім'ї розглядається як її підсистема.
- Терапія сім'ї змінює її структуру й призводить до змін у поведінці кожного із членів сімейної системи.
- Працюючи з сім'єю, психолог приєднується до неї, в результаті виникає терапевтична система, яка спроможна здійснювати сімейні зміни [3].

Дослідники стверджують, що кожна підсистема (подружнтя, батьківська, дитяча) має специфічні функції та виявляє до своїх членів відповідні вимоги. При цьому для кожної підсистеми необхідно визначити міру свободи і автономії. Тому важливого значення набуває проблема меж між сімейними підсистемами. С. Мінухін виділяє два типи порушення меж: перший – сплутаність, нечіткість, розмитість; другий – надмірна закритість, що призводить до відокремлення членів сім'ї.

Так, розмитість меж між матір'ю та дитиною веде до відчуження батька. Як результат, в сім'ї починають функціонувати дві автономні підсистеми: «мати –

дитина (діти)» та «батько». У дітей в цьому випадку гальмується розвиток компетентності у спілкуванні з однолітками, а у батьків виникає загроза розлучення. Сплутаність меж викликає проблеми і у стосунках між матір'ю та сином, коли батько з ними не проживає, а у житті матері з'являється новий чоловік. Мати скаржиться на поведінку сина: став погано вчитися, розсіяний, говорить неправду. Коли все почалося? Коли в сім'ю прийшов інший чоловік. До цього часу син перебирав на себе роль «чоловіка матері»: «захищав», допомагав у господарстві, брав участь у розподілі сімейного бюджету тощо. Незадовільною поведінкою підліток пробував нагадати матері про себе і отримати право бути в сім'ї сином. Поведінка сім'ї другого типу призводить до порушення здатності сформувати сімейне МІ. Як результат – відсутність довіри, тепла, підтримки.

Разом з тим ефективна комунікація з дитиною досягається за умови дотримання трьох аксіом: безумовного прийняття дитини; визнання того, що дитина відчуває; надання дитині права вибору. Це – найважливіше відкриття гуманістичної і психоаналітичної психології (К.Роджерс, Х.Джайнотт, А.Фабер та ін.). Практикуючий психолог у процесі сімейного консультування здійснює просвітницьку роботу з батьками, яка спрямовується на подолання непродуктивних стереотипів і засвоєння адекватних способів взаємодії з дітьми.

Здійснюючи консультацію з проблем дитячо-батьківських стосунків важливо, щоби аналізуючи кожен конфліктну ситуацію допомагати батькам проходити обидві сторони вулиці виховуючої взаємодії, дивитися на те, що сталося, очима і дорослого, і дитини. В процесі консультування батьків можливі такі тактики роботи: перша – посилення когнітивного аспекту (розкриваються найбільш важливі питання виховання і психологічного розвитку дітей, подружніх стосунків тощо); друга – робота з емоціями, почуттями, пошук справжніх, неусвідомлених причин порушень у взаємостосунках. Особлива увага приділяється рольовому моделюванню проблемних ситуацій і знаходженню виходу з них.

Висновки. Таким чином, проблеми методологічного й теоретичного змісту різновидів психологічної практики – консультування, психокорекції, психотерапії

є актуальними для професійної психологічної спільноти. Обсяг статті не дозволяє схарактеризувати всі форми психотерапевтичної та психокорекційної роботи. Поза аналізом залишилися ігрова психотерапія, казкотерапія, арт-терапія та інші форми і методи психологічної допомоги, які чекають вивчення з метою дослідження спроможності та ефективності використання у психологічній практиці. Вивчення практичної діяльності психолога, що здійснюється за допомогою обсерваційних (спостереження, самоспостереження) та праксиметричних (аналізу продуктів діяльності) методів дає підстави стверджувати, що наукова обґрунтованість форм, методів психотерапевтичної чи психокорекційної роботи може зробити вагомий внесок у розвиток теоретичних засад практичної психології та психологічної служби загалом.

Список літератури

1. Браун Дж., Кристенсен Д. Теория и практика семейной психотерапии –СПб.: Питер, 2001. –352 с.
2. Лейтс Г. Психодрама: теория и практика. Класическая психодрама Я.Л. Морено. – М.: Прогресс-Универс, 1994. – 352 с.
3. Минухин С., Фишмен Ч. Техники семейной терапии. – М.: 1998. – 304 с. –
4. Морено Дж.Л. Театр спонтанности. – Красноярск, 1993. – 183 с.
5. Рудестам К. Групповая психотерапия. СПб.: Питер Ком, 1998. – 384 с.
6. Яценко Т.С. Психологічні основи групової психокорекції. – К.: Либідь, 1996. –264 с.