

Міністерство освіти і науки України
Східноєвропейський національний університет
імені Лесі Українки

**Л. І. Магдисюк,
Р. П. Федоренко**

**ПРАКТИКУМ
ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ
В ЮРИДИЧНІЙ СФЕРІ**

*Навчальний посібник
для студентів вищих навчальних закладів
III–IV рівнів акредитації*

Луцьк
Вежа-Друк
2019

УДК 159.98(075.8)

М 12

*Рекомендовано до друку науково-методичною радою
Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки
(протокол № 2 від 17.10.2018 р.)*

Рецензенти:

О. С. Кочарян, доктор психологічних наук, професор Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна;

Ж. П. Вірна, доктор психологічних наук, професор, декан факультету психології Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки;

А. М. Губіна, кандидат психологічних наук, доцент кафедри української та іноземної лінгвістики Луцького національного технічного університету.

Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П.

М 12

Практикум психологічного консультування в юридичній сфері : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. III–IV рівнів акредитації / Людмила Іванівна Магдисюк, Раїса Петрівна Федоренко. – Луцьк : Вежа-Друк, 2019. – 320 с.

У навчальному посібнику розкрито актуальні питання психологічного консультування як професійної діяльності й процесу надання психологічної допомоги. Представлено матеріали, які зможуть допомогти практичному психологові-початківцю зрозуміти суть психологічного консультування як одних із найважливіших видів роботи та специфіку їх застосування в різних умовах.

Висвітлено теоретичні основи психоконсультування. Розкрито особливості роботи психолога з різними категоріями клієнтів. У фокусі уваги – вправи та психологічні задачі, які використовуються під час проведення практичних та лабораторних занять зі студентами, тренінгів і майстер-класів.

Для студентів, викладачів, психологів-практиків та широкого кола фахівців, орієнтованих на роботу з людьми.

УДК 159.98(075.8)

© Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П., 2019

© Маліневська І. П. (обкладинка), 2019

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
<i>Розділ 1. ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ</i>	
У ПРАКТИЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА	7
1.1. Консультування як вид психологічної допомоги.....	7
1.2. Психологічне консультування і особистість консультанта	20
1.3. Техніки психологічного консультування.....	26
1.4. Труднощі та типові помилки психологічного консультування.....	42
1.5. Тестування в практиці психологічного консультування в юридичній сфері	50
<i>Розділ 2. СУДОВА ПСИХОЛОГІЯ: ЗАГАЛЬНІ ПРИНЦИПИ ТА МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ</i>	70
2.1. Методи роботи практичного психолога у судовій системі.....	70
2.2. Судово-психологічна експертиза у судочинстві	73
2.3. Психологія судді.....	81
2.4. Особливості психологічного портрету неповнолітнього правопорушника	84
2.5. Особливості роботи практичного психолога з неповнолітніми в установах ювенальної превенції	87
<i>Розділ 3. НАДАННЯ ДОПОМОГИ ПРИ СУЇЦИДАЛЬНИХ НАМІРАХ НЕПОВНОЛІТНІХ</i>	95
3.1. Психологічна характеристика суїцидальності неповнолітніх	95
3.2. Імпульсивність, емоційна незрілість, емоційна нестійкість як суїцидогенні особливості психіки неповнолітніх	97
3.3. Сімейні чинники суїцидальності неповнолітніх	98
3.4. Зовнішні чинники суїцидальності неповнолітніх	101
3.5. Суїцидогенні переживання неповнолітніх	103
3.6. Суїцидонебезпечні ситуативні реакції підлітків	106
3.7. Особливості роботи психолога з клієнтами, схильними до суїциду	106
<i>Розділ 4. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СУЇЦИДАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБЛИВИХ КАТЕГОРІЙ ОСІБ ...</i>	112
4.1. Психологічні особливості самогубств серед співробітників органів внутрішніх справ.....	112
4.2. Психологічні особливості виникнення суїцидальних намірів військовослужбовців	122
4.3. Соціально-психологічні особливості суїцидальної поведінки засуджених	153

<i>Розділ 5. МЕТОДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРОФІЛАКТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ СУЇЦИДАЛЬНИХ ТЕНДЕНЦІЙ В УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ.....</i>	<i>159</i>
5.1. Бажана упереджувальна поведінка батьків і оточуючих зі схильними до суїциду дітьми та підлітками	159
5.2. Рекомендації педагогічним працівникам щодо надання превентивної допомоги учневі при потенційному суїциді	161
5.3. Професійні науково-методичні заходи і підходи у профілактичній та корекційній роботі психологів із суїцидентами.....	162
5.4. Техніки психологічної допомоги	166
<i>Розділ 6. ФОРМУВАННЯ КОНСУЛЬТАТИВНИХ НАВИЧОК</i>	<i>200</i>
6.1. Практичні рекомендації щодо ведення консультативного процесу	200
6.2. Тренінг консультативних навичок.....	204
РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА.....	249
КОРОТКИЙ СЛОВНИК УЖИВАНИХ ТЕРМІНІВ.....	264
ДОДАТКИ	272

ВСТУП

Сучасна система знань, що виявляється у правовій сфері, сформувала підстави для існування юридичної психології, а також судової психології. Навчальний посібник є спробою творчого узагальнення наукового аналізу та власного професійного досвіду теорії і практики консультування в юридичній сфері. Мета посібника – сформувати цілісне бачення консультування не тільки як процесу практичної допомоги людині в конкретній ситуації, але і як діяльності практичного психолога у юридичній системі, що трансформує світогляд, піднімає на новий рівень особистісного розвитку, поліпшує психологічний клімат у суспільстві. Психологічне консультування – один з найважливіших і найскладніших феноменів психології.

Популярність і ефективність такого виду професійної діяльності пов'язана, насамперед, з його доступністю, відсутністю будь-яких спеціальних вимог до клієнта, однаковими можливостями для кожного. Разом із тим, психологічне консультування висуває надзвичайно серйозні вимоги до професійного досвіду консультанта, передбачає кропітку, систематичну роботу з підготовки кожної зустрічі.

Запропонований посібник послідовно вводить практичного психолога в коло найбільш поширених проблем, з якими клієнт приходять до консультанта. Водночас детально знайомить з різними методиками проведення консультативного процесу у юридичній сфері.

Мета видання розкрити закономірності консультативного процесу у юридичній та судовій психології. Навчальний посібник складається з 6 розділів. У них розглядаються: специфіка психологічної допомоги, методичні настанови консультанту, особливості організації та технології ведення консультативної бесіди, методи судової психології, види судово-психологічних експертиз. Теоретичний матеріал посібника супроводжується практичними вправами та завданнями, що допомагають отримати навички оптимізації психологічного спостереження та спілкування з людиною, формувати професійні установки та вміння. Серед практичних завдань багато розробок, які підсумовують досвід роботи авторів по формуванню консультативних навичок у студентів.

У навчальному посібнику консультування розглядається як один з основних видів роботи практичного психолога, який полягає в особливій, спеціально організованій взаємодії з клієнтом для забезпечення

його психологічного благополуччя, збереження і зміцнення психологічного здоров'я.

Представлено матеріали, які зможуть допомогти психологові-початківцю зрозуміти суть психологічного консультування у юридичній сфері, як важливого виду роботи та специфіку їх застосування в різних умовах. Основна мета навчальних занять – забезпечення професійної компетенції практичних психологів, яка дозволить їм ефективно організовувати і проводити психологічне консультування у правовій системі.

З метою формування знань та практичних вмінь щодо психологічних проблем, які мають місце в кожному судовому процесі, і на цій основі вміння їх уникати, попереджати і створено даний науково-практичний посібник. Сподіваємося, що видання викличе інтерес і допоможе Вам як в умовах академічного навчального процесу, так і у самостійному навчанні, а також у набутті початкового досвіду та професійної позиції фахівця, який хоче навчатися і багато знати.

Бажаємо успіху!

Розділ 1

ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ У ПРАКТИЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА

1.1. Консультування як вид психологічної допомоги

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

Термін «консультація» походить від латинського *consultare*, що означає радитися, турбуватися. Метою психологічного консультування є турбота про особистість, яка перебуває в безперервному процесі становлення і росту. Консультування допомагає людині адекватно сприймати себе, інших і життєві ситуації, змінювати систему внутрішньоособистісних і міжособистісних взаємин.

У вітчизняній психології загальноприйнятим є розуміння психологічного консультування як виду психологічної допомоги здоровим людям у складній життєвій ситуації. Однак разом з тим у деяких працях сучасних науковців термін «психологічне консультування» вживають як синонім до понять «психотерапія» (позамедична модель) і «психологічна корекція», оскільки вказані поняття, на думку авторів, тотожні як за змістом (використання групової динаміки, особливостей контакту консультанта і клієнта, спеціальних технік), так і за кінцевою метою – створення сприятливих умов для повноцінного особистісного розвитку, спілкування, загалом життя тих, хто звертається за допомогою. Цікавими є підходи до обґрунтування деякими авторами означених феноменів, які, не заперечуючи близькості за змістом понять «психологічне консультування» і «психотерапія», вважають що професійні дії психолога-консультанта і психотерапевта у цих різних сферах допомоги людям мають суттєві відмінності, що зумовлюються передусім мірою відповідальності спеціаліста за стан клієнта [66].

Існує ще одна позиція, згідно із якою консультування зорієнтоване переважно на допомогу клієнтові в реорганізації його міжособистісних стосунків, у той час як психотерапевтичний вплив спрямований насамперед на розв'язання глибинних особистісних проблем людини, покладених в основу більшості життєвих труднощів і конфліктів [2].

Отже, розмежування понять «психологічне консультування» і «психотерапія» тут здійснюється за ознаками відмінностей у змісті роботи, яку виконують психолог-консультант і психотерапевт, що зумовлює різні вимоги до ступеня їхньої психологічної підготовки.

Консультативна діяльність соціально-психологічної служби за своїми завданнями наближена до просвітницької та профілактичної і є однією з важливих форм їхнього проведення.

Разом із тим консультування – це специфічний вид практичної роботи психолога, що характеризується особливими формальними і змістовими ознаками.

Мета та завдання психологічного консультування

Метою психологічного консультування є турбота про особистість, яка перебуває в безперервному процесі становлення і росту; допомога клієнтові в усвідомленні його проблеми та в пошуку шляхів і способів її якнайшвидшого розв'язання. Ця мета передбачає виконання таких завдань:

– по-перше, психолог має уважно вислухати клієнта. Важливість цього аспекту діяльності консультанта підкреслюється в усіх відомих працях із психологічного консультування. Максимально терпляче, з використанням спеціальних прийомів вислуховування клієнта допомагає психологові не лише близько ознайомитися з ним та його проблемою, а й допомагає клієнтові краще усвідомити свою ситуацію, дає йому полегшення і, в результаті, значною мірою визначає ефективність консультативної роботи;

– по-друге, у процесі консультування психолог розширює уявлення клієнта про себе, свою конкретну життєву ситуацію, про навколишню дійсність. Саме так здійснюється корекційний вплив психолога на клієнта, внаслідок чого останній починає по-новому бачити й оцінювати свою ситуацію, формулює альтернативні варіанти поведінки в ній;

– по-третє, психолог проводить консультацію, і при цьому має на увазі, що його клієнт – здорова людина, яка відповідає за себе і свої стосунки з оточенням. Але досягти того, щоб сам клієнт узяв на

себе відповідальність за те, що з ним відбувається, – нелегке завдання, оскільки клієнти психологічної консультації, як правило, звинувачують у своїх життєвих труднощах когось іншого.

Ефективність психоконсультативної роботи практичного психолога-консультанта багато в чому залежить від того, як він вирішує найважливіші завдання, як вислуховує клієнта й розширює його уявлення про себе і власну ситуацію.

Справжньою проблемою багатьох людей, які звертаються за допомогою до психолога, є те, що вони практично не мають із ким поговорити відверто, розповісти, не приховуючи, усе, що тривожить і турбує у складних життєвих ситуаціях.

Уже те, що консультант може їх уважно вислухати й зрозуміти, – надзвичайно важливо, і це саме по собі сприяє певним позитивним змінам. Крім того, спокійна і вдумлива розмова з фахівцем дає змогу довідатися й зрозуміти про себе і про оточення багато нового, що також є цінним, оскільки може слугувати предметом для роздумів про себе і людей, сприяє розширенню уявлень про людину та її оточення. Для клієнта, який звертається за допомогою до психолога, такий результат може виявитися важливим не лише з погляду підвищення його психологічної стабільності, але також послужити підставою для звернення до консультанта за подальшою допомогою до інших фахівців, якщо це потрібно.

Конкретні завдання визначаються для будь-якого процесу психологічного консультування, що складає його специфіку.

На думку Б. Немова, доцільно в попередньому, орієнтовному визначенні завдань психологічної допомоги вирізнити кілька предметних перспектив, домінант, які створюють ефект панорамного бачення такого складного психосоціального простору, як консультативна практика.

Першою з таких предметних перспектив, уважає автор, безсумнівно є особистість. У конкретній соціальній, міжособистісній або онтогенетичній ситуації людина, що звернулася за допомогою, заздалегідь не лише припускає, а й певною мірою приписує психологові-консультанту або іншому спеціалістові в цій професійній позиції, врахування всього спектру особистісної проблематики, одне чи декілька завдань якої доведеться йому допомогти вирішувати.

Це можуть бути завдання: самовизначення (ідентичності), вибор у (прийняття рішення), самоусвідомлення (особистісної рефлексії);

подолання критичної (кризової) ситуації та інші завдання, що стосуються розвитку суб'єктності, розвитку функціональних та екзистенційних начал особистісного «Я». Чи не найсуттєвішим моментом тут є те, що цілі та завдання може визначати сам клієнт.

Наступна безсумнівна домінанта – безпосередньо сам процес надання психологічної допомоги, де самостійними завданнями, що забезпечують допоміжний потенціал процесу, виступають: установлення стосунків довіри та прийняття; забезпечення належної динаміки робочих стосунків, що веде до усвідомлення та можливого розв'язання психологічних проблем клієнта; опрацювання або, навпаки, – зняття психологічних захистів; визначення й використання ступеня впливу на клієнта (від мінімального, що обмежується простою емпатією, до максимального, як у конфронтації або в техніці НЛП). Самостійними завданнями тут є визначення форм і технік ведення початкового інтерв'ю, термінів спільної роботи та методів завершення психологічної допомоги.

Третя група завдань стосується психологічної допомоги суспільству (колективу підприємства, установи та ін.) і полягає в наданні допомоги під час вирішення певних завдань адекватного орієнтування в ситуації, ідентифікації та локалізації (за потреби) конфлікту, знятті соціально-психологічного напруження, допомозі в ціннісно-смісловій переорієнтації групи, підвищення (за потреби) згуртованості та допомога у визначенні лідера.

Найважливіші завдання, що постають перед професіоналом, – це завдання, які стосуються вже не безпосередньо процесу психологічної допомоги, а його (професіонала) власного особистісного розвитку та благополуччя, професійної майстерності. Немає, мабуть, необхідності наголошувати, що недостатнє опрацювання особистісних проблем (фрустрованих або нереалістичних потреб, фантазій, страхів, конфліктів, захистів, ціннісних смислів, самооцінок, мотивів та ін.) і недостатня професійна (технічна й теоретична) підготовка легко можуть замість психологічної допомоги травмувати і клієнта, і консультанта, додавши до нерозв'язаних проблем психогенні розлади [48].

Принципи психологічного консультування

Багато професій мають свої принципи й вимоги, реалізація яких є обов'язковою для фахівців. Зокрема, у ряді країн світу існують етичні кодекси психолога, що визначають діяльність професіонала (*Ethical Principles of Psychologists, 1981*). Для тих же, хто безпосередньо

працює з людьми у сфері психологічного впливу, ці норми ще жорсткіші й суворіші, ще більше вимог і обмежень накладають вони на психолога-практика, (*Speciality Guidelines for the Delivery of Services by Counseling Psychologists, 1981*).

Однак не завжди є однозначні і прості відповіді на етичні й моральні проблеми, що виникають у психологічній практиці. Про етичні принципи психологічного консультування й психотерапії написано багато праць, у яких докладно обговорюються складні ситуації, у тому числі, як поводитися консультантові, якщо в ході прийому він довідається, що його клієнт задумує якийсь асоціальний учинок, якщо він бачить сліди побоїв і насильства на тілі дитини, або якщо батьки хочуть отримати більше інформації про свою дитину-підлітка, з якою було втрачено позитивні стосунки і т. д. Недотримання професійних принципів і вимог у деяких країнах (наприклад, у США) може призвести до того, що психолог позбавляється диплома, права на практику і т. ін.

У нашій країні також існують певні принципи психологічної допомоги, які поширюються й на сферу консультування і є необхідною умовою успішності цієї діяльності. Дотримання їх не лише гарантує етичність професійної діяльності, але і є запорукою успішності психологічного впливу. Зупинимось докладніше на деяких етичних вимогах, розгляд яких, на наш погляд, є особливо важливим [66].

Принцип добровільності означає, що зазвичай клієнт сам звертається до психолога, оскільки суб'єктивно відчуває труднощі у своєму житті, сам прагне допомоги і шукає її, тобто він мотивований до прийняття психологічної допомоги.

Принцип доброзичливого і безоцінкового ставлення до клієнта визначає виявлення теплоти й поваги, уміння прийняти клієнта таким, яким він є, не оцінюючи і не засуджуючи його норми і цінності, стиль життя, поведінку.

Повага до клієнта та його проблеми виявляється і в реалізації іншого принципу психологічної допомоги – *забезпечення конфіденційності зустрічі*. Цей принцип означає, що психолог зберігає в таємниці все, що стосується клієнта, його особистих проблем і життєвих обставин (за винятком випадків, коли йдеться про загрозу для життя і здоров'я клієнта чи інших людей, про що психолог має повідомити відповідні установи і про що клієнта попереджають на початку роботи).

Принцип професійної вмотивованості консультанта свідчить, що він захищає інтереси клієнта, а не інших осіб чи організацій, не приймає сторону жодного з учасників конфлікту, уникає упередженого ставлення.

Ще одним важливим принципом є *відмова психолога від порад і рецептів*, оскільки він не може брати на себе відповідальність за життя іншої людини; його завданням, як уже зазначалося, є посилення відповідальності клієнта за те, що з ним відбувається, спонукання його до активності в аналізі проблеми, у пошуку виходу з кризи.

І. І. Цимбалюк виділяє такі принципи психологічного консультування:

– *доброзичливе й безоцінкове ставлення до клієнта*, який припускає використання цілого комплексу професійної поведінки, спрямованої на те, щоб під час прийому клієнт почував себе спокійно й комфортно. Доброзичливе ставлення – не просто відповідність загальноприйнятим нормам поведінки, але й уміння уважно слухати, надавати необхідну психологічну підтримку, не засуджувати, а намагатися зрозуміти й допомогти кожному, хто звертається за допомогою.

– *орієнтація на норми й цінності клієнта*, який передбачає, що психолог під час своєї роботи повинен орієнтуватися не на соціально прийняті норми і правила, а на ті життєві принципи й ідеали, носієм яких є клієнт. Ефективний вплив можливий лише завдяки орієнтації на систему цінностей самого клієнта. Критичне ж ставлення консультанта може призвести до того, що, прийшовши на прийом, людина замкнеться, не зможе бути щирою й відкритою, а отже, і можливості консультативного впливу виявляться практично не реалізованими. Приймаючи ж цінності клієнта, поважаючи їх і віддаючи їм належне, консультант зможе впливати на них у тому випадку, якщо вони є перешкодою на шляху нормального функціонування людини.

– *анонімність* є найважливішою умовою психологічного консультування є його анонімність. Це значить, що будь-яка інформація, повідомлена клієнтом психологові, не може бути передана без його згоди ні в які громадські або державні організації, приватним особам, у тому числі родичам або друзям. З цього правила існують винятки (про які клієнта завжди попереджають заздалегідь), спеціально обумовлені законом у багатьох країнах. У нашій країні таким

винятком, мабуть, можна вважати ситуацію, коли психолог довідується під час прийому про серйозну загрозу життю клієнта. Але, звичайно ж, навіть у цій ситуації його дії повинні бути максимально обережними і співвідноситися з інтересами клієнта.

– розмежування особистих і професійних стосунків.

Існує чимало дуже досвідчених і професійних консультантів, що потрапляли в пастку, переходячи з клієнтами на дружні стосунки або намагалися надавати професійну допомогу своїм друзям і найближчим родичам. Цей шлях приховує у собі чимало небезпек і не лише тому, що будь-які рекомендації й одкровення з близькими легко знецінюються, але і за багатьма іншими причинами; про деякі з них буде сказано нижче.

У психологічному консультуванні, як і в психотерапії, існують два суттєвих поняття, що мають велике значення для роботи з пацієнтами:

а) «перенесення», тобто схильність клієнта переносити і проектувати на психолога і стосунки з ним свої стосунки зі значимими людьми, основні проблеми і конфлікти;

б) «контрперенесення» – проектування психологом своїх стосунків зі значимими людьми й основних внутрішніх проблем й конфліктів на стосунки з клієнтом. Ці поняття, введені в психоаналіз З. Фрейдом, означають, що будь-які людські стосунки і навіть такі «спеціальні» стосунки, що складаються в межах консультування чи психотерапії, знаходяться під впливом внутрішніх особистих потреб і бажань людини, які вона найчастіше не усвідомлює. Більше того, навіть професіонал-психолог часто виявляється «обеззброєним» контрперенесенням. Саме для того, щоб усвідомлювати для аналізу своє контрперенесення, як, утім, і деякі інші особистісні і між-особистісні феномени, для психолога-початківця існує обов'язкова вимога поєднання свого власного аналізу з довготривалою роботою із супервізором.

Але важко очікувати, що людина, яка не отримала спеціальної й поглибленої підготовки, зможе успішно працювати з цими надто складними явищами. Для консультанта достатньо розуміти, що збереження його авторитету для клієнта багато в чому пов'язане з тим, що останній мало знає про нього як про людину, у нього немає підстав як для захоплення психологом, так і для засудження його як особистості.

Установлення тісних особистих стосунків між консультантом і клієнтом призводить до того, що вони, як близькі люди, починають задовольняти ті або інші потреби і бажання один одного і консультант уже не може зберегти об'єктивну й відсторонену позицію, необхідну для ефективного вирішення проблем клієнта.

Десятиліття тому в закордонній практичній психології активно дискутувалися й аналізувалися різні наслідки вступу клієнта й консультанта (психолога й пацієнта) в особисті, серед них і сексуальні стосунки, а також можливі впливи цього фактора на процес терапії. Різних точок зору було безліч. Але загальний висновок, до якого призвели ці дискусії, один: за можливості особистих стосунків краще уникати, а якщо щось подібне все-таки трапляється, тоді варто бути максимально обережним, намагатися діяти насамперед в інтересах клієнта і якомога швидше перервати процес консультування або психотерапії.

– залучення клієнта до процесу консультування.

Щоб процес консультування був ефективним, клієнт під час прийому повинен почуватися максимально залученим до бесіди, яскраво й емоційно переживати все, що обговорюється з консультантом. Для цього психолог повинен стежити, щоб розвиток розмови був для клієнта логічним і зрозумілим, а також, щоб людина не просто «слухала» фахівця, а їй було справді цікаво. Адже лише в тому випадку, якщо зрозуміло і цікаво усе, що обговорюється, можна активно шукати шляхи вирішення своєї проблемної ситуації, переживати й аналізувати її.

Буває так, що під час прийому клієнт раптом утрачає інтерес до обговорюваної теми, стомлюється, внутрішньо не погоджується, але не хоче говорити про це. У цій ситуації не варто «нагнітати атмосферу», наполягати, намагатися з'ясувати все до кінця. Краще, якщо психолог змінить тему, пожартує й у такий спосіб «розрядить обстановку», зберігши за рахунок цього інтерес клієнта до процесу консультування і тим самим забезпечить продуктивність психологічного впливу.

– прийняття клієнтом відповідальності за те, що з ним відбувається

У ході консультації локус скарги клієнта повинен бути переведений з інших на себе. Без вирішення цього завдання досягти реальних результатів не можна. Лише коли людина відчуває свою провину і відповідальність за те, що відбувається, вона буде дійсно

намагатися змінитися і змінити свою ситуацію, в іншому випадку вона буде лише очікувати допомоги й змін із боку оточення.

Буває і так, що за час прийому психолог встигає зробити лише одне – показати клієнтові, що він сам, хоча б почасти, сприяє тому, що його проблеми й стосунки з людьми мають такий складний і негативний характер. Але це зовсім не означає, що консультація була невдалою. Навпаки, у такій ситуації консультант домігся найважливішого результату; адже, усвідомлюючи свою відповідальність за ситуацію, людина може сама вирішити, як їй необхідно поводитися, щоб у її житті відбулися позитивні зміни. Хоча, звичайно, допомога психолога у визначенні того, що саме і як можна змінити в цій ситуації, звичайно, є досить корисною.

Скажімо, людина, яка прийшла на психоконсультативний прийом, із самого початку заявляє: «Я сама в усьому винна». Але, на жаль, найчастіше подібна заява не свідчить про щире розуміння міри своєї відповідальності, а є лише своєрідним кокетством, і, звичайно, те, як клієнти розуміють свою провину за те, що відбувається, мало пов'язане з реальними особливостями ситуації.

Але навіть якщо з того, як людина говорить, видно, що вона розуміє й приймає відповідальність за те, що відбувається, її уявлення про те, що і як відбувається у стосунках з оточенням, передусім дещо поверхове. У такому випадку консультантові не слід боятися, що розмова про прийняття провини й відповідальності буде зайвою. Навпаки, тому, хто дійсно розуміє і приймає факт свого впливу на події власного життя, обговорення цього з психологом може бути тим більше корисним, оскільки для такої людини уточнення деталей взаємин зумовить те, що в її поведінці й стосунках із людьми відбудуться значні зміни.

Існують, звичайно, ситуації, у яких обговорювати проблеми провини й відповідальності з клієнтом не варто. Такими, зокрема, є випадки, коли він приходить на консультацію, переживаючи горе або серйозну особисту втрату, наприклад, пов'язану зі смертю когось із близьких. У стані горя люди часто схильні брати на себе невинувато велику відповідальність і провину перед тими, кого з ними немає і ніколи не буде, вважаючи себе причетними до їхньої смерті. У такій ситуації робота консультанта повинна бути спрямована на те, щоб скоригувати неадекватні уявлення, зняти зайвий вантаж провини й відповідальності з клієнта [94].

– Позиція консультанта стосовно клієнта.

Вищенаведені принципи психологічної допомоги визначають позицію психолога-консультанта стосовно клієнта, тобто уявлення про мету й завдання роботи, стиль стосунків із клієнтом, етику консультування.

Найбільш традиційною у консультуванні є позиція рівності і партнерства стосовно клієнта, хоча й у цьому випадку спрямовальна й визначальна роль залишається за психологом.

А взагалі існує три варіанти позиції консультанта:

- позиція «зверху», коли сильний, мудрий, досвідчений консультант, так би мовити, простягає руку допомоги слабкому, дезадаптованому, недосвідченому клієнтові;

- позиція «на рівних», яка передбачає зняття дистанції між консультантом і клієнтом, їхню взаємну відвертість, обмін особистісними проблемами і надає консультації характеру буденної розмови;

- позиція «радника», за якої консультант виступає як особа, більш компетентна у проблемі клієнта, що допомагає розібратися в ній, знайти шляхи подолання труднощів. Якщо дотримуватися згаданих принципів психологічної допомоги, остання позиція видається найбільш адекватною. В етичному плані вона характеризується відсутністю оцінок, відмовою від прямого виховного тиску, намаганням створити атмосферу довіри, доброзичливості, співчуття.

У випадку рівності позицій із психологом у процесі консультування клієнт почуває себе повноправним партнером і тому активно й продуктивно працює нарівні з психологом. У нього немає підстав для приховування або спотворювання будь-якої інформації про себе, оскільки консультант відкритий, не оцінює і не засуджує співрозмовника. По суті, у позиції рівності і сам консультант не лише уразливий стосовно клієнта, оскільки чим авторитетніша людина, тим більше вимог і очікувань ставиться до неї, тим складніше відповідати їм. Звичайно, займаючи позицію рівності, консультант не лише виграє, але і втрачає: адже до авторитета, який займає позицію «зверху», більше прислухаються. Саме в незаперечному авторитеті є секрет успіху багатьох гіпнотизерів – і дійсних професіоналів, а також і шарлатанів.

Не слід уявляти позицію психолога під час прийому і його поведінку як щось застигле, незмінне. Справжній консультант-професіонал – це багато в чому актор, який уміє в разі потреби

зайняти позицію «зверху», говорячи про щось із непохитним знанням і авторитетом, або «знизу», заграючи з клієнтом, прагнучи підвищити його самооцінку, наголосити на його знаннях й авторитеті.

– *Проблематика психоконсультативної допомоги.*

Аналіз літератури та проблематики консультування дає змогу виокремити такі головні сфери застосування психологічного консультування:

1. Психічний (та духовний) розвиток дитини. Спеціальними проблемами тут є: психологічна допомога дитині в подоланні Едіпового комплексу, задоволення емоційних запитів у набутті особистісної ідентичності в процесах культурного, етнічного та етичного самовизначення; психологічна допомога в уникненні емоційних травм при усвідомленні невідворотності смерті або у випадку справжньої втрати батьків та близьких родичів: сприяння у виробленні стійких ціннісних та моральних норм, особливо в критичний період розвитку та ін.

2. Екзистенційні та особистісні проблеми підлітка. Головний напрям роботи в цій галузі – допомога в подоланні кризи психологічного відокремлення від батьків та ідентифікація підлітка з іншими значимими для нього особами. Насправді психолог-консультант стикається тут з усім можливим спектром проблем підліткового віку – почуттям неповноцінності, усвідомленням обмежених можливостей батьків, сексуальними проблемами, боротьбою за особистий та соціальний статус, процесами трансформації інфантильної релігійної свідомості та ін.

3. Шлюб та сім'я. Інститут подружнього життя лишається однією з найнасиченіших сфер діяльності психологів-консультантів та сімейних психологів. Подружні та батьківські конфлікти, сімейні кризи, стосунки в родині – звичні проблеми в цій галузі. Традиційні вже 50 % розлучень у перших шлюбах на додачу до звичних проблем дошлюбного консультування, звичайної сімейної та подружньої психотерапії за останні десятиліття висувають на одне з найважливіших місць також проблематику психологічної допомоги розлученим, незаміжнім та неодруженим, так само, як і консультування та психологічну підтримку під час укладання нових шлюбів.

4. Проблематика психічного та особистісного здоров'я. Традиційна превентивна та поточна допомога у випадках психічних та соматичних захворювань, душевних та духовних стражданнях, пов'язаних із

розладами настрою, алкоголізмом, наркоманією, життєвими стресами, конфліктами, пограничними станами та ін.

5. Проблеми людей похилого віку. Вироблення адекватного їхньому віку світосприйняття, задоволення емоційних запитів літніх людей, реагування на релігійні проблеми, регулярний патронаж та консультування в організації відповідного стилю й способу життя.

6. Місця ув'язнення, лікарні, казарми, студентські містечка – давно вже освоєні галузі психоконсультативної роботи, де проблеми особистості, спілкування, психічного стану, а також духовності є не лише звичні, але й такі, що вимагають постійних зусиль у цій галузі.

7. Психологічна допомога та підтримка у кризових ситуаціях – це консультування рідних та близьких у випадках несподіваної смерті, спроби суїциду, згвалтування, зради, втрати коханої людини, роботи та ін.

8. Шкільне консультування, що охоплює проблеми стосунків учителя та учня, учнів між собою, питання стосунків із батьками, шкільної успішності, розвиток здібностей, відхилення в поведінці та ін.

9. Професійне консультування, що містить у собі й звичайне орієнтування у виборі тієї чи іншої професії, і окремі питання: як скласти резюме, як і де отримати іншу професію, де знайти роботу за своїми можливостями та ін.

10. Психологічна допомога, що стосується крос-культурної проблематики: бар'єри в адаптації, подолання етнічних забобонів та стереотипів у емігрантів, нарешті, самостійна проблема підготовки консультантів для роботи з етнічними меншинами, що усуває небезпеку ставлення професіонала до клієнта не як до особи, а як до представника етносу або раси.

11. Управлінське консультування (консультування в організаціях), започатковане в 70-ті роки, і донині цей вид суспільно-психологічної допомоги має широкий спектр можливостей, що містять: допомогу в прийнятті управлінських рішень, тренінг комунікативних умінь, відстежування та розв'язання конфліктів, робота з персоналом та ін.

Види психологічного консультування

Деякі суттєві характеристики психологічного консультування (розв'язувані проблеми, форми роботи, її тривалість та ін.) доцільно розглядати в ході вирішення й опису його видів.

Ці види можна розрізнити за:

а) тривалістю роботи (разова консультація, короткострокове консультування, середньотривале консультування);

б) орієнтованістю допомоги (на дорослого, дитину, сім'ю, батьків, учителів тощо);

в) характером допомоги (просвітницько-рекомендаційна, діагностична, власне психологічна).

У реальній практиці перелічені видові ознаки тісно пов'язані між собою: тривалість роботи, її зорієнтованість дуже часто залежать від характеру допомоги, який зі свого боку визначається особливостями проблеми клієнта. Тому опис видів психологічного консультування доцільно здійснювати, узявши за основу якусь одну з ознак. У цьому випадку такою ознакою буде тривалість роботи.

На думку І. Цимбалюка, приблизно 35 % із загальної кількості звернень становлять консультації, які включають одну-дві зустрічі, 40 % – такі, що складаються з трьох-семи зустрічей, і лише в 10 % випадків зустрічі тривають упродовж року [60].

Як бачимо, значну частину випадків психологічної допомоги складає разове та короткострокове консультування. Це пояснюється не лише професійними потребами, а й особливостями клієнтів, котрі не мають культуральних стереотипів, що б спонукали їх до тривалої регулярної роботи з психологом, спрямованої на глибоку перебудову їхнього внутрішнього світу. Отож, наші фахівці мають бути готовими до проведення консультативної роботи у досить стислі строки.

Разова консультація. Вона проводиться у випадках, коли більш тривала робота з людиною з якихось причин виявляється недоцільною або неможливою. Тривалість її – 45–60 хвилин.

Така консультація відбувається, по-перше, тоді, коли клієнт звернувся до психологічної служби помилково, оскільки йому насправді потрібна медична, юридична чи соціальна допомога.

Короткотермінове консультування. Цей вид психологічної допомоги здійснюється упродовж трьох-чотирьох зустрічей, кожна з яких триває приблизно годину.

Типовим варіантом такої роботи є випадки, коли клієнт потребує консультації просвітницько-рекомендаційного або діагностичного характеру. Досвід показує, що такі консультації проводяться переважно для молодих людей, що збираються брати шлюб; молодих сімей, які переживають перші труднощі в подружньому житті; батьків, котрі відчувають безпорадність у вихованні дітей; для підлітків та юнаків, які бажають краще пізнати себе, визначитися професійно.

В усіх цих випадках консультування будується на основі психодіагностичного обстеження клієнта, а інколи і його близьких.

Середньотривале консультування. Цей вид психологічної допомоги включає 10–15 зустрічей. Як правило, продовження зустрічей з клієнтом і перехід від короткотермінового консультування до середньотривалого і далі означають, що розпочинається більш глибока психокорекційна чи психотерапевтична робота.

1.2. Психологічне консультування і особистість консультанта

До психологічного консультування, як і до практичної діяльності психолога, пред'являється певна система загальних, професійних і морально-етичних вимог, які знайшли своє відображення в кодексах професійної етики практичних психологів:

- професійна діяльність психолога-консультанта характеризується його особливою відповідальністю перед клієнтом за ті рекомендації, які він йому пропонує;

- практична діяльність психолога-консультанта повинна опиратися на відповідні морально-етичні та юридичні основи;

- діяльність психолога-консультанта спрямована на досягнення виключно гуманних цілей, що передбачають зняття будь-яких обмежень на шляху інтелектуального та особистісного розвитку клієнта;

- свою роботу психолог-консультант будує на основі безумовної поваги, гідності та недоторканості особи клієнта. Він поважає людські права, що визначаються всесвітньою Декларацією прав людини.

- у роботі з клієнтом психолог-консультант керується принципами чесності та відкритості;

- психолог-консультант зобов'язаний доводити до відома колег, членів своїх професійних об'єднань про помічені ним порушення прав клієнта, про випадки негуманного ставлення до клієнтів;

- психолог-консультант має право надавати лише ті послуги клієнтам, щодо яких він має відповідну освіту, кваліфікацію, знання та вміння;

- у своїй роботі психолог-консультант повинен застосовувати лише апробовані методики, що відповідають новітнім науковим стандартам;

– обов'язковим складником роботи психолога-консультанта є постійне підтримання на високому рівні своїх професійних знань та вмінь;

– психолог-консультант не має права розголошувати або передавати третім особам дані про своїх клієнтів або про результати їхнього консультування;

– психологові-консультанту потрібно бути обережним, щоб не викликати безпідставних надій та очікувань з боку клієнта, не давати йому обіцянок, порад та рекомендацій, які не можна буде виконати;

– психолог-консультант несе особисту відповідальність за збереження в таємниці інформації, що стосується клієнта.

Дотримання всіх цих правил та етичних норм є обов'язковим у практичній роботі психолога-консультанта.

Майже в усіх теоретичних системах найважливішим засобом впливу є *особистість* консультанта. З. Фрейд серед основних критеріїв успішності консультанта визначав спостережливість та вміння проникати в душу клієнта. На його думку, основна техніка психологічного консультування – це «я – як інструмент», тобто основним засобом, який стимулює вдосконалення особистості клієнта, є особистість консультанта [37].

Слід зазначити, що ніхто не народжується консультантом. Потрібні якості не є вродженими, а розвиваються протягом життя.

Не применшуючи значення теоретичної та практичної підготовки, більшість авторів схильні надати перевагу особистості консультанта.

Яким же має бути поєднання властивостей особистості, яке найбільшою мірою забезпечувало б успіх консультування? Національна асоціація професійної орієнтації США виділяє такі якості:

– прояв глибокого інтересу до людей і терпіння у спілкуванні з ними;

– чуттєвість до установок і поведінки інших людей;

– емоційна стабільність і об'єктивність;

– здатність викликати довіру інших людей;

– повага до прав інших людей.

Комітет за наглядом і підготовкою консультантів США встановив такі якості, потрібні консультантові:

– довіра до людей;

– повага до цінностей іншої особистості;

– проникливість;

- відсутність упереджень;
- саморозуміння;
- усвідомлення професійного обов'язку [50].

L.Wolberg акцентує на таких якостях: чуйність, об'єктивність (неототожнення себе з клієнтами), гнучкість, емпатія і відсутність власних серйозних проблем. Особливо шкідливими для консультанта рисами він вважає авторитарність, пасивність, залежність, замкнутість, схильність використовувати клієнтів для задоволення своїх потреб, невміння бути терпимим до різних схильностей клієнтів, невротичну установку щодо грошей [14].

На думку Р. Нємова, психолог-консультант повинен бути наділений відповідними якостями, які він має проявляти у спілкуванні з клієнтами, як от:

1. Здатність до емпатії, співчуття. Під цією властивістю розуміють уміння глибоко психологічно проникати у внутрішній світ іншої людини – клієнта, розуміти його, бачити те, що відбувається, з його особистих позицій, сприймати світ його очима, приймати як допустиму і правильну його точку зору.

2. Відкритість. Намагаючись зрозуміти клієнта, проникнути в його внутрішній світ, психолог-консультант відверто повідомляє йому про свої особисті почуття, викликає з його боку емпатійну реакцію і тим самим робить клієнта відкритим для себе.

3. Прояв особистого піклування про клієнта за допомогою співпереживання, співчуття йому, а також жестів, міміки, пантоміміки.

4. Доброзичливість. Добре, емоційно позитивне ставлення до клієнта, особиста зацікавленість й участь у вирішенні його проблем.

5. Безоцінне ставлення до клієнта, у тому числі до дотримання з його боку тих моральних, етичних норм, якими він керується у своїй поведінці, навіть якщо ця поведінка консультантові не імponує.

6. Відмова від повчань, нав'язування клієнтові своїх порад.

7. Довіра до клієнта, віра в його здатність та можливість самостійно справлятися зі своєю проблемою.

8. Готовність та прагнення консультанта не стільки позбавити клієнта від своїх переживань, скільки спрямувати його переживання в конструктивне русло.

9. Уміння тримати оптимальну психологічну дистанцію між собою і клієнтом.

10. Уміння вселяти в клієнта впевненість та рішучість [13; 50].

Дослідження якостей особистості, потрібних консультантові, дає змогу наблизитися до моделі *особистості ефективного консультанта*. Йдеться, звичайно, про «рухливу» модель, оскільки кожен консультант має змогу її доповнити [50].

На думку ряду авторів, основу цієї моделі можуть скласти такі фактори:

1) *Аутентичність*. Певною мірою узагальнює більшість властивостей особистості. Перш за все це прояв щирості стосовно клієнта. Аутентична людина намагається бути і є сама собою і у своїх безпосередніх реакціях, і в цілісній поведінці. Якщо консультант виконує роль лише технічного експерта, відмежовуючись від своїх особистих реакцій, цінностей, почуттів, консультування буде стерильним, а його ефективність – сумнівною. Аутентичний консультант – найбільш відповідна модель для клієнтів, яка слугує прикладом гнучкої поведінки.

2) *Відкритість власному досвіду*. Відкритість розуміється не в значенні відвертості перед іншими людьми, а як щирість у сприйнятті власних почуттів. Ефективний консультант не повинен заперечувати будь-які почуття, у тому числі й негативні. Тільки в такому випадку можна успішно контролювати свою поведінку, оскільки витіснені почуття стають ірраціональними, джерелом неконтрольованої поведінки. Консультант здатний сприяти позитивним змінам клієнта тільки тоді, коли проявляє терпимість до всієї різноманітності чужих і своїх емоційних реакцій.

3) *Розвиток самопізнання*. Що більше консультант знає про себе, то краще розуміє своїх клієнтів, і глибше розуміє себе. За словами Е. Kennedy, невміння почути, що відбувається всередині нас, збільшує піддатливість стресові і обмежує нашу ефективність, крім того, зростає вірогідність стати жертвою задоволення в процесі консультування своїх неусвідомлених потреб [16].

4) *Сила особистості та ідентичність*. Консультант повинен знати, хто він такий, ким може стати, чого хоче від життя, що для нього є суттєво важливим і у професійній роботі, і в особистому житті. Консультантові не слід бути простим відображенням надій інших людей, він повинен діяти, керуючись власною внутрішньою позицією. Це дозволить йому відчувати себе сильним у міжособистісних стосунках.

5) *Толерантність до невизначеності.* Для консультанта найбільш потрібною є впевненість у собі в ситуаціях невизначеності. Насправді, саме такі ситуації й складають основу консультування. Упевненість у своїй інтуїції та адекватності почуттів, переконаність у правильності прийнятих рішень і здатність ризикувати – усі ці якості допомагають переносити напругу, викликану невизначеністю за частотої взаємодії з клієнтами.

6) *Прийняття особистої відповідальності.* Оскільки більшість ситуацій у консультуванні виникають під контролем консультанта, він повинен відповідати за свої дії в цих ситуаціях. Розуміння своєї відповідальності дозволяє вільно й усвідомлено вибирати в будь-який момент консультування, допомагає більш конструктивно сприймати критику, що у цьому випадку слугує корисним зворотним зв'язком, який покращує ефективність діяльності і навіть організацію життя.

7) *Постановка реалістичних цілей.* Ефективний консультант повинен розуміти обмеженість своїх можливостей. Перш за все важливо не забувати, що будь-який консультант, незалежно від професійної підготовки, не всемогутній, він не може допомогти всім клієнтам вирішити їхні проблеми. Той, хто не в змозі визнати обмеженість своїх можливостей, живе ілюзіями, що здатний повністю взнати і зрозуміти іншу людину. Такий консультант постійно звинувачує себе за помилки замість того, щоб брати корисні уроки. У результаті його діяльність є неефективною. Правильна оцінка власних можливостей дозволяє ставити перед собою реальні цілі.

8) *Емпатія.* Це одна з найважливіших рис особистості, якою повинен бути наділений ефективний консультант. Вона передбачає здатність стати на місце іншої людини і побачити навколишній світ таким, яким його бачить вона. Цю якість психолог-консультант повинен проявляти протягом усього процесу консультування і, завдяки цьому, бути здатним краще і глибше розуміти клієнта, ефективніше йому допомагати [11; 12; 13].

Окрім особистісних якостей, потрібних успішному консультантові, психолог-консультант повинен володіти певними професійними знаннями, вміннями та навичками.

Професійна підготовка психолога-консультанта передбачає володіння:

– необхідними теоретичними знаннями в галузі психології й інших, суміжних з нею, наук;

- знаннями, потрібними для організації та проведення успішного психологічного консультування;
- вміннями в галузі практичного спілкування з клієнтами;
- достатнім досвідом проведення психологічного консультування з різних питань та з різними людьми.

М. Сох відзначає, що «життєвий досвід консультанта інтегрується з наростаючим багажем знань на основі поглибленого самопізнання. Навіть відмінно підготовленому консультантові не однаково легко з усіма людьми, зате йому гарантований душевний комфорт». Розвитку самопізнання сприяє інтенсивний курс індивідуальної та групової терапії, особливо в групах, орієнтованих на вдосконалення особистості [1].

На думку Р. С. Нємова, кожний консультант до початку професійної діяльності, а також у процесі роботи повинен пройти особистісну терапію, тобто вирішити свої проблеми за сприяння досвідченого професіонала. Досвід особистісної терапії є важливим, по-перше, тому, що консультант, як і будь-яка інша людина, має в своїй особистості «білі плями»: невпізнавані, неусвідомлювані аспекти самотності, внутрішні конфлікти, більш глибоке пізнання і вирішення яких сприяє становленню ефективного консультанта. Тим не менше було б надто крайнім твердження, що, розпочинаючи консультування, слід позбавитися від усіх внутрішніх конфліктів. Важливо розуміти суть конфліктів і як вони впливають на стосунки з клієнтами [18; 50].

Друга важлива перевага особистісної терапії полягає в тому, що консультант входить у роль клієнта і набуває відповідного досвіду. Як стверджує А. Storr (1980), «лікар наближається до вдосконалення, якщо він теж був пацієнтом» [5].

Особистісна терапія є унікальною можливістю побачити процес консультування очима клієнта. Лише так консультант може відчутти, що таке неспокій, пов'язаний із самоаналізом, що таке переміщення і як воно діє і т. ін., уявити весь спектр душевних переживань, які виникають під час консультування.

Як в індивідуальній, так і в груповій терапії з майбутніми і вже працюючими консультантами важливо також виділити питання, пов'язані з більш глибоким усвідомленням специфіки професії, звернути увагу на причини і мотиви, що привели до обраної професії. Консультант повинен обміркувати відповіді на такі питання:

- чому я обрав професію консультанта?
- якими потребами зумовлений мій вибір?

- яку користь я намагаюсь отримати від своєї професії?
- як зможу я поєднати свої потреби з потребами клієнтів?

Можливі й інші питання, які стосуються особистості консультанта і його проблем:

- які у мене проблеми і як я їх вирішую?
- як можуть вплинути ці проблеми на мою роботу?
- якими є мої цінності і як вони відбиваються на стилі консультування?
- яким людям я більше подобаюсь і хто подобається мені?
- кому я не подобаюсь і хто не подобається мені?
- яке враження я справляю на інших людей?

Спроба відповісти на ці питання допоможе краще пізнати і зрозуміти себе, а це означає – стати більш ефективним консультантом.

1.3. Техніки психологічного консультування

Поняття техніки психологічного консультування

Техніка психологічного консультування – це сукупність спеціальних прийомів, які використовують психологи для виконання процедур консультування на кожному з етапів психологічного консультування.

Техніка може бути універсальною, такою, що однаково успішно застосовується на кожному етапі психологічного консультування, і специфічною, відповідаючи тому чи іншому етапу психологічного консультування.

Зустріч клієнта в психологічній консультації

У рамках загальної процедури зустрічі клієнта (перший етап психологічного консультування) психологові-консультантові бажано, вказавши клієнтові на місце, де він сидітиме під час проведення консультації, пропустити його вперед і дати можливість першому зайняти своє місце. Це рекомендується робити для того, щоб попередити виникнення у клієнта почуття розгубленості і психологічно визначити для нього ситуацію, не ставлячи його в незручне становище, надавши можливість поводитися розкуто і цілком самостійно. Крім того, вже у цей момент, спостерігаючи за тим, як клієнт йде до свого місця, як він сідає і яку при цьому займає позу, психолог-консультант може зробити немало корисних висновків для подальшого успішного проведення консультації.

Якщо психолог-консультант сяде на своє місце першим, то клієнт може сприйняти це як демонстрацію консультантом своєї переваги перед ним, що абсолютно небажано для нормального проведення психологічного консультування. Особливо несприятливо така дія психолога-консультанта може вплинути на проведення психологічної консультації в тому випадку, якщо клієнт виявиться сам авторитетною і досить самолюбною людиною, з підвищеним почуттям власної гідності. У будь-якому випадку психолог-консультант повинен займати своє місце в психологічній консультації або після клієнта, або одночасно з ним.

Декілька слів про належний одяг психолога-консультанта. Багато, щоб він був одягнений непомітно, але зі смаком, не святково, але і не занадто буденно. Психологові-консультантові не рекомендується використовувати спецодяг, наприклад халат лікаря, оскільки це може викликати тривожність у клієнта і непотрібні для психологічної консультації асоціації з медичною установою. Якщо клієнт фізично і психологічно цілком здорова людина, то він може просто образитися на те, що його зустрічають і до нього ставляться як до хворого. Якщо ж він насправді хвора людина, але помилково звернувся не до лікаря, а в психологічну консультацію (наприклад, через те, що йому в медичних установах не змогли надати допомогу, на яку він розраховував), то зустріч людини в халаті знову викличе у нього ті неприємні спогади, які пов'язані з його невдалим минулим досвідом. Внаслідок цього може з'явитися недовіра до спеціаліста-психолога і зневіра в те, що він зможе йому – клієнтові – реально допомогти.

Занадто яскравий одяг психолога-консультанта свідчить про його екстравагантність і часто – про наявність у нього самого проблем психологічного характеру. Це також може негативно сприйнятись клієнтом і викликати у нього недовіру до психолога-консультанта.

З іншого боку, занадто святковий одяг психолога-консультанта може виглядати контрастно порівняно з буденним одягом клієнта, і він у цьому випадку також почуватиметься незручно. Скажімо, у клієнта може з'явитися відчуття, що в психолога-консультанта в цей час відбувається якась важлива подія, свято і йому не до проблем, які хвилюють клієнта. Це, звісно, не настроїть клієнта на довірливе ставлення до консультанта і на ґрунтовне обговорення з ним того, що хвилює клієнта. Нарешті, занадто простий, недбалий, майже домашній одяг психолога-консультанта може навести клієнта на думку про те, що консультант просто особисто не поважає його.

Техніка, що відноситься до початку бесіди з клієнтом, включає прийоми, які може використовувати психолог-консультант під час особистого знайомства з клієнтом і детального з'ясування його проблеми.

Зустрівшись з клієнтом після того, як він зайняв своє місце і зручно розташувався, психолог-консультант, з уважним і доброзичливим виразом обличчя, може звернутися до нього з такими, наприклад, словами:

«Я радий бачити вас тут. Добре, що ви звернулися до нас. Я сподіваюся, що наша розмова, наша спільна робота буде приємною і корисною справою як для вас, так і для мене. Передусім давайте познайомимося ближче».

Далі психолог-консультант відрекомендується клієнтові і просить його розповісти про себе.

Якщо в процесі монологу клієнта пауза затягується і він не може відповісти на поставлені йому питання, хвилюється або, почавши розмову, раптом перериває її, то психологові-консультантові не рекомендується відразу ж втручатися в ситуацію, що склалася. Консультантові в цьому випадку краще терпляче і доброзичливо чекати, поки клієнт сам не продовжить розмову.

Якщо ж пауза затягується занадто довго і стає зрозуміло, що клієнт потрапив у скрутне становище, не знає, що говорити далі, то психолог має сам звернутися до клієнта, скориставшись, наприклад, такими репліками:

«Я вас уважно слухаю, продовжуйте, будь ласка». «Для нашої з вами плідної роботи мені особисто дуже цікаве все те, про що ви говорили, продовжуйте, будь-ласка».

Якщо і після цього клієнт мовчатиме, то психолог-консультант може його запитати: «Поясніть, будь ласка, чому ви мовчите? Можливо, щось заважає вам говорити? Давайте обговоримо це, і я постараюся вам допомогти».

Якщо клієнт після цього сам продовжить розмову, психолог-консультант зі свого боку повинен буде знову узяти на себе роль терплячого, уважного і доброзичливого слухача і слухати клієнта, не перебиваючи його. Якщо клієнт все ж мовчатиме, відчуваючи труднощі при розмові, хвилюватися, робити занадто великі, невиправдані паузи, не знати, що казати далі, то психологові рекомендується, орієнтуючись на зміст тих питань, які він вже поставив перед

клієнтом, або на зміст тих відповідей, які він вже отримав від клієнта на раніше поставлені питання, продовжувати ставити клієнтові навідні питання – переважно такі, на які клієнт міг би легко і вільно відповідати. При достатньому умінні й досвіді психолога-консультанта через систему додаткових питань він зможе досить швидко «розговорити» клієнта, знявши у нього психологічний бар'єр, і отримати від нього потрібну інформацію.

Дуже важливо, щоб, приступаючи до розмови з клієнтом, психолог-консультант сам міг легко і вільно спілкуватися з ним, не відчуваючи труднощів. Інакше його власне хвилювання, напруженість і невпевненість передадуться клієнтові.

Зняття психологічної напруги в клієнта й активізація його розповіді на стадії сповіді

Сповіддю в психологічному консультуванні називається адресована психологові-консультантові детальна, щира, емоційно насичена розповідь клієнта про себе і про свою проблему.

Створити сприятливу психологічну атмосферу для сповіді клієнта, окрім описаних прийомів, які використовуються в основному на початку проведення психологічного консультування, можна також за допомогою таких практичних дій психолога-консультанта, що виконуються вже під час проведення самої сповіді.

1. Вербальна підтримка того, що говорить і робить клієнт під час сповіді – прийом вимагає пояснення. Іноді під час сповіді клієнт може говорити те, з чим психолог-консультант не погоджується, наприклад, висловлювати свої, не цілком обгрунтовані, претензії до психолога-консультанта, до консультації, що проводиться, до обстановки і так далі.

У цьому випадку психолог-консультант не повинен відкрито заперечувати клієнтові, тим більше – починати сперечатися з ним. Більш доречно під час виникнення подібної ситуації вчинити так: визнавши прямо або непрямо, відкрито або мовчки право клієнта на критику, запропонувати йому відкласти спірні питання й обговорити їх у кінці консультації.

У цьому випадку до клієнта можна звернутися з наступними, наприклад, словами:

«Цілком можливо, що ви, по суті, праві, і я готовий обговорити з вами те, що вас хвилює. Але давайте разом подумаємо, як це краще зробити. Якщо ми зараз перервемо консультацію і перейдемо до

обговорення спірних питань, то не зможемо знайти спосіб вирішення основної, тієї, що хвилює вас, проблеми. Тоді я навряд чи зможу вам реально допомогти, оскільки наш з вами час обмежений і буде витрачений на дискусію, яка безпосередньо не стосується вашої проблеми. Я пропоную зробити по-іншому: на час відкласти обговорення спірних моментів, пов'язаних з проведенням консультації, і продовжити роботу за заздалегідь наміченим планом. Потім ми знайдемо додатковий час і обговоримо усі питання, що хвилюють вас».

Якщо клієнт усе ж наполягає на негайному обговоренні цих питань і, більше того, вимагає, щоб поставлені ним питання були вирішені тут і тепер, то консультант-психолог може скористатись одним із наступних способів :

- перервати на якийсь час консультування і постаратись якомога швидше вирішити спірні питання;

- відкласти психологічну консультацію і перенести її на інший, більш відповідний час, коли усі спірні питання будуть вирішені;

- взагалі відмовитися від подальшого проведення психологічної консультації, ввічливо вибачившись перед клієнтом і пояснивши йому, чому консультацію довелося перервати і чому поставлені ним питання не можуть бути вирішені, а претензії – задоволені.

У випадку, коли клієнт говорить психологові-консультантові щось таке, що прямо не стосується умов проведення консультації, але пов'язане з суттю обговорюваної проблеми, консультант може переключитись на розмову з питання, піднятого клієнтом, якщо йому, звичайно, є що сказати клієнтові з цього приводу.

Проте в процесі сповіді все ж не бажано, щоб психолог-консультант виражав свою незгоду з клієнтом. Краще не заперечувати клієнтові, а зробити так: відмітивши про себе і для себе той пункт в діях і висловлюваннях клієнта, який вимагає обговорення і заперечень, продовжувати далі уважно і доброзичливо, до кінця слухати сповідь клієнта. До обговорення ж спірних питань варто повернутися тільки після того, як консультація буде завершена і прийняте рішення з основної проблеми, що хвилює клієнта.

2. «Віддзеркалення» – прийом полягає в непомітному для клієнта повторенні його висловлювань і рухів; «віддзеркалити», зокрема, можна жести, міміку, пантоміміку, інтонацію, наголос, паузи в мові клієнта і т. ін. Віддзеркалення особливо важлива в ті моменти проведення сповіді, коли клієнт кидає швидкоплинні погляди на консультанта, розповідаючи про себе і свою проблему.

3. *«Перефразування»* – коротка, поточна репліка психолога-консультанта, яка вимовляється під час сповіді клієнта і призначена для прояснення, уточнення змісту того, що говорить клієнт.

У разі застосування перефразування психолог-консультант, слухаючи клієнта, під час природніх пауз, що виникають в мові клієнта, коротко, своїми словами, у вигляді тверджень або питань повторює те, що сказав клієнт, і, у свою чергу, чекає від клієнта підтвердження або спростування правильності його розуміння.

Перефразування можна починати, наприклад, словами: «Отже,...», «Ви сказали...», «Чи правильно я вас зрозумів, ви сказали...».

Можна просто повторити останні слова, сказані клієнтом, але в питальній формі, очікуючи, відповідно, від нього підтвердження або спростування правильності сказаних слів.

4. *«Узагальнення»* – прийом, який зовні чимось нагадує перефразування, але належить не до того останнього, що сказав клієнт, а до цілого висловлювання, що складається з декількох суджень або речень. На відміну від перефразування, яке буквально повторює останню думку клієнта, узагальнення є вільною, але досить точною передачею його думки в узагальненій формі.

Узагальнення можна починати, наприклад, з наступних слів: «Отже, якщо узагальнити і в короткій формі виразити те, що ви сказали, то чи можна це зробити так...?», «Якщо підвести короткий підсумок сказаному, то чи можна це передати так...?», «Якщо я вас правильно зрозумів, то зміст сказаного вами зводиться до наступного... Чи це так?»

5. *Прийом емоційної підтримки клієнта* – полягає в уважному вислуховуванні клієнта, зовнішньому вираженні підтримки того, що каже клієнт, у тому числі й у прояві позитивних емоцій, що підкріплюють слова та дії клієнта. Це може бути, наприклад, вираження клієнтові співчуття, співпереживання, задоволення тим, про що він розповідає.

6. *Прийом постановки клієнтові питань, що стимулюють його мислення, на зразок «Що?» «Як?» «Яким чином?» «Навіщо?» «Чому?»*. Його зазвичай використовують тоді, коли психологові-консультанту потрібно щось з'ясувати для себе в думках клієнта, а також тоді, коли сам клієнт відчуває певні труднощі в тому, що і як говорити далі.

7. *Оволодіння і використання в розмові з клієнтом особливостей його мовлення*. Консультант, уважно слухаючи клієнта, намагається

вловити особливості стилю його мови, звертаючи увагу на слова, фрази, вирази та звороти, які часто використовує клієнт. Визначивши і засвоївши це, психолог-консультант через деякий час сам починає свідомо користуватися тими ж мовними прийомами в спілкуванні з клієнтом, тобто непомітно для клієнта відтворює особливості його мови.

У результаті між клієнтом і психологом-консультантом виникає психологічна єдність і налагоджується взаєморозуміння. Клієнт, своєю чергою, несвідомо починає сприймати психолога-консультанта як психологічно близьку йому людину і стає більш налаштованим на нього.

Техніка, яка використовується при інтерпретації сповіді клієнта

Для того, щоб зробити правильні висновки зі сповіді клієнта і не помилитися в оцінці його проблеми, а також для того, щоб переконати самого клієнта у правильності інтерпретації його сповіді, психолог-консультант повинен дотримуватися таких правил:

1. Не поспішати, не квапитися зі своїми висновками.

Бажано після закінчення сповіді клієнта зробити паузу в спілкуванні з ним тривалістю від 10 до 15 хвилин, заповнивши її якоюсь справою, що дозволяє відволіктися від слухання, поміркувати, зробити висновки. Така перерва потрібна не лише психологові-консультантові, але й клієнтові. За час перерви він зможе відійти від сповіді, заспокоїтися, психологічно налаштуватися на вислуховування консультанта і на конструктивний діалог з ним.

Рекомендується, наприклад, організувати під час такої перерви чаювання, запросивши до участі в ньому клієнта і сказавши йому про те, що під час чаювання можна продовжити розмову про його проблему. Перерва, крім того, дасть можливість психологу-консультанту зібратися з думками і поставити, якщо потрібно, додаткові питання клієнтові.

2. Консультантові важливо простежити за тим, щоб при інтерпретації сповіді клієнта не були упушені які-небудь істотні деталі та подробиці, щоб серед тих фактів, на основі яких будуть зроблені висновки про проблему клієнта і про способи її вирішення, не виявилось таких, які суперечать, не узгоджуються один з одним. Якщо при інтерпретації сповіді це важливе правило не буде дотримано, то протиріччя у фактах неминуче проявляться і в протиріччях у висновках, які виходять з цих фактів.

3. Потрібно також стежити за тим, щоб запропонована інтерпретація фактів *не виявилася односторонньою*, тобто, щоб у ній не було явної переваги якоїсь однієї теорії або інтерпретації перед іншими.

Ця вимога зумовлена тим, що будь-яка з наявних теорій особистості або міжособистісних відносин, яка може бути покладена в основу інтерпретації сповіді, неминуче (за природою найсучасніших психологічних теорій) є неповною і не враховує всі можливі факти.

Для того, щоб на практиці не відбувалося односторонньої інтерпретації сповіді, доцільно ще на етапі загальнонаукової теоретичної підготовки психолога-консультанта, а потім і на етапі набуття ним відповідного професійного досвіду в інтерпретації сповідей клієнтів навчити його вміло користуватися положеннями різних теорій.

4. Зі сказаного випливає такий важливий висновок: *будь-яка зі сповідей, якою б вона не була за змістом, не може мати однієї, єдино можливої інтерпретації*. Таких інтерпретацій обов'язково має бути декілька і, як правило, стільки, скільки існує різних теорій особистості і міжособистісних відносин в психології. Мають на увазі, звичайно, не буквально всі без винятку психологічні теорії, а тільки ті з них, які в розумінні особистості та міжособистісних стосунків взаємно доповнюють одна одну. Пропонованих інтерпретацій, у той же час, не повинно бути надто багато, оскільки інакше їх важко буде погоджувати між собою і в них можна буде просто заплутатися.

Пропонуючи клієнтові свою інтерпретацію його проблеми, психолог-консультант повинен все ж, урешті, дати одне, але не єдине (в теоретичному плані) трактування цієї проблеми.

Ця вимога не суперечить тому, про що говорилося вище. Річ у тім, що положення, сформульовані в попередніх пунктах, стосуються в основному мислення самого психолога-консультанта, а не розуміння суті проблеми самим клієнтом. Йому в зрозумілій і доступній формі слід повідомляти самі висновки, а не теорію, на якій вони ґрунтуються, тобто тільки те, до чого в результаті своїх роздумів, у тому числі теоретичних, прийшов психолог-консультант.

Отже, для того, щоб навчитися теоретично правильно, різнобічно і інтегровано інтерпретувати сповідь клієнта, психолог-консультант сам повинен стати різносторонньо теоретично підготовленим практичним психологом. Гарна загальнотеоретична підготовка психолога-консультанта припускає його глибоке знайомство з різними психологічними теоріями, що охоплюють коло тих проблем, з якими люди можуть звернутися в психологічну консультацію.

Але, виявляється, цього недостатньо, потрібна ще й різнобічна практична підготовка психолога-консультанта в інтерпретації проблем клієнта. Вона, зокрема, припускає вироблення уміння не лише інтерпретувати сповідь клієнта, але й правильно формулювати свої висновки, користуючись різними теоріями.

Такі практичні уміння краще всього виробляються в колективній роботі різних психологів-консультантів – спеціалістів, які на досить високому професійному рівні володіють різноманітними психологічними теоріями. Рекомендується також частіше проводити так звані психологічні консилиуми, які включають в спільну роботу над одними й тими ж проблемами різних за своєю професійною орієнтацією фахівців. Такі консилиуми особливо корисні на початку самостійної практичної діяльності психолога-консультанта.

Дії консультанта при наданні клієнтові порад і рекомендацій

Для того, щоб клієнтові були цілком зрозумілі запропоновані психологом-консультантом поради та рекомендації, а також для того, щоб клієнт зміг ними успішно скористатися і добитися бажаного практичного результату, при формулюванні порад і рекомендацій психологові-консультантові слід дотримуватися таких правил [94]:

Правило 1. *Формулюючи поради й рекомендації щодо практичного вирішення проблеми клієнта, бажано, як і при інтерпретації сповіді, запропонувати йому не одну-єдину, а відразу декілька (по можливості – різних) порад і рекомендацій.*

Це пов'язано з тим, що різні способи вирішення однієї й тієї ж проблеми вимагають дотримання різних умов та виконання різних дій. Деякі з них через певні обставини можуть виявитися недоступними клієнтові, що значно знизить ефективність практичного значення відповідних рекомендацій.

Наприклад, психолог-консультант може рекомендувати клієнтові такий спосіб поведінки, який потребуватиме від нього неабиякої сили волі та ряду інших якостей особистості, що в цього клієнта можуть виявитися відносно слабо розвиненими. Тоді запропоновані йому рекомендації навряд чи виявляться практично корисними і досить ефективними. Чи, скажімо, порада психолога-консультанта клієнтові може припускати наявність в останнього значної кількості вільного часу, якого насправді в клієнта може не виявитися.

Загалом, кількість різних способів, які пропонують клієнтові для вирішення його проблеми, – два або три, – і всі вони повинні враховувати реальні умови життя клієнта, його можливості, а також його індивідуальні психологічні особливості. Число запропонованих способів вирішення проблеми також має бути таким, щоб клієнт міг вибрати з них те, що його цілком влаштовує і повністю підходить для нього.

***Правило 2.** Психологові-консультантові слід пропонувати клієнту не лише поради загалом, але також і власні оцінки цих порад з точки зору легкості або складності їхнього дотримання у вирішенні проблеми.*

Йдеться про те, що клієнт повинен мати повну інформацію про кожен конкретну рекомендацію, яку пропонує психолог-консультант, тобто знати, до чого приведе дотримання певної рекомендації і з яким ступенем імовірності таке дотримання приведе до вирішення проблеми, що хвилює його.

Після того, як психолог-консультант запропонував клієнтові альтернативні поради для вирішення його проблеми, у клієнта (через психологічну, професійну невідповідність і недостатність життєвого досвіду, а також унаслідок надмірності отриманої від консультанта інформації) не відразу складається цілком адекватний образ ситуації. Клієнт не відразу може зробити правильний вибір з числа запропонованих йому альтернатив. Більше того, він, як правило, і не має для цього достатньо часу. Через вказані причини клієнт не відразу може прийняти потрібне і правильне рішення.

Для того, щоб полегшити клієнтові пошук такого рішення, психолог-консультант у той час, коли клієнт ще роздумує над отриманою інформацією, сам повинен запропонувати йому аргументовані власні оцінки ефективності різних способів поведінки, розкриваючи перед клієнтом їх позитивні і негативні сторони.

Приймаючи остаточне, самостійне рішення, клієнт повинен усвідомлювати те, що коли він віддасть перевагу одному зі способів поведінки над іншими, то в результаті отримає якусь вигоду і щось, майже напевно, упустить.

***Правило 3.** Клієнтові потрібно надавати можливість самостійно вибирати той спосіб поведінки, який він вважає для себе найбільш відповідним.*

Ніхто, окрім самого клієнта, не в змозі повністю знати його особисті особливості і умови життя, тому ніхто, окрім клієнта, не зможе прийняти оптимальне рішення. Правда, може помилятися й сам клієнт. Тому психолог-консультант, надаючи клієнтові змогу здійснити самостійний вибір, зобов'язаний все ж висловити і свою точку зору.

Одна з дієвих форм надання практичної допомоги в цьому випадку клієнтові з боку психолога-консультанта полягає в тому, що консультант і клієнт на деякий час як би міняються ролями: психолог-консультант просить клієнта пояснити йому зроблений вибір і обґрунтувати його, а сам, уважно слухаючи клієнта, ставить йому питання.

Правило 4. *На закінчення психологічної консультації дуже важливо забезпечити клієнта дієвими засобами самостійного контролю успішності практичних дій з проблеми, що вирішується.*

Оскільки психологічне консультування є в основному методом самостійної психокорекційної роботи, розрахованої на власні сили і можливості клієнта, на те, що виправляти недоліки у власній психології і поведінці клієнтові доведеться самому, то дуже важливо забезпечити його засобами самоконтролю ефективності дій, які виконуються.

Правило 5. *Надання клієнтові додаткової можливості отримання від психолога-консультанта необхідних порад і рекомендацій вже в процесі практичного вирішення проблеми.*

Це правило пов'язане з тим, що не завжди і не відразу клієнтові все буває зрозуміло і все без винятку повністю вдається. Нерідко, причому навіть тоді, коли клієнт, здавалося б, усе добре зрозумів, прийняв рекомендації психолога-консультанта і вже практично приступив до їхнього виконання, у процесі реалізації отриманих рекомендацій раптом виявляється багато непередбачених обставин і додаткових питань, що потребують термінових відповідей.

Для оперативного вирішення цих питань потрібно, щоб клієнт мав можливість постійно підтримувати зв'язок з психологом-консультантом, у тому числі й після завершення консультації й отримання потрібних рекомендацій. А для цього психологові-консультантові слід після завершення консультації, точно повідомити його, де і коли він – клієнт – зможе за потреби отримати від нього потрібну оперативну допомогу.

Правило 6. *Перш ніж завершити роботу і надати клієнтові змогу діяти самостійно, психолог-консультант зобов'язаний переконатися в тому, що клієнт справді все зрозумів правильно, прийняв і без сумнівів і вагань готовий діяти в потрібному напрямі.*

Щоб практично переконатися в цьому, на завершення консультації бажано знову надати слово клієнтові і попросити його відповісти на наступні, наприклад, питання:

- Чи усе для вас зрозуміло і переконливо?
- Розкажіть про те, як ви збираєтеся діяти далі.

Іноді корисно задати клієнтові ряд конкретних запитань, у відповідях на які з'ясовується ступінь розуміння та прийняття клієнтом рекомендацій, отриманих від психолога-консультанта.

Техніка завершального етапу консультування і практика спілкування з клієнтом після закінчення консультації

Завершальний етап психологічного консультування складається з таких моментів: підбивання підсумків консультації і розставання з клієнтом. Підведення підсумків, у свою чергу, містить коротке повторення результатів консультації, суті проблеми, її інтерпретації і вироблених рекомендацій з вирішення проблеми. Ці рекомендації, за бажанням клієнта, можна запропонувати не лише в усній, але й у письмовій формі.

Важливо також, підводячи підсумки проведеної психологічної консультації, спільно з клієнтом накреслити продуману програму реалізації вироблених рекомендацій, відмітивши в ній: *що, як, до якого конкретного терміну і в якій формі* повинно бути зроблено клієнтом. Бажано, щоб час від часу клієнт повідомляв психологові-консультантові про те, як йдуть справи і як вирішується його проблема.

Усе це відзначає психолог-консультант у реєстраційній картці клієнта, причому навіть у тому випадку, якщо в процесі реалізації отриманих клієнтом рекомендацій у нього самого не виникає особливих проблем і він фактично додатково не звертається в цей час до психолога-консультанта.

Розстаючись, психолог зазвичай просить про те, щоб клієнт регулярно повідомляв в психологічну консультацію (краще всього – своєму психологові-консультантові), як йому вдається виконувати отримані рекомендації і яким є результат їхнього практичного виконання.

Отримання зворотньої інформації від клієнта можна стимулювати, зокрема, обіцянкою провести з ним додаткову, безкоштовну консультацію, якщо він виконає вказане прохання.

У практиці роботи для успішного проведення психологічного консультування важлива не лише правильно організована зустріч клієнта в консультації і хороша, продуктивна, професійна робота з ним, але також і продумана процедура розставання з клієнтом після закінчення консультації. Суттєво, щоб клієнт залишив психологічну консультацію в хорошому настрої, з цілковитою упевненістю в тому, що його проблема в результаті реалізації отриманих рекомендацій буде успішно вирішена.

Безумовну упевненість у цьому, прощаючись із клієнтом, передусім повинен продемонструвати сам психолог-консультант. Йому, крім того, слід провести клієнта до виходу з приміщення психологічної консультації. Гарне завершальне враження на клієнта зазвичай справляє ситуація, в якій психолог-консультант дарує клієнтові щось на пам'ять, наприклад свою візитку або сувенір, що нагадує про спільну роботу в психологічній консультації.

Нарешті, дуже важливі останні слова психолога-консультанта в момент, розставання з клієнтом. Ось приблизні початки деяких відповідних для цього випадку фраз, які відповідають прийнятним нормам українського мовленнєвого етикету:

- Цікаво було з вами спілкуватися.
- Добре, що ми про все домовилися.
- Чудово, що ми порозумілися.
- Я задоволений тим, що ми з вами дійшли згоди.
- Дякую, що ви дослухалися до моїх порад.
- Вдячний, що ви погодилися зустрітися і поговорити зі мною.
- Не можу більше вас затримувати.
- До зустрічі!
- На все добре!

Наступне спілкування психолога-консультанта з клієнтом, якщо воно потрібне, організовують і також проводять за заздалегідь продуманим планом, який має бути своєчасно обумовлений і узгоджений між психологом-консультантом і клієнтом. У цьому плані зазвичай фіксують місце, час і можливі теми (запитання) для бесід психолога-консультанта з клієнтом після завершення консультації. Ці бесіди не обов'язково повинні проходити в очній формі, іноді достатньо буває

поговорити з клієнтом по телефону або ж докладно відповісти на його запитання в письмовій формі.

План можливих бесід консультанта і клієнта після консультації накреслюють вони спільно. Іноді цей план готують письмово у двох примірниках. Один із них залишається у психолога-консультанта, а інший вручають клієнтові.

У зв'язку з цим психологові-консультантові слід ще до того, як він почне пропонувати практичні рекомендації, добре пізнати клієнта як особистість.

Сформулюємо з цього приводу декілька додаткових порад, які допоможуть психологові-консультантові провести загальну психодіагностику особистості клієнта в процесі практичної роботи з ним. Ці поради, зокрема, впливають із матеріалів, представлених у відомій книзі А. Піза «Мова рухів тіла».

Про особистість клієнта і про його психологічний стан можна судити за такими ознаками:

- поза «руки на пояс» характерна для рішучої, вольової людини;
- нахил тулуба вперед, сидячи на стільці, свідчить про те, що людина, як тільки закінчиться розмова з нею, уже готова діяти;
- людина, яка сидить, закинувши ногу на ногу і обхопивши її руками, часто має швидку реакцію і її важко переконати в суперечці;
- збирання з одягу несуттєвих ворсинок характеризує людину, яка не цілком згодна з тим, що їй в цей момент часу говорять;
- пряма голова під час розмови свідчить про нейтральне ставлення людини до того, що вона чує;
- нахил голови вбік під час слухання говорить про те, що в людини з'явився інтерес;
- якщо голова людини нахилена вперед, то це найчастіше є ознакою того, що вона негативно ставиться до почутого;
- схрещування рук на грудях – ознака критичного ставлення та захисної реакції;
- іноді схрещування рук свідчить про те, що в людини з'явився страх;
- перехрещення ніг – ознака негативної або захисної позиції;
- жест «погладжування підборіддя» означає, що ця людина намагається прийняти рішення, пов'язане з тим, що їй щойно сказали;
- відхилення назад на спинку стільця або крісла – рух, який свідчить про негативний настрій людини;

– якщо після того, як людину попросили повідомити про своє рішення, вона бере в руки якийсь предмет, то це означає, що вона не впевнена у своєму рішенні, сумнівається в його правильності, що їй ще потрібно подумати;

– коли голова людини, яка слухає, починає схилятися до руки, щоб спертися на неї, то це означає, що в неї зникає інтерес до того, що їй зараз говорять;

– якщо людина потирає потилицю долонею і відводить очі – значить вона говорить неправду;

– люди, які часто потирають потиличну частину шиї, схильні виявляти негативне, критичне ставлення до оточення;

– ті люди, які часто потирають свій лоб, зазвичай є відкритими й поступливими;

– закладання рук за спину вказує на те, що людина засмучена;

– доторкання під час розмови до частин обличчя і голови – ознака того, що ця людина не цілком щира і говорить неправду;

– торкання пальцями рота свідчить про те, що людина потребує схвалення і підтримки;

– постукування пальцями по чомусь під час слухання свідчить про нетерпеливість людини;

– відкриті долоні асоціюються зі щирістю, довірливістю та чесністю;

– приховані долоні, навпаки, свідчать про закритість, нечесність, нещирість людини;

– владна людина під час рукостискання намагається тримати свою руку згори;

– покійна людина під час рукостискання прагне тримати свою долоню знизу;

– той, хто розраховує на рівноправні стосунки, намагається під час рукостискання тримати свою долоню на одному рівні з тією людиною, з котрою він обмінюється рукостисканням;

– не зовсім упевнена в собі людина тягне руку іншого на себе під час рукостискання;

– зчеплені пальці рук під час розмови можуть означати розчарування.

У міміці людини також можна спостерегти ряд ознак, які з високим ступенем імовірності свідчать про її невротичність. Розглянемо й ці ознаки:

– у постійно усміхненої людини оптимізм найчастіше є награним і, як правило, таким, що не відповідає його реальному внутрішньому стану;

– той, хто зовні демонструє свою, нібито бездоганну, витримку, насправді часто приховує за цим занепокоєння і напруженість;

– у невротика кутики рота найчастіше бувають опущеними, а на обличчі – вираз смутку та відсутності інтересу до людей. Така людина зазвичай нерішуча;

– погляд у невротика напружений, а очі розкриті ширше, ніж зазвичай;

– вираз обличчя у невротика переляканий, колір – блідий та хворобливий;

– невротикові нелегко розсміятися від душі, його посмішка часто нагадує іронічну усмішку.

Наведемо ще декілька корисних порад, якими психолог-консультант може скористатися, оцінюючи клієнта як особистість:

– обмовка містить натяк на те, що людина насправді думає, але не хоче говорити відкрито або вголос;

– пам'ять людини утримує переважно ті переживання, які пов'язані зі значущими для неї людьми та подіями;

– якщо людина запізнюється на зустріч або зовсім забуває про неї, то з великою часткою впевненості можна припустити, що вона несвідомо уникає цієї зустрічі;

– коли людина постійно забуває імена, то впевнено можна стверджувати, що в неї немає особливого інтересу до людей, і, насамперед, до тих, чиї імена вона забуває;

– якщо людина надто багато говорить про те, що їй так зрозуміло, і в її голосі відчувається тремтіння і вона не висловлюється чітко, – значить їй не повністю можна довіряти;

– виразний і звучний голос зазвичай свідчить про відкритість та щирість людини;

– якщо людина щось бурмоче до себе і висловлюється незрозуміло, то вона, напевно, не має бажання зближуватися з тим, кому це говорить;

– коли людина говорить повільно, старанно підбираючи слова й ретельно контролюючи свою мову, то вона відчуває внутрішнє психологічне напруження;

– наполегливі заперечення клієнта психологові-консультантові можуть свідчити про невпевненість клієнта у собі та в істинності слів, які він промовляє.

1.4. Труднощі та типові помилки психологічного консультування

Професія психолога-консультанта цікава і дає чимало корисного самому консультантові. Вона приносить почуття задоволення собою, особливо коли ти впевнений, що зміг допомогти, що тебе цінують клієнти. Однак, незважаючи на корисність цієї професії, «часто вона коштує досить дорого» людям, які нею займаються. А. Storr виділяє декілька важливих аспектів цієї «плати»:

- загроза втратити ідентичність і «розчинитися» в клієнтах;
- можливість відобразити негативні наслідки на особистому житті (сім'я, друзі);
- загроза психічних порушень через постійні зіткнення з темними сторонами життя і психічною патологією (К. Юнг називає це «підсвідомою інфекцією») [69].

Надмірна зайнятість професійною діяльністю нерідко змушує страждати сім'ю консультанта. Вимоги етики не дозволяють консультантові ділитися з сім'єю своїми «психотерапевтичними» враженнями, і консультування потребує великих емоційних затрат, що значно зменшує емоційну віддачу в сім'ї.

Психологічне консультування належить до професій, які вимагають емоційного навантаження, відповідальності і мають досить невизначені критерії успіху. Представникам цієї професії загрожує небезпека «синдрому професійного вигорання».

«Синдром психоемоційного вигорання» – складний психофізіологічний феномен, який визначається як емоційне, розумове та фізичне виснаження через тривале емоційне навантаження. Синдром, на думку Corey і Naisberg – Fennig та ін., виражається через депресивний стан, відчуття втоми, нестачу енергії та ентузіазму, втрату здатності бачити позитивні результати своєї роботи, негативну установку стосовно роботи й життя взагалі [60].

Симптомами професійного вигорання є:

- втрата мотивації;
- розвиток найімовірніше негативних, ніж позитивних установок стосовно роботи та інших людей;
- поява відчуття обмеження свободи вибору;
- почуття гумору втрачається зовсім або набуває «чорного» відтінку;
- поява відчуття, що всі дії здійснюються примусово, а не за власним вибором.

Maslach виділяє у процесі професійного вигорання три стадії: емоційне виснаження, деперсоналізація і зниження рівня особистих досягнень.

Емоційне виснаження. Першою ознакою початку вигорання є відчуття емоційної втоми. Консультант відчуває, що в нього лишилося дуже мало того, що він може дати іншим людям, і він намагається справитися з цим, поступово відгороджуючись від людей. Це веде до другої стадії – деперсоналізації.

Деперсоналізація. Її характерною рисою є відмежування консультанта від інших людей, коли використання деперсоналізації як стратегії подолання стресу, призводить до появи почуття самотності. На цій стадії переважає негативна установка стосовно себе та інших.

Зниження рівня особистих досягнень. У людини, яка пережила професійне вигорання, у кінцевому результаті з'являється відчуття, що в неї дуже мало особистих досягнень. У деяких випадках це дійсно так. Але іноді трапляється, що негативна установка призводить до нездатності адекватно оцінювати себе і результати власної роботи. Саме в цей момент більшість спеціалістів вирішують взагалі залишити свою професію і намагаються знайти таку роботу, де вони могли б уникнути спілкування з іншими людьми.

Причини «синдрому вигорання», які найчастіше трапляються в практиці консультування: монотонність роботи, вкладання в роботу великих особистих ресурсів за недостатнього визнання і позитивної оцінки, регламентація часу роботи, робота з немотивованими клієнтами, які постійно чинять опір зусиллям консультанта [1; 12; 50].

Пайнс, Аронсон і Кефрі пропонують такі основні стратегії, з допомогою яких можна подолати професійне вигорання:

– *усвідомлення того, що проблема існує.*

Першим етапом має стати визнання того, що проблема взагалі існує. Зробити це не завжди легко, бо рідко людина може «привласнити» проблему і визнати, що хоч робота і клієнти сприяли появі «синдрому вигорання», реальна проблема – у ньому самому;

– *прийняття на себе відповідальності за вчинення будь-яких дій, пов'язаних безпосередньо з цією проблемою.*

Прийнявши факт, що проблема існує, слід визнати, що коли потрібно щось змінювати, то ініціативу з удосконалення дій, пов'язаних із цим, повинен узяти на себе консультант із «синдромом вигорання»;

– *досягнення певної міри когнітивної ясності.*

На цій стадії важливо як слід розібратися з тим, які моменти впливають на виникнення «синдрому вигорання». Ніколи не буває так, щоб проблема полягала лише в емоційній виснаженості людини. Насправді, у її житті відбувається те, що змушує відчувати себе саме так. Детальний аналіз подій, які відбуваються в особистому житті консультанта і на його роботі, може сприяти визначенню шляхів вирішення цієї проблеми.

Однією з проблем консультування є залежність. З одного боку, більшості людей подобається те, що хтось потребує їхньої допомоги. Але, з іншого боку, більшість розуміє й те, що людині потрібно діяти й думати самостійно. Лише сам факт наявності консультування вже передбачає, що люди, які ним займаються, готові, принаймні на мінімальному рівні, взяти на себе деяку відповідальність за частину життя іншого. Навіть якщо просто вислуховують людину, то тим самим вони беруть на себе відповідальність за власну реакцію на слова співрозмовника [54].

Як можна подолати залежність? По-перше, вона не завжди стає настільки складною проблемою. Часто ситуація, коли інша людина звертається до вас за допомогою, буває приємною і цілком керованою. Один із найкращих способів зберегти у стосунках певний баланс – час від часу обговорювати самі взаємини. Це означає, що консультант і клієнт повинні іноді виходити за рамки терапевтичних стосунків і обговорювати те, що відбувається між ними.

Контроль у консультативному процесі

Часто консультанти-початківці бояться, що «щось може вийти з-під контролю». Наприклад:

– клієнт може почати плакати чи впасти в стан істерики: як відомо, вираження емоцій призводить до терапевтичного ефекту. Більшість людей, які стримують свої почуття, відчувають певне полегшення, аж до інсайту, коли дозволяють собі плакати. Емоційна розрядка – це, як правило, процес, який самоприпиняється, і якщо клієнтам надають можливість виражати почуття в теплій і дружній атмосфері, то здебільшого вони самі доходять до потрібного рівня, а потім настає момент, коли плач припиняється;

– клієнт може виявитися психічно хворим: як правило, консультант буває інформований про наявність душевного захворювання. За підозри на психічне захворювання і відсутність інформації про його наявність у клієнта доцільно порекомендувати такому клієнтові

звернутися за допомогою в лікувальні установи і перш за все проконсультуватись у лікаря загальної практики;

– клієнт може почати говорити про дуже складні питання, працювати над якими консультант не здатний: більшість ситуацій, що виникають у житті, можна назвати складними. Людина влаштована так, що сама часто надає перевагу бажанню опинитись у складних особистих і емоційних ситуаціях.

Однак це не означає, що консультант потрібний для того, щоб «розібратися» з усіма цими труднощами. Як уже відзначалося, консультант не є панацеєю від усіх проблем, які виникають у житті. Але слід зазначити, що практично кожен може мати користь від проговорювання найскладніших ситуацій.

У зв'язку з різними причинами, які іноді заздалегідь не передбачаються в процесі психологічного консультування, можуть виникати помилки, що знижують його результативність. Знання суті й джерел цих помилок, способів їхнього запобігання й усунення дозволяє звести такі помилки до мінімуму, хоча, ймовірно, повністю виключити їх із практики проведення психологічного консультування неможливо.

Помилки, що часто з'являються в процесі консультування, можуть бути таких основних *типів*:

1. Неправильний висновок психолога-консультанта про суть проблеми клієнта.

Це той випадок, при якому консультант або не бачить реальної проблеми в клієнта (хоча насправді така проблема існує), або приписує клієнтові проблему, якої в нього насправді немає.

2. Неправильні рекомендації, запропоновані психологом клієнтові.

У цьому випадку психолог-консультант може загалом правильно сприймати й оцінювати проблему клієнта, але пропонувати не цілком правильні практичні рекомендації з її вирішення – такі, реалізація яких насправді нічого або майже нічого корисного не дасть клієнтові.

3. Неправильні дії клієнта щодо виконання рекомендацій, отриманих від психолога-консультанта.

Це той тип помилок у психологічному консультуванні, що звичайно виникає тоді, коли клієнт, чия проблема в процесі проведення психологічного консультування була визначена правильно і якому

дали правильні рекомендації з її вирішення, на практиці допускає неточності. У результаті цього він не досягає потрібного ефекту у вирішенні своєї проблеми.

І. Помилки першого типу:

– помилки, що виникають через недостатність інформації, яку одержує консультант від клієнта у процесі проведення консультування, особливо на стадії діагностики й сповіді. Їх не можна ні повністю виключити з практики психологічного консультування, ні заздалегідь їм запобігти. Єдине, що можна зробити, – це постійно, але ненав'язливо нагадувати клієнтові про те, що він повинен повідомляти психологові-консультантові «правду й тільки правду», тобто тільки такі дані й факти про себе й про свою проблему, у вірогідності яких він сам абсолютно впевнений. Консультант зі свого боку час від часу може перевіряти клієнта, повторно прохаючи його повідомити те, про що він раніше вже говорив і що в психолога через ті або інші причини викликало сумнів;

– помилки, що допускаються через неповноту інформації, одержуваної психологом-консультантом від клієнта. Це досить часта помилка, тому що будь-який клієнт може мимоволі щось істотне забути у своїй сповіді, а психолог-консультант – навіть не підозрювати про те, що клієнт повідомив йому неповну інформацію про себе й про свою проблему. Таку помилку через мимовільність забування також не можна повністю вилучити з практики психологічного консультування. Однак можна спробувати звести цю помилку до мінімуму за допомогою такого, наприклад, технічного прийому: час від часу в ході сповіді запитувати клієнта про те, чи все він розповів про себе й про свою проблему, чи не забув чого-небудь істотного;

– помилки, що допускаються консультантом через його власну схильність робити передчасні висновки ще до того, як буде зібрана вся потрібна для цього інформація про клієнта й від клієнта.

Психолог-консультант – це звичайна людина, якій властиві численні, зокрема не завжди позитивні, риси характеру. Серед них, наприклад, можуть виявитися такі, як підвищена самооцінка, нетерпіння, поспіх й інші, що часто призводить до виникнення помилок.

Помітити й запобігти їм можна за реакцією клієнта. Якщо він сумнівається у правильності висновків і рішень, пропонованих психологом-консультантом, значить, той, очевидно, поквапився, не взявши до уваги всього того, що вже сказав, а може, ще й не доказав, клієнт. Якщо клієнт не виговорився повністю й продовжує свою

розповідь після того, як психолог уже прийшов до певного рішення, це означає, що психолог поспішив і йому варто відкласти прийняття свого рішення й продовжувати уважно слухати клієнта;

– помилки, що допускають у зв'язку з неправильною інтерпретацією психологом-консультантом, тих фактів, які йому були повідомлені клієнтом.

Основна причина цих помилок – недостатність практичного досвіду проведення консультування, а також неухважність або нерозуміння (іноді – просте забування) того, що говорив клієнт під час сповіді. Вироблення консультантом у себе звички уважно слухати клієнта, не упускаючи жодної повідомленої ним деталі, – єдиний спосіб запобігти виникненню такої помилки.

Помилки можуть бути викликані:

– недостатньою загальнотеоретичною підготовкою психолога консультанта;

– тим, що консультант особистісно ідентифікує себе з клієнтом, починає, сам того не помічаючи, судити про клієнта, як про самого себе,

– упередженим, суб'єктивним, занадто позитивним або, навпаки, явно вираженим негативним особистим ставленням до клієнта.

II. Помилки другого типу діляться на такі підгрупи:

– неправильні рекомендації, які психолог-консультант надав клієнтові. Можливих причин виникнення цієї помилки може бути досить багато. У її основі може лежати практично будь-яка інша помилка, зроблена психологом, і наслідком такої помилки буде те, що рекомендації, отримані клієнтом, не дадуть йому ніякої користі й навіть зашкодять.

Для того, щоб уникнути цієї помилки, консультантові рекомендується якийсь час попрацювати, особливо в початковий період його самостійної практики, в умовах так званого супервізорства, а також час від часу запрошувати до співробітництва й працювати разом з іншими психологами-консультантами, перевіряючи за їхніми висновками правильність своїх власних висновків і рекомендацій;

– односторонні рекомендації, які психолог-консультант надав клієнтові.

Ця помилка може статися через одну з таких причин:

– неповна інформація, отримана психологом від клієнта;

– неухважність консультанта до деталей того, про що йому говорить клієнт;

– поспішність консультанта у висновках щодо проблеми клієнта;

– недостатня теоретична підготовка й однобічна теоретична орієнтація психолога-консультанта в інтерпретації сповіді клієнта.

Вилучити повністю цю помилку з практики психологічного консультування можна тільки в тому випадку, якщо вчасно будуть усунуті всі можливі її причини, зазначені вище. Ігнорування кожної з них загрожує повторенням цієї помилки.

– загалом правильні, але практично не повністю здійснювані або ж зовсім не здійснювані рекомендації, запропоновані клієнтові.

Причина такої помилки найчастіше полягає в тому, що, пропонуючи клієнтові рекомендації, консультант не враховує індивідуальних особливостей клієнта або не бере до уваги такі умови його життя, які можуть стати серйозною перешкодою до практичної реалізації отриманих від консультанта рекомендацій.

Для того, щоб уникнути цієї помилки, потрібно перед тим, як давати практичні рекомендації клієнтові, довідатися про нього як про особистість і з'ясувати умови його життя.

III. Помилки третього типу можна розділити на такі підгрупи:

– неправильні дії клієнта, породжені його неправильним розумінням або недорозумінням того, що йому радить психолог.

Причина цієї помилки в тому, що, пропонуючи практичні рекомендації клієнтові щодо вирішення його проблеми, консультант недостатньо враховує індивідуальні особливості клієнта, зокрема загальний рівень його культури й інтелектуального розвитку, або не з'ясовує, чи клієнт все правильно зрозумів з того, що він йому радить.

Усунути цю помилку можна так: працюючи з клієнтом, на кожному етапі психологічного консультування перевіряти правильність розуміння ним того, що говорить консультант. Цього, зокрема, можна досягти за допомогою продуманих і правильно сформульованих питань.

– неправильні дії клієнта, викликані небажанням робити саме так, як рекомендує психолог-консультант.

Цій помилці можна запобігти в такий спосіб: уважно спостерігаючи за клієнтом, коли він отримує практичні рекомендації щодо вирішення його проблеми, встановити, як клієнт насправді до цих рекомендацій ставиться. Якщо негативно, то краще відмовитися від цих рекомендацій, з'ясувавши, чому клієнт їх не приймає і запропонувавши щось інше.

– неправильні дії клієнта, викликані об'єктивною неможливістю поводитися так, як йому радить консультант, наприклад, через умови життя, що змінилися, або якісь інші об'єктивні життєві обставини.

Така помилка може бути вилучена з практики психологічного консультування, якщо консультант, перш ніж давати рекомендації клієнтові, поцікавиться умовами його життя й особистою думкою про те, наскільки ці умови дозволяють виконати отримані рекомендації.

Для того, щоб вилучити або звести до мінімуму більшість названих помилок, психологові-консультантові рекомендують дотримуватися таких загальних правил ведення психологічного консультування:

1. Психолог-консультант не повинен будувати ніяких гіпотез про суть проблеми клієнта доти, доки не дізнається якнайбільше про нього.

2. Не слід давати клієнтові ніяких практичних рекомендацій доти, поки не будуть оцінені його індивідуальні поведінкові особливості й поки не буде достовірно встановлено можливість практичної реалізації клієнтом рекомендацій консультанта

3. Проводячи психологічне консультування й формуючи психологічний діагноз клієнтові і його проблемі, психологові не слід розглядати клієнта як об'єкт неупередженого вивчення або якимось намагатися маніпулювати ним чи проводити експерименти.

4. Психолог-консультант не повинен намагатися «розколоти» або «переграти» клієнта.

5. У психологічному консультуванні, за деяким винятком, не повинні бути особисті спогади і власні сповіді консультанта перед клієнтом, тобто консультант і клієнт у ході консультування не повинні мінятися своїми ролями.

6. Психологові-консультантові не слід прагнути розуміти клієнта, порівнюючи з собою. Його завдання інше – намагатися зрозуміти внутрішній світ клієнта, який відмінний від його власного.

7. Аналізуючи сповідь клієнта, консультант формулює свої судження про нього й про його проблему в можливій, але не в безапеляційно-стверджувальній формі. Найкраще висловлювати їх клієнтові як гіпотези, які клієнт зі свого боку повинен підтвердити або спростувати.

8. Спростування клієнтом тлумачення сповіді не завжди є достатньою підставою для повної відмови консультанта від такого тлумачення. Нерідко спростування або протест клієнта з приводу висновків консультанта є не більш ніж захисною реакцією й ознакою того, що запропоноване психологом тлумачення правильне.

9. Що менше професійного досвіду в психолога-консультанта, то більше часу він повинен приділяти уважному вислуховуванню сповіді клієнта й обережніше формулювати свої висновки.

10. Навіть доволі досвідченому психологові корисно під час бесіди з клієнтом робити деякі записи, щоб потім повернутися до них і спокійно, не кваплячись, обдумати їх.

11. Іноді дуже корисно вести й потім аналізувати відеозаписи проведення психологічної консультації. Пояснити їхню доцільність клієнтові можна, пояснивши, наприклад, що й сам він зможе краще себе зрозуміти й успішніше вирішити проблеми, якщо побачить себе на екрані.

12. Завдання консультанта на стадії сповіді у тому, щоб розумно й ненав'язливо підвести клієнта не тільки до усвідомлення, а й до правильного вирішення своєї проблеми.

13. Психолог-консультант – не порадник. Його головне завдання полягає в тому, щоб допомогти клієнтові навчитися приймати відповідальні і конструктивні рішення самостійно [66].

1.5 Тестування в практиці психологічного консультування в юридичній сфері

Для чого потрібно проводити тестування під час психологічного консультування

Будь-яка психологічна проблема, що виникає у клієнта і вимагає проведення психологічного консультування, майже завжди в реальному житті має певні, суто індивідуальні прояви, причому навіть тоді, коли її психологічний зміст виражений майже однаково в різних людей. Наприклад, дуже поширеною серед потенційних клієнтів є підвищена особистісна тривожність, недостатня впевненість у собі. Проте різні люди проявляють тривожність і почувають себе недостатньо впевнено в житті по-різному.

Інший типовий приклад: майже в усіх людей є певні недоліки і в розвитку здібностей, і в рисах характеру, але в кожній людині це проявляється по-різному. Тому, якщо два різні клієнти, звернувшись у психологічну консультацію, скаржаться на недостатній розвиток інтелектуальних здібностей, то це зовсім не означає, що їхні проблеми ідентичні і їх треба вирішувати однаково.

Ще складнішими є питання недоліків у характері людини: вони в більшості випадків, зважаючи на унікальний індивідуальний життєвий досвід кожної людини, повинні вирішуватися по-різному. Без

проведення спеціальної психодіагностики особистості клієнта успішно провести психологічне консультування майже неможливо.

Проте й тоді, коли вже точно діагностована проблема клієнта, потреба в проведенні психодіагностики повністю не відпадає. Як би ретельно консультант-психолог не вивчав особистість клієнта, діагностуючи його проблему, все ж, напевно, не знає всього про нього і про суть всієї проблеми. Крім того, буває доволі важко заздалегідь точно визначити, з якими реальними (а вони іноді бувають несподіваними) проблемами в житті може зіткнутися клієнт, виконуючи практичні рекомендації психолога-консультанта. Тому часто вимагають продовжувати психодіагностичне дослідження клієнта як особистості і його взаємин з людьми в постконсультаційний період, тобто тоді, коли він уже почав практично виконувати рекомендації, отримані в психологічній консультації.

Клієнт не є професійним психологом, а тому часто сам не може реально оцінити ті позитивні зміни, які насправді відбуваються з ним під час виконання порад психолога-консультанта. Та й сам консультант не завжди може бездоганно й точно оцінювати результати роботи. Це відбувається, по-перше, тому, що після закінчення консультації клієнт мало спілкується з психологом-консультантом. По-друге, зміни, які відбуваються, можуть мати поступовий, непомітний або неусвідомлюваний характер.

Щоб точно визначити, що ж насправді відбувається з клієнтом, його потрібно протестувати декілька разів, як мінімум двічі: до отримання рекомендацій і після того, як він їх вже виконав.

Іноді, коли процеси проведення консультування і практичної реалізації отриманих рекомендацій займають надто багато часу (рік і більше), виникає потреба у проведенні проміжних тестових обстежень клієнта, щоб прослідкувати реальну динаміку змін його психології і поведінки.

Коли рекомендують застосовувати психологічні тести

Час від часу в процесі проведення психологічного консультування виникає термінова потреба психологічного тестування клієнта. Коли й за яких обставин доцільно це робити?

1. Психологові-консультантові недостатньо інформації для того, щоб зробити правильні висновки про суть проблеми клієнта і, враховуючи його індивідуальність, запропонувати дієві заходи з

практичного вирішення проблеми. У цьому випадку потрібно різнобічно вивчити особистість клієнта, щоб дізнатися про ті індивідуальні особливості, які важливі для з'ясування проблеми і точного визначення способів її вирішення.

Часто буває важко на основі однієї і особливо першої зустрічі з клієнтом робити висновок про нього як про особистість, тим більше, що в психологічній консультації в незнайомій обстановці людина поводить себе дуже стримано і грає зазвичай не цілком властиву йому життєву роль, яка повністю не відображає його індивідуальність.

2. Потрібно оцінити такі індивідуальні особливості клієнта, які й у звичайному, повсякденному житті мало чи майже не проявляються в поведінці людини.

До таких особистісних властивостей належать, наприклад, ті, що пов'язані з комплексами, несвідомими потягами, недостатньо усвідомлюваними рисами характеру. Потреба в цьому найчастіше з'являється тоді, коли в психолога-консультанта виникає підозра, що клієнт має неусвідомлені або приховувані психологічні особливості, знати які потрібно для успішного психологічного консультування і вирішення проблеми клієнта.

3. Слід точно встановити, як впливає або може вплинути на клієнта відвідування психологічної консультації, отримання та виконання ним рекомендацій психолога-консультанта.

Потреба в цьому може з'явитися, зокрема, з таких причин. Можливо, слід буде переконати клієнта і довести йому, що виконання отриманих ним рекомендацій дійсно корисне для нього, хоча сам він цього ще добре не усвідомлює. Річ у тому, що особистісні і міжособистісні зміни часто відбуваються поступово і майже непомітно для неї, і тільки спеціальне тестування дозволяє виявити й оцінити ці зміни. Крім того, вони взагалі можуть бути за своєю суттю неусвідомлюваними. Таке буває тоді, коли вони стосуються психології несвідомого.

Консультування та практична реалізація клієнтом отриманих ним рекомендацій можуть бути доволі тривалими, як, наприклад, у тих випадках, коли психологічне консультування продовжується місяцями і навіть роками, а виконання отриманих рекомендацій розтягується на такі ж терміни.

4. У практиці консультування застосовується новий, недостатньо перевірений метод, ефективність якого остаточно не встановлена, не оцінена ні кількісно, ні якісно. Тоді сам процес консультування

перетворюється на своєрідний науково-практичний психологічний експеримент, що вимагає точної оцінки його результатів. Це той випадок, коли психолог-консультант свідомо ставить експеримент, розрахований на удосконалення процесу консультування і пошук більш ефективних практичних рекомендацій для клієнта.

5. Сама процедура психодіагностики, яка використовується в практиці психологічного консультування, має певне психотерапевтичне значення і благодійний вплив на клієнта.

Це зазвичай відбувається тоді, коли в результаті проведення психологічного тестування клієнт дізнається щось нове, приємне і корисне для себе, наприклад, відкриває в собі такі позитивні психологічні якості, про існування яких він раніше не підозрював.

Описані випадки під час проведення психологічного консультування можуть виникати й окремо, і в будь-якому їх поєднанні. Хоча б один із цих випадків завжди наявний у практиці психологічного консультування, і тому застосування методу тестування слід розглядати як правило, а не як виняток із правила[50].

Вимоги до психологічного тестування, яке застосовується в психологічному консультуванні

Психологічне тестування, яке організують і проводять в умовах психологічного консультування, має відповідати ряду специфічних, характерних саме для консультування, вимог:

1. У психологічному консультуванні слід застосовувати тільки найпростіші з усіх наявних психологічних тестів, добре відомі не лише психологові-консультантові, але й зрозумілі для клієнта.

Використання складних і не дуже зрозумілих тестів може викликати невдоволення з боку клієнта, його реакцію психологічного захисту через природний страх бути нездатним до його виконання в очах психолога-консультанта. Складні тести, крім того, стомлюють і психолога-консультанта, і клієнта.

2. Тестування в психологічному консультуванні не має бути тривалим. На його проведення слід відводити не більше чверті всього часу, призначеного для консультування.

3. Тести, які застосовують у психологічному консультуванні, повинні мати порівняно просту систему опрацювання отримуваних результатів. Це потрібно для того, щоб результати тестування можна було відразу використовувати і робити з нього потрібні висновки.

Найкращими є такі психологічні тести, результати яких можуть бути відомі й практично використані через 5–10 хв після закінчення тестування.

Якщо застосовують тест, що потребує тривалішого часу для його виконання, для опрацювання та інтерпретації отримуваних результатів, бажано проводити тестування окремо від психологічного консультування, не забираючи часу, відведеного на консультацію.

4. Психологові-консультантові рекомендують заздалегідь продумувати і підбирати потрібний для консультування мінімум психологічних тестів, які можуть знадобитися в різних випадках психологічного консультування. Усі ці тести разом з потрібними для тестування матеріалами бажано заздалегідь підготувати і мати під рукою, щоб до них можна було звернутися в будь-який момент проведення психологічного консультування.

5. Потрібні й найчастіше використовувані тести найкраще мати в програмі комп'ютера, щоб за потреби можна було протестувати клієнта і відразу ж отримати необхідні результати (комп'ютерні програми повинні містити автоматичну процедуру опрацювання результатів тестування).

6. Якщо обсяг роботи в консультації дуже великий і якщо в ній паралельно працює декілька консультантів із кількома клієнтами, то рекомендують звільняти консультантів від процедури тестування і доручати це окремому фахівцеві-психологові, професійно підготовленому для проведення тестування[11;37].

Тести когнітивних процесів сприйняття, уваги, уяви, мовлення і загальних інтелектуальних здібностей

Потреба в оцінюванні загальних інтелектуальних здібностей клієнта виникає тоді, коли, наприклад, проводиться консультування, пов'язане з вирішенням проблем інтелектуального розвитку дітей або загальних здібностей дорослих людей.

Коли йдеться про розвиненість загальних здібностей людей, то слід мати на увазі, що і в дітей, і в дорослих ці здібності з об'єктивних і природних причин можуть знаходитися на різних рівнях розвитку. У дітей, особливо дошкільного віку, ці здібності ще тільки розвиваються, а в дорослих вони, як правило, вже є досить розвиненими.

Інтелект дитини й інтелект дорослої людини суттєво відрізняються і кількісно (числова оцінка рівня його розвитку), і якісно (тип

інтелекту і його структура). Тому для психодіагностики інтелекту дітей і дорослих рекомендують застосовувати різні психологічні тести.

Проводячи психодіагностику загального рівня інтелектуального розвитку дитини, також слід мати на увазі, що в ранньому віці інтелект дитини формується доволі швидко і рівень його розвитку може змінюватися через кожні два-три роки. Тому ті методи його психодіагностики, які придатні для дітей три-чотирирічного віку, потрібно замінювати іншими, проводячи психодіагностику рівня інтелектуального розвитку чотири-п'ятирічних, а тим паче шести-семирічних дітей.

У практиці проведення психологічного консультування дітей, пов'язаного з розвитком їхніх загальних інтелектуальних здібностей, для психодіагностики інтелекту рекомендують використовувати методики, призначені для певної вікової групи.

Для дітей три-чотирирічного віку придатні такі методики: *«Нісенітниця»*, *«Пори року»*, *«Кому чого не вистачає?»*, *«Обведи контур»*, *«Відтвори малюнки»*.

За допомогою методик *«Пори року»* і *«Кому чого не вистачає?»* оцінюють рівень розвитку в дітей наочно-образного мислення, а за допомогою методик *«Обведи контур»* і *«Відтвори малюнки»* можна оцінити рівень розвитку наочно-дієвого мислення.

Для психодіагностики рівня інтелектуального розвитку дітей чотири-п'ятирічного віку рекомендується використовувати методики *«Що тут зайве?»*, *«Розподіли на групи»*, *«Пройди через лабіринт»* і *«Виріж фігури»*.

Методики *«Що тут зайве?»* і *«Розподіли на групи»* оцінюють рівень розвитку образно-логічного мислення, а такі методики, як *«Пройди через лабіринт»* і *«Виріж фігури»* – рівень розвитку наочно-дієвого мислення в дітей.

Якщо, окрім діагностики загального рівня інтелектуального розвитку дитини необхідно провести окрему психодіагностику рівня розвиненості у неї основних когнітивних процесів, то рекомендують послуговуватися такими, наприклад, методиками:

– для діагностики сприйняття використовують методики *«Чого не вистачає на цих малюнках?»*, *«Дізнайся, хто це»*, *«Які предмети заховані в малюнках?»*, *«Чим залатати килимок?»* та ін.

– для діагностики уваги – методики *«Знайди і закресли»*, *«Простав значки»*, *«Запам'ятай і розстав крапки»* та ін.

– для діагностики уяви – методики *«Склади оповідання»*, *«Намалюй»*, *«Вигадай гру»* та ін.

– для діагностики мовлення – методики *«Назви слова»*, *«Розкажи за малюнком»* та ін.

Психодіагностику рівня розвитку інтелектуальних здібностей дітей шести-семирічного віку рекомендують проводити за допомогою таких методик: *«Загальна орієнтація дітей у навколишньому світі і запас побутових знань»*, *«Визначення понять, з'ясування причин, знаходження подібності і відмінностей в об'єктах»*, *«Формування понять»* – визначають рівень розвитку словесно-логічного мислення; *«Кубик Рубика»* – оцінює рівень розвитку наочно-дієвого мислення; *«Матриці Равена»* – призначається для діагностики образно-логічного мислення. При цьому, окрім визначення загального рівня інтелектуального розвитку дитини і надання порад із приводу того, як підвищити рівень інтелектуального розвитку, потрібно дати рекомендації з удосконалення в дітей шести-семирічного віку інших когнітивних процесів (використовують такі психодіагностичні методики):

– для оцінки уваги – *«Кільця Ландольта»*, *«Переплутані лінії»* (за допомогою цих методик оцінюються продуктивність, стійкість, розподіл і переключення уваги);

– для психодіагностики пам'яті – методика оцінки об'єму короткочасної зорової і слухової пам'яті, оперативної зорової і слухової пам'яті, а також динамічних особливостей процесу запам'ятовування;

– для психодіагностики уяви – методики *«Вербальна фантазія»* (мовленнєва уява), *«Малюнок»* (зорова уява) і *«Скульптура»*;

– для психодіагностики мовлення – методики *«Визначення понять»* і *«Визначення пасивного і активного словникового запасу»*.

Загальну психодіагностику рівня розвитку інтелекту в молодших школярів проводять за допомогою методики *«Загальна орієнтація дітей у навколишньому світі і запас побутових знань»* (варіанти для учнів I–IV класів), *«Формування понять»*, *«Уміння рахувати в пам'яті»*, *«Кубик Рубика»*, *«Матриці Равена»* та ін.

Проводячи різнобічну психодіагностику інтелекту дітей цього віку, – таку, яка містить оцінювання всіх когнітивних процесів, додатково можна скористатися тими методиками, які вже були рекомендовані для дослідження когнітивних процесів у дітей шести-семирічного віку.

Оцінювати рівень розвитку інтелектуальних здібностей підлітків, юнаків та дорослих можна за допомогою одного комплекту психо-

діагностичних методик, який складається з таких тестів: «Формування понять», «Уміння рахувати в пам'яті», «Кубик Рубика», «Матриці Равена», «Логіко-кількісні відношення» і тест Айзенка (фрагменти).

Кожна з перерахованих методик практично оцінює різноманітні сторони інтелекту, і їх слід застосовувати залежно від того, яку мету, проводячи психодіагностику, ставить перед собою консультант-психолог.

Щоб легше було зорієнтуватися у виборі психодіагностичних методик для проведення психологічного консультування, пояснимо, яке практичне завдання вирішує кожна з перерахованих методик.

Методика «Формування понять» дозволяє досить швидко оцінювати рівень загального інтелектуального розвитку людини, проте така оцінка є загальною, недостатньо диференційованою. Ця методика демонструє, наскільки в клієнта розвинутий внутрішній план складних інтелектуальних дій, тобто, як ця людина може класифікувати, порівнювати, аналізувати, абстрагувати, узагальнювати, створювати й реалізовувати різні дії, а також змінювати їхню стратегію, тактику, враховувати допущені помилки.

Перевага цієї методики в тому, що вона мало залежить від минулого досвіду цієї людини і від наявних у неї знань, умінь і навичок. Її передусім рекомендується застосовувати в тих випадках, коли важливо точно визначити перспективи подальшого інтелектуального розвитку клієнта, зону його найближчого розвитку. Що вищим буде показник інтелектуального розвитку клієнта за цією методикою, то більшими є можливості його подальшого інтелектуального розвитку, включаючи загальні й ряд залежних від них спеціальних інтелектуальних здібностей.

Методику «Уміння рахувати в пам'яті» використовують для визначення рівня актуального розвитку спеціальних, наприклад математичних, здібностей.

Методика «Матриці Равена» дозволяє діагностувати образне мислення і може практично застосовуватися для визначення рівня розвиненості наочно-дієвого практичного мислення.

Методика «Логіко-кількісні відношення» дозволяє проводити психодіагностику двох аспектів внутрішнього плану розумових дій: логіки мислення і лічби в пам'яті із запам'ятовуванням проміжних результатів.

Ця методика оцінює кожен з аспектів розумових дій не так добре, як, наприклад, методика «Формування понять» або методика

«Уміння рахувати в пам'яті», зате в практичному застосуванні є набагато простішою за ці методики. До неї слід звертатися тоді, коли потрібно швидко й хоча б приблизно оцінити рівень розвитку відповідних здібностей у людини.

Тест Айзенка – це універсальний і один із кращих психологічних тестів інтелекту. Він призначений для оцінювання рівня загального інтелектуального розвитку людини, а також рівня розвитку деяких спеціальних видів мислення, зокрема математичного й лінгвістичного.

Цей тест рекомендують використовувати в практиці психологічного консультування не загалом, а за окремими субтестами, вибираючи їх залежно від того, яка проблема клієнта і мета психологічної консультації, що проводиться. Якщо, наприклад, ця мета полягає в тому, щоб визначити загальний рівень інтелектуального розвитку людини, то можна скористатися одним або двома субтестами загального призначення. Якщо ж завдання полягає в тому, щоб визначити рівні розвитку в клієнта математичного або лінгвістичного мислення відповідно, то рекомендують скористатися спеціальними субтестами.

Зауважимо, що в повнокомплектному тесті Айзенка є вісім різних субтестів. Для практичної психодіагностики, яку проводять у рамках психологічного консультування, цілком достатньо скористатися тільки чотирма субтестами. До тесту Айзенка рекомендують, окрім того, звертатися тоді, коли метою психологічного консультування стає точне визначення рівня інтелектуального розвитку клієнта порівняно з іншими людьми. Тест Айзенка в цьому плані корисний під час проведення консультування з питань професійної орієнтації та професійного відбору.

Тести пам'яті

Будь-які випадки звернення в психологічну консультацію зі скаргами на пам'ять вимагають ретельного психологічного тестування пам'яті клієнта. Заздалегідь зорієнтуватися в проблемах пам'яті клієнта можна, поговоривши з ним. А щоб йому було простіше розповісти психологові-консультантові про свої мнемічні проблеми, той повинен послідовно задати питання і намагатися отримати від нього розгорнуті відповіді на них:

- Які у вас труднощі, пов'язані з пам'яттю?
- У чому ці труднощі виражаються?

– Коли, за яких обставин ці труднощі найчастіше виникають?

– Чи намагалися ви з цими труднощами боротися? Якщо так, то як ви це робили і які результати ваших спроб?

Уважно вислухавши відповіді клієнта на ці питання і проаналізувавши їх, психолог-консультант може сформулювати гіпотезу про те, що насправді відбувається з пам'яттю клієнта і які проблеми в нього найімовірніше є. Відповідно до цієї гіпотези психолог-консультант може вибрати один або декілька спеціальних психологічних тестів, призначених для вивчення пам'яті клієнта.

Далі, вивчаючи пам'ять клієнта, психолог-консультант може поставити точний діагноз і запропонувати клієнтові цілком конкретні рекомендації з практичного вирішення його проблем.

Для діагностики пам'яті дітей і дорослих рекомендують використовувати і загальні, і спеціальні методи. Наприклад, вивчаючи пам'ять у дітей в процесі її розвитку, можна скористатися певними діагностичними методиками.

Оцінюючи процес зорового впізнавання у дітей дошкільного віку можна скористатися методикою «Упізнай фігури». Ця методика дозволяє досліджувати процес упізнавання в дітей 3–5-річного віку.

За допомогою іншої методики – «Запам'ятай малюнки» – можна визначити обсяг короткочасної зорової пам'яті в дітей того ж віку. Цією ж методикою можна скористатися для діагностики пам'яті дітей старшого віку, що йдуть до школи або вже навчаються в ній, а також пам'яті дорослих.

Обсяг короткочасної пам'яті дошкільників, школярів і дорослих визначають за допомогою методики «Запам'ятай цифри».

Якщо психолога-консультанта цікавить динаміка процесу запам'ятовування – заучування, то можна скористатися методикою «Вивчи слова».

Коли психодіагностика пам'яті проводиться для визначення готовності дитини до навчання в школі або ж для встановлення рівня розвитку в неї окремих видів пам'яті, то найкраще використати методики, які, крім того, дозволяють отримати більш повну інформацію про розвиток короткочасної оперативної й опосередкованої пам'яті.

Для встановлення точного об'єму короткочасної зорової пам'яті слід використовувати методик, розраховану на запам'ятовування і відтворення ламаних ліній.

Оперативну зорову пам'ять дуже добре оцінюють за допомогою методики, у якій досліджувані візуально ідентифікують заштриховані трикутники.

Оперативну слухову пам'ять оцінюють за допомогою методики, у якій досліджуваний повинен на слух серед інших слів, які промовляються, упізнати ті, які він до цього один раз почув.

Діагностику опосередкованої пам'яті проводять за допомогою спеціальної методики, в якій клієнт придумує сам і далі використовує для запам'ятовування певні засоби, які дозволяють йому не лише запам'ятати, але й відтворити інформацію на слух.

Особливістю цієї методики є те, що її можна застосовувати не лише для вивчення опосередкованого запам'ятовування і пригадування матеріалу в школярів і дорослих, але також і в дошкільників у віці від трьох до п'яти років, за допомогою простих малюнків як мнемотехнічних засобів.

Вивчаючи особливості процесу запам'ятовування і відтворення матеріалу в дорослих, також можна користуватися цією методикою, замінивши в ній прості й добре знайомі короткі слова на нові й складніші.

Тести комунікативних здібностей

Комунікативні здібності – це знання, уміння й навички, пов'язані з процесом спілкування людей. Вони складаються з розуміння слухати й розуміти людину, встановлювати з нею гарні особистісні й ділові взаємини, психологічно впливати на неї.

Про проблеми в розвитку комунікативних здібностей людини свідчать такі типові ознаки:

- боїться публічності;
- відчуває підвищене занепокоєння, тривожність, очікуючи спілкування з малознайомими людьми;
- не зовсім задоволена результатами, яких вона реально домагається в практиці спілкування з людьми;
- уникає людей, особливо незнайомих, і боїться вступати в особисті й ділові контакти з такими людьми;
- слабо розвинені вербальні й невербальні комунікативні уміння й навички;
- не здатна привертати до себе увагу з боку інших людей, не викликає симпатії до себе з їхнього боку;
- не вміє переконувати людей і чинити на них позитивний вплив;

– розгублюється, ніяковіє, відчуває себе незручно в різних ситуаціях спілкування;

– не знає, як поводитися і що відповідати людям, якщо вони звертаються до неї;

– не складаються нормальні взаємини з людьми і часто через це виникають міжособистісні конфлікти.

На всі ці ознаки передусім повинен звертати увагу психолог-консультант, розмовляючи з клієнтом. Дефіцит комунікативних здібностей у клієнта порівняно легко помітити, уважно спостерігаючи за тим, як він поводить себе в психологічній консультації і як розмовляє з різними людьми, у тому числі з самим психологом-консультантом.

Якщо психологові-консультантові потрібно дещо уточнити, не задовольняючись суто візуальною психодіагностикою комунікативних здібностей клієнта, то йому додатково можна задати ряд запитань, що відповідають змістові перерахованих симптомів – ознак дефіциту комунікативних здібностей. Можна, наприклад, запитати клієнта про те, чи часто і чи багато він спілкується з людьми, чи вважає за краще залишатися один, чи задоволений результатами спілкування з різними людьми.

У тому випадку, якщо для точної діагностики комунікативних проблем клієнта і формулювання відповідних практичних рекомендацій цього виявиться недостатньо, можна буде звернутися до одного зі спеціальних психологічних тестів, розрахованих на оцінку комунікативних здібностей.

«Якою є дитина у взаєминах з оточенням?»

Цей тест дозволяє оцінити, наскільки розвинені комунікативні якості особистості в дітей 3–5-річного віку.

Тест Спілбергера на дослідження тривожності.

Цей тест призначається для вивчення дітей підліткового віку, а також для дорослих людей. Він дозволяє за рівнем тривожності оцінювати розвинутість комунікативних здібностей і комунікативних проблем клієнта.

Якщо рівень особистісної тривожності в клієнта доволі високий, то, найімовірніше, комунікативні проблеми в нього проявляються в різних життєвих ситуаціях. Якщо високим виявиться рівень ситуативної тривожності, то, очевидно, комунікативні труднощі в клієнта виникають тільки в деяких, специфічних ситуаціях спілкування з людьми.

Тест на агресивність (модифікація відомого тесту Розенцвейга)

Цей тест також призначений і для підлітків і для дорослих. За рівнем агресивності людини, яку визначають за допомогою цього тесту, можна з'ясувати, чи є в неї комунікативні проблеми. Якщо агресивність цієї людини доволі висока, то такі проблеми у неї є майже напевно.

5. Коли ж психолог-консультант припускає, що дорослому клієнтові бракує якихось суттєвих комунікативних особистісних якостей, то це можна практично перевірити за допомогою таких методик: *тест на оптимізм, тест на об'єктивність у стосунках до людей, тест на незалежність, тест на пошук виходу зі складних життєвих ситуацій, тест афіліації, тест на якості лідера, тест на ефективність лідерства.*

Слід підкреслити, проте, що всі вказані методики не дають абсолютно точної і вичерпної інформації про суть комунікативних проблем клієнта. Вони лише підтверджують або спростовують результати попередньої бесіди, проведеної психологом-консультантом із клієнтом, а також висновки, зроблені на основі безпосереднього спостереження за його поведінкою під час консультації.

Тести організаторських здібностей

Організаторські здібності – це практичні уміння людини, пов'язані з організацією якоїсь справи або взаємодії людей при її виконанні.

Відсутність або недостатній рівень розвитку в клієнта організаторських здібностей можна встановити по-різному: по-перше, із розповіді клієнта про те, що йому в цій справі вдається або не вдається, по-друге – через аналіз його відповідей на спеціальні тести-опитувальники.

Передусім, слід з'ясувати, наскільки у клієнта розвинені спеціальні мотиви – соціальні потреби, які обов'язково мають бути в хорошого організатора. Це, наприклад, такі мотиви до діяльності, як потреба досягнення успіху, установка на підвищену соціальну активність, оптимізм, об'єктивність в оцінці людей, незалежність, уміння знаходити вихід зі складних життєвих ситуацій, низька тривожність. Для психодіагностики всіх цих якостей підходять такі методики:

- для діагностики тривожності – *опитувальник Спілбергера*;
- для визначення статусу – *соціометрична методика*;

- самопочуття, активність і настрої діагностуються за допомогою *методики САН*;
- об'єктивність у ставленні до людей – за допомогою *тесту на об'єктивність*;
- незалежність – за допомогою *тесту на незалежність*;
- уміння знаходити вихід зі складних життєвих ситуацій – за допомогою відповідного опитувальника;
- якості лідера й ефективність лідерства, відповідно, діагностуються за допомогою *методики «Лідер»* і *методики «Ефективність лідерства»*.

Тести спеціальних здібностей

Спеціальні здібності – це, по-перше, такі здібності, які є не у всіх без винятку людей, по-друге, – такі здібності, від яких залежить в основному успішність виконання людиною окремих, досить складних і специфічних видів діяльності, наприклад, художньо-мистецької, технічної, організаторської, математичної та ін.

Факт недостатньо високого розвитку, наприклад, математичних здібностей можна підтвердити або спростувати за допомогою таких психологічних тестів, які підходять також і для того, щоб слідкувати за процесом розвитку цих здібностей у дітей шкільного віку, практично оцінюючи наявний рівень їх розвитку.

Для оцінки розвиненості внутрішнього плану виконання арифметичних дій, що виступають як початкова, базисна умова вдосконалення всіх інших математичних здібностей, підходить методика «Уміння рахувати в пам'яті», яка може з успіхом застосовуватися до людей у найширшому діапазоні віку – від старшого дошкільного віку до дорослого. З її допомогою можна, зокрема, встановити, наскільки швидко і добре людина вміє виконувати в пам'яті основні арифметичні дії з різними числами: додавання, віднімання, множення та ділення в межах ста.

Про наявність задатків до розвитку математичних здібностей, представлених у вигляді вміння точно визначати поняття й виконувати в пам'яті складні дії порівняння, аналізу й синтезу інформації, можуть свідчити результати тестування, що проводиться за допомогою методики «Формування понять». Для цього ж використовують методику «Матриці Равена».

Наступна методика – «Логіко-кількісні відношення» – практично оцінює два важливі вміння, які в діяльності професіонала-математика

зазвичай супроводжують один одного. Це – уміння лічити в пам'яті й міркувати логічно. Відповідну методику рекомендують застосовувати, починаючи з 3–4 класів загальноосвітньої школи, оскільки дітям більш раннього віку вона може виявитися недоступною.

Якщо основне завдання психологічного тестування полягає в тому, щоб визначити рівень розвитку в людини тих компонентів математичних здібностей, які безпосередньо стосуються засвоєння вищої математики, зокрема вищої алгебри, то рекомендують скористатися числовим субтестом відомого *тесту Айзенка*. Цей тест бажано застосовувати в старших класах середньої школи в тих випадках, коли в психологічну консультацію за практичною порадою звертаються старшокласники або їхні батьки з приводу вибору майбутньої професії після закінчення загальноосвітньої школи.

Рівень розвитку фізико-технічного мислення і відповідних здібностей у школярів можна визначити за допомогою *тесту Беннета*. Зміст включених у нього завдань враховує як знання, що отримуються в школі на уроках фізики, так і уявлення, пов'язані з практичним досвідом користування технікою.

Задатки до розвитку лінгвістичних здібностей у дітей дошкільного віку (трьох-п'яти років) можна оцінювати за допомогою таких методик : «*Назви слова*» і «*Розкажи за малюнком*».

Перша з цих методик визначає запас слів, який зберігається в активній пам'яті дитини і може використовуватися нею в мовленні. Крім того, ця методика дозволяє з'ясувати, наскільки дитина знайома з поняттями, що означають тварин, рослини, кольори та форми предметів, інші їхні ознаки, а також дії людей, їхні якості й способи виконання дій.

Друга зі згаданих методик – «*Розкажи за малюнком*» – дозволяє практично оцінювати багатство й різноманітність мовлення дитини дошкільного віку.

Якщо за результатами застосування цих методик дитина отримує не менше 8 балів, це свідчить про добре розвинуті лінгвістичні задатки, тобто у цієї дитини можуть успішно розвиватися лінгвістичні здібності.

Визначаючи рівень розвитку лінгвістичних здібностей дітей, що йдуть до школи і вже навчаються в початкових класах, рекомендують користуватися такими методиками: «*Визначення понять*», «*Визначення пасивного словникового запасу*», «*Визначення активного словникового запасу*».

Перші дві з цих методик – «Визначення понять», «Визначення пасивного словникового запасу» – дозволяють встановити, наскільки добре дитина, що йде до школи, або молодший школяр знає точний об'єм і зміст слів-понять і уміє дати їм визначення. Третя методика – «Визначення активного словникового запасу» – дозволяє оцінювати лексичну, стилістичну та граматичну різноманітність мовлення дитини і, крім того, може засвідчувати рівень розвитку її лінгвістичних здібностей загалом. Цей рівень вважають доволі високим, якщо дитина за цією методикою отримала не менше 8 балів.

Для оцінювання рівня розвитку лінгвістичних здібностей в середніх і старших класах школи можна застосувати словесний субтест тесту Айзенка. Він допоможе визначити, наскільки добре у школяра розвинуте лінгвістичне мислення, пов'язане зі знанням лексики і з умінням виконувати лексичні завдання на пошук потрібних слів.

Для оцінювання рівня розвитку інших складників лінгвістичних здібностей у середніх і старших класах школи немає потреб застосувати спеціальні психологічні тести, оскільки на уроках мови та літератури учні виконують чималу кількість спеціальних завдань і вправ, які дозволяють оцінити рівень розвитку їхніх лінгвістичних здібностей.

Тести темпераменту і характеру

Темпераментом в психології, як відомо, називають сукупність динамічних особливостей когнітивних процесів і поведінки людини, а характером – систему стійких особистісних властивостей, що визначають вчинки людини. Здебільшого звернення клієнтів у психологічну консультацію так чи інакше стосується характеру людини та її темпераменту. Тому психологові-консультантові важливо знати й практично володіти сукупністю методик, за допомогою яких оцінюються темперамент і характер людини.

Під час психодіагностики темпераменту психолог-консультант може використовувати відповідні методики.

Передусім, це *методика В. М. Русалова*. Вона дозволяє практично оцінювати ряд властивостей темпераменту, що проявляються в людини в роботі і в спілкуванні з людьми, серед яких енергійність, пластичність, темп та емоційність.

Існує також багато психодіагностичних методик, призначених для оцінювання різних рис особистості людини. Це, зокрема,

комплексні психологічні тести, призначені для вивчення особистості, яку описують через систему понять, що різнобічно характеризують людину, причому переважно ці поняття представляють окремі риси характеру.

Є також ряд психологічних методик, призначених для диференційної діагностики рис характеру людини.

Серед різноманітних рис характеру, з приводу корекції яких клієнти можуть звертатися в психологічну консультацію, виокремлюють тривожність. У цьому випадку передусім рекомендується точно оцінити дійсний рівень тривожності в клієнта, і це бажано зробити вже під час першого його звернення в психологічну консультацію. Далі доцільно з'ясувати рівень тривожності клієнта вже після того, як він повністю виконав рекомендації, отримані від психолога-консультанта.

Це дозволить самому клієнтові переконатися в тому, що отримані ним рекомендації дійсно виявилися корисними. Усвідомлення цього факту не лише закріпить досягнутий позитивний результат консультування, але ще більше знизить рівень тривожності у клієнта. Для психолога-консультанта це стане додатковим свідченням того, що його рекомендації виявилися не даремними і дасть можливість удосконалити власну практику консультування.

Якщо йдеться про ступінь тривожності дітей дошкільного віку, то її можна практично оцінити за допомогою *методики «Вибери потрібну особу»*. Ця методика є дитячим тестом тривожності Р. Темпла, М. Дорки і В. Амен.

Її застосовують і під час роботи з дітьми молодшого шкільного віку, але в цьому випадку можна скористатися й іншим тестом, призначеним для дорослих (*тест Спілбергера–Ханіна*), якщо діти цього віку вже розуміють, правильно сприймають і правильно реагують на твердження відповідного тесту. Цей тест дозволяє, по-перше, оцінювати тривожність людини як досить розвинуту особистісну якість, по-друге, дає можливість відокремити особистісну тривожність від ситуаційної.

Ситуаційна тривожність є менш стійкою і, отже, більш мінливою рисою характеру людини, тоді як особистісна тривожність, навпаки, доволі стабільна і менш мінлива. Крім того, рекомендації, запропоновані клієнтові, передусім повинні стосуватися впливу на ситуаційну тривожність і належати до соціальних ситуацій, з якими клієнт легко

міг би впоратися самотійно. Після цього можна переходити до рекомендацій щодо складніших ситуацій, і тільки на завершення – до спроб корекції особистісної тривожності.

Така послідовність дій пояснюється тим, що за зниження рівня тривожності дуже важливо, щоб клієнт постійно отримував позитивні підкріплення від зусиль, які він докладає. Вистачає одного-двох збоїв, і позитивні зрушення зійдуть нанівець: відновиться і почне діяти усталена звичка занадто емоційно, з підвищеним рівнем занепокоєння реагувати на будь-яку ситуацію. Це, своєю чергою, збільшить рівень тривожності людини.

Чимало проблем у житті завдає і така риса характеру, як агресивність. Людина, яка ставиться до інших з підвищеною агресивністю (ворожістю), навряд чи зможе розраховувати на гарне ставлення у відповідь.

Агресивною людина не народжується, а в основному стає через недоліки у вихованні, коли, наприклад, у дитинстві, упродовж доволі тривалого часу до неї самої ставляться вороже і, крім того, коли вона навколо себе в поведінці інших людей бачить не лише ніким не засуджувані, але й агресивні дії, що активно підтримуються. Із часом такі дії починають розглядатися як норма в міжособистісній поведінці людей. Ставши дорослою, така людина найчастіше не помічає проявів власної агресивної поведінки і не зовсім розуміє, чому інші люди недобре ставляться до неї.

У цьому випадку корисно провести психологічне тестування клієнта на визначення ступеня його власної агресивності, щоб довести наявність у нього такої негативної риси характеру.

Корисну інформацію про агресивні тенденції в поведінці клієнта може дати тест Розенцвейга, модифікований для оцінювання агресивності. Цей тест використовують в основному в роботі з дітьми віком 10–15 років, і з дорослими людьми.

Якщо в ході психологічного консультування виникає потреба уточнити ступінь розвиненості в клієнта вольових рис характеру, то корисним у цьому випадку може виявитися *тест на силу волі*.

Іноді проблема характеру людини полягає в тому, що вона є недостатньо самотійною, психологічно занадто залежною від оточення, але в той же час активно прагне стати більш незалежною. Щоб уточнити, чи дійсно реальна проблема клієнта полягає саме в несамостійності, а також визначити, наскільки в нього розвинуте прагнення до незалежності (можливо, його проблема полягає не в

самому характері, а у відсутності належної мотивованості), рекомендують звернутися до спеціального *тесту на незалежність*.

Під час консультування з розвитку ділових рис характеру людини найперше виникає питання про наявність або відсутність у цієї людини почуття відповідальності. Відомо, що це важливе почуття і відповідна йому ділова якість людини функціонально пов'язана з так званим рівнем суб'єктивного контролю. Тому, звернувшись до психологічного *тесту РСК*, за результатами тестування можна дізнатись про розвиненість у клієнта відповідальності, як специфічної риси характеру.

До ділових рис характеру, від яких практично залежать життєві успіхи людини, належить також упевненість людини в собі. Ступінь розвиненості цієї якості у клієнта можна визначити за результатами його тестування за допомогою методики «Вихід зі складних життєвих ситуацій».

Упевнена в собі людина буде доволі легко й швидко знаходити вихід зі складних життєвих ситуацій, а невпевнена в собі – робитиме це з великими труднощами.

Ще однією важливою діловою якістю людини є її прагнення до досягнення успіхів. Ступінь розвиненості цієї якості у дітей старшого дошкільного і молодшого шкільного віку можна визначити за допомогою методики «*Запам'ятай і відтвори малюнок*». Для вивчення мотивації досягнення успіхів у дорослих підходить інша методика – проєктивного типу, в основі якої – відомий *Тематичний Аперцептивний Тест (ТАТ)*.

Часто в психологічну консультацію звертаються люди, проблема яких полягає в тому, щоб точно оцінити і далі розвинути в себе ще одну важливу ділову особливість характеру, а саме – бажання, прагнення і здатність стати лідером для інших людей. У цьому випадку корисними є такі методики: «Лідер» і «Ефективність лідерства».

Якщо проблеми характеру клієнта стосуються змісту і стилю його спілкування з іншими людьми, тобто є за своєю природою комунікативними, то для психологічного тестування клієнта рекомендують скористатися, зокрема, такими психодіагностичними методиками: «*Якою є дитина у стосунках з оточенням?*», «*Комунікативно-особистісний опитувальник для батьків, вихователів і родичів дитини*».

Ці дві методики рекомендують використовувати під час тестування дітей дошкільного віку. Проводячи обстеження дітей, що йдуть до

школи, і молодших школярів, до цих методик можна додати «Анкету для батьків, вихователів і учителів».

Під час психодіагностики підлітків, старших школярів і дорослих дуже цінну інформацію про комунікативні риси характеру дозволяють отримати методики *«Семантичний диференціал»*, *«Тест на об'єктивність ставлення до людей»*, *«Тест-опитувальник афіліації»*.

Клієнтів, котрі звернулися в психологічну консультацію із приводу характерологічних проблем, часто хвилює питання про те, чи немає у них так званих аномальних, близьких до патологічних, рис характеру, наприклад, акцентуацій характеру або комплексів. У цьому випадку, як правило, необхідне різнобічніше патохарактерологічне обстеження клієнта, і виникає потреба одночасного звернення до багатьох психодіагностичних, у тому числі багатофакторних методик.

Розділ 2

СУДОВА ПСИХОЛОГІЯ: ЗАГАЛЬНІ ПРИНЦИПИ ТА МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ

2.1. Методи роботи практичного психолога у судовій системі

На сьогоднішній день судова психологія є тією наукою, яка допомагає вирішити різноманітні юридичні проблеми: надійність свідчень, мотивація кримінальної поведінки, психологія прийняття рішень, вплив особливостей людської пам'яті на показання свідків. А для отримання всієї цієї інформації, судова психологія використовує певні методи, які є досить ефективними і вдосконалюються постійно для того, щоб отримана інформація була максимально достовірною і науково-підтвердженою.

Перш за все, потрібно сказати, що практичний психолог у своїй роботі в суді використовує ті методи, що використовуються в загальній психології. Головним є те, що ці методи є базовими і їх поєднання у роботі є доречним і, звичайно ж, необхідним. До таких методів відносимо:

1. Когнітивне опитування.
2. Метод бесіди (інтерв'ю).
3. Метод спостереження.
4. Анкетний метод.
5. Метод експерименту.
6. Складання психологічного портрету (у нашому випадку – злочинця, свідка, потерпілого).

Вище перераховані методи є основними у роботі практичного психолога у юридичній сфері. Усі вони мають певну характеристику і різноманітне використання та поєднання.

Суть методу когнітивного опитування полягає у тому, що психолог у присутності юриста чи інших осіб, або один на один з особою, намагається детально відтворити усі події, що трапилися. Також, важливим є те, які емоції, психологічний стан був в особи у певний час. Тому психолог запитує те, що найбільше цікавить, на що варто звернути увагу, але так, щоб особа максимально розповідала усе самостійно.

Метод бесіди (інтерв'ю) є один із найголовніших, бо дозволяє встановити контакт з особою, яка підозрюється в злочині чи потерпілим. Потрібно зауважити, що цей метод практичний психолог використовує переважно на початку розслідування. Тому, питання повинні бути лаконічними і зрозумілими. Важливо те, що перед його проведенням потрібно підготувати питання, але можливо, інтерв'ю пройде спонтанно. Цей метод дозволяє отримати інформацію про особистість, її ціннісні установки, коло спілкування, самооцінку, вподобання і усе те, про що ми можемо запитати особу. Потрібно сказати, що метод інтерв'ю застосовується на початку роботи, а пізніше сам психолог може проводити бесіду у будь-який час і неодноразово. Також, до підpunkту цього методу можна віднести біографічний метод, який дозволить психологу отримати інформацію про підозрюваного з таких джерел як: особисті щоденники, різноманітні документи, медичні книги, коло спілкування.

Метод спостереження є досить цікавим і результативним у роботі психолога. Він дозволяє спостерігати за реакціями підозрюваних, потерпілих у суді чи досудовому слідстві, їх поведінкою, жестикуляцією, мімікою. Психолог обов'язково фіксує побачене і пізніше – за допомогою інших методів, може підтвердити чи спростувати отримані дані. Варто сказати, що даний метод передбачає складання психологом певної програми дій:

- визначити спосіб фіксування інформації;
- заздалегідь визначити те, що є найбільш важливим (за для чого психолог спостерігає, що очікуємо побачити);
- бути готовим і до таких випадків, що відкриємо під час спостереження щось нове, раніше не відоме судді, юристам і самому психологу;
- під час спостереження поводитися відповідно, не втручатися у поведінку досліджуваних;
- ретельно проаналізувати отримані дані;
- після аналізу отриманих даних, за допомогою інших методів, впевнитися у їх валідності, достовірності;
- на основі отриманої інформації зробити висновок.

Спостереження може бути відкритим і прихованим. Який саме використовувати обирає сам психолог, залежно від ситуації яку потрібно дослідити.

Анкетний метод використовується досить часто, від дозволяє використовувати питання відкритого чи закритого типу, тобто лаконічні і

розгорнуті. Важливим під час використання анкетного методу є те, щоб психолог підібрав питання так, щоб була однозначність їх розуміння, саме тоді результати цього методу будуть досить цінними. Головним недоліком цього методу є те, що психолог не може віч-на-віч спілкуватися з досліджуваним. Проте, як наголошувалося попередньо, доцільним є використання декількох методів у роботі психолога в суді, щоб результати були справедливими і вірними. Анкетний метод дозволяє проводити паралельно анкетування з багатьма особами: потерпілі, свідки, підозрювані, а це в свою чергу, під час обробки результатів дозволить виокремити певні моменти (неправдиві свідчення, послідовність подій).

Метод експерименту характеризується досить вагомою особливістю: суб'єктивно-об'єктивний характер, тобто причинно-наслідкові зв'язки, які дозволяють психологу зрозуміти чому був вчинений злочин, що спровокувало людину на вчинення певного правопорушення. Тому досить часто проводять слідчий експеримент, який включає у себе відтворення подій і знаходження психологічних причин вчинення злочину.

Експеримент – це система спільної діяльності експериментатора (психолога) і досліджуваного (підозрюваний, свідки), дозволяє пізнати особливості психіки досліджуваного, діяльність досліджуваного, особливості його особистості. Тому і розрізняють різні види експериментів: лабораторний, природний. І кожен з них використовується за певних умов і є доцільним у певних ситуаціях. Тобто, головною метою проведення експерименту психологом у суді, досудовому слідстві є визначення реакції осіб на різні дії, тобто виявити ту головну психічну реакцію в результаті якої відбувся злочин.

Найголовнішим у роботі психолога в галузі права є вміння правильно, конкретно, детально використовувати метод складання психологічного портрету осіб. Для цього потрібно аналізувати раніше вчинені аналогічні злочини і шукати той тип людини, котра могла б вчинити правопорушення. Але, це є кінцевим етапом при створенні психологічного портрету. Перш за все, психолог повинен проаналізувати інформацію, яку отримав за допомогою інших методів: бесіди, інтерв'ю, тестування, опитування, експерименту, спостереження. Також опрацювати дані, які можна отримати з зовнішніх ознак психологічного інформування: мова, міміка, жестикуляція, поза, пантоміміка, зовнішність, анатомічні особливості фізичного образу.

Усі ці отримані дані ретельно аналізуються і як висновок – формують психологічний портрет.

Важливим у роботі практичного психолога в суді є уміле поєднання вище перерахованих методів у своїй діяльності. Психолог повинен чітко володіти знаннями, вміти їх підтверджувати і доцільно використовувати. Також, він повинен бути незалежним від зовнішніх обставин і людського фактора, тобто завжди бути об'єктивним і ні від кого не залежати.

2.2. Судово-психологічна експертиза у судочинстві

Проблема значущості судово-психологічної експертизи як важливого елемента слідства, набуває дедалі більшого розповсюдження в Україні. На сьогоднішній день, на цю тему звертають увагу все більше в правоохоронних органах та спеціалісти у сфері психології. Зокрема, замислюються над взаємною співпрацею у вирішенні конкретних правопорушень скоєних особами. Тобто, як певні психологічні характеристики впливають на поведінку особистості під час вчинення правопорушення.

Судово-психологічна експертиза характеризується методами, цілями, завданнями і об'єктом дослідження. Але, важливим є те, що цей вид експертизи проводиться під час судового розгляду справи на підставі відповідного рішення. Судово-психологічна експертиза є обов'язковою, коли потрібно вирішити певні питання суто психологічної компетенції. Також вона проводиться тоді, коли є спеціальна експертна група, спеціалісти якої допоможуть забезпечити якісне, достовірне виконання поставлених завдань судово-психологічної експертизи.

Судово-психологічна експертиза дозволяє отримати дані про поведінку людей, про особливості їх психічної діяльності, які мають важливе значення для створення, обґрунтування судово-правових висновків. Також показання свідків, потерпілих, звинувачуваних, мають вплив на формування цих висновків, тому важливим є те, щоб показання вище перелічуваних осіб не були сумнівними, а навпаки – конкретними і чіткими.

На сьогоднішній день у психологічній практиці існують уже чіткі можливості для проведення судово-психологічної експертизи. Тому, судово-психологічна експертиза дозволяє розглянути такі завдання:

1) які стосуються неповнолітніх, зокрема, встановлення їх дієздатності і можливі тимчасові затримки у їх психічному розвитку; здатності усвідомлення своїх вчинків, а також рівень володіння собою у різноманітних ситуаціях.

2) дослідити причини виникнення у суб'єкта певних психічних станів, які можуть значно ускладнювати виконання свої певних функції (управління сучасною технікою, автомобілем тощо).

3) визначити в якому стані перебував суб'єкт під час скоєння правопорушення; що на нього впливало у цей момент.

4) виявити індивідуально-психологічні особливості індивіда, які певним чином вплинули на спрямованість його дій, зміст цих дій у тій чи іншій ситуації.

При проведенні судово-психологічної експертизи важливим є дослідження психічної діяльності людини та її індивідуально-психологічних характеристик.

Психічна діяльність людини – це відображення нею об'єктивної дійсності. Але через різноманітні причини, цей процес може відбуватися нерівномірно чи навіть з певними відхиленнями. Тому для правосуддя є важливим знайти характер і причини цих відхилень в осіб, бо їх свідчення використовуються судом як докази. Ось тому, їх потрібно критично оцінювати і перевіряти чи вони є достовірними.

Індивідуально-психологічні особливості, дії осіб, які не виходять за межі норми – це предмет вивчення судово-психологічної експертизи. При проведенні даного виду судової експертизи, використовують різноманітні методи. До них відносимо: лабораторний, природний експерименти, а також спеціальні методи: спостереження, інтерв'ю, ретроспективний аналіз зовнішніх ознак поведінки, вивчення матеріалів справи, тести, вивчення продуктів діяльності. Кожен із цих методів дозволяє дізнатися певну інформацію, визначити окремі деталі:

- Метод спостереження полягає у вивченні станів особи, її поведінки у певних ситуаціях.

- Інтерв'ю характеризується тим, що за його допомогою можна дізнатися біографічні дані, інтереси особистості, рівень розвитку та комунікативні здібності.

- Встановлення характеру злочину, даних про особу, ролі у розслідуванні, усі докази та матеріали справи, характерні для такого методу як «вивчення матеріалів справи».

- Метод тестування допомагає визначити деякі психічні характеристики за допомогою вирішення вербальних та невербальних завдань, чи інших завдань.

- Під методом вивчення продуктів діяльності розуміють, отримання даних про особу, коли вивчають її листи, щоденники, різноманітні записи, касети, диски, телефони, літературні чи наукові твори.

- За допомогою ретроспективного аналізу зовнішніх ознак поведінки, можна виявити і оцінити характер дій, мовленнєві здібності, фізичний стан та вигляд підекспертної особи.

Саме за допомогою вище перелічених методів, які використовуються під час дослідження, можна встановити окремі важливі факти, котрі допоможуть у слідстві та при винесенні вироку обвинувачуваним.

На сьогоднішній день проведення експертизи психологом, зокрема, судово-психологічної експертизи є досить актуальним. Не вистачає спеціалістів цієї галузі у судочинстві, хоча ця галузь психології досить стрімко розвивається і співпрацює з правоохоронними органами. Результати судово-психологічних експертиз використовуються судом при ухваленні рішення по справі. Зокрема, правоохоронці за власною ініціативою залучають спеціалістів психологів до співпраці, для перевірки отриманої інформації у ході слідства, і досить часто, психологи не готові до такої співпраці, оскільки мають досить малий досвід роботи у даній сфері.

Дослідженнями у сфері судової психології займалися багато зарубіжних та вітчизняних вчених. Варто сказати, що на наших теренах, це досить нова дисципліна, і як висновок, проблема судово-психологічної мало розглядається. Проте, у 1902 році розпочався історичний шлях встановлення судово-психологічної експертизи в Україні з праці В. Бехтерева, у якій він досліджував конкретну процедуру проведення цього виду експертизи. Пізніше, у 1907 році було створено Психоневрологічний інститут, за ініціативи того ж В. Бехтерева і Д. Дриля, у якому вперше викладався курс судово-психологічної експертизи.

У 1928–1929 роках точилися суперечки навколо проблеми злочинності, дослідження особистості злочинця, і у 1929 році ця проблема висвітлювалась у праці А. Брусиловського «Судово-психологічна експертиза. Її предмет, методика та межі». Варто зазначити, що судово-психологічна експертиза переживала своє друге зародження

у післявоєнний період – 60 роки ХХ століття. У наступному десятилітті у багатьох вишах почалося викладання юридичної, судової психології, а також, як спеціальний курс викладалася судово-психологічна експертиза. З 1980 року і до сьогодні, дійсний методичний лист «Призначення та проведення судово-психологічної експертизи». Він став нормативною базою у кримінальному процесі, коли потрібно провести будь-який вид психологічної експертизи.

Перш за все, за відносно не великий період розвитку, судова психологічна експертиза, уже має своє теоретичне обґрунтування і є науково-практичною галуззю. Даний вид експертизи базується на знаннях із загальної психології, соціальної та вікової психології, юридичної психології, на правових засадах нашої держави. Також, психологи, які проводять судово-психологічну експертизу системно використовують методи діагностики запозичені з клінічної, загальної, диференціальної психології, психолінгвістики, психофізіології. Зрозуміло, що об'єктом судово-психологічної експертизи є підекспертна особа, її поведінка у певній юридично значимій ситуації.

Діяльність і психічна діяльність суб'єкта, закономірності і структура перебігу діяльності, шляхи і методи її дослідження є предметом судово-психологічної експертизи (СПЕ).

Важливим є питання про призначення судово-психологічної експертизи, адже, воно повинне нести обґрунтований і доцільний характер і характеризуватися такими умовами:

1. Відносно підекспертного не має сумнівів щодо його психічного здоров'я.

2. Під час самого процесу проведення СПЕ не виявлено будь-яких психічних розладів у суб'єкта.

3. Коли виявлено будь-які психічні розлади у підекспертного, але вони зовсім не вплинули на здатність правильно сприймати і усвідомлювати свої дії, емоції, поведінку та керувати ними.

4. Якщо психолог під час проведення судової експертизи виявляє досить високі відхилення у психіці досліджуваного, то усі матеріали справи передаються іншій компетентній особі – психіатру.

Залежно від ситуації, яка потребує судово-психологічної експертизи, виділяють такі її види:

- судово-психологічна експертиза емоційних станів;
- судово-психологічна експертиза соціально-психічних особливостей членів злочинної групи;

- судово-психологічна експертиза визначення здатності неповнолітніх правопорушників усвідомлювати значення вчинених ними дій;
- судово-психологічна експертиза індивідуально-психологічних особливостей особистості;
- посмертна судово-психологічна експертиза;
- психолінгвістика експертиза;
- судово-психологічна експертиза потерпілих у справах про сексуальні злочини.

Зрозуміло, що кожен із вище перелічених видів експертиз характеризується певною послідовністю проведення, конкретними відмінностями. Тому, досить важливо, розуміти самому психологу, як правильно провести той чи інший вид судово-психологічної експертизи, адже, її результати використовуються судом при встановленні певного вироку підекспертному.

Судово-психологічна експертиза емоційних станів має місце тоді, коли потрібно кваліфікувати дії підекспертного або підсудного як ті, котрі вчинені у стані душевного хвилювання, тобто, фізіологічному стані афекту. Зрозуміло, якщо психолог переконає у цьому суд, то це виступатиме пом'якшуючою обставиною у ході слідства для підсудного. Варто зазначити, що у психології поняття «афект» означає короткочасний емоційний стан, що супроводжується певними відхиленнями від «норми» поведінки, прояву емоцій, психологічної включеності. Цей стан може виникнути у ситуації конфлікту між особами, будь-якій екстремальній ситуації. Існують певні інформативні ознаки, котрі допоможуть психологу зрозуміти чи дійсно перебував підекспертний у такому емоційному стані під час вчинення конкретної дії:

1) афективна звуженість свідомості (концентрації уваги лише на певному подразнику, фрагментація сприйняття зовнішнього оточення). У такий період свідомість досліджуваного характеризується насиченістю образи, гніву, зниженням орієнтації в середовищі, відсутність реакції на такі подразники: крик, вигляд крові тощо;

2) порушення поведінки та діяльності (імпульсивність чи притупленість поведінки; не характерна для підекспертного діяльність);

3) вегетативні реакції та рухові прояви (порушення саморегуляції функцій організму: серцево-судинна, дихальна, рухова. Порушення рухів: стрімкість, рухливість і навпаки – млявість. Часте чи сповільнене дихання, реакції шкірних покривів – почервоніння, збліднення).

Ефективна оцінка психологом емоційних станів свідка, підсудного залежить не тільки від досвіду самого психолога, але й від обсягу інформації у матеріалах кримінальної справи, яку надає представник правоохоронних органів.

Встановлення неформальних лідерів злочинного угруповання, розкриття форм зв'язку між членами групи під час підготовки злочину, скоєння злочину, встановлення структури злочинного угруповання, визначення ролі кожного із учасників угруповання займається судово-психологічна експертиза соціально-психічних особливостей членів злочинної групи. Даний вид експертизи призначається в період попереднього слідства.

Експерт-психолог здатний дати висновок про ступінь впливу злочинної групи на кожного із її учасників, визначити найбільш типові форми взаємодії між ними. При аналізі організованої злочинної групи, психолог перш за все повинен визначити певний ступінь її антисоціальної спрямованості, цілі, мотиви, принципи, чим керується дана злочинна організація.

Під час проведення судово-психологічної експертизи стосовно неповнолітніх правопорушників, важливим є визначення ступеня розуміння, усвідомлення ними скоєного. А під час такого дослідження досить часто у неповнолітніх проявляються різноманітні ознаки відставання у психічному розвитку, а це в свою чергу, впливає на розуміння скоєного ними. Тому, головним завданням психолога під час проведення даного виду експертизи є встановлення таких характеристик:

1. визначення рівня інтелектуального та емоційно-вольового розвитку підлітка;
2. визначити індивідуально-типологічні особливості особистості підлітка;
3. визначити мотиваційні лінії поведінки, які дозволять розкрити внутрішню картину злочину;
4. ретельно проаналізувати рівень самосвідомості досліджуваного.

Важливим є те, що психолог повинен опрацювати інформацію про умови життя підлітка, правосвідомість, самооцінку, виховання, захоплення, оточення. Також, важливу інформацію для слідства несуть ті характеристики, які психолог може визначити за допомогою методу інтерв'ю. Тобто, мета вчинення даного правопорушення підлітком, співвідношення мети і засобів досягнення, які загалом

використовує підсудний підліток. І зокрема, стійкість мети і її визначеність під час скоєння певного злочину.

Для судово-психологічної експертизи індивідуально-психологічних особливостей особистості характерне складання психологом психологічного портрету злочинця, яке, в свою чергу, допоможе зрозуміти психологічний механізм вчинення даного правопорушення, і як наслідок – правильно прийняти рішення судом по даній справі.

Даний вид СПЕ проводиться за певних обставин, до яких відносимо:

1. коли під час дослідження психологом матеріалів справи, виникають сумніви про особу підсудного;
2. коли потрібен аналіз мотивації, мотивів поведінки підсудного, як важливих обставин, що характеризують особу підсудного;
3. коли необхідно дослідити конкретні чи окремі психологічні особливості підсудного. До таких відносимо: імпульсивність, характер розумових рішень, ригідність, поведінку, тощо;
4. коли необхідно певною мірою інтерпретувати окремі дії досліджуваного з урахуванням його окремих індивідуально-психологічних характеристик.

Посмертна судово-психологічна експертиза перш за все проводиться стосовно осіб, котрі вчинили самогубство і коли потрібно розмежувати поняття самогубства і смерті в результаті нещасного випадку. Також необхідність проведення посмертної СПЕ може виникати і під час розслідування справ різних категорій, наприклад, самогубство військовослужбовця, відповідно цим повинен займатися військовий психолог.

Зрозуміло, що об'єктом даного виду експертизи є загибла особа і ця експертиза вирішує такі завдання:

- дослідження особистості загиблого, його індивідуальні та психологічні характеристики;
- дослідження психологічного стану загиблого під час скоєння суїциду, що передувало обставинам його смерті і чи, можливо, що саме ця обставина спровокувала самогубство;
- якщо виявлено психологічний стан, який спровокував вчинення суїциду, то потрібно дослідити причини і умови розвитку цього стану у загиблого.

Важливим є те, що фахівці цього напрямку визначили, що даний вид судово-психологічної експертизи є найбільш складним та відповідальним, бо психолог не має можливості провести очне дослідження

матеріалів справи. З цього виділяємо наступне: матеріали справи даного виду експертизи повинні містити не лише свідчення оточуючих, близьких та рідних загиблого, а й його листи, записні книги, щоденники тощо. Психолог, досліджуючи ситуацію вчинення суїциду, повинен розуміти, що саме самогубство може мати парадоксальний характер вчинку. Тобто, загиблій саме так бачив вихід із, наприклад, важкої конфліктної ситуації, суперечки чи навіть помсти за кривду на рахунок нього.

Об'єктом дослідження психолінгвістичної експертизи є письмові документи в певній кримінальній справі. Також, даний вид судово-психологічної експертизи займається дослідженням встановлення авторства (почерковознавча експертиза). Досить цікавим є те, що експерти-психолінгвісти мають можливість встановити автора і друкованого тексту, а це вони можуть зробити, коли досліджують емоційний стан, індивідуальні характеристики даного тексту, порівнюючи його з певними примірниками. Це досить складний вид експертизи, проте, він досить актуальний у нашій країні, отже, є досить кваліфіковані психолінгвісти, психологи, котрі займаються цим видом судової експертизи.

Ознаки мови, які можуть встановити психолінгвістик ґрунтуються так:

1. звукові особливості (характерні для усного мовлення, є досить інформативними: вивчаємо темп, емоційність мовлення);
2. семантико-граматичні (вибір слів, конструкцій, характер їх виконання; міра виразності, організованість, правильність тексту);
3. категоріальні (спеціальні, територіальні, вікові, національні).

Даний вид експертизи слід проводити після почерковознавчої і дані психолінгвістичної експертизи також використовуються судом як докази по матеріалах справи.

Виокремлюють судово-психологічну експертизу потерпілих у справах про сексуальні злочини. Існують певні підстави для призначення даного виду експертизи: малолітній вік та неповноліття; відомості про «провокуючу поведінку»; непослідовність, суперечливість показань усіх осіб, котрі причетні до скоєння даного злочину. Об'єктом даного виду СПЕ виступають такі особи: чоловіки, жінки, малолітні, неповнолітні жертви статевих злочинів. Тому до компетенції даного виду експертизи відносять оцінку своїх діянь підекспертного, який здатний психічно-здорово мислити, характер та оцінку злочинних

дій, рівень здатності потерпілих чинити опір під час даної конкретної ситуації, дослідження інтелектуальних здібностей та індивідуально-психологічних особливостей.

Щоб якісно вирішувати питання по даному виду експертизи, потрібно ретельно зібрати усі матеріали, котрі доступні слідству, зібрати максимум інформації про поведінку постраждалих (можливо, провокуючу поведінку) та поведінку гвалтівника. Проте, важливим під час проведення збору вище перерахованої інформації є необхідність виключення психологічно-травмуючих впливів на досліджуваних осіб.

Досить важливою є співпраця між психологами та представниками правоохоронних органів, судочинства, оскільки, це дозволить вдосконалювати як правову, судову так і психологічну служби в Україні.

2.3. Психологія судді

Суддя – державна посадова особа відповідного суду, носій судової влади. Це та особа, яка уповноважена виносити судові рішення від імені держави. З цим пов'язане її підкорення тільки закону, заборона впливу на неї будь-яким способом.

У процесі дослідження події суддя конструює уявні моделі, висуває судові версії. Наявність обвинувального висновку у матеріалах кримінальної справи не повинна справляти сугестивного впливу на суддю. Відповідно, пізнавальна діяльність судді спирається на вже зібрані матеріали, якими є докази з кримінальної справи на досудовому слідстві. Найважливішим елементом професійної спрямованості судді є професійний обов'язок, пов'язаний з професійною честю, постійним підвищенням майстерності, прагненням особистим прикладом виховати у людей повагу до закону, правосуддя, суду, високими етичними вимогами, які суттєво впливають на хід правосуддя.

За роки дослідження, зрозумілим є те, що у суді не читають лекції, узагальнюють результати, навпаки – суд є тим місцем де «вирішується доля людей», розслідуються індивідуальні особливості тої чи іншої події, ті ж особливості усіх учасників судового процесу. Тут не може йтися про злочинність узагалі, а лише про злочинність саме тієї людини, яка сидить на лаві підсудних. Перебуваючи у межах того злочину, який засуджується і який він вивчає, захисник

повинен тільки з нього враховувати свої дані і доводи, ґрунтуючись тільки на клінічному вивченні окремого випадку.

Зрозумілим є те, що судді у змагальному процесі, який характеризується як і обвинуваченням, так і захистом, належить регулююча роль. Така роль полягає у створенні ділової обстановки судового процесу, визначенні і регулюванні спілкувань, усуненні конфліктних відносин, зниженні надмірного емоційного збудження учасників.

Відповідно, до самого визначення поняття судді, судового процесу, ми можемо зробити певний висновок, який свідчить про те, що суддя повинен відрізнитися високими моральними параметрами, прагненням до справедливості. Необхідний індивідуальний підхід до кожної людини, поважне ставлення до її особистості.

Потрібно сказати, що діяльність судді включає такі найголовніші аспекти:

- соціальний, який характеризується високою відповідальністю за свою діяльність, неупередженість тощо);
- реконструктивний, котрий включає загальний і спеціальний інтелект, пам'ять, уява, аналітичне мислення, інтуїція судді;
- комунікативний, тобто чуйність, емоційна стійкість, уміння слухати і розмовляти;
- організаційний, під яким розуміємо такі якості як воля, зібраність, цілеспрямованість, наполегливість;
- писемність, це загальна і спеціальна культура письмової мови, навички в складанні письмових документів.

Найголовнішою із функцій суду є дотримання моральних вимог в діяльності судді – це виховна функція. Всі його зауваження та пропозиції, жести, міміка знаходяться під пильним контролем всіх учасників судового засідання. Тому він повинен володіти достатньо сильною волею, бути неупередженим, принциповим, рішучим, уважним, об'єктивним, в міру строгим, наведені ним доводи повинні бути переконливі. Суддя зобов'язаний критично ставитися до справи, уважно вивчати матеріали, незважаючи на авторитет осіб, які їх підготували, бути терплячим, ерудованим, скромним, розсудливим, людяним, порядним, поважати закон.

Потрібно зауважити, що професійна діяльність судді вимагає від нього розвинених психофізіологічних якостей:

- емоційної стабільності (вміння володіти сильними емоціями);
- тривалої працездатності (властивість всіх психічних явищ в більшій чи меншій мірі зберігати доцільну структуру в умовах впливу несприятливих деформуючих її чинників);
- швидкого орієнтування в ситуації, винахідливості, розвинених властивостей уваги, таких як стійкість та розподіл.

Найважливішим у діяльності судді вважається допит підсудного, який є один із засобів встановлення судом обставин справи, що розглядається і захисту підсудним своїх інтересів. Специфіка допиту обумовлюється психологією стану допитуваного, це може бути стрес, фрустрація тощо. Суд прагне отримати від підсудного правдиві свідчення, однак такими вони будуть лише при встановленні психологічного контакту між судом і допитуваним. Тому завжди потрібно пам'ятати про індивідуальний підхід до підсудного, використовувати психологічні відомості про нього: рисах вдачі, звички, уподобання, темпераменті, емоційній сфері, ролі у злочині, зв'язках, взаєминах із близькими, друзями, співучасниками злочинних дій.

Важливо враховувати позитивні властивості підсудного (нагороди, заохочення, склад сім'ї, ставлення до дітей, батьків). Відповідно, суддя використовує тактику і психологію допиту підсудного, які будуються на використанні психологічних прийомів:

- докладний і детальний допит;
- форсований і уповільнений темп допиту;
- зіставлення свідчень, даних на попередньому слідстві і в суді;
- аналіз судових експертних висновків;
- постановка несподіваних питань, питань «здалеку»; питань, заздалегідь невідомих підсудному та його захиснику;
- створення психологічного напруження (наприклад, несподівані доводи судді, питання, розраховані на раптовість);
- апеляція до позитивних якостей підсудного.

До основних видів судової діяльності належать:

- реконструктивна – аналіз зібраної у процесі судового розслідування інформації з метою відтворення об'єктивності і подальшого винесення справедливого законного рішення;
- організаційна – управління роботою судді, судовим процесом;
- засвідчувальна – передання зібраної інформації у передбаченій законом формі (протокол, вирок, рішення).

Суддя зобов'язаний виховувати у людей шанобливе ставлення до судових органів, виробляти впевненість у справедливості винесених ними рішень. Він повинен володіти волевими, емоційними якостями, бути освідченим у своїй справі, володіти комунікативними та письмовими навичками.

2.4. Особливості психологічного портрету неповнолітнього правопорушника

Підлітковий вік характеризується різноманітними змінами, котрі присутні у кожній сфері розвитку. Саме у цей період відбувається так званий перехід від типу стосунків «дитина-дорослий» і зовсім нового – спілкування між дорослими людьми. Сприятлива форма переходу до нового типу стосунків можлива, якщо дорослий сам проявляє ініціативу, перебудовуючи своє ставлення до підлітка, тобто, сприймає його з усіма змінами, баченням світу тощо. Нажаль, зазвичай, відбувається навпаки – підлітки відчужуються від дорослих, оскільки відсутнє розуміння та підтримка, яка є досить потрібною на даному етапі життя. Тому підлітки розвивають власну, інтимну сферу спілкування, власне комфортне середовище, і тоді вже нав'язлива увага дорослих викликає протест, який, як варіант, може викликати девіантну та делінквентну поведінку. Важливо давати можливість підліткам самовиражатися, створити їх власні особистісні стосунки, можливість саморозвитку і, звичайно ж підтримку, але не гіперопіку та критику. Тому основні психологічні потреби підлітка – це прагнення до спілкування з однолітками, прагнення до самостійності і незалежності, визнання своїх прав з боку інших людей.

У основу періодизації Д. Ельконіна були покладені такі уявлення:

1. Кожній віковій стадії як своєрідному і якісно специфічному періоду життя людини відповідає певний тип провідної діяльності.

2. Зміна типу провідної діяльності характеризує зміну вікових періодів.

3. У кожній провідній діяльності виникають і формуються психічні новоутворення, послідовність яких створює єдність психічного розвитку дитини.

Підлітковий вік характеризується виходом дитини на якісно нову соціальну позицію, пов'язану з пошуком свого місця в суспільстві: підліток починає інтенсивно рефлексувати на себе, на інших, на суспільство, інакше розставляються акценти: сім'я, школа, однолітки набувають нових значень і смислів. Порівняння себе з дорослими і молодшими дітьми приводить підлітка до висновку, що він вже не дитина, а радше дорослий: він починає відчувати себе дорослим, прагне до визнання оточуючими його самостійності і значущості. Тому, коли усі ці поетапні процеси відбуваються, не має якихось відхилень, то розвиток особистості є гармонійним та здебільшого не виникають негативні прояви такі як: непорозуміння у сім'ї, девіантна поведінка (школа та оточення, коло спілкування).

Варто враховувати вплив попередніх періодів загалом розвиток особистості підлітка, бо і вони так само можуть викликати протиправну поведінку, асоціальну поведінку на даній стадії розвитку. До факторів, які сприяють виникненню такої поведінки і створюють психологічний портрет неповнолітнього правопорушника відносять:

1) аморальна поведінка одного чи обох батьків (пияцтво, скандали, сексуальна розбещеність);

2) відсутність контролю за поведінкою і навчанням дитини, у результаті чого та була надана самій собі чи потрапила під вплив вуличної компанії, негативно спрямованих груп дітей (старших за віком);

3) відсутність батьків і здійснення виховання близькими родичами, опікунами, не підготовленими до виконання цих функцій (застосування антипедагогічних методів впливу на особистість);

4) погана організація педагогічного процесу в дитячому будинку (непідготовленість педагогів до виховної роботи з такими дітьми, утиск старшими за віком дітьми молодших).

Психологічний портрет неповнолітнього правопорушника включає в себе такі характеристики як:

1. рівень морально-правової соціалізації;
2. порушення у емоційнійно-вольовій сфері;
3. викривленнями мотиваційної сфери особистості;
4. конкретні риси характеру (акцентуації);
5. рівень інтелектуального розвитку;
6. індивідуально-психологічні характеристики.

Кожна із вище наведених характеристик є досить важливою при роботі із такими дітьми, тому потрібно розуміти, що в себе включає кожна характеристика. Соціалізація (від лат. *socialis* – сусп.) – процес засвоєння індивідом знань, досвіду, норм і цінностей, включення його до системи соціальних зв'язків і відносин, необхідних для його становлення і життєдіяльності в даному суспільстві.

Соціалізація характеризується двома важливими моментами: засвоєнням соціального досвіду та його «перерозподілом» до рівня особистісних установок і орієнтацій. Визначальними в даному процесі стають активність індивіда і варіативність його поведінки, що пов'язане з поширенням, ускладненням соціальних зв'язків і відносин та з певною спрямованістю його соціальної діяльності. Правова соціалізація особистості – це процес входження людини в систему об'єктивно існуючих соціально-правових зв'язків і відносин. У психологічному аспекті вона тісно пов'язана з формуванням системи властивостей і якостей, а також механізмів саморегуляції поведінки особистості, необхідних для її адаптації до специфіки поведінки і взаємин у сфері дії права і для забезпечення її соціально-активної правової поведінки.

Риси характеру відображають стиль поведінки й емоційного реагування, тобто те, як діє людина, а риси особистості – те, заради чого вона діє. Те ж саме відноситься і до особистості, і до характеру злочинця, неповнолітнього правопорушника (може бути чимало гарних рис характеру в сполученні зі злочинним діянням).

Варто сказати, що важливою є неусвідомлювана мотивація злочинної поведінки деяких неповнолітніх. Причин неусвідомлюваних мотивів злочинної поведінки багато. Це в основному залежить від особливостей особистісного розвитку. Неусвідомлювані мотиви можуть бути пов'язані з неадекватною самооцінкою особистості молодого злочинця і, найчастіше, з дисгармонійною структурою його особистості. У деяких випадках неусвідомлювана мотивація злочинної поведінки носить компенсаторний характер, нерідко зв'язана з розвитком в підлітка комплексу неповноцінності, який може бути викликаний нерозумінням у сім'ї, приниженням тощо.

Злочини неповнолітніх носять переважно груповий характер, оскільки таким чином, підлітки шукають коло спілкування, розуміння і не завжди воно є правильним, а ввійшовши у цю організацію досить складно вийти з неї самотійно. Для цього потрібно усвідомлено

змінювати дисгармонійну структуру особистості, яка формувалася під впливом факторів, які у свою чергу, складають психологічний портрет неповнолітнього злочинця.

2.5. Особливості роботи практичного психолога з неповнолітніми в установах ювенальної превенції

Підлітковий вік характеризується різноманітними змінами, котрі присутні у кожній сфері розвитку. Саме у цей період відбувається так званий перехід від типу стосунків, коли підлітки беруть на себе роль дорослого, сприймають себе зовсім по-іншому, бажаючи, бути рівноправними із дорослими. Сприятлива форма переходу до нового типу стосунків можлива, якщо дорослий сам проявляє ініціативу, перебудовуючи своє ставлення до підлітка, тобто, сприймає його з усіма змінами, баченням світу тощо. На жаль, зазвичай, відбувається навпаки – підлітки відчужуються від дорослих, оскільки відсутнє розуміння та підтримка, яка є досить потрібною на даному етапі життя. Тому підлітки розвивають власну, інтимну сферу спілкування, власне комфортне середовище, і тоді вже нав'язлива увага дорослих викликає протест, який, як варіант, може викликати девіантну та делінквентну поведінку. Важливо, давати можливість підліткам самовиражатися, створювати їх власні особистісні стосунки, можливість саморозвитку і, звичайно ж підтримку, але не гіперопіку та критику. Тому основні психологічні потреби підлітка – це прагнення до спілкування з однолітками, прагнення до самостійності і незалежності, визнання своїх прав з боку інших людей.

Варто сказати, що важливою є неусвідомлювана мотивація злочинної поведінки деяких неповнолітніх. Причин неусвідомлюваних мотивів злочинної поведінки є багато. Це в основному залежить від особливостей особистісного розвитку. Неусвідомлювані мотиви можуть бути пов'язані з неадекватною самооцінкою особистості молодого злочинця і, найчастіше, з дисгармонійною структурою його особистості. У деяких випадках неусвідомлювана мотивація злочинної поведінки носить компенсаторний характер, нерідко зв'язана з розвитком в підлітка комплексу неповноцінності, який може бути викликаний нерозумінням у сім'ї, приниженням тощо.

На формування злочинної поведінки неповнолітніх впливає їх оточуюче середовище (сім'я, школа, друзі), рівень морально-правової соціалізації, рівень інтелектуального розвитку. Також, важливими є мотиваційна, емоційно-вольова сфери особистості, попередні стадії розвитку, чи були відхилення.

Психокорекція – це вид діяльності психолога, котрий спрямований на корекцію недоліків у психіці та поведінці людини, які не мають характеру захворювань.

Сама психокорекційна робота складається із певних стадій та етапів до яких відносять: діагностичну, настановчу, корекційну, стадія оцінки ефективності корекційних дій. Тобто, діагностична стадія характеризується виявленням чинників ризику, діагностикою особистості, формуванням програми психокорекційної роботи. На настановчій стадії відбувається формування бажання співпраці із психологом, віри у себе. Суть корекційної стадії полягає у самому процесі корекції, перехід від негативної фази до позитивної, оволодіння певними способами діяльності. Заключна фаза характеризується дослідженням змін, які відбулися під впливом психокорекційної роботи.

Для психокорекційної роботи, можемо використовувати арт-терапію, казкотерапію, тренінги, як групові так і індивідуальні, піскову терапію, певні види бесіди, ігротерапію.

На формування злочинної поведінки неповнолітніх впливає їх оточуюче середовище (сім'я, школа, друзі), рівень морально-правової соціалізації, рівень інтелектуального розвитку. Також, важливими є мотиваційна, емоційно-вольова сфери особистості, попередні стадії розвитку, чи були відхилення.

Програма спрямована на зменшення соціально-небажаних вчинків підлітка, навчитися контролювати себе та свої емоції, відповідно – контроль поведінки. Пізнання себе, самоаналіз, саморефлексія, контроль агресії, відповідальності за себе та свої рішення, правильні форми само презентації, саморозвиток, роботи в групі, вміння позитивно вирішувати конфлікти, налагодження розуміння у сім'ї. Важливою є і просвітницька робота на ці питання, а також, про те, що чекає на особу, коли скоюється правопорушення.

Важливо, щоб корекційна робота відбувалася у декілька етапів і тривала певний час, тому розроблена програма корекційної роботи складається із 5 тренінгових занять, по 1 год роботи, вона включає в себе як і групову, так і індивідуальну роботу.

План програми корекційної роботи з неповнолітніми правопорушниками

1 заняття

Тема: Хто я?

Мета: знайомство та вивчення своїх індивідуальних особливостей характеру.

Завдання:

- створювати оптимальний соціально-психологічний клімат у колективі з метою сприяння духовному і творчому саморозкриттю учасників
- допомагати усвідомлювати і розуміти свої позитивні та негативні риси;
- сприяти розвитку навичок самоаналізу.

Вправа «Хто я»

Мета: підготовка учасників до роботи, створення позитивної атмосфери, хорошого настрою, визначення особливостей кожного. Кожному учаснику пропонується на аркуші паперу А4, на якому потрібно написати своє ім'я і намалювати власний образ (це може бути певний символ, предмет – будь-що). Після того, як учасники виконали завдання, тренер пропонує по черзі назвати своє ім'я і представити власний образ.

Вправа «Ваш настрій»

Учасники по колу говорять про свій настрій і висловлюють побажання.

Вправа «Правила роботи»

Мета: прийняття правил роботи групи.

Учасники читають написане на плакаті і приймають правила роботи в групі. Можливо, додають свої, які вважають доречними.

Вправа «Промінчик сонця»

Мета: усвідомлення своїх позитивних і негативних рис характеру.

Пропонується на аркуші паперу намалювати сонечко і написати на промінчиках 5 позитивних і 5 негативних рис.

Обговорення:

- Чи важко було визначити риси характеру?
- Що важче і чому?

Вправа «Зворотній зв'язок»

Учасники розповідають чи справдилися їх очікування, бажання, що отримали для себе.

2 заняття

Тема: Пізнання себе, самоаналіз

Мета: формування навичок самопізнання та самоаналізу.

Завдання: навчитися адекватно оцінювати себе, аналізувати свої вчинки.

Вправа «Наші очікування»

На листку учасники записують очікування від заняття, обговорюють їх

Вправа «Шукаємо секрет»

Мета: визначення індивідуальних особливостей особистості.

Уявляємо, що учений створив робота, який є твоєю копією, твій двійник ідентичний в усіх деталях. Але оскільки він – зброя зла, ти не хотів би, щоб люди вважали його тобою. Що є в тобі такого, що не можна продублювати? Як люди, що добре тебе знають, зможуть виявити підміну? Якщо є хтось, хто знає твій секрет, то чи зможе він цим скористатися, щоб ідентифікувати тебе? Ти відкрив секрети, але робот зумів все точно скопіювати. Який найважливіший секрет ти відкриєш останнім, щоб хоча самому бути впевненим, що ти – це ти, а не твоя копія?

Руханка «Мокрий собака»

Мета: зняти психоемоційне напруження, створити позитивну атмосферу.

Ведучий пропонує учасникам утворити коло й уявити таке: «Ви мокрий собака, який вийшов із води. Зараз струсіть воду з голови, тепер із правої лапи, з лівої, із задніх лап, з усього тіла».

Вправа «Прощання, зворотній зв'язок»

Мета: сприяти згуртованості групи; створення гарного настрою.

Усі учасники сідають у коло, щоб правою рукою утворити зірочку, і намагаються нею передати тепло рук одне одному, згадуючи початок заняття і чи справдилися очікування. Усі дякують і прощаються.

3 заняття

Тема: Як я себе контролюю?

Мета: розвиток навичок контролю ситуації.

Завдання: розширювати знання учасників про методи самостійної регуляції власного емоційного стану.

Рольова гра «Спокійні та агресивні відповіді»

Мета: формування адекватних реакцій у різних ситуаціях.

Кожному учаснику пропонується продемонструвати в заданій ситуації спокійні, впевнені та агресивні відповіді. Для кожного учасника використовується лише одна ситуація.

Ситуації:

1. Друг розмовляє з вами, а ви вже хочете йти.
2. Ваш колега відволікає вас від важливої справи, ставить запитання, які заважають працювати.
3. Вас хтось образив.

Вправа «Я режисер власного життя»

Мета: формувати навички контролю агресії.

Потрібно уявити найбільш ймовірну ситуацію, що спричиняє агресивну поведінку. Але зараз підліток уже сам режисер свого життя і може спроектувати свої думки, поведінку в ту мить, коли гнівається. Те, що відбувається залежить від нього самого.

Вправа «Я тобі вибачаю»

Мета: формування вміння вибачати образи.

Учасники стають у коло, по черзі пригадують образи, які колись і хтось завдав. Ведучий вказує на одного учасників групи і дає йому завдання: підійти до будь-яких трьох членів групи і вибачити їм образи, почуті у групі. Не можна, щоб учасник вибачав образи, висловлені тим учасником, до якого він підійшов.

Наступним гравцем стає той, до кого підійшов попередній гравець. Ведучий наголошує, що учасники групи мають запам'ятовувати висловлювані у групі образи і вибачати, не задумуючись, стосуються вони учасників групи чи ні.

4 заняття

Тема: Яка у мене поведінка?

Мета: усвідомлення власної поведінки, як її можливо змінити.

Завдання: сприяти усвідомленню своєї поведінки, розумінню власних вчинків; відпрацювати навички прийняття рішень.

Вправа «Ваш настрій і побажання»

Мета: створення позитивного настрою.

Усі учасники беруться за руки і по колу говорять про свої позитивні емоції та висловлюють побажання іншим.

Вправа «Лінія життя»

Мета: формування навичок відповідальної поведінки за наслідки своїх рішень.

Тренер пропонує учасникам намалювати свій життєвий шлях від народження до смерті у вигляді лінії. Потім підлітки розкладають картки, на яких коротко позначено події їхнього минулого, теперішнього та майбутнього. Після цього тренер пропонує уявити, як зміниться сценарій їхньої лінії життя, якщо на певному етапі вони потрапляють в алкогольну або наркотичну залежність.

Вправа «Відсутні ключі»

Мета: формування навичок правильного прийняття рішень, відчуття підлітка як суб'єкта діяльності.

Тренер роздає підліткам опис проблемних ситуацій. Завдання групи – скласти список необхідної інформації, без якої неможливо розв'язати цю проблему. Учасники вибирають з усіх відомостей саме ті, що потрібні для прийняття правильного рішення.

Проблемна ситуація: «Як досягти успіху в житті»

Пропонуємо такий список:

1. Я можу наполегливо працювати.
2. Я можу навчитися аналізувати свої дії.
3. Я можу бути хитрим і «видурити» гроші у багатія.
4. Я можу ретельно обирати собі друзів.
5. Я можу нічого не робити й очікувати удачі.
6. Я можу ходити на уроки й виконувати домашні завдання вдумливо й ретельно.
7. Я можу одного разу ризикнути й «обійти закон», щоб домогтися свого.
8. Я можу зупинитися й добре подумати, перш ніж діяти.

Вправа «Зворотній зв'язок»

5 заняття

Тема: Як я боротимусь з конфліктами?

Мета: Навчитися боротися із конфліктними ситуаціями позитивними методами, підбиття підсумків колекційної програми.

Завдання: формування навичок взаєморозуміння з людьми, і методами виходу із конфліктних ситуацій; зворотній зв'язок від групи, про заняття, усі попередні заняття, висновки.

Вправа «Мої побажання»

Учасники обговорюють сподівання від заняття, ставлять перед собою мету, яку хочуть на занятті досягнути

Інформаційне повідомлення «Конфлікт»

Вправа «Скринька непорозумінь»

Мета: формування навичок успішного розв'язання конфліктів.

Формуються малі групи. (Руханка «Молекули») Один учасник із кожної команди витягає зі «скриньки непорозумінь» опис певних ситуацій. Кожна ситуація – це ситуація зародження своєрідного конфлікту. Знайдіть правильний вихід із ситуації, не спровокувавши конфлікт.

1-ша ситуація. Один учень каже іншому: «Я ніколи не сидітиму з тобою за однією партою: розляжешся, як слон, а мені незручно писати!»

Інший відповідає... (допишіть).

Прокоментуйте ситуацію.

2-га ситуація. Іде урок, учні виконують завдання. Раптом один учень починає стукати ручкою по парті. Учитель робить зауваження: «Сергію, не стукай, будь ласка, по парті, виконуй завдання».

Сергій відповідає: «Чому знову я? Знову крайній! Ви що, бачили?!»

– Яка реакція вчителя на слова Сергія?

– Як би вчинили ви у цій ситуації?

3-тя ситуація. Мама прийшла з роботи і каже доньці: «Скільки можна говорити?! Прибирай за собою, порозкидала все, неначе смерч пронісся у квартирі! Не дівчина, а нещастя якесь! Кажеш, я їй як об стіну горох!»

– Яка реакція дівчини?

Як би вчинили ви на місці мами?

4-та ситуація. Учитель перевіряє домашні завдання. Дійшла черга і до Олега. Андрій Іванович, перевіряючи роботу учня, сказав: «Та що ж це таке? Цей нездара знову не зробив, як потрібно, написав у зошиті так, що нічого не розбереш!».

Вправа «Ваш настрій і ваші враження»

Мета: почути враження підлітків від заняття.

Учасники по колу діляться враженнями від заняття. Також висловлюють думки про те, що вони навчилися за ці усі заняття.

Корекційна програма спрямована на те, щоб перш за все, боротися із тими виявленими рисами, котрі певною мірою викликають асоціальну поведінку неповнолітніх, тим самим роблячи їх правопорушниками.

Розділ 3

НАДАННЯ ДОПОМОГИ ПРИ СУЇЦИДАЛЬНИХ НАМІРАХ НЕПОВНОЛІТНІХ

3.1. Психологічна характеристика суїцидальності неповнолітніх

Серйозна увага до проблеми самогубства неповнолітніх виникла на рубежі XIX–XX ст. Розроблялися не лише психопатологічні, а й психологічні, моральні, педагогічні аспекти цієї проблеми. Так, видатний російський фізіолог, лікар, психолог В. М. Бехтерев стверджував на основі проведених ним досліджень, що більшість дитячих самогубств пов'язана не з психічними захворюваннями, а з недоліками морального виховання. Відомий український психіатр І. А. Сікорський пов'язував суїциди учнів насамперед з морально-етичними чинниками. В. А. Федоров звинувачував цивілізацію в тому, що вона допустила моральне падіння людини, одним із жахливих проявів чого є дитячі самогубства.

Протягом XX ст. пошук чинників, а відтак – ефективних засобів профілактики самогубств дітей і підлітків проводився досить активно у багатьох країнах. Водночас показники суїцидів неповнолітніх зростали. Наприклад, рейтинги самогубств підлітків, дітей у більшості європейських країн, Австралії, США, Канаді з 1950 по 2000 рік зросли втричі. Незалежна психіатрична асоціація Росії наводить моторошну цифру: 10,5 тисяч дітей у цій країні пішли з життя шляхом самогубства протягом 2006–2008 років. Російські суїцидологи стверджують, якщо врахувати незареєстровані суїциди неповнолітніх, ця цифра зросте щонайменше втричі.

Суперечливі позиції в суїцидології неповнолітніх

Міфи	Об'єктивні факти
1	2
Ті діти, підлітки, які говорять про самогубство, рідко роблять реальні суїцидальні спроби.	Більшість неповнолітніх суїцидентів висловлювали свої наміри друзям, родичам.

1	2
<p>Неповнолітні суїциденти – психічно хворі.</p> <p>Пряме запитання, чи хоче підліток вбити себе, провокує його на самогубство.</p> <p>Дитячі суїциди переважно трапляються без попередження.</p> <p>Якщо дитина зробила суїцидальну спробу, але залишилася жити, вона більше не робитиме таких спроб.</p> <p>Самознищення в дитячому та підлітковому віці – це переважно нещасні випадки. Насправді вони прагнули не померти, а лише повернути таким радикальним способом, як самознищення, увагу до своїх проблем.</p> <p>Кожен неповнолітній, який чинить самогубство, має депресивні розлади.</p>	<p>Більшість дітей, підлітків, які роблять суїцидальні спроби або вчиняють завершене самогубство, не діагностуються як психічно хворі.</p> <p>Якщо прямо запитати про суїцидальні наміри і одержати ствердну відповідь з мотивацією, є шанс надати підліткові допомогу</p> <p>Більшість дітей демонструють своє бажання піти з життя, лише дорослі не завжди це помічають.</p> <p>Майже половина дітей з тих, що здійснили незавершений суїцид, повторюють суїцидальні спроби, серед них приблизно 10 % – протягом першого року життя після незавершеного самогубства.</p> <p>Більшість діє настільки рішуче, що важко сумніватись у серйозності їх намірів дійсно померти.</p> <p>Хоча депресія часто притаманна неповнолітнім суїцидентам, але не завжди серед таких неповнолітніх трапляються тривожні, емоційно нестабільні, емоційно незрілі імпульсивні особи.</p>

Деякі дослідники дитячої і підліткової суїцидальності вважають, що в цій сфері суїцидології запанували міфи, хибні висновки, які суперечать об'єктивним фактам (О. М. Моховиков, С. М. Трусова та ін.).

3.2. Імпульсивність, емоційна незрілість, емоційна нестійкість як суїцидогенні особливості психіки неповнолітніх

Підлітковий вік – це складний період у житті сучасної дитини, перш за все тому, що внутрішній хаос важко вкладається у його уявлення про життя. Також підліткам властиві прояви алекситимії – стану, коли людина не може визначити й описати власні емоції, не може їх висловити. Для дорослих це симптом психічного розладу, тоді як для підлітків – вікова особливість. Як відомо, якщо проблему вдається озвучити, описати, намалювати – тобто, певним чином висловити, то сама складна ситуація перестає бути убивчо травматичною. Зачасту, підлітки такої можливості позбавлені.

Властива періоду становлення особистості самовпевненість породжує відчуття безвихідності, фатальності конфлікту, загострює переживання відчаю і самотності. При такому внутрішньому стані навіть незначний стрес може призвести до небезпеки суїциду дитини або підлітка.

У результаті дії цих стресових ситуацій може виникнути психічний розлад - депресія, при цьому, в підлітків спостерігаються такі емоційні порушення: соматичні скарги, втрата апетиту або, навпаки, надмірний вияв його; раптові приступи гніву, часто спричинені дрібницями; абсолютна байдужість до свого зовнішнього вигляду; постійне відчуття покинутості, самотності, непотрібності, відчуженості, некорисності, провини чи суму; вияв нудьги у звичному оточенні, погіршення якості навчання чи результатів роботи, яка раніше приносила задоволення; уникнення будь-яких контактів, зокрема, з батьками, родичами, друзями. У підлітків, що перебувають під пресом хоча б однієї з вищезазначених ситуацій або проблем, може не виявитися емоційних, розумових або фізичних сил протистояти неприємностям. Накопичення негативних переживань може створити несприятливу сферу для зриву, і тоді суїцид може стати для нього єдиним прийнятним виходом.

Незважаючи на очевидну унікальність кожного випадку, суїцид має ряд загальних характеристик. Суїцидальна поведінка, як правило,

супроводжується стресогенним характером життєвої ситуації і фрустрацією провідних потреб. Для суїцидента характерні: нестерпність страждань, пошук виходу із ситуації, переживання безнадійності ситуації і власної безпорадності, ауто агресія, амбівалентне ставлення особистості до суїциду, спотворення сприймання реальності – зацикленість на проблемі, «тунельний зір». Усе це призводить до звуження вибору, до втечі в «суїцид». При цьому, суїцидальна поведінка, як правило, відповідає загальному стилю життя і особистісним установкам.

Імпульсивність дітей-самогубців проявляється у нездатності осмислювати, критично-мисленнево зважувати своє суїцидальне рішення протягом якогось тривалого часу, передбачати серйозні наслідки свого вчинку, шукати несуйцидні можливості ефективно захистити себе, відстояти свої інтереси.

Емоційна нестійкість, нестриманість провокує різноманітні конфліктні ситуації. Емоційна незрілість підлітків як нерозвинене співпереживання-співчуття до страждань інших людей, відсутність самовідданої прихильності, любові, емоційний егоцентризм, а також сугестивність підлітків, сприйнятливості до навіювальних впливів і до емоційного зараження сприяють суїцидальності через некритичне перенесення неповнолітнім у сферу свого Я душевних колізій тих суїцидентів, і реальних, і героїв художніх творів, з якими йому довелось зіткнутись і які справили на нього сильне приваблююче-заворожуюче враження.

3.3. Сімейні чинники суїцидальності неповнолітніх

Встановлено, що приблизно половина проявів суїцидальної поведінки у підлітків пов'язана з деструктивними сімейними проблемами, з негативним ставленням до них сім'ї, а саме: з психологічним неприйняттям, відчуженням, духовною ізоляцією, байдужістю і бездоглядністю, відсутністю теплих, приятних емоційних стосунків, тривалими конфліктами між батьками, їх пияцтвом і алкоголізмом, невротичними розладами, депресією, відмовою батьків від дітей у зв'язку з розлученням, втечею, смертю батьків.

Існує шість типів сімей, сприятливих для формування суїцидальності дітей: 1) сім'я, зруйнована розлученням; 2) асоціальна, злочинна; 3)

обтяжена суїцидами своїх членів; 4) з патологічною взаємозалежністю батьків та дітей; 5) з психопатологіями кровних родичів (Т. М. Мішина, Т. В. Самохіна); 6) формально гармонійна сім'я, що маскує свої конфлікти, чим створюється підґрунтя для формування в дітей низької самооцінки, а відтак – несформованим вмінням чинити опір у кризових ситуаціях [26; 32].

За характером відносин у сім'ях їх поділяють на: інтегровані та дезінтегровані; гармонійні та дисгармонійні; корпоративні та альтруїстичні; гнучкі та консервативні; авторитарні та демократичні.

Конфлікти, сприятливі для формування суїцидальності психологічні зміни і різного у дітей, виникають у дезінтегрованих, дисгармонійних та корпоративних сім'ях. У таких сім'ях діти зазнають і переживають: нестачу теплоти, доброзичливого спілкування, розуміння, підтримки, турботи; жорстокість, неприязнь, холодність, нехтування, відчуження (В. Hafen; К. Fgrandsen); інколи – сексуальне насильство; свою непотрібність, обтяжливість для батьків, що приводить їх до висновку, ніби батьки мріють від них позбутися, чекають їхньої смерті; перестановку ролей, коли не батьки емоційно, морально-духовно підтримують дітей, а діти змушені підтримувати батьків таким способом; авторитарний тиск стосовно нереально завищених експектацій (очікувань) та вимог щодо дітей у їх освіті, побуті, спорті та ін.

Існує три групи причин дитячих і підліткових суїцидів. Перша й, напевно, найважливіша в таких випадках – це характерологічні особливості. Друга – це сам підлітковий вік. Існує навіть термін «підліткові та юнацькі самогубства». І третя причина – це складні, психотравмуючі ситуації.

Частіше за все самовбивцями стають діти та підлітки з різними акцентуаціями характеру. Це може бути астенічний тип – дитина зі слабкою нервовою системою, замкнена, слабовільна. Другий варіант – циклоїдна акцентуація, коли на зміну хорошему настрою приходять депресивний. І третя, найбільш поширена, акцентуація у підлітків – це істероїдний тип, який частіше проявляється у дівчаток. У таких випадках дитина самогубством хоче щось довести, чогось домогтися, приміром, співчуття, жалості і т.д. Як правило, такі діти не завжди налаштовані піти із життя назавжди. Вони часто пишуть передсмертні записки, ставлять ультиматуми, попереджають. Часто їхні задумані спроби завершуються, на жаль, фатально.

Основною причиною, що спонукає дітей до настільки жахливого кроку, як не парадоксально, є сім'я, члени якої не завжди розуміють колосальну важливість своєї ролі або мають досить специфічне уявлення про «правильний» виховний процес.

У зв'язку з високою поширеністю суїцидів, особливо їх «помолодшання», дитячий і підлітковий суїцид є на сьогоднішній день важливою проблемою для України. Насамперед, це пов'язано з тим, що діти дуже рано дорослішають (що пов'язано з великою кількістю інформації) і, відповідно до своїх не за віком дорослих мрій, хочуть самоствердитись, отримати більше від життя, зокрема, більше, ніж батьки. Природно, що внаслідок різноманітних причин зрозуміти й пристосуватися до дорослих проблем діти й підлітки не можуть. Тут особливо велику роль відіграє юнацький максималізм, і, на жаль, іноді діти не знаходять нічого кращого, ніж покінчити життя самогубством.

Значний вплив на прийняття такого рішення має, як стверджують науковці, неблагополучна атмосфера в сім'ї, зокрема, відсутність уваги, підтримки з боку батьків та їхня нездатність в тій чи іншій мірі зрозуміти дітей та їхні переживання. Таким чином, у самогубствах підлітки знаходять уявний вихід із накопичених психологічних, в першу чергу, проблем.

Найпотужнішим чинником психопрофілактики самогубств неповнолітніх є любов, турбота, піклування, розуміння, підтримка тощо в сім'ї (М. Реск). Саме ці фактори можуть зіграти важливу роль у ситуації нерозділеного кохання, зради коханих, близьких друзів, втрати авторитету, затягування у «трясовину» наркоманії, правопорушень, проституції, грубих образ, кричущої несправедливості учителів, неформальних шкільних лідерів і т. ін.

Особливої уваги заслуговує питання Інтернету, оскільки не поодиноким є думка, що через соцмережі діти мають найбільшу можливість для занурення у суїцидальні думки. Тому досить поширеними є поради і рекомендації батькам перевіряти облікові записи (акаунти) дитини в соціальних мережах та групи, до яких входить акант. При цьому, особливу увагу звертати на вміст спілкування у приватних чатах; обов'язово контролювати те, які фото- та відео файли знаходяться в гаджетах підлітка; встановлювати функцію «батьківський контроль» на всіх гаджетах дитини, а в разі потреби – повністю заборонити онлайн-спілкування.

На думку О.Вроно, обмежуючи доступ дитини в Інтернет, батькам необхідно, в першу чергу, запропонувати їй щось натомість. В першу чергу, себе самого, спільну діяльність, спільне життя, інтерес до дитини тощо. Батьки повинні забезпечувати баланс життя онлайн і офлайн, як би важко це не було. Пряма заборона не буває ефективною, а тільки гранично загострить стосунки всередині сім'ї.

3.4. Зовнішні чинники суїцидальності неповнолітніх

У суїцидологічних публікаціях називаються *різні зовнішні фактори*, які викликають у неповнолітніх переживання, сприятливі для формування суїцидальності. *Серед таких факторів основними є:*

1. Нерозуміння, неприйняття значущими іншими, що викликає переживання образи, самотності, відчуження.
2. Втрата батьківської любові, нерозділене кохання – ключовим негативно забарвленим переживанням є ревності.
3. Смерть, розлучення, втеча від сім'ї когось із батьків – відчай, розпач, образа, ревності.
4. Зневага, вражене самолюбство – образа, злість, ненависть, агресія як прагнення помститися.
5. Приниження, знуцання – переживання в основному подібні на ті, що в попередньому випадку, але спектр може бути значно різноманітнішим.
6. Небажання визнати свою неправоту, провину, попросити вибачення – хворобливі, егоїстичні, «самозакохані» емоції.
7. Любовно-сексуальні ексцеси, невдачі, вагітність – відчай, страх, тривога, ревності.
8. Погрози, шантаж, примушування, вимагання брутальним насильством і залякуванням – страх, злість, ненависть, відчай.
9. Навіювання некрофільства, самознищення через засоби масової інформації, в спілкуванні з некрофільно налаштованими особами і групами – інтерес, подив, зачарування.

На думку дитячого та підліткового психіатра, фахівця із суїцидальних питань О.Вроно, підлітки переживають дуже складний період життя, це час кардинальних змін. Тут має значення не лише фізіологічна перебудова, яка відбувається в пубертатному періоді, але й дуже потужні психологічні зміни і різного роду проблеми, пов'язані з соціалізацією. Все це створює передумови для трагічного світосприймання, драматичного трактування того, що відбувається, що, в свою чергу, є фактором підвищення суїцидальної активності підлітків.

На думку науковців, заслуговує на увагу той факт, що підлітки надто схильні до впливу ззовні. Особливої уваги на сьогоднішній день заслуговує діяльність так званих інтернет-товариств смерті, у яких підлітків доводять до самогубства.

«Групи смерті» – це спільноти, які вперше з'явилися в Росії на кшталт товариств «Синій кит», «Тихий дім», «Розбути мене в 4.20» і вже діють декілька років поспіль. Вони зосереджені переважно у мережі Вконтакте і розраховані на підлітків. Починається все з того, що їх адміністратори дають учасникам груп травматичні «завдання» – наприклад, свідомо порізати собі руки лезом, відзнявши усе це на відео. Кінцевою метою «гри» є доведення дитини до самогубства, яке вона також повинна зафіксувати на камеру.

Російське видання «Новая газета» опублікувало масштабне розслідування, де був описаний принцип дій таких спільнот. Зазвичай, вони об'єднані спільною символікою – китами. Цей символ обраний не випадково, адже кити – одні з небагатьох видів ссавців, що можуть звести рахунки з життям, самовільно викидаючись на берег. Після того, як тема набула розголосу в РФ, за ґратами опинився один із організаторів цієї секти, відомий користувачам під ніком Філіп «Ліс», який підштовхував підлітків до самогубства у закритих групах.

Попри це, страшна «гра» вже поширилася й іншими країнами: «кити» почали з'являтися у Білорусі, Молдові, країнах Балтії. За даними Української кіберполіції, факти активних користувачів у таких спільнотах виявлені і в Україні. Такі групи, як правило, блокуються адміністрацією соцмереж, за зверненнями правоохоронних органів або їх користувачів.

На думку психологів, «смертельні» ігри орієнтовані на самотніх підлітків, із проблемами у житті та браком уваги. Цілком щасливі та успішні діти кураторів суїцидальних спільнот не цікавлять, оскільки їх не просто схилити до самогубства. На думку фахівців, саме підлітки, які стикаються на своєму шляху з цілком «дорослими» проблемами, такими, як нерозуміння, невизначеність майбутнього, нерозділена любов, яка у цьому віці здається єдиною, не маючи підтримки і розуміння з боку найближчого родинного оточення, будучи пригніченими цими речами, приходять до думки про те, що не таке вже життя й чудове, як хотілося б... І тут «емпатійні» адміністратори смертельних груп вже напоготові з цілими альбомами

сумної монотонної музики, уявною підтримкою і розумінням та великою кількістю картинок з пригнічуючи ми пейзажами і словами про безвихідь.

Як вказувалось вище, фанати таких спільнот називають себе «китами», тому що ці тварини асоціюються у них зі свободою, у тому числі, з усвідомленим вибором піти із життя. Підлітки порівнюють себе з китами, що їх викинув океан, під яким мається на увазі суспільство, сім'я чи близька людина. Відтак у всіх прихильників «Моря китів» і «Тихих будинків» на особистих сторінках зображені відео або малюнки з літаючими китами.

Перед тим, як втягнути дитину у квест, модератори вивчають її особистість за допомогою невеликого психологічного тестування через спілкування у приватному чаті і, якщо та має схильності до суїциду, надсилають їй завдання, виконання яких потрібно фіксувати на фото або відео. На кожне завдання надається обмежений час. Якщо учасник не встигає його виконати, то його виключають з групи.

Коли адміністратор групи впевнений у тому, що дитина готова до самогубства, створюється аудіо з музикою, в якому дитина виступає в головній ролі. У ролику обговорюються усі її проблеми, які вона озвучила «провіднику». Єдиний вихід із усіх проблем, який озвучується у цьому «творі», – вчинити самогубство. Перед цим підліток слухає аудіо запис і робить останній крок. Фінальне завдання – покінчити життя самогубством та зафіксувати момент смерті на камеру в режимі online. Як правило, в подальшому такі відеозаписи продаються в мережі Інтернет та Darknet.

3.5. Суїцидогенні переживання неповнолітніх

Американські дослідники (Р. Shaffer та ін.) виділяють дві основні групи неповнолітніх самогубців. Першу утворюють діти з високим інтелектом, відчужені від своїх примітивних, неосвічених батьків. У багатьох з них мати – психічно хвора. Незадовго до того, як накласти на себе руки, вони виглядають пригніченими і самозаглибленими. У другій групі – імпульсивні, агресивні, схильні до сильства неповнолітні, які не зносять критики [32].

Установлено, що в багатьох випадках дитина вбачає в самогубстві радикальний засіб уникнення конфлікту, неприємної ситуації або ж

покарання близьких, люблячих людей, які чимось образили її, «допекли» її. Суїцидальний афект у таких ситуаціях виникає раптово і триває недовго. Проте афективного стану може вистачити, щоб дитина зробила непоправне, скориставшись тим, що є під рукою – шнурком, висотою, зброєю, отрутою. Самі діти при цьому здебільшого не усвідомлюють виразно, що чинять непоправне. В глибині свідомості їх жевріє уявлення, що, задовольнившись стражданнями тих, кому вони хотіли їх завдати своєю смертю, вони встануть, і всі помиряться тощо. Приводи таких суїцидів переважно зовсім нікчемні, сміховинні. Ще раз зазначимо, що таке може вчинити емоційно невірноважена, збудлива, егоцентрична, примхлива, нетерпляча дитина.

І в повнолітніх суїцидентів, котрі діють не раптово, несподівано для них самих, інтуїтивно, а якийсь час виношують, планують своє самогубство, і в неповнолітніх, зовнішні суїцидогенні чинники спрацьовують тільки тоді, коли вони потрапляють на сприятливий, «родючий» психічний і біохімічний ґрунт, після цього виникають нестерпні, негативно забарвлені емоційні стани, депресивний психічний біль.

Характерними для підліткових депресій є: байдужість, апатія, гнів, лють, що можуть виявлятися у саркастичності висловлювань, туга переважно невиразна, підвищена чутливість, вразливість, низька самооцінка, безпорадність, розчарування в людях, зокрема в друзях, амбівалентне бажання і бути незалежним, і належати комусь сильному, впевненому, здатному зарадити собі в будь-якій ситуації, очікування щирого заступництва батьків, учителів, переживання своєї непотрібності, марноти, безглуздя життя, філософська або метафізична «інтоксикація» – постійні, нав'язливі розмірковування над смисложитєвими проблемами, сенсом життя і смерті, занепокоєння, тривожність, песимістичність, порушення сну, послаблення чи втрата апетиту, втрата ваги, головний біль, нудота, втомлюваність, нездатність до веселощів, до захоплення грою.

Основними поведінковими патернами для попередньої діагностики депресивного стану підлітка є: збентеження, скутість, дратівливість, непомірна стомлюваність, імпульсивність, плаксивість, висловлювання на кшталт: «Скоро я відпочину», «Мене з вами не буде...», «Вам буде краще без мене», «Я востаннє бачу ці квіти», напівсуїцидальні спроби, самоушкодження, погіршення успішності, упорядкування справ

(роздача речей, настанови, поради тощо), «чорний» гумор стосовно смерті, самогубства, убивства, раптові комунікативні труднощі, раптові вживання у великих дозах наркотиків, алкоголю, відсторонення, відчуження від близьких, страх залишатися на самоті.

При замаскованій депресії у підлітків не спостерігаються ознаки туги, плачу, розлади сну та апетиту. Виразно виявляються: гіперактивність, агресивність, різке зниження успішності, деліквентність, психосоматичні порушення, асоціальна поведінка, порівняно інтенсивне вживання тютюну, алкоголю, наркотиків, втечі з дому.

Згідно з даними, які навела С. Трусова, 72,8 % українських неповнолітніх віком 10–17 років ніколи не втрачали бажання жити, у них жодного разу не виникали потяги до смерті; 21,4 % казали, що інколи це траплялось; у 5,8 % час від часу бажання жити зникає. Отже, група суїцидального ризику становить загалом 27,2 %. Неповнолітні з цієї групи ризику менше читають книжок, грають у комп'ютерні ігри, відвідують гуртки за інтересами, але більше перебувають на вулиці та займаються улюбленими справами вдома. У них значно більше проблемних стосунків з батьком (відповідно – 10,4 % проти 2,9 %), матір'ю (9,1 %–3,9 %), братами і сестрами (21,5 %–12,6 %), ровесниками (9,8 %–4,5 %). Вони здебільшого незадоволені мірою реалізації матеріальних і духовних потреб у своїй родині. 52,2 % з них не хочуть жити так, як живуть їх батьки матеріально, 35,8 % – духовно, 62,7 % – займатися тією ж справою, що й батько, 67,2 % – мати. Серед них більше тих, хто гірше, ніж інші одягається, і тих, кому батьки не дають грошей.

Діти з групи ризику і ті, що ніколи не втрачали бажання жити, дивляться у майбутнє відповідно: з застереженням і страхом – 62,7 % і 56,3 %; з байдужістю – 7,5 % і 3,8 %; з упевненістю і оптимізмом – 34,1 % і 26 %; зі змішаним, суперечливим почуттям – 19,5 % і 13,4 %. У абсолютної більшості неповнолітніх з групи ризику низькі бали за шкалами відкритості, самоповаги, самокерування, адекватного відображення ставлення до себе інших, самоцінності, самосприйняття, самоприхильності і високі за шкалами внутрішньої конфліктності та самозвинувачень. У них – великі відхилення від адекватної самооцінки та рівня домагань, значні розбіжності між Я-ідеальним і Я-реальним, високі рівні тривожності та психічного і фізичного виснаження, переживання самотності, безнадійності, беззмістовності існування.

3.6. Суїцидонебезпечні ситуативні реакції підлітків

Суїцидонебезпечні ситуативні реакції підлітків також мають характерні особливості. Так, реакція депривації, яку дають в основному підлітки молодшого та середнього пубертатного віку, виявляється у пригніченні емоційної активності, у втраті інтересу до тих занять, що раніше цікавили. Виникають переважно внаслідок суворого, ортодоксального виховання в сім'ї, практики неминучих покарань за всілякі порушення встановлених правил, відсутності теплих родинних зв'язків, контактів.

Експлозивну реакцію дають, в основному, неповнолітні середнього пубертатного віку (14–16 років). Прояви: афективне напруження, агресивність, брутальність, ворожість до оточуючих, безцеремонне прагнення до лідерства, завищений рівень домагань. Безпосередньо суїцидальна поведінка у структурі такої реакції – це афективна розрядка часто на очах у «напасників», щоб помститися, завдати їм болісного удару.

Реакція самоусунення прослідковується у неповнолітніх середнього і старшого (юнацького) пубертатного віку з рисами соціальної та емоційної незрілості, «інфантильності». Мета – усунутись, відійти від конфлікту. Усунення – не обов'язково суїцид. Може бути імітація самогубства або самоушкодження, щоб викликати хворобу.

3.7. Особливості роботи психолога з клієнтами, схильними до суїциду

Самовбивство вважається страшною, безсоромною справою. Тому деякі консультанти, працюючи з депресивними клієнтами, мимоволі нехтують такою можливістю і вважають, що клієнт не може навіть думати про це. Якщо консультант проявляє таку сліпоту, виникає більша небезпека для благополуччя і навіть життя клієнта. Проблема полягає, як правило, не в приховуванні самогубцем своїх намірів, а в тому, що його не почують, коли йтиметься про них.

Розрізняють спробу самогубства (парасуїцид) і реалізоване самогубство. За даними Daves (1968; цит. за: Kennedy, 1977), жінки в чотири рази частіше, ніж чоловіки намагаються покінчити життя самогубством, а чоловіки в чотири рази частіше схильні до самогубства.

Важливе питання, хто все-таки і в яких ситуаціях частіше здійснює самогубство. Уже згадувалося, що не всі люди у стані депресії намагаються здійснити самогубство, але не в депресивному стані самогубство здійснюється дуже рідко, що дає змогу охарактеризувати **такі групи потенційних самогубць**:

1. Одинокі чоловіки (розлучені і які не мають близьких друзів), старші 40 років.

2. Особи, які проживають самі.

3. Алкоголіки.

4. Люди, які пережили втрату близьких.

5. Люди похилого віку, які мають соматичні захворювання.

Є дві умови, що сприяють спробам самогубства. *Перша* – збільшення стресу до рівня, що важко переживається клієнтом. *Друга* – нездатність здолати стрес ні самому, ні за допомогою інших. Як правило, рішення про самогубство не виникає раптово. Часто йому передують серія спроб поділитися своїми намірами з іншими людьми. Найбільша ймовірність спроби самогубства випадає на вершину екзистенційної кризи.

Coleman (1972) вирізняє **три фактори**, які дуже підвищують ризик при схильності до самогубства: міжособистісні кризи, падіння рівня самооцінки, втрата смислу життя й перспективи.

Shnidman (1969) вирізняє **чотири умови**, що сприяють можливості самогубства:

1. Депресія.

2. Дезорієнтація з галюцинаціями.

3. Намагання повернути втрачений контроль над оточенням (наприклад, смертельно хвора людина може спробувати здійснити самогубство, щоб взяти під контроль час своєї смерті).

4. Залежність від інших і велике невдоволення таким становищем. Дуже важлива риса потенційного самогубця – *амбівалентність*. Вона ускладнює розкриття дійсних намірів. Тому про тих, хто намагався здійснити самогубство, інколи можна почути: «Не схоже на депресію. Учора ввечері в нього був хороший настрій».

Завдання консультанта

Консультант, зустрічаючись із клієнтом, що має суїцидальні наміри, передусім зобов'язаний проаналізувати власні настанови й почуття власного самогубства, знати їх наперед. У роботі ніколи не

слід приховувати своїх справжніх почуттів. Тісний контакт із консультантом може стати міцною ниткою, що пов'язує людину, яка втратила останню надію з життям.

Інколи допускають, що обговорення з клієнтом можливості самогубства лише підсилює їх наміри. Однак, як правило, бесіда про почуття, що підштовхують до самогубства, зменшує вірогідність реалізації намірів. Тому консультант не повинен ухилятися від обговорення з депресивним клієнтом проблеми самогубства. Цим він показує клієнту, що думки про самогубство можуть бути сприйнятій зрозумілі іншою людиною.

Розглядаючи дуже серйозно будь-який намір самогубства, все ж слід не забувати про змогу маніпулятивної загрози, щоб переконати консультанта у важливості своєї проблеми і претендувати на максимум його часу. Більшість симулянтів є істеричними особами. Деякі клієнти говорять про самогубство з бажання відомстити тим, хто нібито недостатньо їх любить. Загалом елемент ворожості міститься майже в кожному самогубстві.

Зустрівшись у консультуванні з депресивним клієнтом, який висловлює суїцидні наміри, дуже важливо оцінити ризик їх реалізації. Від правильного прогнозу може залежати життя клієнта. За думкою Pretsee (1972), якщо людина вже обрала спосіб самогубства, який обов'язково гарантує смерть, і цей спосіб є легко доступним, то ризик суїциду стає дуже значним.

Ступінь очевидності самогубства консультант може з'ясувати, коли поставить клієнту другорядні запитання (Bird, 1973). Запитувати прямо – «Чи не збираєтесь ви здійснити самогубство?» – небажано, тому що таке запитання спонукає клієнта до заперечення. Ефективна також практика поступового розпитування клієнта, а саме:

Консультант: Як Ваші справи? *Клієнт* знизує плечима. *Консультант:* Не все добре? *Клієнт* трясє головою. *Консультант:* Сумно? *Клієнт* киває головою. *Консультант:* Усе здається безнадійним? *Клієнт:* Так. *Консультант:* Життя інколи здається безнадійним? *Клієнт:* Інколи. *Консультант:* Чи часто Ви думаєте про те, що хотіли б померти? *Клієнт:* Більшу частину часу. *Консультант:* Виникає бажання покінчити з життям? *Клієнт:* Інколи. *Консультант:* Обдумували Ви, як це зробити? *Клієнт:* Ще так далеко не зайшов.

Така поступовість опитування дає змогу точніше дізнатися, як далеко зайшов клієнт у своїх думках про смерть. Очевидно, що клієнт має явні суїцидні наміри, однак прямої загрози самогубства немає.

Засновник логотерапії V. Frankl пропонує оцінювати замість вірогідності самогубства величину життєвого потенціалу і запитувати клієнта не про причину небажання жити, а про зміст життя для нього. Чим більше знаходиться ниток, що зв'язують клієнта з життям, тим менша ймовірність самогубства. Існують певні правила консультування осіб, які мають намір самогубства (Schuts, 1982; Berman, Cohen-Sandler, 1983; цит. за Corey, 1986, Вігої, 1973; Kennedy, 1977).

Концентровано завдання консультанта можна сформулювати так:

1. З такими клієнтами треба частіше зустрічатися.
 2. Консультант має звертати увагу суїцидного клієнта на позитивні аспекти його життя. Наприклад: «Ви згадували, що раніше багато чим цікавились. Розкажіть про свої захоплення» або «Завжди є заради чого жити. Що думаєте про це?» Такі запитання допомагають клієнту вишукати ресурси для подолання важкого стану життя.
 3. Дізнавшись про намір клієнта здійснити самогубство, не слід панікувати, намагатися відвернути його якимось заняттям і застосувати моралізаторство («Від цього нічого не зміниться», «Чи знаєте Ви, що релігія вважає самогубство величезним гріхом?»). Така тактика лише переконує клієнта, що його ніхто не розуміє, і консультант – також.
 4. Спеціаліст повинен залучити до роботи з клієнтом між консультативними зустрічами близьких для нього людей (родичів, друзів).
 5. Клієнт повинен мати змогу у будь-який час зателефонувати, щоб той міг консультувати його емоційний стан.
 6. При високій ймовірності самогубства слід ужити запобіжних заходів – поінформувати близьких клієнта, обговорити питання про госпіталізацію. Консультанту не завжди легко це виконати.
- Клієнт починає заперечувати свої наміри і переконує, що не треба про нього турбуватися. Проте консультанту краще покластися на свою інтуїцію і врахувати небезпечні ознаки в поведінці клієнта, оскільки заспокійливі заяви консультанта мають – у випадку загрози самогубства – зробити максимум можливого, щоб вплинути на вибір клієнта на користь життя.
7. Консультант не повинен дозволяти клієнту маніпулювати собою способом погрози самогубства.

8. Консультант зобов'язаний не забувати, що він не Бог і, не зважаючи на найкращі наміри, не завжди здатен протистояти самогубству. Найбільшу відповідальність за власні дії несе сам клієнт. Консультант не може повністю відповідати за клієнта. Він лише професійно відповідальний за попередження реалізації суїцидних намірів. Однак незаперечна аксіома – якщо клієнт дійсно хоче покінчити з життям, ніхто не здатен зупинити його. Як відзначає Kennedy (1977), «Ми говоримо «так» життю клієнта, але ж повинні бути готовими до того, що деякі клієнти все-таки скажуть своєму життю «ні»».

9. Консультант має дослівно, в письмовій формі, документувати свої дії, щоб у випадку нещастя міг довести собі й іншим, що діяв професійно і вжив усіх заходів для того, щоб запобігти катастрофі.

10. Консультант має знати специфіку консультування осіб, які намагалися здійснити самогубство. Консультування спрямовується на подолання спроб до самогубства, які ще лишаються після невдалої спроби. Hamilton і Moss (цит. за Kennedy, 1977) виділяють три етапи консультування: в гострій стадії, в стадії одужання і після одужання.

11. Особливо важлива робота консультанта у двох перших стадіях. Під час першого контакту після невдалого самогубства актуальними є унікальність ситуації й самопочуття «самогубця-невдахи». Людина, яка випробувала максимальну напругу душевних сил, розуміє, що не померла, але обставини, що призвели до спроби піти з життя, лишилися. Момент «пробудження» – початок нового етапу життя цієї особи. Тому важливо, який вплив буде вписаний у чистий аркуш свідомості клієнта. Час першого контакту не повинен обмежуватися, клієнту слід дозволити висловитися.

12. Від консультанта, що зустрічається з таким клієнтом, вимагається непідробна віддача всіх своїх душевних сил. Ідеться про дещо більше, ніж обов'язки консультанта. Після спроби самогубства клієнт максимально чутливий і дуже вразливий, він гостро відчуває внутрішній стан консультанта. У першій стадії не слід починати обговорення основного конфлікту і поступово можна перейти до причин психосоматичного змісту самогубства. Саме консультування має бути спрямованим на зменшення тривоги й безнадійності. Стадія одужання починається, коли клієнт може повернутися до свого попереднього оточення. У другій стадії, як, до речі, і після повного одужання, можливе повторення суїцидних намірів.

Особливо провокативний вплив чинить оточення, безпосередньо пов'язане із травмувальним фактором. Тому на другому етапі дуже важливою є робота консультанта із сім'єю суїцидента.

Допомога сім'ї почасти вирішує проблематичні обставини. Загалом спроба самогубства – суттєва причина для змін у сімейному житті, точніше кажучи, такі зміни стають неминучими. Лише зміна умов життя по-справжньому буває цілющою для таких клієнтів.

Спроба клієнта здійснити самогубство, а тим більше здійснення самогубства, є для консультанта дуже важкою психічною травмою.

Розділ 4

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СУЇЦИДАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБЛИВИХ КАТЕГОРІЙ ОСІБ

4.1. Психологічні особливості самогубств серед співробітників органів внутрішніх справ

Самогубства, що вчиняють співробітники органів внутрішніх справ, належать до категорії найтяжчих надзвичайних подій. Вони мають не тільки моральні та економічні наслідки, а й значний суспільний резонанс.

Щорічно через самогубства органи внутрішніх справ втрачають від 200 до 300 співробітників.

Абсолютна кількість випадків самогубств серед працівників МВС України досягла свого максимуму у 1994 – 1998 рр. (63–58 випадків). У 1999–2000 рр. спостерігалось зниження кількості самогубств (45–47). Подальше зниження відбулося в 2001 р. (32) та досягло мінімального значення в 2002 р. (15).

З 2003 по 2008 рік спостерігалось поступове зниження кількості самогубств, при цьому рейтинг суїцидальної активності працівників ОВС області був значно нижчий, ніж рейтинг суїцидальної активності працівників МВС України. Найбільш виразною ця різниця була в 1999, 2003 та 2008 роках. Починаючи з 1999 р., при виконанні службових обов'язків загинуло 805 працівників органів внутрішніх справ, поранено 5234 працівники. З них безпосередньо під час охорони громадського порядку загинуло 260 працівників (32 %), поранено 3417 (65 %).

За цей же час покінчив собою 531 працівник органів внутрішніх справ, що складає близько 66 % від числа загиблих при виконанні службових обов'язків і в 2 рази більше, ніж загинуло безпосередньо під час охорони громадського порядку.

Упродовж останніх років спостерігається стабільне зменшення кількості працівників, які загинули при виконанні службових обов'язків (з 15 випадків у 2009 р. до 12 – у 2014 р.). Однак ця статистика

засвідчує, що у цьому ж 2014 р. система МВС України втратила внаслідок самогубств більше працівників міліції (18), ніж їх загинуло безпосередньо під час охорони громадського порядку та боротьби зі злочинністю (11).

Протягом останніх 5–7 років проблема профілактики суїцидальних дій співробітників ОВС України займає одне з перших місць серед питань, що вимагають підвищеної уваги кадрового апарату і відомчих медичних структур. Будь-який випадок суїциду стає надзвичайною подією, що прирівнюється хіба що до особливо тяжкого злочину, вчиненого співробітником міліції. Крім того, не може не викликати заклопотаності те, що постійне обговорення теми «суїцидальна настороженість» не дає змогу виявити такі гострі і, разом з тим, «незручні» проблеми, як побутове пияцтво, уживання наркотиків, брутальні форми поведінки співробітників ОВС. Значна кількість публікацій, що з'явилися останнім часом у відомчих друкованих виданнях, здавалося б, висвітлюють усі аспекти аутодеструктивних дій. При цьому варто пам'ятати, що дослідження самогубства як феномена складається з двох основних складових – природничо-наукового (власне медичні, у тому числі психіатричні, психофізіологічні, біохімічні й інші аспекти) і гуманітарного (соціологічні, психологічні, культурологічні, філософські й інші аспекти).

Що стосується даних природничо-наукового розділу суїцидологічних досліджень, то для відповіді на поставлене питання, особливий інтерес становить інформація щодо поширеності суїцидальних дій серед психічно хворих людей. За даними наукової літератури, кількість самогубств, учинених психічно хворими, у загальнолюдській популяції коливається від 25 % до 13 % усіх суїцидентів, тобто їхня процентна вага незрівнянно більше, ніж у вибірці співробітників ОВС (у середньому 2 %–3 %). Варто враховувати, якщо в загальнолюдській вибірці психічно хворі суїциденти частіше страждали важкими розладами психіки (шизофренія, маніакально-депресивний психоз, реактивні стани психотичного реєстру), що були основною причиною самогубства, то суїциденти, зареєстровані в системі МВС як особи, які страждають психічними захворюваннями, найчастіше мали синдромальні легкі порушення невротичного реєстру, роль яких у здійсненні суїцидального акту виглядає часом досить гіпотетичною.

Аналіз причин і умов здійснення суїциду показав, що найбільше число самогубств вчинене серед співробітників у віці від 25 до 35 років

(48 %) зі стажем служби в органах внутрішніх справ від 3 до 10 років (55 %). У більшості з них є сім'ї (66 %), діти (68 %), тобто добровільно пішли з життя співробітники зрілого, працездатного віку.

Матеріали службових розслідувань засвідчують, що в 49 % випадків самогубства тією чи іншою мірою були пов'язані з сімейно-побутовими конфліктами, у тому числі наявною матеріальною скрутою. Більше половини (56 %) самогубств вчинені у стані алкогольного сп'яніння. Це свідчить про незнання керівниками ситуації в сім'ях співробітників, їхніх сімейно-побутових проблем.

Найбільш суїцидонебезпечним віком співробітників органів внутрішніх справ, за середніми даними, є період від 31 до 40 років – 41 %, що приблизно відповідає частці осіб цього віку, службовців у МВС України (близько 38 %). Частка співробітників у віці до 30 років складає близько 50%. Кількість самогубств серед них дещо нижче (46 %). Отже, як і серед цивільного населення, відзначається тенденція до збільшення кількості самогубств з віком.

У 40 % випадків стаж служби в органах внутрішніх справ співробітників, що вчинили самогубства, не перевищував три роки, що приблизно відповідає частці співробітників зі стажем служби до 3-х років в органах внутрішніх справ (35 %). Рівень самогубств дещо зростає зі збільшенням стажу служби. Так, частка співробітників із стажем більше 15 років складала близько 8 %, а кількість самогубств серед цієї категорії була 12 %. Ця закономірність, мабуть, є похідною від віку співробітників.

Переважну більшість самогубств загалом у МВС вчиняють особи молодшого (53,06 %), а також середнього (28,16 %) керівного складу, що також приблизно відповідає їх частці серед усього особового складу органів внутрішніх справ і не дозволяє говорити про достовірне переважання самогубств серед тієї або іншої категорії співробітників. Суїциденти переважно не мали стягнень і характеризувалися позитивно.

Слід зазначити, що найпоширенішим способом є самогубство через повішення (61 %), у 32 % для реалізації аутоагресивної цілі використовувалася вогнепальна зброя, переважно табельна (22 %). Здійсненню таких надзвичайних подій сприяло грубе порушення порядку зберігання і видачі табельної зброї, ослаблення контролю керівниками підрозділів за діяльністю підлеглих, несення ними служби. Спосіб і місце здійснення самогубства є непрямими вказівками на причину конфліктної ситуації, саме так як її бачить суїцидент. Так,

для самогубств на ґрунті сімейно-побутових конфліктів характерне підвищення за місцем проживання. При конфліктах, пов'язаних зі сферою службової діяльності, більш характерні самогубства із застосуванням табельної зброї. Звертає на себе увагу і те, що близько 25 % осіб, що вчинили суїциди, під час вступу на службу в МВС України не проходили обстеження в центрах психологічної діагностики. Як правило, суїцидальні дії відбувалися у вихідні дні (42%), за місцем проживання (65 %), з вісімнадцяти до двадцяти чотирьох годин. Кожне п'яте самогубство було здійснено під час несення служби, в службовому приміщенні, частіше з нуля до шести годин ранку. Суїциденти переважно були одружені (74 %) і мали дітей (73 %).

На рівень суїцидів серед співробітників органів внутрішніх справ України в основному впливають ті ж чинники, що й на число самогубств населення країни загалом. Такими є:

- зниження рівня життя і зростання соціальної напруженості і рівня злочинності в суспільстві;
- інтенсивне соціально-майнове розшарування, відставання рівня доходів співробітників від зростання цін і їх нездатність забезпечити гідний рівень життя своїй сім'ї на одержуваний грошовий зміст;
- наростання роз'єднування, атомізації суспільства, що загострюють у людини відчуття самотності, викликають емоційну депривацію, відчуття відчуженості від оточення (зокрема товаришів по службі і керівників служб і підрозділів ОВС);
- зростання психічної захворюваності при відносному пом'якшенні законодавчих заходів з обліку і лікування осіб із психічними порушеннями, збільшення серед населення адекватних форм поведінки, а також хворих алкоголізмом і наркоманією [29; 33].

Водночас є ряд специфічних для системи ОВС особливостей: наявність медичного і психологічного відбору до органів внутрішніх справ, що дає змогу відсіяти велику частину осіб з нервово-психічною патологією; переважно чоловічий склад професійних колективів, що приводить до зміни співвідношення між завершеними самогубствами і спробами самогубств на користь перших, обумовлює вибір самих летальних способів самогубств (повішення, вогнепальні поранення).

Слід відзначити й наявність стресогенних чинників з тривалою дією службової діяльності:

- можливість екстремальних (пов'язаних із загрозою для життя, здоров'я, іншими тяжкими наслідками) ситуацій, які є штатними для

діяльності співробітників; необхідність використання заходів примушення (фізичного і психічного) діяти в конфліктних ситуаціях і пов'язані з цим негативні емоції;

– висока відповідальність і напруженість роботи, пов'язана із здійсненням владних повноважень, носінням зброї;

– ненормований робочий день.

Останнім часом на перший план висувалися невідповідність між становищем співробітника під час виконання службових обов'язків і становищем поза службою, в побуті, обумовлені низьким грошовим змістом, порушенням соціальних прав і пільг співробітників органів внутрішніх справ, передбачених законодавством.

Крім того, чинники службової діяльності, які можуть робити профілактичний вплив на рівень самогубств серед співробітників. Насамперед, це певний соціальний статус, соціальна стабільність, наявність згуртованих професійних колективів. Стійкі професійні колективи зі сприятливим морально-психологічним кліматом є одним із найістотніших чинників сучасного суспільства, що перешкоджають розвитку суїцидальної поведінки.

Близько 60 % самогубств вчинені співробітниками після вживання алкоголю, що істотно перевищує аналогічний показник серед цивільного населення України. Прямого зв'язку між концентрацією алкоголю в крові і тягарем суїцидальних дій не виявлено. Тому розвиток суїцидальних намірів при сп'янінні залежить не тільки від чинника інтоксикації, а й від індивідуальних особистих особливостей співробітників органів внутрішніх справ і ситуативних моментів. Тягар наслідків багато в чому залежав від випадкових обставин, наприклад, від наявності в даний момент швидких і дієвих засобів для здійснення самогубства.

Аналіз результатів службових перевірок показує, що в основі соціально-психологічної дезадаптації співробітників, які вчинили самогубство, майже в половині всіх випадків було зловживання алкоголем, що також є відмінною рисою формування суїцидальної поведінки співробітників від цивільного населення. Можливо, цим частково пояснюється високий рівень самогубств серед співробітників у період свят, під час яких збільшується кількість спиртних напоїв, що вживаються. В цих випадках спиртні напої вживали саме для того, щоб полегшити реалізацію суїцидальних намірів, що вже є. При цьому алкоголь був непрямою причиною самогубства. Аналогічна роль сп'яніння і тоді, коли алкоголь різко знижував критичні функції і самоконтроль, унаслідок чого вчинялася суїцидальна дія.

Таким чином, суїцидальна поведінка співробітників органів внутрішніх справ у стані сп'яніння залежить від обставин, на фоні яких алкогольна інтоксикація в одних випадках виконувала роль «приголомшливого засобу» (46 %), в інших – служила «пусковим чинником» (30 %), в третій – була «підсилювачем» переживань із формуванням психопатологічних реакцій, що призводять до ідеї самознищення (24 %).

Підвищена суїцидальна небезпека осіб, які зловживають спиртними напоями, пов'язана не тільки з чинниками інтоксикації, а й з особливостями особи, що формується в процесі зловживання алкоголем: афектною нестійкістю, збудливістю, схильністю до імпульсних дій з психопатичними, істеричними виявами.

Ще однією особливістю самогубств, вчинених співробітниками органів внутрішніх справ, є безпосереднє або опосередковане ототожнення себе з людиною, що раніше вчинила самогубство. Про поширеність такої поведінки свідчить те, що в підрозділах, де вже траплялося самогубство, ризик нового самогубства, за вибірковими даними, досить високий. Проведений аналіз матеріалів службових перевірок дозволяє дати коротку характеристику типових конфліктних ситуацій, що спонукали співробітників ухвалити рішення про самогубство. 50–60% всіх випадків самогубств і замахів пов'язані з особистісно-сімейними конфліктами, у тому числі 16 % самогубств учинені з мотивів ревності або невдалої любові, в кожному другому випадку стосунки між подружжям були порушені через зловживання спиртними напоями, а також недостатню матеріальну забезпеченість. У 24 % випадків конфлікти були обумовлені відсутністю допомоги у вихованні дітей і веденні домашнього господарства через постійну зайнятість на службі.

У ряді випадків їм сприяли професійні конфлікти, в основі яких були порушені взаємостосунки з керівниками, близько 8 % самогубств ставали наслідком кримінальних, адміністративно-правових конфліктів, через страх можливого покарання за вчинене співробітниками правопорушення, у зв'язку з відчуттям сорому, розкаяння, переживань з приводу заподіяної шкоди. Причинами самогубств у решті випадків були: наявність якого-небудь захворювання, розлади на сексуальному, релігійному або іншому ґрунті, різні морально-етичні переживання, матеріальна, комунально-побутова скрута і т.п. Серед безпосередніх мотивів (подій), що призвели до самогубств, переважали ревності, подружня зрада (реальна або підозрювана).

Серед мотивів, обумовлених наявністю психопатологічних розладів, переважали ідеї винності, уявного важкого захворювання, зміни самовідчуття, переслідування. Мотиви суїцидальних дій переважно виникали як стійкі поєднання двох або більше сфер конфліктів або «суїцидальних комплексів». Серед них найбільш часто виявлялися: сімейні негаразди на фоні зловживання алкоголем; сімейні конфлікти на фоні соматичного або психічного захворювання; поєднання сімейної конфліктної ситуації з професійним конфліктом; поєднання зловживання алкоголем із конфліктними ситуаціями на роботі і в сім'ї. Найбільший ризик у здійсненні аутоагресивних дій становлять психопатичні особи (з переважанням істеричних і збудливих реакцій), а також особи з різними депресивними станами. Досить високий ризик завершеного суїциду в осіб з органічним ураженням головного мозку, а також у співробітників із наявністю в анамнезі важких черепно-мозкових травм і мозкових інфекцій (менінгіти, арахноїдити й ін.).

Аналіз пресуїцидальної поведінки осіб із наявністю нервово-психічних розладів показав, що більш ніж 60 % таких хворих вчиняють суїцидальні дії при загостренні хвороби, з цілком реальних мотивів і мотивів, які виникають в інших суїцидентів.

Ці дані свідчать про те, що шляхи до практичного вирішення проблеми профілактики суїцидальної поведінки співробітників органів внутрішніх справ складні і далеко не однозначні. Профілактика такої надзвичайної події можлива лише під час проведення спеціально розробленого комплексу заходів, що включає цілеспрямовану діяльність кадрових і виховних апаратів, психологічної служби і лікувальних установ.

Статистика самогубств свідчить про наявність у співробітників органів внутрішніх справ, що наклали на себе руки, таких особистісних рис, як: недостатній самоконтроль, неадекватна самооцінка своїх можливостей, недостатність компенсаторних механізмів психологічного захисту, безкомпромісність, нездатність адекватно долати конфлікти у сфері міжособових відносин.

Більш ніж у 61 % випадків у матеріалах службових перевірок є вказівки на те, що самогубства вчинені за умови, коли керівники підрозділів, працівники кадрових апаратів мало надавали уваги виховній роботі з підлеглими (особливо з молодими співробітниками), рідко цікавилися їх поведінкою поза службою, в сім'ї, не проявляли належної уваги організації побуту і дозвілля співробітників, погано

вивчали їхній моральний і фізичний стан. Ряду суїцидів передували події, що свідчили про необхідність вживання тих або інших заходів керівництва, направлення до психолога або психіатра, вирішення питання про звільнення з органів внутрішніх справ, що, проте, не було зроблено своєчасно. Здійсненню таких надзвичайних подій також сприяло порушення порядку зберігання і видачі табельної зброї, ослаблення керівниками підрозділів контролю за діяльністю підлеглих під час несення ними служби

Трапляються випадки порушення вимог про обов'язковий лікарський огляд осіб, що приймаються на службу до органів внутрішніх справ і вивчення кандидата за місцем проживання. Близько 8 % осіб, що вчинили суїцидальні акти, були прийняті на службу без проходження ними ВЛК або всупереч її рішенню. Четверта частина суїцидентів не проходили психодіагностичного обстеження під час прийняття на службу.

Відбираючи кандидатів на службу, керівники не завжди вивчають психологічні висновки стосовно них або ігнорують висновки центрів психологічної діагностики і практичних психологічних підрозділів, поверхню ставляться до результатів установлених перевірок.

Робота з попередження суїцидальних дій проводиться в загальній системі заходів профілактики надзвичайних подій і травматизму співробітників органів внутрішніх справ, а також у системі психо-профілактики.

Трудність проблеми, що розглядається, особливо її профілактичного напрямку, пов'язана з відсутністю специфічності суїцидальних виявів. Немає такої людини, яка за своїми індивідуальними якостями обов'язково повинна закінчити життя самогубством, немає такої ситуації, а також психопатологічних порушень, які неодмінно привели б людину до суїциду.

Практичне вирішення проблеми профілактики суїцидальної поведінки серед співробітників органів внутрішніх справ можливе лише на основі комплексного підходу, що забезпечить вивчення особи суїцидента, особливості мікросоціального клімату у формальній і неформальній сферах спілкування, а також професійного, матеріального і побутового статусів.

Основним завданням такої роботи має бути запобігання самій можливості появи суїцидальних переживань, своєчасне розпізнавання станів із потенційною загрозою суїциду і, більш того, на ліквідацію умов, що їх породжують.

Вищеназвані завдання можна успішно бути вирішити тільки під час проведення комплексу психопрофілактичних і психогігієнічних заходів.

Психогігієна передбачає проведення комплексу заходів щодо збереження і зміцнення психічного здоров'я, забезпечення якнайкращих умов для психічної діяльності людини. Під час проведення психогігієнічних заходів необхідно враховувати вплив на психіку людини (здорової і хворої) умов зовнішнього середовища: соціальних, виробничих (службових) і побутових чинників.

Психопрофілактика передбачає систему заходів, орієнтованих на зниження нервово-психічної захворюваності і сприяє впровадженню їх у практичну діяльність. Методи психопрофілактики включають вивчення динаміки нервово-психічного стану співробітника і під час трудової діяльності, і в побутових умовах.

Робота зі збереження нервово-психічного здоров'я співробітників органів внутрішніх справ вимагає безперервного, щоденного вивчення індивідуальних особливостей кожного співробітника, його виконавської дисципліни, успіхів в освоєнні передових форм і методів роботи, настрою, а також сімейно-побутової сторони життя. Це, у свою чергу, вимагає від керівників органів внутрішніх справ, навчальних закладів, працівників кадрового апарату і медичних установ МВС України постійного вдосконалення знань в області психогігієни і психопрофілактики.

В умовах діяльності органів внутрішніх справ психопрофілактика включає такі етапи діяльності:

– ретельний кадровий і медико-психологічний відбір осіб для роботи в органах внутрішніх справ, тобто проведення спеціального професійного відбору з урахуванням психологічних особливостей, установок і стану нервово-психічного здоров'я співробітників;

– проведення заходів щодо професійної орієнтації;

– формування згуртованих, працездатних службових колективів;

– своєчасне вирішення конфліктних ситуацій на службі і в побуті;

– раннє виявлення осіб з нервово-психічними розладами або нестійкістю, віднесення їх до «групи ризику», ставлення на облік, динамічне спостереження; обстеження, лікування й експертиза відповідно до медичних свідчень.

Профілактика суїцидальної поведінки серед співробітників органів внутрішніх справ під час проходження служби здійснюється за такими напрямками:

1. Проведення заходів щодо усунення причин і умов, що сприяють виникненню станів соціально-психологічної дезадаптації, що приводить до розвитку суїцидальної поведінки.

2. Розвиток особи співробітника, формування в нього психологічної стійкості до різних стресових ситуацій.

3. Здійснення роботи зі згуртування службового колективу.

4. Своєчасне виявлення суїцидальних тенденцій і дій у співробітників у стані соціально-психологічної дезадаптації або які перебувають у пресуїцидальному періоді.

Особливо мають насторожувати суїцидальні думки, натяки, вислови (в пресуїцидальному періоді – 20 % випадків самогубств співробітників). Поява ж постійних ідей самогубства, суїцидальних висловів і спроб (13 %), прямі або символічні «прощання» (9 %), збуджена поведінка або «зловісний» спокій, нерідко не властива раніше зібраність – показник гострої суїцидальної кризи, загрозливої життю. Зафіксувати наявність таких висловів іноді вельми скрутно, про них, як правило, знають найближчі люди, на очах яких розвивається конфлікт в пресуїцидальний період і які не завжди повідомляють про них на роботу або до медичних установ.

Профілактика суїцидальної поведінки серед співробітників органів внутрішніх справ вимагає проведення комплексу спільних заходів щодо професійного відбору і орієнтації кандидатів на службу; виявлення співробітників із нервово-психічними розладами і станами психоемоційної напруги; своєчасного усунення пресуїцидальних станів, а також проведення психогігієнічних і реабілітаційних заходів зі збереження і зміцнення психічного здоров'я особового складу.

Таким чином, стан профілактики самогубств серед осіб із психічною патологією (тобто медичний розділ профілактики самогубств) при ОВС перебуває на набагато більш високому рівні, ніж у загальнореспубліканській популяції.

Якщо розглядати показники суїцидальної активності на 1000 співробітників ОВС порівняно з суїцидальною активністю в загальнореспубліканській популяції загалом і порівняно з чоловічою частиною населення зокрема (самогубства в системі МВС відбуваються в 100 % випадків чоловіками), то, хоча показники загальнореспубліканської

вибірки і мають більш високі значення, статистично значимих відмінностей від показників суїцидальної активності співробітників ОВС не відзначається ($p > 0,1$).

Зіставивши цю інформацію з відзначеними вище даними про поширеність суїцидів серед психічно хворих, робимо висновок, що, хоча медична (у тому числі психіатрична) профілактика ауто-деструктивної поведінки, здійснювана шляхом детального добору на етапах прийому на службу (у межах роботи військово-лікарських комісій), своєчасного виявлення психічно хворих співробітників і здійснення щодо них необхідних медико-реабілітаційних заходів, є високоефективною, проте кардинального поліпшення суїцидологічної обстановки в ОВС не спостерігається. Як уже відзначалося вище, профілактика суїцидальної активності складається не тільки з медичних, психіатричних заходів, а й з комплексу соціальних, соціально-психологічних інтервенцій, що здійснюють фахівці відділів із роботи з особовим складом.

4.2. Психологічні особливості виникнення суїцидальних намірів військовослужбовців

У зв'язку з тимчасовою окупацією території АР Крим та проведення антитерористичної операції на сході України, з 2014 року на вирішення військових конфліктів залучено численну кількість військовослужбовців збройних сил України та військових за призовом під час мобілізації. Військовий колектив на сьогоднішній день потребує психологічного супроводу, що неодноразово підкреслюється і стає частиною загальнодержавних програм.

У військовій психології під військовим колективом розуміють організоване, згідно з Конституцією України та військовими статутами, об'єднання військовослужбовців на основі спільності їх ідейних і моральних позицій, спільної служби і бойової діяльності, яку виконують з використанням зброї та бойової техніки під керівництвом командира-єдиначальника і яке характеризується високою згуртованістю, дисципліною, боєготовністю та боєздатністю.

Настрої у військовому колективі є емоційно-оцінювальними реакціями на поведінку людей, події, явища, факти. Позитивний загальний настрій колективу пробуджує у воїнів робочу енергію, підвищує їхню активність, а також відображається на їх настрої.

Міжособистісні психологічні відносини (дружба і неприязнь, симпатія – антипатія) складаються у військовому колективі, в основному, стихійно, вони не сформовані організаційно і менш помітні, ніж службові. Ці обставини часто є причиною недооцінювання їх важливості. Насправді міжособистісні психологічні відносини відіграють вагомую роль в житті колективу і вимагають дуже пильної уваги та постійного вивчення. Проблему міжособистісних взаємин у військовому середовищі вивчали Е. А. Афонін, С. В. Дудін, М. І. Дяченко, Е. С. Кузьмін, В. В. Кирилін, Р. Л. Кричевський, В. С. Перевалов та ін.

На думку М. С. Корольчука, емоційні взаємини в колективі виникають на ґрунті певних почуттів: оптимізму, вдячності, задоволення чи, навпаки, песимізму, образи, пригнічення. Перші сприяють створенню прийнятих норм взаємин, другі, відповідно, призводять до їх порушення. До негативних психологічних явищ належать чутки, безпредметні розмови, плітки – різновиди стихійного чи запланованого, прихованого чи відкритого руху необ'єктивної інформації, яка відхиляє, підбурює або гальмує активність людей. Другою категорією негативних психічних явищ є страх і груповий його прояв – паніка. З точки зору фізіології, страх – це гальмівний стан кори головного мозку, який викликається надзвичайно сильними зовнішніми подразниками. Розрізняють такі форми страху, як неспокій, хвилювання, тривога, пригнічення, боязнь, переляк і афективний страх. Усі вони порушують психічну стійкість воїна, негативно відображаються на його поведінці і боєздатності. Під час бою під впливом раптового виникнення небезпеки, незнання обстановки, недостатності бойового досвіду, переоцінювання сил ворога і недооцінювання власних страх підсилюється. Різновидом страху є паніка. Вона виникає стихійно або викликається навмисно в умовах, коли реальних причин для страху не існує. Така форма поведінки виражається у розгубленості, яка охоплює людину чи людей в умовах вигаданої чи сильно збільшеної небезпеки.

Однією з особливостей військових колективів, як вважає В. Вітер, є те, що вони формуються з осіб, що перебували у різних колективах чи групах: шкільних, студентських, спортивних, виробничих тощо. Ці особи мають різний ступінь емоційної загартованості, загальної і професійної підготовки. Рівень розвитку таких колективістських рис також різний, що суттєво впливає на їх адаптацію у військових колективах.

Відсутність взаєморозуміння в колективі призводить до конфліктних ситуацій. Під конфліктом розуміють такий спосіб спілкування, який ґрунтується на різноманітних реальних чи ілюзорних, об'єктивних чи суб'єктивних, рівною мірою суперечливих сторін, що спілкуються зі спробами їх розв'язання на фоні емоційних станів.

Серйозну стурбованість викликає велика кількість самогубств серед військовослужбовців. Актуальність цієї проблеми для Збройних сил України зумовлена тим, що кожна п'ята загибель в армії і на флоті – це самогубство. Суїцидальні випадки в умовах цілодобового спільного проживання воїнів деморалізують особовий склад, негативно позначаються на моральному кліматі військових колективів і бойовій готовності, викликають негативне ставлення до армії батьків та цивільної громадськості. Факти самогубств серед військовослужбовців часто використовують як аргумент морального виправдання ухилянь від військової служби.

За даними Міністерства оборони України, з 2014 року з життям покінчили понад дві сотні українських солдатів, однак добровольці, які працюють з ветеранами, вважають, що реальні цифри набагато вищі. У багатьох частинах проявляється прагнення пов'язати самогубства лише з психічними відхиленнями осіб, які їх здійснили. Наперекір цьому поширеному судженню, дослідження показують, що більшість самогубств здійснюють психічно здорові люди. Тільки у 10 % військовослужбовців, які намагалися покінчити життя самогубством, було тверде бажання вмерти. У 90 % – це німий крик про допомогу, адресований людям, що оточують і нічого не помічають.

За даними Т. Семикіної, психологічний стан та емоційно-вольова сфера військовослужбовців можуть характеризуватися переважно тривожним та депресивним фоном, нервовою збудженістю чи апатією, зниженням стресостійкості. Відбувається певне переоцінення власної соціальної ролі та стану в суспільстві, суспільно та особистісно вагомих цінностей.

Загальна невизначеність обумовлює зниження вольової організованості та дисципліни, перевагу пасивної стратегії в поведінці. Вона може стимулювати перегляд «Я-концепції», підсилювати такі особистісні якості, як конформізм, нерішучість, підозрілість. За цими ж факторами може пов'язуватися більша, ніж раніше, піддатливість до таких масових станів, як психічне зараження, фрустрація. Якщо наведені ознаки переживань набувають поширення, то слабнуть бойові та

дисциплінарні якості особового складу Збройних сил, знижується рівень керівництва військовими підрозділами та – як частковий наслідок – поширюються нестатутні відносини.

Таким чином, ситуаційні особливості життєдіяльності військово-службовців, пов'язані з різними проявами відхиленої поведінки, являють собою своєрідні проекції наявних у державі моральних, політичних і правових відносин. Однак ідеалізувати цей висновок буде помилково, як і переоцінювати риси характеру у виникненні різних форм девіацій. Як зауважує С. Дудін, провідна роль у виникненні відхилення у поведінці військовослужбовців, безперечно, належить постійно діючим мікросоціальним факторам, які загалом характеризують специфіку життєдіяльності в системі Збройних сил. Тому адаптація до цих умов відповідно до нормативної поведінки набуває певного психофізіологічного значення. Актуалізація потреб, обумовлена факторами мікросередовища, вимагає їх задоволення, що в наявних умовах здійснюється, як правило, за рахунок відступу від статутних норм. При цьому велике значення в проявах відхиленої поведінки надається типу акцентуації, також попередньому та наявному впливу макросередовища.

Військові експерти значну увагу при вивченні суїцидальних вчинків у військових колективах приділяють нестатутним взаєминам серед військовослужбовців. Встановлюючи поняття нестатутних відносин, слід враховувати, що вони можуть у чомусь доповнювати, а в чомусь бути альтернативними відносинам, визначеним статутом Збройних сил. Як протилежні статутним відносинам, нестатутні відносини можуть розглядатися і в негативному, і в позитивному аспекті. У негативному – як такі, що суперечать статутам, підривають їх основи, отже й боєздатність армії, а в позитивному – як такі, що узгоджують норми з ситуацією, внаслідок чого статутні відносини набувають можливості саморозвитку, саморуху в напрямку їх вдосконалення, оновлення.

Нестатутні відносини набирають сили і масштабу саме тоді, коли статuti не відповідають новим умовам, що виникли в армії, гальмують розвиток армійських структур, потребують перегляду, а статутні відносини втрачають юридичну силу, силу закону і починають трактуватися залежно від динаміки умов чи уподобань тих чи інших військовослужбовців. Ілюстрацією до цього може бути проникнення ринкових відносин у їх нестатутному варіанті в

армійське середовище. Ці, непередбачені статутом, але загалом прогресивні стосунки набувають іноді злочинного характеру: незаконний продаж військової техніки, пального тощо.

Позитивний аспект нестатутних відносин полягає в їх покликанні компенсувати, доповнити, концептуалізувати стосунки, визначені статутами, оскільки останніми не може враховуватися специфіка різноманітних ситуацій, індивідуальні, вікові, статеві, психологічні та інші відмінності військовослужбовців, рівень їх культури, в тому числі культури спілкування, виховання, освіти. Саме сфера нестатутних відносин є соціально-психологічним простором, де виникають нові норми професійно-службового спілкування та є можливість для реалізації потреб в інтерпретаційній активності, спотворенні. Певною мірою нестатутні відносини можна розглядати відповідно до відомого у соціальній психології поділу відносин на формальні та неформальні. Проте їх не варто зводити до неформальних та неофіційних. Навпаки, вони швидше є формальними, або офіційними, але з відтінком своєрідності, специфічності чи негативності, протилежності, альтернативності, заперечення, протиставлення.

На думку Е. Кузьміна, соціально-психологічні детермінанти нестатутних відносин акумулюють різноманітні соціальні, політичні, економічні, національні та інші суперечності суспільства і трансформуються у відповідні мотиви та форми поведінки, комунікативні акти, стосунки і горизонтального, і вертикального аспектів міжособистісної взаємодії. Негативний аспект впливу соціально-психологічних детермінант виявляється у конфліктах особистості та військового колективу, командирів та підлеглих, окремих підрозділів та військовослужбовців між собою, а також у відокремленні різних груп, що конфліктують з присягою, статутами, законами.

Функціонально-психологічні детермінанти стосуються труднощів усвідомлення та дотримання статутів, які зумовлені індивідуальними відмінностями у розвитку вищих психічних функцій: сприйняття, уваги, уявлення, мислення, пам'яті, волі, почуттів. Проблема полягає в тому, що порушення статутів часто буває наслідком неухважності, несприйнятливості тощо. Трапляється, що військовослужбовець не здатен належно зрозуміти, а отже, й виконати наказ командира через низький рівень інтелектуального розвитку або емоційну незрілість, а командир виявляє недостатню витримку, імпульсивність. В іншому випадку сприйняттю наказів чи вимог командира підлеглими заважають

вади його мовної активності або ж нерозвиненість механізмів пам'яті, коли забування домінує над запам'ятовуванням, через ці індивідуальні відмінності, а іноді й конфлікти виникають реакції, які не відповідають статутним відносинам. Подекуди старшому солдату тільки здалося, що його образив молодший, а наслідком помилки у сприйнятті є знущання, моральні тортури, лайка, бійка; у випадках з командирами – позачергові наряди тощо.

Особистісно-психологічні фактори, або детермінанти, визначають залежність проявів поведінки від рис особистості військовослужбовця, характерологічних властивостей, здібностей, мотивів, установок, ціннісних орієнтацій.

Якщо для молодого бійця служба в армії є лише повинністю і не входить мотивом до структури його особистості, якщо почуття патріотизму, любові до України не трансформуються у бажання захистити її незалежність, суверенітет, – прогноз щодо дотримання ним положень статутів, відповідно, не може бути позитивним. Такий солдат навряд чи виявить старанність в оволодінні військовою спеціальністю, відповідальність, пильність, стійкість, хоробрість, мужність, а також військову чемність, колективізм, готовність до самопожертви, ініціативність та інші необхідні для військової людини якості.

Виникає певний конфлікт цінностей, мотивів, установок солдатів строкової служби, з одного боку, та офіцерів, прапорщиків, сержантів – з іншого. Не отримуючи підтвердження своїх сподівань щодо бажання новобранців служити в армії, кадрові військові сприймають це як особисту образу, виклик їх професійному і життєвому вибору, що й призводить часто до ворожнечі, агресивності, неприйняття. Кожна з сторін такого міжособистісного конфлікту вважає себе безвинною, бо керується певними нормами, і це лише поглиблює суперечність.

Небажання служити у певної частини молоді, за даними С. Маслюк, пояснюється ще й незадовільною фізичною підготовкою, психологічною незрілістю, соціальною інфантильністю, нездатністю до самостійної діяльності, приземленістю потреб, меркантильністю. Останнім часом до цього додалися риси, які формуються цивілізованою ринковою дійсністю в гіршому варіанті. Водночас в армії домінують інші цінності та вимоги до молодого людини, що формують відповідний соціально-психологічний портрет. Ці об'єктивні протиріччя викли-

кають певні особистісні розбіжності, що виявляються у конфліктах, агресивних і депресивних позиціях, певною мірою провокують і нестатутні відносини.

Значний вплив на поведінку, особливо молодого людини, мають психофізіологічні чинники: специфіка розвитку, зокрема її нервової системи, позначена несталістю, що виявляється у підвищеній вразливості, швидкій виснажливості, емоційній нестабільності, загальній напруженості. Ще навіть без якихось суттєвих причин, пов'язаних з вирішенням професійних, навчальних, комунікативних та інших завдань, це може провокувати агресивність, збудливість, неадекватні реакції (захисні і наступальні).

Нерозвинена здатність до психологічної рефлексії, саморегуляції дає змогу механізмам підсвідомого виявлятися на поведінковому рівні у стосунках, у тому числі нестатутних. Це накладає певний негативний відбиток на процес спілкування, спільної діяльності у військових підрозділах, спричиняє виникнення і певну фіксацію конфліктного тіла стосунків, що досить чітко спостерігається у неадекватно підвищеному тоні, напруженості вербальної поведінки і командирів, і підлеглих. Звичайно, це є і наслідками психофізіологічної компенсаторної реакції на достатньо високий рівень невизначеності ситуації в армії та в суспільстві загалом.

Психолого-педагогічні детермінанти, що своєрідно «сприяють» нестатутним відносинам, пов'язані, насамперед, із незадовільною психологічною підготовкою командирів (як вихователів, керівників) і призовників до служби в армії (у школах, ПТУ, технікумах, ВНЗ). Доволі часто нетактовність, нездатність врахувати індивідуально-психологічні, вікові особливості молоді провокує прояви порушень статутів і навіть такі серйозні правопорушення, як втеча, дезертирство зі зброєю, а також низку суїцидальних спроб і вбивств.

Детермінацію відхиленої поведінки доцільно досліджувати з двох взаємодоповнювальних позицій: суспільства, соціальної ситуації, умов життєдіяльності та індивіда, його особистісно-психологічної природи, типових рис характеру, темпераменту, вікових та статевих особливостей, сфери потреб.

Відхилена поведінка являє собою функцію як мінімум цих двох типів факторів, тобто породжена їх взаємодією. Служба в армії для юнака пов'язана з ситуаціями, щодо кожної з яких він має зайняти певну позицію. Таким чином, він опиняється або серед тих, хто

відповідає вимогам статуту, або серед його порушників. Позицію військовослужбовця у відповідній ситуації можна пояснити з точки зору соціально-правових або медико-біологічних критеріїв поведінки, а саме: нормативної поведінки (адаптивної) і відхиленої поведінки (неадаптивної).

Виділяють *п'ять етапів військової діяльності*: допризовний період; призов та адаптація до армійських умов; професійне несення військової служби; очікування демобілізації; демобілізація та післядемобілізаційна життєдіяльність.

У *ситуації допризовного періоду* важливу роль у формуванні ставлення до військової служби та до необхідності виконання військового обов'язку відіграє позиція батьків і найближчого оточення. Часто батьки прагнуть зробити все можливе, аби їхня дитина уникнула служби в армії. Мотиви тут можуть бути найрізноманітнішими, але головні з них породжуються страхом або розрахунком. Одні батьки хвилюються, що їхня дитина не подолає труднощів військової служби, стане жертвою «дідівщини». Інші з кар'єристських міркувань не бажають, щоб їхня дитина марнувала роки на службу, припиняла навчання. Деякі побоюються, що армія зіпсує їх дитину, нівелює, огрубить її особистість. Трапляються випадки, коли батьки прагнуть вберегти дітей від армії з релігійних міркувань або у зв'язку з необхідністю мати помічника чи захисника, опору (якщо батьки хворі, немолоді). До того ж, у багатьох сім'ях ще пам'ятають про останню війну і дуже свіжі хвилювання, пов'язані з війною у Афганістані.

Не сприяють призову часто ранні одруження або небажання залишати наречену, розлучатися з друзями, рідними місцями, свободою цивільної людини. Стимулюють негативну мотивацію також критичні судження про службу в армії тих, хто відслужив, які нерідко перебільшують факти.

Чинниками, що негативно впливають на формування ставлення до військової служби у призовників, можна вважати численні повідомлення у засобах масової інформації про негативні прояви функціонування армійського середовища.

Проте нерідко зустрічаються протилежні випадки, коли сім'я, педагоги з нетерпінням очікують призову підлітка на службу з надією, що армія «зробить з нього Людину». Таке «виштовхування» в армію може викликати негативні наслідки, захисну реакцію

призовника. «Негативним позитивом» є прагнення окремих молодих людей потрапити в армію, щоб сховатися від покарання або одержати зброю для здійснення злочинних задумів.

Типові форми відхилень у поведінці в допризовний період – імітація фізичного чи психічного захворювання для одержання різних відстрочок або зміна місця проживання, документів. Вживання алкоголю, наркотиків, сексуальна розпуста, вчинення правопорушень як форми прояву прагнення «нагулятися на волі» перед режимним життям в армії, – з таким минулим дехто з призовників вступає в армійське життя і тому потрапляє до когорти важковиховуваних.

Важливість включення допризовної ситуації в аналіз детермінант відхиленої поведінки полягає в тому, що в армію приходять молоді люди з негативною установкою щодо служби, з «Я-концепцією», свідомо спрямованою на конфронтацію або на пристосовництво, прислужництво, байдужість, безініціативність, пасивне виконання, відбуття терміну. Суттєвим є також те, що багато призовників мають низьку фізичну підготовку, слабе здоров'я, недостатній інтелектуальний рівень, соціопатичні схильності. Аналіз ситуації допризовного періоду дає змогу зробити висновок про необхідність проведення психологічного відбору призовників у військових комісаріатах.

Після призову і відправлення в частину ситуація змінюється. Первинне включення в армійське середовище, яке формально позначається як курс молодого бійця (тривалість 14–30 днів), потребує від призовника адаптаційних змін організму на всіх структурних рівнях його біологічної та психологічної організації. Фактори, які впливають на військовослужбовця за таких незвичайних умов, за наявності слабких місць у структурі особистості, стають стресовими або психогенними і можуть призводити до виникнення психосоматичних захворювань, що не виявлялися за умов цивільного життя.

Функціональна стратегія організму за таких умов підпорядковується головній меті – «виживанню». *Пристосування до армійських умов характеризується формуванням військово-професійної адаптації, найважливіші аспекти якої – адаптація до життя в умовах малої військової групи, до регламентованого способу життя, до вимог військової спеціальності та до нових умов харчування.*

Призовнику належить за короткий термін оволодіти новими нормами армійського життя і нормами діяльності та спілкування, що суттєво відрізняються від норм цивільного життя. Якщо за умов

цивільного життя молода людина може самостійно визначати просторово-часові параметри своєї активності, то в армійському житті такі можливості, як правило, обмежені «особистим часом», який змістовно також регламентований. Якщо в цивільному житті людина за власним бажанням може змінити коло спілкування, розірвати відносини керівництва-наставництва з вчителем, батьками, то в армії командирів не обирають, як і колектив, до якого потрапляє новобранець. За умов армійської служби істотно змінюється співвідношення формальних і неформальних, офіційних і неофіційних відносин на користь перших, знижується кількість «невиробничих» розмов на «вільну» тему. Психологічно незвичними є також одноманітність зовнішнього вигляду, форм звертання, колективне життя, харчування, справляння фізіологічних потреб. Важко звикнути до нового режиму сну, норм та якості харчування, до армійського лексикону, особливо призовникам з інтелігентних верств населення.

На цьому етапі психологічною підтримкою є спогади про домівку, інтенсивне листування з близькими, і особливо з друзями, доброзичливе ставлення до новобранців військовослужбовцями попередніх призовів, молодших командирів, офіцерів.

У ситуації професійного несення військової служби соціально-психологічними чинниками відхиленої поведінки є, як вважає В. Кирилін, ті, що пов'язані з недостатньою підготовкою новоприбулих до несення військової служби; відсутність необхідних умов для нормальної життєдіяльності; із залученням рядових до роботи, не пов'язаної зі службою; з неефективним керівництвом, низькою культурою стосунків у системі керівництва-підлеглості, порушеннями вимог техніки безпеки, статутних вимог щодо зберігання зброї та боєприпасів, харчових продуктів, інших матеріальних цінностей; з недоліками в організації дозвілля, відсутністю можливості для творчих, розвиваючих видів діяльності; з використанням безглуздих форм тренувальної, виховної, загартувальної діяльності; зі зловживанням наказових форм без пояснення суті і значення того чи іншого наказу.

Іноді військовослужбовець припускається думки про непридатність до служби. Професійно-психологічна непридатність особливо відчувається солдатами в екстремальних умовах, де вимоги командирів і товаришів різко зростають. Типові прояви такої непридатності – нездатність засвоїти положення статуту, невміння застосовувати ці положення у

поведінці. Такого бійця частіше використовують на підсобних роботах, вважають другим «сортом», кепкують як з невдахи. Це може спричинити до самовільного залишення частини, іноді навіть зі зброєю для захисту від переслідувачів або вчинення злочину.

Важливим фактором, що визначає відхилену поведінку, є процеси, пов'язані з груповою динамікою, тобто з впливом мікросередовища (малої військової групи) на військово-професійну адаптацію. Військовослужбовець потрапляє в групу, де функціонує сформована система відносин: кожен має свій вольовий статус, відповідно до якого займає певний рівень у її ієрархічній структурі, де «ступінь свободи» у виборі поведінки залежить від цього статусу. Цей соціально-психологічний феномен, який одержав назву «порядок ключання», існує в усіх формальних та неформальних малих групах, у тому числі військових. Характер соціального прояву цього феномену залежить від рівня розвитку групи, що певною мірою визначається соціальними та етнічними нормами, прийнятими в суспільстві, ставленням до них та ступенем їх прийняття.

За умов емоційної напруженості, гострого чи хронічного стресу звичайний тип поведінки або реагування на зовнішні впливи може змінюватися залежно від внутрішніх умов психічної активності. Як правило, за екстремальних чи суб'єктивно екстремальних умов діапазон індивідуальних психологічних і психофізіологічних відмінностей значно розширюється за рахунок сильних і слабких стеничних і астеничних рис особистості. Результатом цих внутрішніх особистісних процесів нерідко стає девіантна поведінка військовослужбовців.

Першим диференційним фактором, внутрішньою умовою відхиленої поведінки слід визнати рівень стресостійкості особистості, адаптації солдата до нових, незвичних і часто дискомфортних умов життєдіяльності. Реакція на стрес зумовлюється особливостями взаємодії симпатичної та парасимпатичної систем. За цим показником складається діапазон індивідуальних відмінностей, на полюсах якого концентруються групи стресостійких і стресонестійких індивідів; відповідно до цього можна визначити деякі характерні типи нормативної та девіантної поведінки. Слід зазначити, що кожна якість залежно від типу особистості і ситуації матиме свої позитивні і негативні прояви, що характеризуватимуть нормативний і девіантний типи поведінки.

Детальніше розглянемо переважаючі форми поведінки щодо стресостійкості. Оскільки вона, як правило, корелює з сильною

нервовою системою, то військовослужбовці цього типу відзначатимуться витривалістю, працездатністю, концентрацією уваги, стійкістю до перешкод, емоційною стійкістю. Якщо ці якості поєднуються з низькою тривожністю, такий військовослужбовець буде надійним у бойовій обстановці і добре адаптуватиметься до умов солдатської служби. Однак життєві прояви цих якостей визначатимуться ступенем нормативності поведінки. Навпаки, при девіантній поведінці, обумовленій засвоєними раніше асоціальними установками або сформованою в армії реакцією протесту на особистісно несприятливу ситуацію, військовослужбовці можуть демонструвати всі ці якості в соціально небажаному напрямку, відзначатися агресивністю, озлобністю, впертістю, нестійкістю, непокорю до статутних вимог. Якщо у людей цього типу ще й розвинене прагнення до домінування, влади, управління людьми, то вони, як правило, займають керівні або лідерські позиції, а в крайніх випадках можуть ставати ватажками асоціальних груп, бути організаторами змов, озброєних нападів тощо.

Тепер щодо поведінки стресонестійких індивідів. Передусім це люди зі слабкою нервовою системою, чутливі до зовнішніх впливів, не витривалі, їм властиві низька працездатність, стійкість до перешкод і ступінь концентрації уваги, а також погіршення результатів діяльності в емоційно напружених і відповідальних ситуаціях. Якщо слабкий тип нервової системи поєднується в індивіда з високою тривожністю і емоційною нестійкістю, то, як правило, початок служби в армії пов'язаний зі станом фрустрації, важкою адаптацією до нових умов життєдіяльності.

При нормативній поведінці у цього особистісного типу можуть загостритися такі характерологічні риси, як нерішучість, боязкість, внутрішня емоційна напруженість від очікування виконання важких завдань. С. Маслюк вважає, що при девіантній поведінці може розвинутися депресивний стан, страх майбутньої служби, який погіршує якість мислення, уваги, швидкість сенсомоторних дій. Тому такі військовослужбовці потрапляють до розряду «тупих», «недбалих», «незграбних», «нездар». Ці ярлики надалі визначають низький соціально-психологічний статус солдатів у військовому підрозділі і спонукають або шукати захисту в окремих осіб чи груп, або замикатися в собі.

Важливим є друге джерело девіантної поведінки військовослужбовців – *акцентуації характеру*. Їх прийнято розглядати як крайні варіанти норми, що займають проміжне становище між

станом психічного здоров'я та типовими психопатологіями. Відомо, що акцентуаційні риси характеру не тільки визначають психічний стан особистості, а й обумовлюють специфіку соціальної адаптації, що дуже важливо для системи Збройних сил. І хоча акцентуації характеру не є психопатологією, на думку Е. Афоніна, слід мати на увазі, що загострення негативних рис за певних умов здатне знизити адаптивні можливості особистості, бути ґрунтом внутрішньо- і міжособистісних конфліктів, природа яких залежить від типу акцентуації, причому декомпенсація з адаптивною недостатністю відбувається відносно типово, даючи змогу передбачити форму психічного порушення.

У випадку експлозивного типу акцентуації характеру військово-службовця навіть при помірних проявах цієї акцентуації дуже важко забезпечити його нормальну службу в Збройних силах. Через нестійкість настрою, підвищену схильність до навіювань і зниження вольової активності, що сприяють легкому виникненню у них потягу до алкоголю, наркотиків потрібен постійний індивідуальний контроль командирів і психологів.

У випадку гіпертимного типу акцентуації доцільно спрямувати увагу такого військовослужбовця на цікаве для нього заняття, суспільну роботу, де він зможе реалізувати свою енергію.

Особам, яким властивий епілептоїдний тип характеру, в армії можна рекомендувати такий вид діяльності, який потребує посидючості, акуратності, ретельності у виконанні, але не призначати їх на командні посади.

Істероїдів доцільно призначати на посади, що відповідають їхнім творчим здібностям, залучати до гуртків художньої самодіяльності, доручати проведення вечорів та концертів.

Шизоїди, як правило, важко пристосовуються до умов військової служби, але підкоряються порядку і військовій дисципліні. Однак можлива зовсім несподівана для оточення бурхлива реакція емансипації, яка виникає, коли хто-небудь зазіхне на внутрішній світ їх інтересів. Правопорушення шизоїди здійснюють, звичайно, наодинці. При цьому кримінальні акти відзначаються оригінальністю, вигадливістю і ретельністю підготовки. Невідповідність вироблених шизоїдом «схем» і «принципів» до норм реального життя нерідко наштовхує його на думку про недоцільність існування. За статистичними даними, приблизно 30 % тих, що заподіяли собі смерть або намагалися це зробити, виявляли шизоїдні риси характеру.

Особливості акцентуації циклоїдного типу вимагають до таких військовослужбовців підвищеної уваги і терплячості, особливо в періоди субдепресії. В цей період різкі зауваження, що принижують самолюбство молодшої людини, невдачі на службі здатні призвести до афективних реакцій, а подекуди – і до суїцидів.

Для осіб лабільного типу деліквентна (асоціальна) поведінка не характерна, але в період дистимії вони бувають нестримані, втрачають почуття міри. Суїцидальні думки виникають часто і швидко реалізуються, але спроби самогубства мають переважно демонстративний характер.

Психастеніки, страждаючи від власної нерішучості у спілкуванні з іншими, часто вдаються до алкоголю чи наркотиків як засобів, що допомагають подолати ці труднощі. Під час військової служби психастеніків доцільно призначати в малу групу з позитивним соціально-психологічним кліматом, заохочувати їх до корисної діяльності, але постійно контролювати, не допускаючи непередуманих дій.

Особисті астено-невротичного типу під час служби в армії добре справляються з роботою за фахом, якщо вона не пов'язана з великою розумовою та фізичною напругою. Бажано уникати сильних емоційних навантажень.

Для осіб нестійкого типу суїцидна поведінка не є типовою, але вони інколи можуть вчинити самогубство «за компанію», під впливом сильної особистості. В пошуках задоволення часто вдаються до алкоголю чи наркотиків. Алкоголізм і залежність від наркотиків формуються дуже швидко. При суворому контролі, постійному нагляді, жорстких вимогах такі особи справляються із службовими обов'язками і підкоряються дисципліні.

У осіб сенситивного типу акцентуації суїцидні дії позбавлені демонстративності і часто бувають цілковитою несподіванкою для оточення. За умов військової служби вони старанно виконують доручену їм справу, дисципліновані. Покарання, грубі зауваження, глузування переносять надзвичайно болісно.

Для конформних осіб великою психічною травмою є ситуація, коли звичний для них підрозділ їх чомусь виганяє. Одним із можливих наслідків цього може бути розвиток затяжного реактивного стану. Як правило, конформні особи успішно справляються з суворо регламентованою роботою, яка не вимагає прояву особистої ініціативи. Слід звернути увагу на те, щоб представники цього типу не потрапили під вплив недисциплінованих осіб.

Узагальнений аналіз ситуацій, в яких опиняється військовослужбовець, дає змогу виділити перелік найважливіших несприятливих факторів, що загалом характеризують складність і специфічність умов військово-професійної діяльності:

- суворе регламентування всіх видів взаємовідносин;
- наявна потенційна загроза для здоров'я, життя;
- інтенсивне фізичне навантаження;
- обмеження в харчуванні;
- алкогольна депривація (за наявності установок);
- обмеження матеріально-економічного характеру;
- сексуальна депривація;
- ізоляція від спілкування з рідними, близькими, друзями;
- переважно одностатеве спілкування;
- обмеженість у виборі партнера для спілкування;
- примусове спілкування;
- необхідність безумовної підлеглості старшим;
- залежність від старших;
- необхідність дотримання і формальних, і неформальних норм поведінки;
- обмеженість у виборі та прийнятті рішень;
- перебування у середовищі, бідному на інтелектуальні стимули;
- відсутність звичних подразників;
- вимушена відкритість у всіх сферах життєдіяльності (перебування під постійним наглядом, неможливість бути наодинці, постійне «втручання» в особистий простір);
- стимулювання агресивних, «чоловічих» принципів у поведінці;
- тенденція до пригнічення (нівелювання) ініціативи, індивідуальності, обмеження у самовираженні;
- середовище, яке не виключає суттєвого впливу соціопатичних особистостей.

В умовах депривації військовослужбовці потребують звичних соціальних зручностей, нормальних взаємовідносин у підрозділі, можливості усамітнення, звичних подразників, жіночого товариства, реалізації потреб біологічного характеру. Актуалізація цих потреб, з одного боку, і перешкоди для їх задоволення, з іншого, викликають у військовослужбовців стан хронічної фрустрації, що може призвести до розладу захиснокомпенсаторних механізмів. Порушення нервово-

психічного балансу особистості, яке виникає внаслідок цього, може відбуватися через невротизацію, соматизацію або девіацію поведінки.

Військова служба має подвійне соціальне значення. З одного боку, вона вкладається в державну функцію захисту національного суверенітету, а з іншого, – певною мірою іноді виступає засобом самореалізації особистості.

Отже, якщо розглядати військову службу як певний етап цілісного життя людини, то одним із головних психологічних чинників ризику в соціальній самореалізації особистості завжди присутній момент невизначеності, або «недобудованості» особистісних психологічних та соціально-психологічних структур. Це дезорганізовує людину, а в крайніх проявах ставить її на межу не тільки нездійсненності життєвих планів, а й нереалізованості особистого життя загалом. Особливої гостроти ця проблема набуває під час загальної суспільної кризи і, зокрема, в її найкритичніший момент нестабільності. Одним з показників особистісної нереалізованості є прийнятий суїцид, обумовлений безпосередньо психологічними та соціально-психологічними факторами – втратою «змістовно-життєвих» цілей, розчаруванням, небажанням продовжувати життя.

Як засвідчують дослідження, суїцидальна спрямованість особистості військовослужбовця обумовлена дією соціально-психологічних факторів. Тобто військовим психологам, крім індивідуально-психологічних якостей особистості, потрібно враховувати і вплив соціально-психологічних факторів на суїцидальну орієнтацію:

– *суїцидальна спрямованість військовослужбовців, насамперед, детермінована індивідуально-психологічними властивостями особистості, що підтверджують виділені кореляційні залежності між такими особливостями особистості, як депресія, знижений настрій, ригідність, невпевненість у собі, тривожність, гіпотонія (схильність до почуття вини), напруженість (фрустрованість);*

– *формування суїцидальної поведінки обумовлене дією сукупності соціально-психологічних факторів: неблагополуччя сімейної ситуації військовослужбовців; соціальна дезадаптація до військового колективу, проблеми з командиром; конфліктність у взаєминах з оточенням, страх соціальних контактів;*

– *важливу роль у формуванні суїцидального настрою відіграють страхи військовослужбовців, які детермінують виникнення страху*

військової служби, страху вирішення конфліктів, що призводить до фрустрації та депресивного стану, які є передумовою виникнення суїцидальних дій;

– не доведено, що окрема дія такого фактору, як суїцидальна спроба у родичів, попередня суїцидальна спроба військовослужбовців відіграють значну роль у вчиненні суїциду.

Розроблені кандидатом психологічних наук Т. Буленко методика вивчення військовослужбовців та програма роботи з військовим колективом спрямовані на попередження суїцидальної поведінки і можуть бути застосовані в практиці роботи у військових колективах.

Методичні рекомендації з вивчення суїцидальних настроїв та взаємин у військовому колективі

В основі соціально-психологічного механізму військових самогубств лежить наявність конфлікту з військовим колективом, надмірна неорганізованість чи, навпаки, заорганізована служба, особистісні недоліки і слабкості в подоланні труднощів, антилюдський стиль спілкування і поведінки деяких службовців, неувага командирів і начальників.

Аналіз суїцидальних вчинків дає змогу зробити загальні висновки, врахування яких є необхідним у практичній діяльності кожного командира:

1. *Всі суїциденти* – військовослужбовці строкової служби, переважно молоді воїни.

2. *За видом самогубство вчинялося через:*

- повішання,
- самостріл у караулі,
- викидання з вікна

3. *За причинами:*

– на ґрунті службових неприємностей і тяготіння військовою службою – 70 %;

– сімейні негаразди 20 %;

– боязнь за вчинені злочини – 10 %

4. *За особистісними характеристиками:*

- низька комунікабельність;
- замкнутість;
- скритність;

- відсутність друзів;
- тривожна навіюваність;
- схильність до негативної оцінки подій;
- схильність до різкої зміни настрою;
- запальність та роздратованість.

Мотиви суїцидальних вчинків:

1. Конфлікти, пов'язані зі сферою службової діяльності військово-службовців, у тому числі:

- конфлікти, пов'язані з труднощами військової служби;
- конфлікти між військовослужбовцями різних періодів служби;
- конфлікти між начальниками структурних підрозділів і підлеглими;
- конфлікти з військовослужбовцями інших національностей.

2. Особисто-сімейні конфлікти, в тому числі:

- нерозділене кохання, зрада (дівчини, дружини);
- розлучення;
- хвороба, смерть рідних;
- статева неспроможність.

3. Конфлікти, пов'язані з антисоціальною поведінкою суїцидента, в тому числі:

- боязнь кримінальної відповідальності
- боязнь ганьби за свої негативні вчинки.

4. Стан здоров'я, в тому числі:

- психічні захворювання;
- соматичні захворювання;
- фізичні недоліки.

5. Матеріально-побутові та інші мотиви.

Важливо пам'ятати, що при всіх життєвих ситуаціях військовослужбовці по-різному реагують на них. Науковий підхід до аналізу причин, мотивів самогубств потребує глибокого проникнення в суть явищ, що відбуваються, знання справжнього становища справ серед підлеглих.

Ознаки суїцидальної поведінки

1. Занурення в себе: прагнення бути наодинці з собою – природне, притаманне для кожній людині. Але слід бути уважним, коли замкненість, відокремлення стають глибокими та довготривалими, коли людина занурюється в себе, уникає вчорашніх друзів і товаришів.

2. Вередливість: кожна людина час від часу вередує, хандрить. Цей стан може бути викликаний погодніми умовами, самопочуттям, втомлюваністю, службовими та сімейними неприємностями. Але коли настрій щоденно коливається між піднесенням і пониженням, то це явна причина для тривоги. Існують різноманітні свідчення, що подібні емоційні коливання є провісниками смерті.

3. Депресія: глибокий емоційний спад, який у кожної людини проявляється по-різному. Деякі військовослужбовці стають замкнутими, занурюються в себе, але при цьому маскують свої почуття настільки добре, що люди довго не помічають перемін в їхній поведінці. Єдиний спосіб у таких випадках – пряма відверта розмова з людиною.

4. Агресивність: багатьом актам самогубства передують спалахи роздратування, гніву, жорстокості до інших. Нерідко такі явища є закликком суїцидента звернути на нього увагу, допомогти йому. Однак цей заклик зазвичай дає протилежний результат – неприязнь людей, їх відчуження від суїцидента. Замість уваги людина відчуває осуд зі сторони своїх товаришів.

5. Зловживання алкоголем та наркотиками: сприяють розвитку суїцидальних думок і намірів.

6. Сексуальна активність: інколи недоречна сексуальна поведінка відображає відчайдушне прагнення особистості полегшити таким способом пригнічуючу його депресію. Він шукає сексуального задоволення. Коли воно довго не досягається, суїцидальні думки можуть посилюватися.

7. Порушення апетиту: Відсутність чи, навпаки, надмірне підвищення апетиту тісно пов'язані з саморуйнівними думками і повинні завжди розглядатись як загрозлива для життя хвороба. Офіцери мають помічати втрату маси тіла чи, навпаки, її стрімкий зріст у підлеглих.

8. Роздавання подарунків: деякі люди, які планують вчинення суїциду, попередньо роздають близьким, друзям, товаришам по службі свої речі. Спеціалісти із суїциду стверджують, що така акція – прямий провісник майбутнього нещастя. В кожному такому випадку рекомендується серйозна та відверта бесіда з суїцидентом для вияснення його намірів.

9. Психологічна травма: кожна людина має свій індивідуальний емоційний поріг. До нього може призвести велике емоційне потрясіння чи ряд дрібних травмуючих переживань, які постійно накопичуються.

Розлука з рідними, з будинком, зі звичним розкладом життя, виникнення значних фізичних та моральних навантажень, притаманних службі, незнайома обстановка та атмосфера можуть здатись молодому воїну трагедією його життя. Якщо до цього додати розлучення батьків, смерть близьких, особистісні негаразди, то у нього можуть виникнути думки і настрої, що спонукають до суїциду.

10. Зміни в поведінці: раптові, неочікувані зміни в поведінці військовослужбовців мають стати предметом уважного спостереження. Коли стримана, небагатослівна, замкнута людина (інтроверт) неочікувано для інших починає багато жартувати, сміятися, говорити (веде себе як екстраверт), варто придивитися до неї. Така зміна, імовірно, свідчить про глибокі переживання, самотність, які людина намагається приховати під маскою радощів і безтурботності. Іншим тривожним симптомом є зниження енергетичного рівня, підсилення пасивності, байдужість до служби, спілкування, життя.

11. Загроза: будь-яке вимовлене бажання піти з життя має сприйматися серйозно. Найчастіше воно виражене словами: «Ви будете винні у моїй смерті», «Ви ще пожалієте, коли мене не стане», «Я не хочу жити серед вас». Ці заяви можна інтерпретувати як пряме попередження про самогубство, до якого готуються. В такому разі не можна допускати байдужості, агресивності до суїцидента, які тільки підштовхнуть його до виконання погроз. Навпаки, необхідно проявити витримку, спокій, запропонувати йому допомогу, консультацію у спеціалістів, психолога.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ОФІЦЕРСЬКОМУ СКЛАДУ

Офіцерському та командному складу слід:

- уважно ставитися до появи у військовослужбовців зазначених вище ознак, особливо якщо вони проявляються неодноразово;
- не вважати свою участь даремною, марною. Кожен офіцер здатен надати допомогу суїциденту;
- вступати в контакт із підлеглим. Спокійно і відверто з'ясувати його стан, настрої, наміри;
- утримуватися від осуду, агресивності, жорстокості до потенційного суїцидента, та водночас від надмірного співчуття, жалості до нього.

Офіцери відповідають за життя і безпеку своїх підлеглих, не тільки за фізичну безпеку, а й за здоровий моральний психічний стан.

Якщо є сумніви, необхідно попросити допомоги у фахівців.

Зневаження ознаками суїциду знецінює участь і дії з попередження суїцидальних випадків.

Слід пам'ятати, що суїцид – травмуюча подія для всього військового колективу. Найбільш ефективний засіб, який запобігає суїциду – людське взаєморозуміння. Виховання такого розуміння, співчуття, милосердя у особистого складу – найважливіша потреба часу.

Методика визначення осіб з підвищеним ризиком суїцидальної поведінки

Група підвищеного ризику самогубств:

1. Молодий вік.
2. Попередні спроби вчинити самогубство.
3. Наявність психічного захворювання.
4. Зловживання алкоголем та наркотиками.
5. Сімейні драми і трагедії: смерть, розлучення, конфлікти.
6. Наявність тяжких хронічних невиліковних захворювань.
7. Істотні зміни в житті: вихід на пенсію, втрата роботи, діти починають своє доросле життя і т.д.

В основу дослідження покладена «Карта ризику суїцидальності», яка містить такі фактори:

I. Дані анамнезу

1. Вік першої суїцидальної спроби – до 18 років.
2. Раніше була спроба вчинити суїцид.
3. Суїцидальні спроби у родичів.
4. Розлучення чи смерть одного з батьків (до 18 років).
5. Нестача тепла в сім'ї в дитинстві чи юності.
6. Повна безпритульність у дитинстві.
7. Початок статевого життя – 16 років або раніше.
8. Основне місце в системі цінностей належить любовним стосункам.
9. Виробнича сфера не відіграє ролі в системі цінностей.
10. В анамнезі було розлучення.

II. Актуальна конфліктна ситуація.

11. Ситуація невизначеності, очікування.
12. Конфлікт у сфері любовних чи подружніх стосунків.
13. Тривалий службовий конфлікт.

14. Такий конфлікт був раніше.
15. Конфлікт обтяжений неприємностями в інших сферах життя.
16. Суб'єктивне відчуття невизначеності конфліктної ситуації.
17. Почуття образи та жалості до себе.
18. Почуття втомленості, безсилля.
19. Суїцидальні висловлювання з погрожуваннями суїцидента.

III. Характеристика особистості.

20. Емоційна нестійкість.
21. Імпульсивність.
22. Емоційна залежність, необхідність близьких емоційних контактів.
23. Довірливість.
24. Емоційна в'ялість.
25. Хворобливе самолюбство.
26. Самостійність, відсутність залежності у прийнятті рішень.
27. Напруження потреб (сильно виражене бажання досягнути своєї цілі, висока інтенсивність цієї потреби).
28. Наполегливість.
29. Рішучість.
30. Безкомпромісність.
31. Низька здатність до утворення компенсаторних механізмів, витіснення фруструючих факторів.

Використовуючи різні способи отримання інформації, психолог заповнює карту, керуючись такою таблицею:

Характеристика наявності фактора	1 група фактора пп. 8, 9, 11–31	2 група фактора пп. 5–7	3 група фактора пп. 1–4,10
1. Відсутній	-0,5	-0,5	-0,5
2. Слабко виражений	+0,5	+1,0	+1,5
3. Присутній	+1,0	+2,0	+3,0
4. Наявність не виявлено	0	0	0

Отримані бали сумуються, отримана сума дає прогноз:

- менше 8,8 – ризик суїцидента незначний;
- 8,8–15,4 – ризик суїцидента спроби;
- більше 15,4 – ризик суїцидента великий.

Приклад схеми індивідуальної бесіди з суїцидентом

1. Встановлення емоційного контакту. Необхідно переконати людину, що її проблеми будуть зрозумілими. Не спростовувати, не критикувати, не висловлюватися критично.

2. Встановлення послідовності подій: що вплинуло на стан, переконати в типовості ситуації. Підтримка успіхами та досягненнями. Визначити причину конфлікту. Застосовувати структуровані бесіди, паузи.

3. Спільне планування діяльності з визначення кризової ситуації:

- висловлення гіпотез про можливість подолання конфлікту;
- планування;
- схилення військовослужбовця до словесного оформлення плану;
- фокусування ситуації.

4. Етап завершального прийняття рішення:

- логічна аргументація;
- раціональне навіяння впевненості, побудова майбутніх перспектив життя.

Заступникам командирів частин із роботи з особистим складом, психологам частин ПЛАН-ЗАВДАННЯ

*на проведення роботи з вивчення і складання соціально-психологічної
характеристики осіб, схильних до суїцидальних дій*

ЗРОБИТИ:

1. Написати листа батькам (родичам) військовослужбовця, попередньо провівши бесіду з ним.

2. Заповнити карту соціально-психологічних якостей. Мати і вести лист бесід в особовій справі.

3. Консультації лікаря. Наявність у медпункті обліку військовослужбовців групи ризику.

4. Визначати ступінь тривожності (не рідше 2 рази в місяць).

5. Визначити рівень емоційного стану (тест САН, не рідше двох разів на місяць). –

6. Знати динаміку змін психологічного стану кожного військовослужбовця, схильного до суїцидальних дій.

ВИВЧИТИ:

1. Мотиви, спрямованість, ціль на майбутнє.
2. Періодичність отримання і наявність листів.
3. Статус у колективі (соціометричний опитувальник).
4. Наявність друзів (хто конкретно).
5. Хто має найбільший вплив.
6. Взаємовідносини з земляками.
7. Стан справ у сім'ї, стан здоров'я близьких родичів.
8. Його особиста оцінка взаємовідносин у колективі.
9. Взаємовідносини з безпосереднім командиром.
10. Перенесені захворювання, травми, наявність суїцидів чи психологічних відхилень у найближчих родичів.
11. Схильність до конфліктів. Переважаючий тип поведінки особистості в конфліктній ситуації.

До кінця року показати звіт про виконану роботу, а також соціально-психологічну характеристику осіб, схильних до суїцидальних дій. Форма довільна, що відображає питання плану-завдання.

ОПИТУВАЛЬНИК ДЛЯ ВИЗНАЧЕННЯ ВЗАЄМИН У ПІДРОЗДІЛАХ

Оцініть атмосферу взаємин у своєму підрозділі за п'ятибальною шкалою:

- | | |
|----------------------------|----------------------|
| 1. Дружелюбні...5 4 3 2 1 | Ворожі... |
| 2. Товариські... 5 4 3 2 1 | Кожен сам за себе... |
| 3. Поважні.... 5 4 3 2 1 | Грубі... |
| 4. Теплі... 5 4 3 2 1 | Холодні... |
| 5. Надійні... 5 4 3 2 1 | Байдужі... |

Визначається інтегральний бал оцінки атмосфери за шкалою (відповідно позитивний та негативний). Отримані дані зіставляються та аналізуються.

ОПИТУВАЛЬНИК ДЛЯ ОЦІНКИ ВЗАЄМИН МІЖ КЕРІВНИМ СКЛАДОМ І ПІДЛЕГЛИМИ Для курсантів (солдатів)

1. Для мене найбільш авторитетний:
 - сержант...*(вказати номер / прізвище)*;
 - офіцер ... *(вказати номер / прізвище)*.

2. У нашому підрозділі найбільшим авторитетом користуються:

- сержант(вказати номер / прізвище);
- офіцер ... (вказати номер / прізвище).

3. Найчастіше у підрозділах грубить та хамить:

- сержант ... (вказати номер / прізвище);
- офіцер ... (вказати номер / прізвище).

4. У нашому підрозділі є нервові та агресивні:

- сержант ... (вказати номер / прізвище);
- офіцер ... (вказати номер / прізвище).

Під час використання опитувальника опитуваним пропонується бланк, на якому номерами записані всі посадові особи підрозділу. Відповідаючи на запитання, опитуваний вказує лише номери, які позначені прізвищами. Можна запропонувати опитуваним прізвища, але при цьому знизиться рівень відвертості тих, хто відповідає.

ОПИТУВАЛЬНИК ДЛЯ ОЦІНКИ ВЗАЄМИН МІЖ КУРСАНТАМИ, СОЛДАТАМИ, СЕРЖАНТАМИ

1. Найбільш надійні і вірні хлопці в нашому підрозділі – це
2. Я готовий виконати будь-яке завдання разом з
3. Якщо у мене будуть особисті переживання, то зможу ними поділитися лише з
4. Я був би радий, якби в нашому підрозділі не було таких, як
5. Я намагаюсь уникати спілкування з, тому що він

ОПИТУВАЛЬНИК ДЛЯ ОЦІНКИ ЗАДОВОЛЕНОСТІ МАТЕРІАЛЬНО-ПОБУТОВИМИ ТА СОЦІАЛЬНИМИ УМОВАМИ ЖИТТЯ

1. В умовах армії службові обов'язки я виконую з бажанням.
2. Теперішня служба мене влаштовує.
3. Перебуваючи на службі, я відчуваю свою значимість і корисність.
4. Побут у казармі мене задовольняє.
5. Медичне обслуговування мене задовольняє.
6. Система харчування, його якість та організація мене влаштовує.
7. Система відпочинку в умовах служби мене задовольняє.
8. Військовій справі мене вчать по-справжньому.

9. В умовах служби я маю можливість збагатитися духовно.

10. Культура взаємин в армії мене задовольняє.

Досліджувані відповідають на запитання «Так» чи «Ні». Підраховується кількість позитивних та негативних відповідей. Вираховується відсоткове відношення, результати аналізуються та узагальнюються.

ОПИТУВАЛЬНИК ДЛЯ ВИЯВЛЕННЯ СТАНІВ ТА ДІЙ ДИСЦИПЛІНАРНОЇ ПРАКТИКИ В ПІДРОЗДІЛАХ

Запитання для сержантів, командирів (офіцерів):

1. Для того, щоб забезпечити дисципліну, сержантові необхідно...
2. Авторитет можна набути завдяки
3. Покарання в дисциплінарному порядку підлеглих – це
4. Після покарання підлеглий стає.....
5. У вихованні підлеглих обов'язково.....
6. Даючи догану, я відчуваю.....
7. Я даю догану за такі вчинки.....

Запитання для курсантів (солдатів)

1. Догана для мене – це.....
2. Найчастіше мене карають
3. Найбільш неприємне покарання – це ...
4. Найбільш образливе, коли....
5. Виносячи мені догану, сержант....
6. Найбільш поширене покарання в нашому підрозділі – це....
7. Якби я був сержантом, то, караючи підлеглого, ніколи
8. Найбільше мені хотілося б

Досліджуваним видають бланки з незавершеними реченнями або зачитують їм речення. Завдання полягає в тому, щоб самостійно завершити речення. Написані закінчення речень узагальнюються та аналізуються.

ХАРАКТЕРИСТИКА СПІЛКУВАННЯ В КОЛЕКТИВІ

1. Напруженість, взаємні образи, конфлікти.
2. Нестатутні відносини, грубість, приниження.
3. Байдужість, відхиленість.
4. Товариська взаємодопомога, доброзичливість, підбадьорення.
5. Дружба, колективізм, згуртованість, узгодженість спільних дій.

На окремому аркуші кожен опитуваний записує порядкові номери відповідей, які він обирає.

Офіцер може за короткий час оцінити характер взаємин солдат і степінь їх сумісності за допомогою іншої методики.

Суть її полягає в тому, що солдат письмово відповідає на такі запитання:

1. З ким дружите в нашому підрозділі?
2. З ким хотіли б дружити?
3. З ким хотіли б виконувати бойове завдання?
4. З ким хотіли б разом працювати?
5. З ким хотіли б відпочивати у звільненні.

Даючи відповіді на запитання, військовий називає не більше трьох прізвищ службовців. Прізвища можуть повторюватись. Якщо опитуваний не може відповісти, то ставить прочерк. Аркуш із прізвищами підписується і здається офіцерові для оцінювання. Кожне прізвище отримує свій порядковий номер, а кількість виборів позначається стрілками.

Складається соціограма.

Методика може визначити авторитетність кожного військового і його місце в системі взаємин.

ОЦІНКА СТИЛЮ МІЖОСОБИСТІСНОГО СПІЛКУВАННЯ

Військовому пропонується вибрати один із п'яти варіантів на поставлене запитання. Запитання і запропоновані відповіді оформлюються на окремому бланку, який видається кожному опитуваному.

I. Активність у спілкуванні порівняно з іншими військовими.

1. Я майже не беру участі у спілкуванні.
2. Я спілкуюсь у міру необхідності.
3. Я менш активний, ніж інші.
4. Я такий же активний у спілкуванні, як й інші.
5. Я більш активний у спілкуванні, ніж інші.

II. Звичне коло в колективі.

1. Ні з ким у колективі не спілкуюсь.
2. Спілкуюся лише з офіційними (посадовими) особами.
3. Спілкуюся лише з однією людиною.
4. Спілкуюся з досить вузьким колом людей.
5. Активно спілкуюся з досить великою кількістю осіб.

III. Потреба у спілкуванні.

1. Зовсім не відчуваю потреби у спілкуванні.
2. Досить рідко з'являється бажання спілкуватися.
3. Хотів би спілкуватися з деякими особами
4. Хотів би спілкуватися з групою осіб.
5. Відчуваю велику потребу у спілкуванні з колективом.

АНКЕТНИЙ ЛИСТ

1. У нашому підрозділі напружена обстановка. Служити дуже тяжко.
2. Мені хотілося б служити в будь-якому іншому підрозділі.
3. За час служби я вже зазнав фізичного насилля до себе.
4. Я зустрічався з сержантами, які дозволяють фізичні приниження.
5. Я відчував фізичні приниження від офіцера підрозділу.
6. У мене такий настрій, що просто не хочеться жити.
7. Побутові умови у нас задовільні.
8. У бані я миюся щотижня.
9. Харчування в їдальні мене повністю задовольняє.
10. Розпорядку дня в підрозділі дотримують.
11. Постільна та натільна білизна змінюється щонеділі.
12. Листи надходять регулярно.
13. Мені неприємні взаємини з такими військовослужбовцями, як *(вказати прізвища, військові звання, причину)*.

Заслужують на увагу науковців особливості перебування військовослужбовців у зоні АТО. На думку начальника НДЦ гуманітарних проблем ЗС України Назима Агаєва, серед українських військовослужбовців, які брали участь у бойових діях, спостерігається дуже високий рівень психологічних проблем. Аналіз досвіду бойових дій, що відбуваються на території нашої країни, свідчать про значний ріст психогенних втрат серед особового складу ЗС України, у порівнянні з війнами інших періодів та в інших державах. За словами експерта, якщо середньостатистичний показник психогенних втрат складає 10–25 %, то в даний час серед українських військових вони досягають практично 80 % і приблизно у 30–40 % випадків це можуть бути незворотні втрати, коли психологічні проблеми переходять у психіатричні. Н. Агаєв відмітив, що максимальний термін для психологічного виснаження військовослужбовців при постійному перебуванні в зоні бойових дій складає 35–45 діб, а українські

військовослужбовці перебували там по 4–5 місяців, а іноді і більше року. Тривале перебування військових в умовах специфічного бойового стресу накладає свій негативний відбиток, що, як стверджують науковці, призводить як до розвитку ПТСР, так і до розладів адаптації (РА). На думку В. Лебедєва, в залежності від особливостей домінуючої клінічної симптоматики, можна умовно виділити два основних клінічних варіанти розладів адаптації: афективний і поведінковий. Афективний варіант РА містить три підваріанти: депресивний, тривожний і змішаний.

Депресивний підваріант характеризується зниженим фоном настрою до субдепресивного або депресивного рівня легкого ступеня, з елементами депресивної оцінки себе, оточуючого середовища і перспективи.

Періодично виникають відчуття пригніченості, смутку, підвищена плаксивість. Пригнічений стан супроводжується емоційною нестійкістю, фіксацією на негативних подіях свого життя. На цьому фоні часто виникають відчуття безвихідного становища щодо життєвої ситуації, самотності, беспорядності, залежності від оточуючих людей і обставин.

Зниження самооцінки поєднується з невпевненістю щодо свого професіоналізму, адекватності своїх потреб і вимог, зменшенням мотивації до трудової діяльності. Думки хворих значну частку часу (але не постійно) фіксовані на негативних подіях власного життя, своєму тяжкому стані. Виникає певне звуження кола постійних інтересів і захоплень, міжособистісні стосунки можуть набувати відтінку пасивності і байдужості. Періодично особи із ПТСР можуть скаржитись на труднощі з концентрацією уваги, на ускладнення при прийнятті рішень і визначенні своєї відповідальності, зниження рівня мотивації. В клінічній картині також мають місце в'ялість, симптоми драгівливої слабкості, апатії, безініціативності й пасивності.

Тривожний підваріант – характеризується розладом адаптації з перевагою порушень інших емоцій, таких як: відчуття психічного і фізичного дискомфорту; немотивована напруженість; нав'язливі уявлення, побоювання та хвилювання, що спрямовані у майбутнє; загальна стурбованість та нервозність; неможливість розслабитись; відчуття внутрішнього тремтіння або «дискомфорт» і «тиск» у грудях. Може відмічатись епізодично виникаюче відчуття безпредметної тривоги, неспокійного очікування будь-якого лиха або неприємностей, побоювання за себе та своїх рідних. Виникнення тривожних думок

інколи провокують розлади сну, труднощі із засинанням, порушення його глибини й тривалості.

Змішаний підваріант, або тривожно-депресивний – це поєднання симптомів психічної і соматичної тривоги у вигляді тривожних думок, побоювань, спрямованих у майбутнє, хвилювання або нерішучість щодо прийняття рішень тощо. Поряд з цим може спостерігатися більша питома вага соматовегетативних порушень, ніж при тривожному варіанті РА.

Варіанту РА з *порушеннями поведінки* відповідає наявність в клінічній картині симптомів дезадаптивної або дисоціальної поведінки, порушень повсякденного функціонування, соціальної дезадаптації тощо, при цьому вказані прояви чітко пов'язані із часом психотравмуючої події.

Подібний варіант розладу характеризується надмірною збудливістю та дратівливістю, нервозністю та короткочасними ситуаційно обумовленими реакціями образи, гніву, навіть агресивності, які супроводжуються непродуктивною метушливістю і конфліктною поведінкою. Також характерними симптомами є нетерпимість до всього, що відбувається навколо, тенденція до обвинувачення оточуючих у своїх негараздах. В клінічній картині можуть бути присутні соматовегетативні симптоми, але їх вираженість ніколи не сягає значного рівня. Треба зазначити, що ці порушення поведінки не є постійними, глибоко вкоріненими стереотипами. Тобто, вони були неприйнятні особам до факту психотравмуючого впливу, проявляються парціально, не торкаючись усіх сфер життя одразу.

На підставі закономірностей динаміки клінічної симптоматики розладів адаптації Ю. Александровський виділяє наступні типи їх перебігу: **прогресуючий, рецидивуючий, регресивний.**

Перший тип характеризується прогресуючим ускладненням клінічної симптоматики з подальшою трансформацією в інші нозологічні форми. Тобто клінічна картина змінюється як за своїм змістом, так і за інтенсивністю проявів її симптомів. При цьому типі перебігу РА спостерігається зростання інтенсивності і спектру проявів, в першу чергу, афективних порушень. Ускладнення структури клінічної картини виражається у вигляді змін настрою від субдепресивного рівня до депресивного помірного ступеня тяжкості. Це супроводжується зростанням емоційної нестійкості, фіксацією на психотравмуючих спогадах, формуванням дезадаптації в сферах професійних, міжосо-

бистісних і соціальних стосунків. Найчастішим негативним наслідком прогресуючого типу перебігу РА з переважанням в клінічній картині афективних порушень є трансформація в депресивні епізоди різного ступеня тяжкості. Динаміка тривожних проявів, таких, як загальна стурбованість і нервозність, невмотивована напруженість, відчуття психічного і фізичного дискомфорту, нав'язливі уявлення, побоювання і хвилювання, які спрямовані не лише у минуле, але й у майбутнє, відчуття безпредметної тривоги або страху за себе і своїх рідних, у вигляді зростання їх частоти та інтенсивності протягом 6 місяців і більше дозволяє говорити про трансформацію розладів адаптації в тривожні або тривожно-депресивні розлади. *Прогресуючий тип* перебігу РА з домінуванням в клінічній картині поведінкових розладів характеризується зростанням інтенсивності реакцій ворожості, агресивності й жорстокості, ознак соціальної відгородженості, формуванням дезадаптивної і дизсоціальної поведінки, яка ускладнює професійне, міжособистісне і соціальне функціонування. Можливою несприятливою динамікою даних порушень є їх трансформація або в хронічні зміни особистості, або, за наявності попередньої психологічної уразливості у вигляді відповідної акцентуації характеру, в специфічні або змішані розлади особистості.

Домінуючою характеристикою *рецидивуючого типу* перебігу РА є хвилеподібні коливання основної клінічної симптоматики. Ремісії, які характеризуються практично повною відсутністю ознак розладу, є різними за своєю тривалістю, як і тривалість рецидивів. Клінічна симптоматика у вигляді афективних і поведінкових порушень, що складають зміст рецидиву, майже ніколи за своєю інтенсивністю не перевищує первинні прояви розладу. Проте, деякі мінімальні ознаки дезадаптивної поведінки можуть зберігатися навіть під час так званої ремісії. Крім того, виникнення частих рецидивів є фактором ризику переходу рецидивуючого типу перебігу РА в прогресуючий, з подальшою трансформацією в інші нозологічні форми (здебільшого це стосується «продлонгованої депресивної реакції»). Однак найчастішим варіантом динаміки цього типу перебігу РА є одужання хворого.

Особливістю *регресивного типу* перебігу РА є виражена редукція основної клінічної симптоматики. При цьому типі перебігу РА спостерігається помітне зменшення інтенсивності і частоти проявів, в першу чергу, афективних порушень: зниженого настрою, депресивної самооцінки, оцінки оточуючого середовища і власних

перспектив. Майже зникають відчуття смутку, пригніченості і печалі, що, у свою чергу, супроводжується підвищенням емоційної стабільності й впевненості в собі, а також мотивації до трудової діяльності. Спостерігається редукція відчуття загальної стурбованості і нервозності, немотивованої напруженості, психічного і фізичного дискомфорту. Зменшуються нав'язливі уявлення, побоювання і хвилювання, що спрямовані, в першу чергу, в майбутнє, зникає відчуття тривоги. При регредієнтному типі перебігу РА спостерігається зменшення поведінкових порушень, що супроводжується поліпшенням якості міжособистісного, професійного і соціального функціонування до повного одужання і повернення до попереднього соціального статусу.

Слід зауважити, що у період бою дія стресу виконує певну позитивну функцію для бійця, однак після демобілізації вона стає негативним, руйнівним фактором в силу постстресових реакцій. Відсутність своєчасної медико-психологічної допомоги часто викликає суїцидальні наміри в учасників бойових дій.

4.3. Соціально-психологічні особливості суїцидальної поведінки засуджених

Важливе значення для соціальної психології та юриспунденції має актуалізована на сучасному етапі проблема суїциду серед осіб, які перебувають у місцях позбавлення волі. Як свідчать результати численних досліджень, утримуваття людини під арештом сприймається і оцінюється нею як максимальна за дією стресогенна ситуація. Поряд з такими типовими для життя подіями, як смерть одного з подружжя, розлучення, невилікована хвороба тощо, вона здатна обумовлювати суїцидальну поведінку.

Перебуваючи в місцях позбавлення волі, людина відчуває на собі дію одночасно кількох стрес-чинників, що, як відомо, призводять до втрати особистісних резервів і здатності до пристосування. *В умовах пенітенціарних закладів до таких стрес-чинників належать (Я. Кондратьєв, В. Васильєв):*

- 1) ізоляція від суспільства і розміщення в замкнутому середовищі;
- 2) наявність певного режиму (дію цього стрес-чинника одні науковці вважають позитивною, оскільки режим привчає до дисципліни,

дотримання елементарних правил поведінки, а отже є хорошим засобом ресоціалізації; інші науковці – негативно, оскільки він нівелює особистість як таку, позбавляє її індивідуальності тощо);

3) різке обмеження потреб;

4) зміна звичного стереопиту життя;

5) постійне спілкування з обмеженим колом осіб;

б) примусове включення до одностатевих соціальних груп і т.ін..

Зазначені стрес-чинники обумовлюють своєрідну динаміку емоційних станів засуджених, в якій з моменту арешту і до звільнення можна спостерігати декілька критичних для особистості та сприятливих для суїциду періодів. А саме:

1. *Період після арешту.* Перебування людини у слідчому ізоляторі супроводжується постійним переживанням нею страху перед майбутнім покаранням. Як відомо, умови в деяких слідчих ізоляторах значно гірші від тюремних чи інших установ виконання покарання. А тому, якщо в них потрапляє особа зі слабкою волевою регуляцією, низьким самоконтролем та слабкими психологічними механізмами захисту, можливим стає припущення, що, якщо не суїцидаальна поведінка, то принаймні суїцидальні думки для неї будуть типовими (питання винності чи невинності такої особи ми зараз не розглядаємо, хоча, зрозуміло, що її невинність у цьому випадку буде ще одним провокуючим суїцид чинником).

2. *Період, що настає після набуття вироком законної сили* (психічний стан людини характеризується здебільшого апатією, а в окремих випадках – готовністю спокутувати провину).

3. *Період, що настає після прибуття до установ виконання покарань* (це найбільш травмуючий психіку людини період, коли найгостріше відчувається зміна звичного стереотипу життя та спілкування, обмеження потреб, ворожість нового оточення. В емоційній сфері людини домінують виключно почуття безнадійності та приреченості. Психологи називають стан людини у цьому періоді «психологічним паралічем» або «психологічною смертю». Перебуваючи в ньому, вона найбільше схильна до суїциду).

4. *Період появи і розвитку інтересів* (виробляється стратегія і тактика поведінки людини в нових умовах). Цей і наступний період характеризується відносним спокоєм, без проявів гострих деструктивних форм поведінки.

5. *Період відносної особистісної стабілізації* (реалізуються знайдені можливості виживання; може виникнути переоцінка цінностей).

6. *Період, що передує звільненню.* Приблизно за 3–8 місяців до звільнення починається ще один небезпечний і напружений період. У цей час психіка багатьох людей не витримує величезного тиску, пов'язаного з очікуванням волі, а тому деякі з них здійснюють спробу втечі з місць позбавлення волі, інші завдають собі різних тілесних ушкоджень різної міри тяжкості, ще інші – намагаються накласти на себе руки. Як свідчить практика, серед детермінантів поведінки останніх можна виокремити їх особистісні характеристики (сегестивність, домінування емоційної сфери над раціональною, слабкий самоконтроль та ін.), а також особливості зовнішніх соціальних чинників (відсутність сім'ї, роботи, житла і т. ін.).

Психологічною проблематикою суїцидальної поведінки засуджених займається чимало науковців. Так, О. Ковальов, М. Тимонін та Е. Суслов за результатами проведеного дослідження виокремили риси соціально-психологічного портрету засуджених, схильних до суїциду. Їхні властивості: демонстративна поведінка, неадекватні вчинки і висловлювання, метою яких є викликання співчуття від оточуючих. Афективність у діях суїцидентів пояснюється домінуванням слабого типу нервової системи. Немоżliвість адекватно реагувати і сприймати навколишній світ розвиває у суїцидентів негативне ставлення до всього, що відбувається. В зв'язку з цим у засуджених-суїцидентів спостерігається розвинутий негативізм, відсутність віри у свої можливості та соціальну підтримку. У суїцидентів також відсутня віра в майбутнє та часова перспектива. Як уже зазначалося раніше, часова перспектива – це поняття, в яке індивід вміщує свої життєві цілі та плани. Вона серйозно впливає на його повсякденну поведінку. А тому відсутність позитивного образу майбутнього призводить до відсутності життєвих планів і обмеження часової перспективи теперішніми та минулим, що в свою чергу обумовлює дезорієнтацію та деформацію особистості.

Наявність зазначених характеристик впливає на появу і розвиток у суїцидентів агресивності. Вони дуже дратівливі, погано керують емоційним станом у стресових ситуаціях. Такі соціально-психологічні характеристики, як образливість, почуття вини розвиваються у засуджених-суїцидентів унаслідок пережитої психологічної травми. Почуття вини спостерігається у всіх суїцидентів, але вони визначають себе винними не у вчиненні злочину, а в тому, що завдали душевних страждань своїм близьким, яких позбавили спілкування з собою на

час відбування покарання. Відомо, що у більшості засуджених існує стійкий імунітет проти самозасудження. Вони оцінюють призначене їм покарання як надмірно жорстке і несправедливе. Ніхто з них не переживає, як правило, каяття. Єдине їхнє дорікання проявляється як звинувачення себе за те, що «попався». Таке зневаження і цинізм стосовно потерпілих є своєрідним психологічним захистом, що дає змогу засудженим зміцнювати емоційно-вольовий рівень своєї поведінки. Вказані характеристики можна об'єднати в комплекс вини, формування якого підштовхує засуджених до вчинення самогубства.

Засудженим-суїцидентам притаманна вражена інтегральна поведінка. Вони замкнуті, пояснюють свою поведінку через «власний світ і його бачення». Нейротизм суїцидентів проявляється, як правило, у вигляді невротичних розладів, які виникають унаслідок незадоволеності потреб. Невротикам притаманні дратівливість, гарячкуватість, агресивність, швидка втомлюваність, неадекватна самооцінка і рівень домагаться тощо.

Соціально-психологічний аналіз колективу засуджених дає можливість виокремити в ньому таку структуру неформальних груп (В. Васильєв, М. Єнікеєв, Я. Кондратьєва та ін.):

1) лідери (найвищий щабель в ієрархії міжособистісних стосунків, який користується всіма благами і привілеями);

2) нейтральні (становлять так звану «мовчазну більшість», яка віддає перевагу праці, навчанню і хорошій поведінці і яка підтримує позицію того кола осіб, яке дозволяє їм безконфліктно існувати);

3) співробітники з адміністрацією (головний мотив поведінки осіб цієї групи – якнайшвидше досягнення свободи. Вони користуються поблажливістю адміністрації, яка, проте, тим не позбавляє їх помсти іншими засудженими);

4) порушники або «знехтувані» (це особи, умови життя яких у місцях позбавлення волі найтяжчі). Вони опиняються в «подвійній ізоляції»: з одного боку – це ізоляція від суспільства, а з іншого – ізоляція від собі подібних. Це найбільша група ризику стосовно суїцидальної поведінки. Повне ігнорування іншими засуджених, найтяжча і найгірша кара поряд з деякими особистісними характеристиками (ослаблена морально-вольова регуляція, нетрадиційна сексуальна орієнтація тощо) стають головними детермінантами суїциду серед них.

У цьому контексті важливо розглянути ті соціально-психологічні мотиви, приводи і причини, що детермінують суїцидальну поведінку.

М. Мелентьєв та А. Тищенко підкреслюють з цього приводу, що чітко диференціювати ту чи іншу причину суїцидального вчинку неможливо. Дуже часто у ході дослідження виникає комплекс причин. Натомість із наукової точки зору цілком виправданим є виокремлення однієї причини як домінуючої в генезисі формування суїцидальних тенденцій особистості. Враховуючи сказане, автори звертають увагу на такі причини: 1) конфлікт у сім'ї (засуджений тяжко переживає розрив сімейних відносин, тим більше, якщо рідні від нього відмовилися); 2) факт винесення вироку і визнання особи винною; 3) глибоке каяття і переживання за вчинене; 4) конфліктні взаємовідносини в місцях позбавлення волі з іншими засудженими; 5) групова ізоляція, групове невизнання, групове відторгнення (це складне соціально-психологічне явище, яке має яскраво виражену антигромадську спрямованість; будучи результатом негативних взаємовідносин в середовищі засуджених, «відторгнуті» особи змушені займати найбільш низьке становище в її статусно-рольовій структурі); 6) неадекватна сексуальна поведінка; 7) негативні явища субкультури засуджених (наявність традицій «карної романтики», хибних уявлень про честь і гідність; 8) негативне ставлення до засудженого відповідно до виду його правопорушення (репутація є тим важливим критерієм, який визначає статус засудженого у соціальній ієрархії неформального середовища. Саме тому в середовищі засуджених з більшою значущістю, ніж в інших соціальних групах, певні види правопорушень користуються повагою і наділені потенціалом автоматично підвищувати статус засудженого, а інші знижують його, або, що набагато гірше, викликають обурення та гнів, роблять засудженого об'єктом зневаги та образ); 9) авторитетність – неавторитетність особистості, відповідно до місця її якостей на «шкалі цінностей», прийнятих у середовищі засуджених; 10) види взаємовідносин серед засуджених.

Проблема самогубства серед засуджених має ще один аспект вияву. Йдеться про психологічні та соціально-психологічні зміни особистості тих засуджених, що відбувають довічне покарання або отримували раніше найвищу міру покарання. Саме ці зміни обумовлювали їхню суїцидальну поведінку (відомо, що людина легше переносить важку, але швидкоплинну муку, ніж довгу і відносно легшу). Соціально-психологічний стан таких засуджених характеризується глибокою депресією, апатією, втратою почуття реальності,

фізичною і розумовою деградацією, байдужістю до оточення, небажанням спілкуватися. Найбільшого ураження в них зазнає сфера ціннісних орієнтацій та потреб. Як зазначають В. Морогін і Г. Залевський, в умовах довічного ув'язнення одні потреби і цінності взагалі втрачають сенс, інші – набувають гіпертрофованого значення. Результати проведеного ними дослідження засвідчують, що такими потребами і цінностями для засуджених є насамперед здоров'я, честь і особиста свобода.

За критерієм достовірності суїцидальної поведінки та наявності виражених психологічних характеристик усіх засуджених-суїцидентів можна поділити на: істинних, афективних, демонстративних, прихованих і неправдивих (О. Ковальов, М. Тимонін, Е. Суслов). *Істинні суїциденти*: спробу самогубства вчиняють, як правило, під впливом подій, що справили на них величезний вплив. У випадку невдалої спроби самогубства вони виношують думку про її повторення. *Афективні суїциденти*: вчиняють самогубство після події, яка має для них високий емоційний фон. Вони позбавляють себе життя у стані афекту. *Демонстративні суїциденти*: вчиняють самогубство для демонстрування іншим значущості власної персони, привертання уваги до події, що відбувається в пенітенціарному закладі. *Приховані суїциденти*: засуджені, поведінка яких не супроводжується яскравою суїцидальною спрямованістю; вони мають стійкі суїцидальні цілі та плани, реалізації яких залежить від збігу сприятливих обставин. До числа *неправдивих суїцидентів* належать засуджені, що перебувають у пенітенціарних закладах на спеціальному обліку через висловлювання про готовність здійснити самогубство. Такі засуджені ніколи не здійснювали спроб суїциду і самоушкоджень. Практика свідчить, що серед засуджених найбільший відсоток становлять істинні та афективні суїциденти.

Розділ 5

МЕТОДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРОФІЛАКТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ СУЇЦИДАЛЬНИХ ТЕНДЕНЦІЙ В УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

5.1. *Бажана упереджувальна поведінка батьків і оточуючих зі схильними до суїциду дітьми та підлітками*

Стратегічними напрямками батьківської допомоги дітям із суїцидальним ризиком спеціалісти вважають покращення взаємостосунків у сім'ї, підвищення самооцінки, самоповаги дитини, а також заходи з покращення міжособистісного спілкування у сім'ї. Всі ці заходи мають привести до піднесення самоцінності особистості дитини, її життя до такої міри, коли суїцидальні дії втрачають будь-який сенс.

Для підвищення самооцінки доцільно вживати таких заходів:

- завжди підкреслюйте все добре й успішне, що властиве вашій дитині. Це підвищує впевненість у собі, зміцнює віру у майбутнє, покращує її стан;
- не чиніть тиск на підлітка, не висувайте надмірних вимог у навчанні, житті тощо;
- демонструйте дитині справжню любов до неї, а не тільки слова, щоб вона відчула, що її дійсно люблять;
- приймайте, любіть своїх дітей такими, якими вони є – не за гарну поведінку та успіхи, а тому, що вони ваші діти, ваша кров, ваші гени, майже ви самі;
- підтримуйте самостійні прагнення своєї дитини, не захоплюйтесь її оцінюванням, не осуджуйте її, знайте, що шлях до підвищення самооцінки проходить через самостійність і власну успішну діяльність дитини;
- тактовно і розумно підтримуйте усі починання своєї дитини, які підвищують самооцінку, особистісне зростання, фізичний розвиток, успішність власної діяльності і життєдіяльності: майте на увазі, що підліток рано чи пізно має стати незалежним від своєї сім'ї й однолітків, налагодити стосунки із протилежною статтю, підготувати себе до самостійного життя і праці, виробити власну життєву позицію.

Якщо ваші діти виявляють суїцидальні тенденції або відчай, то слід поводитися так.

1. Залишайтеся самими собою, щоб дитина сприймала вас як щиру, чесну людину, якій можна довіряти.

2. Дитина має відчувати себе на рівних з вами, як з другом, що дозволить встановити з донькою або сином довірливі, чесні стосунки, зрештою – довірити вам усю правду, те, що на умі у дитини.

3. Важливо не те, що ви говорите, а як ви це говорите, чи є у вашому голосі щире переживання, турбота про дитину.

4. Майте справу з людиною, а не з «проблемою», говоріть з дитиною на рівних, не припускайтеся діяти як вчитель або експерт чи розв'язувати кризу прямолінійно, що може відштовхнути дитину.

5. Зосередьте свою увагу на почуттях дитини, на тому, що замовчується нею, дозвольте їй вилити вам душу.

6. Не думайте, що вам слід говорити щоразу, коли виникає пауза у розмові з дитиною, використовуйте час мовчання для того, щоб краще подумати і вам, і дитині.

7. Виявляйте щиру участь та інтерес до дитини, не вдавайтеся до допиту з пристрастю, ставте прості, щирі запитання («Що трапилось?», «Що відбулося?»), які будуть для дитини менше загрозливими, аніж складні, «розслідувальні» запитання.

8. Спрямовуйте розмову у бік душевного болю, а не від нього, адже ваш син або донька саме вам, а не чужим людям може повідомити про інтимні, особистісні, хворобливі речі.

9. Намагайтеся побачити кризову ситуацію очами своєї дитини, підтримуйте її, а не інших людей, котрі можуть завдати їй болю, або котрим вона може зробити боляче.

10. Надайте сину або доньці можливість знайти свої власні відповіді навіть тоді, якщо ви вважаєте, що знаєте вихід із кризової ситуації.

11. Ваша роль полягає в тому, щоб надати дружню підтримку, вислухати, бути зі своєю дитиною, що страждає, навіть якщо вирішення проблеми начебто не існує. Дитина у стані горя, в ситуації безвихіддя може примусити вас відчувати себе безпорадними, але вам, на щастя, найчастіше і не слід виробляти будь-які певні рішення, негайно змінити життя, або навіть рятувати її – ваш син або донька врятовуються самі і врятовують своє життя – варто тільки довіряти їм.

12. І останнє – якщо ви не знаєте, що говорити, не говоріть нічого, але будьте поруч!

Якщо ж існує реальний суїцидальний ризик або вже відбулася спроба, то батькам можна порадити таке:

– першим кроком у запобіганні самогубства завжди буває встановлення довірливого спілкування;

– батькам слід подолати ситуацію, коли необхідність бесіди з дитиною про її суїцидальну спробу загострює їх власні психологічні конфлікти, або виявляє наявні проблеми. Слід і в цій ситуації віддавати перевагу бажанню поговорити з сином або донькою і водночас – долати страх перед цією бесідою, щоб обов'язково відбулося спілкування й обговорення проблеми;

– діти у стані суїцидальної кризи стають надто чутливими, особливо до того, як і що говорять дорослі; тому не можна виливати на дитину несвідому чи свідому агресію; іноді корисною стає невербальна комунікація – жести, доторкання тощо;

– якщо батьки відчувають, що дитина начебто відвертає їхню допомогу, їм слід пам'ятати, що вона водночас і бажає, і не хоче її; тому для досягнення позитивного результату у діалозі необхідні м'якість і наполегливість, терпіння і максимальний прояв співчуття і любові тощо; слід використовувати всі ті заходи, які наведені на початку цього розділу.

5.2. Рекомендації педагогічним працівникам щодо надання превентивної допомоги учневі при потенційному суїциді

Педагогічним працівникам можна рекомендувати у разі виникнення ознак суїцидальної поведінки в учнів надавати такі види допомоги:

- підбирайте ключі до розкриття суїциду;
- приймайте суїцидента як особистість;
- налагодьте турботливі стосунки;
- не сперечайтесь;
- запитуйте;
- не пропонуйте невиправданих утіх;
- пропонуйте конструктивні підходи;
- вселяйте надію;
- оцініть міру ризику самогубства;
- не залишайте людину одну у разі високого суїцидального ризику;
- зверніться за допомогою до спеціалістів;
- важливо якомога довше зберігати турботу і підтримку учня;

– використовуйте засоби піднесення цінності особистості дитини, її життя.

Ці заходи стануть ефективнішими, якщо учні довіряють керівникові навчального закладу, класному керівнику, куратору групи, викладачу, знають, що він ніколи не зраджував дитину і не зрадить її у кризовій ситуації. Особливо це стосується практичного психолога – йому слід чітко дотримуватися «Етичного кодексу психолога», адже саме це забезпечить йому довіру учнів у критичний для них час.

5.3. Професійні науково-методичні заходи і підходи у профілактичній та корекційній роботі психологів із суїцидентами

У здійсненні професійної психопрофілактичної роботи із суїцидентами існує декілька підходів – залежно від змісту, послідовності дій, напрямку консультування і психотерапії.

I. Так, за змістом профілактики і корекції суїцидальної поведінки виділяють:

а) *спеціалізовані психіатричні терапевтичні (медикаментозні й немедикаментозні) заходи* із запобігання формування суїцидальної поведінки та лікування психічних розладів, що сприяють її виникненню;

б) *психологічні корекційні заходи* для зміни особистісних установок на аутоагресивну активність, на підвищення рівня психологічної захищеності, на формування антисуїцидальних бар'єрів;

в) *соціальні заходи*, спрямовані на зміну соціального статусу, соціально-економічних умов життя потенційних суїцидентів;

г) *інформаційно-навчальні заходи* з поширення знань про особливості виникнення і перебігу суїцидальної поведінки, про способи самопомоги під час виникнення аутоагресивних проявів, про роботу соціальних служб, про спеціалізовані навчальні програми для спеціалістів у галузі суїцидології психології суїциду тощо.

II. Відповідно до послідовності здійснення дій з профілактики суїцидальної поведінки вирізняють:

– *первинну профілактику*, тобто заходи, що мають на меті запобігти спробам вчинення суїциду; до неї також відносять інформаційно-навчальні заходи з питань суїцидології для всього населення;

– *вторинну профілактику*, яка полягає в роботі з суб'єктами, що здійснювали спробу самогубства, щоб уникнути рецидивів у них суїцидальної поведінки;

– *третинну профілактику* – з надання допомоги близькому оточенню осіб, які вчинили суїцидальну спробу, щоб уникнути рецидивів суїцидальної поведінки в такому оточенні.

III. Метою невідкладної суїцидальної допомоги є корекція негативних емоцій, зменшення афективного компонента і посилення самоусвідомлення.

Оцінюючи стан суїцидента і ведучи психоконсультативну психокорекційну, психотерапевтичну роботу, слід враховувати особливості ситуаційної реакції і позицію особистості в суїцидальному конфлікті.

IV. Складниками терапевтичного етапу профілактики суїцидів є кризова підтримка і кризове втручання (інтервенція).

Кризова підтримка передбачає:

а) зняття негативних адаптивних переживань, відреагування почуттів;
б) прояснення конфліктної ситуації і досягнення розуміння проблеми;

в) структурування ситуації, що має допомогти людині побачити цілісну картину проблеми і шляхи її виникнення;

г) активізацію антисуїцидальних установок, допомогу особі у визначенні важливих зв'язків з близьким оточенням, їх значущості у житті, актуальних сенсів розвитку особистості. При цьому необхідна також робота із сім'єю для зміцнення чи відновлення міжособистісних зв'язків, із формування почуття поваги до людини, сприйняття її як рівної, визначення її права на власний світогляд, свої ціннісні орієнтації.

Кризове втручання або інтервенція включає:

а) зняття гостроти психотравми;
б) вербалізацію, висловлювання емоційних переживань суїцидента;
в) пошук шляхів конструктивного подолання психотравмуючої ситуації, враховуючи попередній життєвий досвід людини;

г) усвідомлення тієї проблеми, яка є основою суїцидального наміру, і спроба знайти більш конструктивний спосіб реалізації цієї потреби;

г) формування в особистості мотивації для особистої психотерапевтичної роботи.

На цьому етапі важлива роль належить умінню психотерапевта встановлювати емоційний контакт з людиною, розуміти її проблему, яку слід проаналізувати в соціальному й особистісному контексті, зважаючи на можливу образу, відчай, самотність, брак перспективи, нереалізовані плани тощо. Корисними можуть бути еріксонівські методи психотерапії, приміром, розповіді терапевтичних історій, які сприяють подоланню опору суїцидента.

V. При виборі напряму психокорекційної та психотерапевтичної роботи із суїцидентами слід враховувати професійну кваліфікацію консультантів, ступінь володіння ними тими чи іншими видами психотерапії. Розглянемо ці напрями психотерапевтичної роботи із суїцидентами:

1. Кризова психотерапія полягає передусім у перетворенні кризової ситуації, у виявленні та корекції неадекватних установок суїцидента, у пошуку та тренінгу невикористаних ним способів розв'язання суїцидального конфлікту. Здійснюється в індивідуальній, сімейній, груповій формах.

2. Когнітивна психотерапія спрямована на виявлення й усунення невідповідності об'єктивної реальності та основних ситуаційних установок суїцидента, його сприймання дійсності в умовах суїцидального конфлікту. Цей метод особливо ефективний під час корекції почуття безнадійності, пошуків когнітивних, смислових засад запобігання повторним суїцидальним спробам.

3. Аксіологічна корекція ґрунтується на вченні про цінності і спрямовує суїцидента на перегляд своїх особистісних цінностей. При цьому слід намагатися не тільки прагнути до домінування в системі цінностей клієнта духовних цінностей, а й вивисувати цінність самої особистості, людини, її життя різними засобами, передусім – раціональної психотерапії. Може бути корисною і християнська психотерапія. Далі наводиться авторська психотерапія суїцидента піднесенням цінності його особистості.

4. Раціональна психотерапія передбачає логічний аналіз стану суїцидента, розв'язання причин психологічної дезадаптації, встановлення зв'язку психологічного розладу із соматичною симптоматикою. Цей вид психотерапії підвищує обізнаність особистості клієнта про свій стан, знижує напруження, тривогу, що супроводжують суїцидологічну кризу. При цьому слід прагнути не лише зміцнити ставлення суїцидента до чинників психотравмуючої ситуації, а й вплинути на

його ціннісно-сміслову сферу, в центрі якої має бути цінність самої особистості, людини, її життя, що є неперервним процесом, за цілісність якого кожна людина відповідає перед людством.

5. Гештальттерапія спрямована на корекцію процесів сприйняття, опрацювання та актуалізації інформації та ґрунтується на ключових положеннях про:

- відношення фігури і фону;
- їх протилежність і єдність;
- усвідомлення та зосередження на теперішньому;
- функцію захисту;
- зрілість і відповідальність.

При роботі за цією психотерапією суїцидент спонукається залишитись у ситуації «тут і тепер», уникати звертання до минулого досвіду, не вибудовувати планів на майбутнє, що нормалізує саморегуляцію особистості, забезпечує покращення її соціальної адаптації.

6. Психодрама використовується як психотерапевтичний груповий процес, у якому здійснюється драматична імпровізація для вивчення внутрішнього світу особистості суїцидента, для виводу назовні його внутрішніх переживань, зміна внутрішнього образу психотравмуючої ситуації, ракурсу її бачення, розуміння мотивів поведінки інших тощо.

7. Сімейна психотерапія дозволяє здійснювати корекцію порушених стосунків у найближчому оточенні суїцидента, що важливо для профілактики повторного суїциду. При використанні сімейної психотерапії виявляється соціально-психологічна зумовленість суїцидальної поведінки, надається допомога клієнту в усвідомленні причин його вчинку, особливостей сприйняття стосунків у родині, його уявлень про найближчих людей, навколишню дійсність, у баченні в новому ракурсі альтернативних можливостей адаптації.

8. Аутогенне тренування має на меті розвивати уміння саморегуляції особистості суїцидента, розширювати резерви її адаптації. Через це прискорюється вихід суїцидента із кризового стану, корегуються афективні розлади, формуються навички мотиваційно-сміислової та емоційної саморегуляції у стресових ситуаціях, створюється позитивний емоційний фон, відреаговуються агресивні почуття.

Наведені напрями психотерапії можуть бути доповнені іншими, доцільність їх використання визначається психологом залежно від чинників, перебігу, глибини суїцидальної поведінки і психотравми

потерпілої молодій людині. Багато залежить від фахової підготовки і кваліфікації психотерапевта, його досвіду розв'язання суїцидальних проблем клієнта.

5.4. Техніки психологічної допомоги

Техніка активного слухання

Уміння слухати – найважливіше вміння в консультуванні. Активно слухати – це означає, насамперед, чути клієнта. Сюди належить сприйняття не лише вимовлених ним слів, а й інших аспектів спілкування.

Виділяють 3 аспекти слухання:

– **лінгвістичний** – слова, словосполучення, метафори, які використовує клієнт для того, щоб повідомити про почуття, які виникли у нього;

– **паралінгвістичний** – темп мовлення, висота і гучність голосу, особливості вимови, активність і чіткість артикуляції; це додаткова інформація про те, що відчуває клієнт; правильність її розуміння потрібно перевіряти в ході бесіди, запитуючи, наприклад, «Якщо я правильно Вас зрозумів, Ви тепер відчуваєте ...» або «Я почув, як затремтів Ваш голос. Що Ви тепер відчуваєте?»;

– **невербальний** – «мова тіла» – міміка, жести, постава при сидінні чи стоянні, відстань, на якій клієнт перебуває від консультанта, дотики до консультанта; правильність їх розуміння також час від часу варто перевіряти у ході бесіди; в межах консультування більш ефективно звертати увагу клієнта на те, як він сидить, як говорить, який у нього вираз обличчя, а не пропонувати йому готові інтерпретації з цього приводу.

Описані нижче дії допомагають консультанту «приєднатися» до клієнта в процесі консультування і дати йому відчути, що його слухають і чують. Ця схема – «основа», яка також допомагає консультанту відстежувати те, як він поводить себе в ситуації консультування:

Сядьте навпроти людини, яку Ви слухаєте.

Розслабтеся, слухаючи співрозмовника.

Зберігайте відкриту поставу.

Підтримуйте зоровий контакт.

Трохи нахиліться до свого співрозмовника.

Використовуйте «мінімальні поштовхи» для того, щоб підтримати свого співрозмовника (напр., кивки головою в потрібних місцях, включення в мовлення «мм» і «так», уточнюючі чи розвиваючі думку запитання час від часу, використання відповідного виразу обличчя).

Усі зазначені дії мають виконуватися ненав'язливо, так, щоб не викликати у клієнта відчуття, що його затисли в кут, чи йому щось загрожує, чи його особистісні межі порушено. *Серед основних якостей ефективного слухача виділяють такі:* почуття гумору, оптимізм, душевна теплота, спонтанність, неупереджене ставлення, привітність, відкритість, відсутність повчального тону, вдумливе ставлення.

Правила активного слухання:

1. Перше завдання – установка на слухання – істинне бажання слухати і почути. Для цього необхідна повага до способу мислення іншої людини, бажання дізнатися те, що вона думає, відчуває насправді.

2. Відображення сказаного – повторення співрозмовнику того, що Ви почули, продемонструє Ваше розуміння його переживань, допоможе Вам ліпше зрозуміти його, а йому – себе. Це можна зробити своїми словами або словами співрозмовника, мета – вловити суть того, що Вам говорять. Ця техніка також допомагає переміщувати акценти.

3. Важливо сказати, що з розповіді зрозуміло, а що – ні. Це стимулює людину чіткіше і зрозуміліше висловлюватися.

4. Відображення почуттів – розповідь співрозмовнику про те, які почуття виникають у зв'язку з його розповіддю. Це можуть бути почуття до нього чи до себе. Потрібно намагатися виражати їх позитивно, але чесно. Важливо щоразу давати співрозмовнику привід для просування вперед у його роздумах, а не намагатися виразити свої власні думки: «Коли ви так розповідаєте про свою доньку, мені теж дуже сумно і я теж спантеличена її вчинком».

5. Потрібно шукати зрушення в осмисленні ситуації клієнтом. Однією з ознак того, що відбулося щось корисне в процесі розмови, є виникнення змін у розумінні клієнтом подій, у переживанні їх, особливо коли ці зміни мають позитивний, конструктивний характер.

6. Потрібно бути готовим до того, що процес буде тривалим і повільним. Сенси змінюються повільно, тому треба бути терплячим.

7. Потрібно бути готовим відійти вбік. Інколи людям потрібен час і простір, щоб пропрацювати те, що було почато в розмові. Якщо

стає зрозумілим, що саме це потрібно клієнту, треба надати йому таку можливість, запевнивши, що він може будь-коли, коли відчуже потребу, знову звернутися по допомогу.

Техніка відображення думок і почуттів

Відображення думок і почуттів – це стратегія у процесі консультування, коли консультант «повертає» клієнту зміст його думок чи почуттів, повторюючи сказане ним для того, щоб 1) продемонструвати клієнту, що він його чує і розуміє, 2) допомогти клієнту продовжити розповідь, вибудувати ланцюжок суджень і знайти відповідь на свої запитання, 3) надати клієнтові можливість глибше зрозуміти свої думки та почуття, поглянувши на них й почувши їх з уст іншої людини. Тут обов'язково використовуються ключові слова, які клієнт вживає у своєму мовленні, а також повторюються інтонації, з якими він говорив це.

Наприклад:

Клієнт: Деякий час ми жили у Ліверпулі. Нам обом подобалося це місто, незважаючи на те, що мені було дещо важче там облаштуватися.

Консультант: Вам було важче влаштуватися у Ліверпулі.

Клієнт: Так. Адже це було для мене новим. А моя дружина була родом з тих місць, у неї там були друзі. В дітей також не було ніяких проблем. Їм сподобалася нова школа. Здавалося, всі вони отримують від цього задоволення, але тільки не я.

Консультант: Всі, окрім Вас, отримували від цього задоволення.

Якщо розповідна інтонація клієнта замінюється питальною інтонацією консультанта при відображенні думки, то, найімовірніше, далі піде дуже коротка відповідь клієнта:

Клієнт: Деякий час ми жили у Ліверпулі. Нам обом подобалося це місто, незважаючи на те, що мені було дещо важче там облаштуватися.

Консультант: Вам було важче влаштуватися у Ліверпулі?

Клієнт: Так.

Відображення почуттів дає можливість консультанту-психологу проявити свою емпатію, а також перевірити правильність свого розуміння почуттів клієнта.

Наприклад:

Клієнт: Раніше я працював у просторому офісі на Фліт-стріт. Там були сотні, а можливо, й тисячі подібних офісів. Ми всі сиділи

там, роблячи те, що повинні були робити. За цю роботу нам добре платили, і я думаю, що зміг би пропрацювати там усе своє життя.

Консультант: Ви говорите це так, наче ця робота Вам до смерті набридла...

Клієнт: Та так воно й було! Тепер я розумію, що ненавидів кожну хвилину, яку провів там.

Консультант: У Вашому голосі чується злість...

Клієнт: Я був злий на самого себе, що так довго з цим мирився.

Відображення думок і почуттів може буде ефективнішим, якщо психолог «повертатиме» клієнту ті думки чи висловлені, або завуальовані почуття, які клієнт якимось чином виділив у своєму монолозі (інтонаційно чи зробив перед цим значну паузу, стишив чи підвищив голос, зробив акцент за допомогою міміки або жесту).

Така стратегія консультування має використовуватися так, щоб допомагати клієнту розвивати свою думку, стимулювати його до дослідження обговорюваної проблеми, а також до дослідження своїх почуттів.

Техніка подолання аутоагресії

Описані прийоми роботи можуть бути використані як з дорослими, так і з підлітками-суїцидентами, а також при відповідній модифікації – з дітьми.

Колаж із достоїнств

Мета – зниження аутоагресії, пошук в собі позитивних якостей, знання про які витіснене у зв'язку з особливостями самосвідомості суїцидальних клієнтів.

Необхідні матеріали: ножиці, папір формату А1, маркери, газетно-журнальні вирізки – тексти, фотографії, клей (можливо, стрічки, фольга, кольоровий папір).

Потребує багато часу – від 40 хвилин до декількох годин. Може бути використана як домашнє завдання.

Процедура. Терапевт пропонує клієнту виготовити список своїх достоїнств, використовуючи тексти і фотографії з газет і журналів. Їх потрібно вирізати й акуратно наклеїти на великий папір. Якщо клієнтові важко знайти в собі позитивні риси (це часто спостерігається в суїцидентів, особливо з яскраво вираженою депресією), то терапевт може сам зробити перший крок: назвати і наклеїти назву тієї

особистісної риси клієнта, яка насправді викликає повагу. Тут важливо бути максимально щирим! У ході роботи клієнт коментує свої вибори й послідовність виконання роботи. Терапевт надає зворотний зв'язок і стимулює подальший пошук. Готовий список потрібно перечитати. Чим він більший, тим це ліпше для ефективної терапії. Можна порадити клієнтові повісити цей список над своїм ліжком у палаті чи вдома.

Гострий діалог

Мета – подолання гетероагресії, надання можливості висловити свої почуття в безпечних умовах, зняття психоемоційного напруження.

Матеріал: порожній стілець.

Процедура. Терапевт пропонує клієнту уявити, що на порожньому стільці сидить людина, яка викликає у клієнта найбільше агресії на даний момент. Терапевт стимулює клієнта посваритися зі своїм уявним опонентом, висловити йому все, що хотілося б сказати. При цьому клієнт повинен відповідати сам собі від імені уявного співрозмовника. Тобто клієнт говорить і за себе, й від імені тієї, людини, до якої відчуває злість, ненависть, гнів. Важливо спонукати клієнта до якнайповнішого висловлювання своїх почуттів, тому терапевт має дозволити йому кричати, активно жестикулювати, можливо, навіть ударити стілець.

Сімейний альбом

Мета – демонстрація наявності життєвих досягнень клієнта, наявності в його житті любові, дружби, суб'єктом яких він був.

Матеріали: фотоальбом і фотокартки клієнта різних періодів життя, бажано, починаючи з раннього дитинства, ножиці, маркери, ручка, наклейки (якщо клієнт – дитина, можна використати яскраві наклейки фігурок тварин чи квітів, щоб прикрасити альбом).

Потребує багато часу – декілька годин.

Процедура. Терапевт просить клієнта розкласти всі фотографії в хронологічному порядку. Після цього вони разом вирішують, як будуть розміщувати фотографії в альбомі. Клієнт клеїть фотографії в альбом. Терапевт просить коментувати кожний знімок і підписувати його на наклейці; він акцентує увагу клієнта на тих моментах життя, де він був успішним, коханим, сам проявляв турботу і любов стосовно інших людей. Коли клієнт згадує несприятливу життєву ситуацію, пов'язану з подіями, відображеними на знімку, важливо

з'ясувати, як саме він реагував на цю ситуацію, які способи для її подолання використав, що спільного між цією ситуацією і теперішніми подіями в його житті, як він міг би перенести досвід розв'язання таких проблем у свою сучасну історію. Бажано надавати зворотний зв'язок щодо підписів до фотографій. При роботі з дітьми терапевт може виконувати роль «секретаря», підписуючи під фотографіями коментарі, надиктовані дитиною.

Ця техніка може бути ефективно використана і в роботі з дослідження почуттів, пов'язаних із втратою.

Порівняння

Мета – діагностика самоствавлення суїцидента, формування більш позитивного бачення себе і ставлення до себе.

Інструкція. Прислухайтеся, придивіться до себе. На кого, на що Ви схожі? Які почуття у Вас викликає цей образ? Знайдіть симпатичніше, більш позитивне порівняння. Що саме Вам у ньому подобається? Приміряйте до себе цей новий образ. Як Вам з ним? Це Ви? Пройдіться по кімнаті у цьому образі. Відчуйте його всім своїм тілом. Наберіть постави, відповідної цьому образу. Походіть так. Які елементи цього образу найближчі до Вашого Я? Якій частині Вашого Я цей образ найприємніший? Зосередьтеся на цих приємних відчуттях. Згадуйте їх принаймні тричі на день.

Терапевт має надати також зворотний зв'язок щодо названого позитивного образу, виділивши найсильнішу сторону цього образу, яка справді може підтримати клієнта.

Переорієнтація на інші цінності

(використовується у ситуації, коли спонукою до самогубства є втрата певних життєвих цінностей)

Мета – самоаналіз ціннісних орієнтацій, переорієнтація пріоритетів, пошук нових цінностей життя.

Матеріали: ручка, аркуш паперу формату А4.

Інструкція. Розділіть аркуш на три колонки. У першій колонці складіть список того цінного для Вас у житті, що Ви на сьогодні втратили. У другій колонці запишіть ті, які залишаються сьогодні з Вами. Скільки їх? Спробуйте продовжити список так, щоб він налічував стільки ж пунктів, як попередній. Перечитайте його. Яка з названих у другому списку цінностей викликає у Вас найприємніші

почуття? Що з названих Вами у другому списку могло б підтримувати Вас у житті? У третій колонці перерахуйте ті речі чи людей, чи явища, які доступні Вам на даний момент, але про які Ви ніколи не думали як про цінні. Намагайтеся, щоб їхній перелік був не менший, ніж попередні. Перечитайте список і подивіться, що з нього справді робить Ваше життя світлим, приємним. Нижче таблиці випишіть це в окремий список і доповніть його найприйнятнішими для Вас цінностями з другого списку. Перечитайте новий (четвертий) перелік. Уявіть своє життя, побудоване за цими орієнтирами. Які відчуття у Вас виникають у зв'язку з цими уявленнями? Як Ви могли б реалізувати такі цінності у своєму житті сьогодні?

Вправа «Розуміння мети»

Сядьте, візьміть 4 листи паперу, олівець або ручку. Напишіть вгорі на першому листі: «Яка моя мета в житті?». Витратьте 2 хвилини, щоб відповісти на це питання. Пишіть все, що приходить вам в голову, яким би загальним, абстрактним або тривіальним написане не здавалося. Ви можете включити сюди особисту, сімейну, кар'єрну, соціальну, суспільну або духовну мету. Дайте собі ще 2 хвилини, щоб проглянути весь список і зробити доповнення і виправлення. Відкладіть перший лист вбік.

Візьміть другий лист і напишіть вгорі: «Як би я хотів провести наступні три роки?». Витратьте 2 хвилини, щоб відповісти на це питання. Витратьте ще 2 хвилини на те, щоб проглянути список. Це питання повинне допомогти вам виявити вашу мету більш виразно, ніж перший. Відкладіть вбік і цей список.

Щоб побачити свою мету з іншої точки зору, напишіть на третьому листі: «Якби я знав, що мені залишилося жити 6 місяців починаючи з сьогоднішнім днем, як би я їх прожив?». Це питання потрібне, щоб виявити, що важливе для вас, але про що при цьому ви дотепер навіть не замислювалися. Знову витратьте на відповіді 2 хвилини і ще 2 хвилини на те, щоб перевірити список, і відкладете лист убік.

На четвертому листі випишіть 3 мети, які вважаєте найважливішими зі всіх перерахованих. Порівняйте всі чотири списки.

Обговорення

Чи є теми, що проходять червоною ниткою через всю різноманітність ваших бажань?

Чи не належить вся ваша мета до однієї категорії, наприклад соціальної або особистої?

Чи з'являється якась мета у всіх трьох перших списках?

Чи не відрізняється мета, яка ви вибрали як найважливіші, від решти перерахованих вами мети?

Доцільно, щоб тренер почав з розповіді про свою власну мету.

Вправа – 15 хв. на одного учасника, обговорення – 5-7 хв. на кожного учасника.

Хоча цей метод і не розкриває цілком неусвідомлену життєву мету, про яку говорив Адлер, він може допомогти вам зрозуміти взаємозв'язок між вашою метою і вашою повсякденною діяльністю. Корисно повторювати цю вправу кожні 6 місяців, щоб побачити, які зміни відбулися за цей час.

Вправа «Три бажання»

Ви знайшли стару запечатану пляшку, викинуту хвилями на берег. Ви відкрили її, звідти з'явився джин і пообіцяв виконати три ваших бажання. Коли обдумуватимете, що загадати, пам'ятайте, що бажання повинні залишатися в межах людських можливостей. Вони повинні бути захоплюючими, але правдоподібними.

1. Напишіть ваші три бажання.
2. Виберіть одне, найважливіше для вас.
3. Напишіть про своє бажання чітко і детально як про головну життєву мету.
4. Що ви робите або збираєтеся зробити для досягнення цієї мети?
5. Які перешкоди для її досягнення?
6. Якщо хочете, повторіть пункти 3–5 для двох бажань, що залишилися.

Обговорення

Що ви відчували, коли писали про свою мету, приймаючи її всерйоз?

Чому?

Вправа – 20 хв на одного учасника, обговорення – 3–5 хв на кожного учасника.

Вправа «Пори року моєї душі»

Не завжди свою мету ми ставимо усвідомлено. Іноді наша мета формується несвідомо, і лише після того, як ми щось зробимо, ми починаємо розуміти, що ж нам хотілося насправді.

Ми можемо багато чому навчитися у природі. Зокрема, саме в природі ми спостерігаємо відрадну постійність. Всі рослини і тварини проходять через цикл пір року. Зима дарує всім спокій, а комусь дає можливість померти. Весною життя знову прокидається. Влітку вона досягає свого повного розквіту, дозрівають плоди. Осінь дозволяє зібрати урожай, а потім природа вступає в наступний цикл становлення, зникнення і нового народження.

Якщо ми хочемо збирати урожай, то постійність зміни пір року повинна нас заспокоювати. Якщо ж ми прив'язуємося лише до мрій про цвітіння, то кругообіг пір року буде нас засмучувати. Так само і в нашому власному житті ми можемо досягати зрілості і пожинати плоди лише в тому випадку, якщо зрозуміємо і прийнемо для себе, що багато що йде і змінюється, тим самим створюючи передумови виникнення нового.

Хай ця думка послужить вам початковою крапкою для роздумів. Візьміть лист паперу і складіть список приблизно з п'яти пунктів – перелік того, що у вашому житті відмирає, стає слабшим, втрачає свою значущість, відступає на другий план. Можливо, закінчуються і йдуть в минуле дружба, робота, шлюб. Можливо, змінюються внутрішня позиція або яке-небудь відчуття, ваша життєва філософія або політичні погляди. Зосередьтесь на тому, що змінюється, але при цьому не зникає зовсім.

Складіть ще один список (теж приблизно з п'яти пунктів) – перелік того, що знаходиться в самому початку, у стадії становлення, що поки що не стало повноцінною частиною вашого життя. Це може бути те, що тільки з'являється, або те, що знов повертається, стає все більш важливим і бажаним. Можливо, це нова дружба, або інтерес до кулінарії, або бажання подорожувати, що росте, що зароджується. Постарайтесь писати якомога більш конкретно, але укластися в 15 хвилин.

А зараз виберіть з другого списку той пункт, який вам особливо цікавий. Напишіть до нього невелике пояснення. Яка його передісторія, що саме зароджується? Що допомагає і що заважає його появи? Чи може це стати для вас важливою життєвою метою? Як ви можете на це налаштуватися? У вас є ще 15 хвилин на роздум.

Обговорення

Які відчуття викликають у вас ті явища, які втрачають свою значущість?

Як виглядатиме ваше життя, якщо те, що виникло, розвиватиметься далі?

Вправа – 30 хв на одного учасника, обговорення – 5–7 хв на кожного учасника.

Вправа «Бідність, багатство і Господь Бог»

Іноді мета яснішає для нас завдяки екстремальним обставинам. Часом ми несвідомо влаштуємо собі кризи для того, щоб пережити і усвідомити щось важливе.

Ця вправа дає можливість учасникам пережити екстремальні ситуації в уяві і уявити собі, до чого насправді можуть привести зміни, до яких вони неусвідомлено прагнуть.

Навіть коли наше життя протікає цілком благополучно, ми часом переживаємо неприємне почуття. Іноді це пов'язано з тим, що ми прагнемо реалізувати давно поставлену мету і забуваємо скорегувати її відповідно до того що відбуваються всередині наших змін.

Життя примушує нас більш докладно замислюватися над тим, що відбувається і піддавати нашу мету перегляду.

Спробуйте пережити в уяві декілька незвичайних ситуацій. Уявіть собі, що ви раптово впали в крайню потребу. Що ви робитимете? Що з вашого майна ви схочете, хай навіть ціною величезних зусиль, зберегти? Які елементи вашого життєвого устрою ви схочете залишити незмінними і якою ціною? Які нові можливості відкриє для вас бідність? В чому може полягати ваш шанс? Опишіть, як ви діятимете в такій ситуації, як будете себе відчувати, про що думати. У вас є на це 10 хвилин.

А зараз уявіть собі, що вам дістався величезний спадок. Що це означатиме для вас? Що ви зробите перш за все? Які можливості це для вас відкриє? Напишіть, що ви будете в цій ситуації робити, які будуватимете плани. Для цього у вас є ще 10 хвилин.

І, нарешті, відрекомендуйте себе в ролі Бога. Що ви зміните, що нового створите, щоб зробити цей світ краще Протягом 10 хвилин записуйте те, що прийде вам в голову.

Тепер задумайтеся на якийсь час про те, що вам хочеться – можливо, вже давно, а може бути, лише з недавніх пір – змінити в своєму житті. Яка мета представляється вам важливими? Як ви могли б змінити свої життєві плани? Запишіть свої міркування.

Обговорення

В якій ситуації складніше всього знаходитися?

Чому?

Вправа – 30 хв на одного учасника, обговорення – 3–5 хв на кожного учасника.

Вправа «Вільний!»

В цій вправі уявна екстремальна ситуація допоможе учасникам побачити нову мету, яка могла бути прихованою пеленою умовностей і застарілих ілюзій.

Зараз ви переживете щось подібне до шоку, і це, можливо, допоможе вам поглянути на своє життя по-новому. У кожного з нас є безліч бажань і цілей. Деякі з них ми усвідомлюємо і прагнемо їх задоволення. Про інші ми здогадуємося, проте вважаємо за краще залишати їх в напівтемряві. А частина наших бажань ховається, ймовірно, в найтемніших глибинах нашого несвідомого. Що відбудеться, якщо ми станемо більш ясно і чітко розуміти наші бажання і цілі?

Уявіть собі, що ви прийняли чарівну таблетку, яка на якийсь час усуває всі стримуючі чинники, засвоєні правила і моральні норми. Ви звільняєтеся від боязкості, нерішучості, тривожності, від внутрішньої цензури і будь-якого зовнішнього тиску. Дія чарівної таблетки продовжується протягом тижня.

Що ви робитимете весь цей час? Що ви говоритимете? Як виглядатиме ваше життя? Як ви будете себе відчувати? Напишіть, як би ви прожили цей тиждень. У вас є на це четверть години.

А зараз подумайте, могли б ви зробити щось з того, що ви записали, і без чарівної таблетки? До якої мети ви можете прагнути і без неї? Запишіть свої думки (5 хвилин).

Обговорення

Наскільки важливі для вас такі бажання, для виконання яких дійсно потрібна чарівна таблетка?

Вправа – 20 хв. на одного учасника, обговорення – 3–5 хв. на кожного учасника.

Вправа «Оголошення»

Виконуючи цю вправу, учасники можуть сформулювати і промовити вголос ціль, яку вони вже усвідомили. Вони мають нагоду затвердитися в цій цілі і прийняти її як саме собою розуміюче.

У кожного з нас є мета, яку ми тримаємо в голові, в серці і в душі. Деякі з них служать нам своєрідними «алібі»-метою, насправді ми зовсім не хочемо їх здійснювати. Інша мета є амбивалентною («п'ятдесят на п'ятдесят»). Ми з рівною вірогідністю можемо як прагнути їх досягнення, так і уникати їх реалізації. Але є і така мета, яку ми дуже хотіли б здійснити.

До чого ви прагнете в своєму житті? Ви можете зараз написати оголошення про мету, яка для вас дуже важлива. Це можуть бути найрізноманітніші оголошення: покупка нерухомості або квартири, пропозиція робочих місць, обмін або «Різне». Ви можете написати оголошення про пошуку партнера, друга, дитини, консультанта, співробітника і т.п. або ж винайти абсолютно новий різновид оголошень.

Вкажіть кожного разу, що саме ви шукаєте, які ваші конкретні побажання і що ви готові запропонувати замість. Забезпечте тексти оголошень своїми координатами. Де б ви хотіли опублікувати свої оголошення? Якщо вам не вдається підібрати відповідну газету або журнал, придумайте нові.

Обговорення

Чи легко було сформулювати те, що ви готові запропонувати замість бажаного?

Вправа – 30 хв на одного учасника, обговорення – 3–5 хв на кожного учасника.

Вправа «Чарівний магазин»

Учасники можуть зосередитися на істотних для них життєвій цілях і за допомогою уяви усвідомити наступну закономірність, щоб придбати щось нове, нам завжди доводиться платити. Вправа побудована так, що учасники можуть надавати підтримку один одному. Умовою його проведення є достатньо близьке знайомство членів групи між собою.

Ця вправа дасть вам можливість подивитися на самих себе. Ви зможете виказати будь-яке бажання і, як в казці, зважити, чого це бажання буде вам коштувати.

Влаштуйтеся зручніше. Кілька разів глибоко вдихніть і видихніть і повністю розслабтеся.

Уявіть собі, що ви йдете по вузькій стежині через ліс. Уявіть оточуючий вас ландшафт. Огляньтеся навколо. Похмурий або ясно в оточуючому вас лісі? Що ви чуєте? Які аромати ви відчуваєте? Що ще ви відчуваєте?

Раптово стежина повертає і виводить вас до якогось старого будинку. Вам стає цікаво, і ви заходите всередину. Стіни обладнані стелажми і висувними ящиками, як в дріб'язковому магазині. Всюди стоять скляні банки, коробки. Це дійсно старий магазин, причому чарівний.

Тепер уявіть собі, що ваш напарник (або терапевт) – продавець в цій лавці. Ласкаво просимо! Тут ви можете отримати все, що ви хочете від життя. Але є одне правило: за виконання кожного бажання ви повинні віддати що-небудь або від чогось відмовитися. Той, хто побажає скористатися чарівним магазином, може підійти до продавця і сказати, чого він хоче. Продавець задасть вам тільки одне питання: «Що ти віддаси за це?» Ви повинні вирішити, чи готові ви віддати що-небудь і що саме це буде.

«Продавець» ніяк не коментує слова «покупця». Через деякий час до «продавця» зможе підійти наступний член групи.

Обговорення

Які труднощі виникли при виконанні цієї вправи?

Вправа – 30 хв на одного учасника, обговорення – 3–5 хв на кожного учасника.

Вправа «Перетворюємо проблеми в ланцюги»

Ця вправа дає учасникам можливість скласти загальне уявлення про свої повсякденні проблеми і сформулювати найважливіші з них у вигляді мети.

Інструкцію до цієї вправи терапевт може роздати членам групи.

У кожного з нас є свої проблеми. Деякі з них ми повинні прийняти і жити з ними так, як можемо. Але на щастя, багато наших проблем можуть бути вирішено, якщо ми зможемо відрекомендувати їх для себе у вигляді мети, якої ми хотіли б досягти. Давайте спробуємо зробити це.

1. Складіть список проблем, які ви хотіли б якнайскоріше вирішити. Наступні питання допоможуть вам в цьому:

- Що я дійсно хочу робити, мати, чого хочу досягти?
- Що ще може принести мені задоволення?
- В яких сферах життя я хотів би удосконалити свої здібності?
- Що останнім часом займало мої думки, обтяжувало або сердило мене?
- На що я частіше всього скаржуся?

- Що створює мені більш всього турбот?
- Що примушує мене відчувати себе тривожно або напружено?
- Що дає можливість відчувати себе затишно?
- Що мене якнайбільше турбує?
- Що стало останнім часом мене дратувати?
- Що я хотів би змінити в моєму відношенні до самого себе?
- Що мені треба змінити в собі?
- На що у мене йде дуже багато часу?
- Що мені дуже складно робити?
- Від чого я швидко втомлююся?
- Як я міг би краще розподіляти свій час?
- Як я міг би розумніше витратити свої гроші?

2. Тепер опишіть проблему, яку ви хотіли б вирішити перш за все. Відрекомендуйте її якомога більш об'єктивно.

3. Сформулюйте мету, яку ви могли б досягти. Що вам треба зробити для того, щоб ваша проблема перестала існувати або, принаймні, стала менш гострою?

Обговорення

Відповідь на які питання викликала найбільші складнощі? Як ви думаєте, чому?

Вправа – 30 хв. на одного учасника, обговорення – 3–5 хв на кожного учасника.

Вправа «Сон про майбутнє»

За допомогою направленої уяви учасники можуть інтуїтивно прояснити для себе свою мету, очікування і бажання.

Ми володіємо дивною здатністю по-різному сприймати час. Іноді нам здається, що рік пролітає як одна секунда, а буває і так, що секунди розтягуються на роки. Крім того, ми можемо в думках повертатися в минуле або, навпаки, заглядати в майбутнє. Цю вражаючу здатність можна використовувати для того, щоб прояснити для себе глибоко заховані бажання.

Сядьте зручніше і закрийте очі. Кілька разів вдихніть поглибше, і з кожним видихом хай вас покидають всі турботи, всі думки, вся напруга, що нагромадилася.

Тепер уявіть собі годинник – будь-який годинник з циферблатом і трьома стрілками: годинною, хвилинної і секундної. Тримайте його перед своїм внутрішнім поглядом, і хай вони показують який-небудь

час. Спостерігайте за тим, як годинник починає йти вперед. Уявляйте собі у всіх деталях, як рухається секундна стрілка, що в цей час відбувається з хвилиною, як переміщається годинна. Дивіться на них уважно і спостерігайте за всіма трьома стрілками одночасно (30 секунд).

А зараз уявіть собі, що годинник поступово починає зникати і ви засинаєте. Ви знаходитесь якраз там, де вам легко заснути. Сон переносить вас в бажане майбутнє.

В цьому сні з'являються різні образи: одні з них видні цілком виразно, інші лише ледве помітні. Деякі з вас почують звуки, шорохи, слова... Хтось відчує запахи або ясно відчує свої рухи... Уважно подивіться, яку картину майбутнього представило вам ваше несвідоме. Пов'яжіть виниклі образи з вашими усвідомленими бажаннями.

Якщо цей сон про майбутнє раптом розтане або урветься, ви можете повернутися до картинки з годинником і знову постежити за стрілками. Це дозволить вам знов зосередитися. За ці декілька хвилин ви зможете пережити ті важливі події, на які сподіваєтеся в майбутньому (3–5 хвилин).

А зараз повертайтеся назад. Не поспішаючи розплющте очі, випряміться, потягніться.

Обговорення

Опишіть свій сон про майбутнє. При цьому ви можете доповнити його новими деталями, які прийдуть вам в голову.

Вправа – 15 хв на одного учасника, обговорення – 5–7 хв на кожного учасника.

Вправа «Карта майбутнього»

Представлення свого майбутнього у вигляді карти місцевості дозволить учасникам більш чітко усвідомити свою мету. Метафоричний вираз мети у вигляді пунктів на карті, а шляхів їх досягнення у вигляді вулиць і доріг допомагає учасникам створити в уяві наочну картину свого майбутнього.

Після створення такої карти кожний зможе співвіднести мету між собою і зрозуміти, наскільки вони поєднуються один з одним, які перешкоди зустрічаються на шляху до них, які нові можливості відкриваються.

Накресліть карту свого майбутнього. Вашу глобальну мету позначте як пункти місцевості, в яких ви хотіли б опинитись. Позначте також

проміжну велику і маленьку мету на шляху до них. Придумайте і напишіть назви для пунктів-мети, до яких ви прагнете в своєму особистому і професійному житті. Намалюйте також вулиці і дороги, по яких ви йтимете. Як ви добиратиметеся до своєї мети? Найкоротшим або обхідним шляхом? Які перешкоди вам належить подолати? На яку допомогу ви можете розраховувати? Які місцевості вам доведеться перетнути на своєму шляху: квітучі і родючі краї, пустелі, глухі і покинуті місця? Чи будете ви прокладати дороги і стежки наодинці або з ким-небудь? У вас є 30 хвилин.

Обговорення

Де знаходиться найважливіша мета?

Наскільки вони поєднуються один з одним?

Де вас підстерігають небезпеки?

Звідки ви черпатимете сили для того, щоб досягти бажаного?

Які відчуття викликає у вас ця картина?

Вправа – 30 хв на одного учасника, обговорення – 10 хв на кожного учасника.

Вправа «Верстові стовпи мого майбутнього»

В цій вправі учасники складають список того, що їм хотілося б зробити в майбутньому, щоб упорядкувати свою мету. Перевага цього способу роботи полягає в тому, що він посилює відчуття спрямованості і безперервності життя.

Можна заглянути в своє майбутнє без жодної астрології. У кожного з вас є безліч надій і бажань. Деякі з них зможуть, ймовірно, втілитися в життя, іншим же судиться залишитися в царстві думок і уявлень.

Визначте, як далеко в майбутнє ви хочете заглянути. Можливо, вам цікаво побачити своє життя через рік або два, а може бути – через десять років?

Тепер подумайте, чого ви хочете досягти за цей час. Що ви хочете створити? Чому навчитися? Ким стати? Від чого ви хотіли б відмовитися або звільнитися?

Уявіть собі, що кожна важлива мета цього життєвого відрізка є верстовим стовпом на шляху життя, по якому ви йдете. Коли ви доходите до чергового верстового стовпа, ви можете сказати собі: «Це я вже зробив!» Вибирайте тільки таку мету, яка для вас

позитивно забарвлена і гідна того, щоб їх прагнути. Причому їх повинне бути не більше шести-восьми. Розставте їх в потрібній тимчасовій послідовності і позначте кожний верстовий стовп декількома ключовими словами.

Обговорення

Наскільки розумними представляється вам ваша мета на майбутнє?

Вправа – 20 хв на одного учасника, обговорення – 3–5 хв на кожного учасника.

Вправа «Очікування»

Учасникам надається можливість поглянути не тільки на позитивні, але і на негативні припущення про себе і свого життя і видозмінити їх так, щоб вони стали продуктивними.

Наші думки про майбутнє нерідко дуже хаотичні. Ми повні надій і побоювань. Іноді наші страхи діють на нас дисциплінардо, але нерідко вони підштовхують нас до таких дій, які сприяють втіленню в життя наших таємних побоювань.

Зосередьтесь зараз на своїх усвідомлених і не зовсім усвідомлених очікуваннях і уявленнях про майбутнє. Зверніть увагу як на позитивні, так і на негативні очікування. В цьому випадку ви зможете краще відчутти можливість контролю над своїми діями.

Складіть список найважливіших припущень про своє майбутнє життя. Що ви робитимете? Що з вами відбудуватиметься? Записуйте все, що приходиме вам в голову у будь-якому порядку. У вас є 10 хвилин.

А зараз зосередьте свою увагу на негативних припущеннях. Перетворіть їх на позитивні очікування, щоб вони не збулися в своїй негативній формі. Наприклад, припущення «Я хворітиму» ви можете замінити на «Я зможу навчитися краще стежити за своїм здоров'ям». Запишіть ці нові позитивні очікування.

Обговорення

В двох-трьох пропозиціях виразите ті думки, які виникають у вас при погляді на ці переформульовані очікування.

Що ви про них думаєте?

Що ви відчуваєте?

Вправа – 10 хв на одного учасника, обговорення – 5–7 хв на кожного учасника.

Вправа «Веселка»

Для багатьох учасників медитативне малювання, яким вони займатимуться в ході цієї вправи, є ідеальним способом усвідомлення важливої життєвої мети.

У нас є прекрасна можливість задуматися про майбутнє, визначити і осмислити важливі для нас цілі. Говорять, що на кінці веселки стоїть горщик із золотом, який кожному, хто його знайде, дарує щастя і багатство.

Уявіть собі вашу власну веселку, створену сонцем і дощем для того, щоб порадувати вас.

Хай ті крапки, де веселка спирається на горизонт, позначають ваш теперішній час і майбутнє. Уявіть, що в точці майбутнього вас чекає щось цінне і дуже бажане для вас, ідеально відповідне вам.

Намалюйте веселку, а там, де вона йде за горизонт, намалюйте мету, яка прийде вам в голову під час малювання. Зосередьтесь перш за все на веселці, на її кольорах, її вигині. Поки ви малюватимете, вам приходитимуть в голову різні думки, в пам'яті спливатиме різні цілі. Намалюйте майбутню мету на першому плані, усвідомлюючи, що вона може бути не єдиною важливою метою. Ви можете малювати її символічно, або реалістично, або суміщаючи обидва ці способи. На це відводиться 20 хвилин.

А зараз погляньте на свій малюнок і в думках уявіть собі відповіді на наступні питання:

- Як мені досягти своєї мети?
- Що залежить від мене, а що від інших?
- Які перешкоди можуть зустрітися на шляху?
- Від чого мені, можливо, доведеться відмовитися?
- Що я виграю?
- Хто, окрім мене, може отримати користь від досягнення цієї мети?
- Як я відношуся до цієї мети?

Обговорення

Чи вийшла у вас закінчена картина досягнення своєї мети?

Які були труднощі?

Вправа – 25 хв на одного учасника, обговорення – 3–5 хв на кожного учасника.

Вправа «Стріла»

Ця вправа залучає несвідоме учасників до таємниці «прицілювання». Нерідко ми прагнемо своєї мети занадто різко або вибираємо

невідповідне для їх досягнення час. Діючи в уяві, ми можемо усвідомити, що саме нам треба робити, щоб рухатися до своєї мети упевнено і зосереджено.

В житті нам часто потрібні зразки і моделі, які давали б уявлення про те, як можна жити і діяти. А за певних умов ми самі можемо бути для себе таким зразком. Можна навчитися у себе самого тому, як досягти мети.

Сядьте зручніше, зробіть декілька глибоких вдихів і видихів і дозвольте собі повністю розслабитися.

Закрийте очі і уявіть собі, що ви тримаєте в руках лук. Відчуйте ступнями і всіма м'язами ніг, як міцно ви стоїте на землі. Тримайте лук однією рукою, а тятиву з прикладеною до неї стрілою – іншою. Відчуйте, як напружуються м'язи рук, коли ви натягуєте тятиву.

А зараз постарайтеся ясно і виразно побачити що знаходиться попереду вас ціль. Зверніть увагу на те, як вказує на неї вістря стріли. Тепер лук натягнутий і повністю готовий до пострілу, стріла направлена точно на ціль. Відчуйте, скільки енергії сконцентровано в спокої зарядженого лука. Вам треба тільки відпустити стрілу, щоб ця енергія понесла її до цілі.

І ось стріла випущена. Стежте за її польотом і відчувайте її спрямованість до мети. Ніщо більше не існує для стріли – тільки ціль. Ніяких сумнівів, відхилень убік, ніяких відступів. Стріла летить бездоганно прямо і входить в середину цілі.

Спокійно і упевнено ви можете послати в ціль ще декілька стріл і, роблячи це, відчутти направлену в одну крапку концентровану силу і рішучість.

Тепер повертайтеся назад і поволі розплющуйте очі.

Обговорення

Чи потрапили ви у вашу мету? Як ви думаєте, чому?

Вправа – 10 хв на одного учасника, обговорення – 3–5 хв на кожного учасника.

Вправа «Шлях до мети»

Ця вправа допомагає учасникам намітити важливу мету і ні на крок не відступати з що веде до неї шляху, не дивлячись на всі перешкоди.

Іноді ми добре знаємо, чого ми хочемо, але нам не вистачає енергії для здійснення своїх намірів, для того, щоб протягом довгого

часу докладати зусилля і не відступати, не дивлячись на виникаючі перешкоди і перешкоди.

Подумайте про найважливішу мету, що стоїть перед вами на поточному етапі життя, і коротко опишіть її декількома ключовими словами. Спектр цієї мети може бути дуже широким: це може бути абстрактна і конкретна мета, складні і легкі, далекі і близькі. Вирішальне значення тут має те, що мета важлива для вас і ви дійсно хочете її досягти.

Тепер виберіть із списку ту мету, яка в дану хвилину вам ближче всього, яка вас якнайбільше привертає. Сядьте зручніше і закрийте очі. Зробіть декілька глибоких вдихів і видихів, і хай разом з повітрям, що видихається, вас покинуть всі турботи, думки, невідкладні справи, піде напруга. Зосередьтесь на вибраній меті.

Хай у вашій свідомості спливе картина або образ, символізуючий для вас цю мету. Це ваш особистий, індивідуальний символ, і образ може бути яким завгодно: природним об'єктом, тваринним, людиною, предметом.

Не розплющуючі очі, уявіть собі, що перед вами лежить довга і пряма стежка, на вершину пагорба. Над пагорбом ви бачите саме той образ, який символізує вашу мету. А по обох сторонах стежини ви відчуваєте присутність різних сил, які намагаються примусити вас зійти з шляху, перешкодити вам досягти вершини пагорба.

Ці сили можуть зробити буквально все, що схочуть. Не можуть вони лише одного – поруїнувати пряму як промінь стежину, злегка що світиться перед вами. Ці сили символізують різні відволікаючі ситуації, людей, менш важливу мету, негативні настрої. В їх розпорядженні є багато способів примусити вас відхилитися убік. Вони спробують позбавити вас мужності або чим-небудь спокусити. Вони приведуть безліч логічних доводів, що доводять, що далі йти немає значення. Вони схочуть залякати вас або викликати у вас відчуття провини.

А ви можете відчути себе згустком ясної волі і неухильно йти вперед по стежці. Не поспішайте і давайте собі достатньо часу для того, щоб зрозуміти стратегію кожного «підбурництва спокою». Відчувайте напрям руху. Ви можете навіть обмінятися парою слів з кимось з тих, хто намагається відвернути вас, проте після цього знову продовжуйте свій шлях і відчувайте себе живою, спрямованою вперед волею.

Коли ви досягнете вершини горба, подивіться на той образ, який символізує вашу мету. Відчувайте його присутність, залишайтеся якийсь час поряд з ним і насолоджуйтеся його близькістю. Відчуйте, що означає для вас цей образ, прислухайтеся до того, що він вам зараз може сказати.

Тепер прийшов час дозволити всім цим образам зблякнути і відсунутися на другий план. Заберіть з собою те, що виявилось для вас важливим, і поступово повертайтеся назад. Розплющте очі, потягніться, випряміться.

Обговорення

Які сили хотіли примусити вас скрутити убік?

Вправа – 15 хв на одного учасника, обговорення – 3–5 хв на кожного учасника.

Вправа «Значення життя»

Для учасників, які схильні думкам про самогубство, ця вправа дає прекрасну можливість прояснити мету свого існування. Учасники групи повинні бути близько знайомий один з одним і довіряти терапевту.

Сядьте прямо і зробіть декілька глибоких вдихів і видихів. Закрийте очі і зосередьтесь.

Уявіть собі старовинну порожню віллу, яка зараз порожня (в ній ніхто не живе). Огляньте цю будівлю. Пройдіться по всіх кімнатах, помилуйтеся старовинними меблями, світильниками, картинами і килимами.

Тепер підніміться по сходах на другий поверх, пройдіть через спальню. Зверніть увагу на фіолетову порт'єру, трохи прикриваючі широкі дерев'яні двері. Відсуньте порт'єру убік і відкрийте двері.

Зараз ви бачите другі сходи, заповшені в павутині. Очевидно, нею дуже давно ніхто не користувався. Поволі підніміться по сходах і відчиніть двері що знаходиться вгорі.

Ви опинилися в старій бібліотеці, наповненій світлом, що ллється з вікон і проникаючим крізь скляний дах. Спробуйте прочитати декілька назв книг. Раптом ви помічаєте, що в кутку кімнати сидить якась людина.

Він говорить спокійним, м'яким голосом: «Я чекав тебе». І звідкись з глибини душі до вас приходить відчуття, що ця людина володіє всіма знаннями світу і може відповісти на всі питання.

Ви наважуєтеся задати йому найважливіше питання: «Навіщо я прийшов в цей світ?» і в тиші чекаєте, що він вам відповість. Відповідь може прийти в словах, в жестах, в переданих телепатично думках або образах. Ви можете задати цій людині будь-які важливі для вас питання. А зараз подякуйте старому мудрецю і попрощайтесь з ним. Спустіться по сходах вниз, знову пройдіть по всіх кімнатах. Покиньте цю віллу і повертайтеся назад. Ви відчуваєте себе оновленим після цієї зустрічі. Потягніться, випряміться і розплющте очі.

Обговорення

Чи отримали ви відповідь на задане питання?

Чи готові ви поділитися їм з групою?

Вправа – 5 хв на одного учасника, обговорення – 3–5 хв на кожного учасника.

Вправа «Ціль що росте»

Подумайте, будь ласка, про те, до чого ви прагнете, про ті стани, досягнення яких приносять (або може принести) вам задоволення.

Назвіть, будь ласка, чотири такі стани, скориставшись наступним асоціативним порядком:

1) Зимова мета – нікому не видна і рідко здійснюється, оскільки лежить глибоко в землі у вигляді зернятка. Може вирости в мету видну і красиву при відповідному відході і турботі.

2) Весняна мета – за даних умов вже проросла, але паросток ніжний і беззахисний, може бути легко затоптаний.

3) Літня мета – дозріла і квітне, квіти всім видні і очевидні, можуть бути і плоди.

4) Осіння мета – зріла і плодоносить, вимагає лише постійного поливу, квітнути і плодоносити при належному відході буде довгий.

Після нетривалої підготовки, в ході якої учасники формулюють свою мету на аркушах паперу, тренер пропонує кожному розказати групі про власну мету.

Обговорення

Чи можете ви сказати, що ця мета могла б бути привабливою і для вас самих?

Чи дійсно йдеться про мету або ми маємо справу із засобами?

Підготовка – 5 хв, вправа – 10 хв на учасника, обговорення – 5–7 хв на кожного учасника.

Домашнє завдання

Прочитайте ще раз ваш інвентар мети і перевірте, чи не виявилася яка-небудь важлива для вас мета пропущеної і чи не включили ви в список мети що-небудь другорядне і неістотне.

Вправа «Оцінка мети»

Будь ласка, прочитайте інформаційний листок «Критерії мети, що дає задоволення». **Критерії мети, що дає задоволення:**

- Концентруйтеся на задоволенні, а не на проблемі.
- Спочатку думайте про мету, потім шукайте засоби.
- Розділяйте глобальну мету на маленькі досяжні кроки.
- Ставте перед собою досяжну мету.
- Концентруйтеся на меті з максимальною свободою власних дій.
- При нагоді встановлюйте тимчасові і кількісні критерії досягнення мети.

Спробуйте, використовуючи цей аркуш, оцінити кожне ваше формулювання з попередньої вправи по шести критеріях. Використовуйте просто значки «+» і «-».

Обговорення

Чи згодні ви з перерахованими критеріями мети, що створює задоволення?

Чи можна відмовитися від деяких критеріїв? Можливо, ці критерії треба доповнити?

Як виглядає ваша мета стосовно цих критеріїв?

Вправа – 10 хв на учасника, обговорення – 5–7 хв на кожного учасника.

Вправа «Помилкова мета»

Учасникам роздають бланки, на яких буде написана перераховані нижче цілі.

Спробуйте знайти помилки в приведених нижче формулюваннях цілях:

- Хочу іноземну машину
- Щоб чоловік менше пив
- Хочу жити окремо від батьків з улюбленим хлопцем
 - Тиждень відпочити, і щоб мене ніхто не чіпав
- Хочу заміж
- Мені потрібен новий комп'ютер

- Не хочу працювати
- Навчитися грати на гітарі
- Хочу бути добрим фахівцем, і щоб все мене поважали
- Мені потрібна трикімнатна квартира
- Не хочу доглядати за хворою бабусею
- Мені терміново потрібно схуднути

Обговорення

Що легше – дотримувати або порушувати критерії? Чому це так?
Вправа – 20 хв, обговорення – 5–7 хв на кожного учасника.

Вправа «Зіпсована мета»

Будь ласка, спробуйте переформулюйте власну мету так, щоб порушити якомога більшу кількість «критеріїв мети, що дає задоволення».

Учасників групи я попрошу допомогти кожному знайти таке формулювання, яке порушує якомога більшу кількість правил.

Вправа – 20 хв, обговорення – 5–7 хв на кожного учасника.

Вправа «Узгодження мети»

Записи учасників, збережені після вправи «Ціль що росте» (впр. 17 цього етапу).

Ця вправа виконується в парах. Подивіться один на одного і виберіть людину, з якою ви могли б обговорити вашу ціль.

Ваша задача полягає в тому, щоб проінформувати один одного про свою мету і знайти можливі збіги.

Звичайно, не слід чекати повного збігу цілей. Наша задача в тому і полягає, щоб в обговоренні знайти такі речі, до яких ви обидва могли б прагнути.

Тепер я попрошу об'єднатися з найближчою парою. Обговоріть, будь ласка, цілі пар і вашу особисту ціль і спробуйте прийти до згоди щодо того, що вам учотирьох може приносити задоволення.

Один з представників кожної підгрупи розказує всій групі, яка злагоджена ціль є у його «четвірки». Учасники критично аналізують ціль з використанням «критеріїв мети, що дає задоволення».

Обговорення

Які труднощі виникли в процесі узгодження мети?

Чий опис злагодженої мети був найвдалішим?

Які правила важче всього дотримувати?

Вправа – 20 хв, обговорення – 5–7 хв на кожного учасника.

Вправа «Переписана автобіографія»

За винятком окремих екстремальних випадків, біографія кожної людини включає як труднощі і нещастя, так і успіхи, радість і щастя. Наше завдання зараз полягає в тому, щоб розказати власну біографію, залишивши в ній тільки позитивні моменти, тобто такі події і обставини, які вам принесли задоволення, радість або інші приємні відчуття.

Будь ласка, опишіть ці відчуття якомога детальніше, використовуючи відчуття різних модальностей.

Учасники групи по черзі розказують підготовлені позитивні автобіографії.

Обговорення

Як вам здалося, що в почутих нами біографіях було найприємнішим?

Який момент особисто для вас став би найщасливішим?

Вправа – 20 хв на одного учасника, обговорення – 5–7 хв на кожного учасника.

Вправа «Проект біографії»

Тепер, коли ми навели лад у минулому, спробуємо пофантазувати і заглянемо в наше позитивне майбутнє. Ми будемо повністю вільні в наших фантазіях і складемо кожний сам собі біографію на найближчі 5–10 років, включивши в неї всі наші мрії і плани, а також події і обставини, які напевно принесуть задоволення і радість.

Будь ласка, опишіть ці відчуття якомога детальніше, використовуючи відчуття різних модальностей.

Учасники групи по черзі розказують підготовлені біографії.

Обговорення

Як вам показалося, що в почутих нами біографіях було найприємнішим?

Який момент особисто для вас став би найщасливішим?

Вправа – 20 хв на одного учасника, обговорення – 5–7 хв на кожного учасника.

Домашнє завдання

Позитивні біографії пропонується доповнити новими позитивними подіями, які учасники можуть запозичити з почутих раніше розповідей.

Вправа «Щасливі моменти життя»

Пригадайте, будь ласка, 2–3 щасливі моменти вашого життя, а також ті просторові і тимчасові рамки, в яких вас «застало» щастя.

Коротко запишіть на аркушах суть справи і опишіть ті предмети або обставини, які вам у зв'язку з цим запам'яталися.

Розкажіть, що з вами відбулося. Давайте спробуємо інсценувати цю подію.

Про які обставини вашого власного життя ви пригадали, спостерігаючи цю сценку? Які відчуття випробували?

Драматизація, особливо з використанням прийому «думки вголос» і виявленням ключових для щасливої події символів, може мати дуже велике значення для «примирення минулого і теперішнього часу».

Вправа – 20 хв на одного учасника, обговорення – 5–7 хв на кожного учасника.

Вправа «Мої успіхи і мої невдачі»

Будь ласка, пригадайте про одну вашу невдачу і про один успіх. Байдуже, коли вони трапилися, недавно або ж дуже давно. Спробуйте розказати про них групі в оптимістичній манері.

Задача учасників групи – після завершення розповіді спробувати скоректувати його у бік більшого оптимізму.

Обговорення

Що заважає нам міркувати в оптимістичному стилі?

Які переваги і які недоліки має оптимізм?

Вправа – 5–7 хв на кожного учасника.

Домашнє завдання

Постарайтеся звертати увагу на те, в якому стилі оточуючі вас люди розказують про свої успіхи і свої невдачі. При необхідності спробуйте втрутитися в розмову і скоректувати стиль розповіді на більш оптимістичний.

Вправа «Оптимістичний виступ»

Будь ласка, зробіть трихвилинне повідомлення перед групою, в оптимістичній манері, на одну з наступних тем:

1. Перспективи виробництва автомобілів в Україні
2. Як припинити війни у всьому світі
3. Чи є життя на марсі?
4. Інструкція по користуванню районним жеком
5. Чи люблю я подорожувати?
6. Доля української освіти
7. Як стати щасливим?
8. Інтернет, його достоїнства і недоліки

9. Що б я зробив, якби став президентом
10. Чому мені потрібно в два рази підвищити зарплату
11. Новорічне поздоровлення
12. Щастя не купиш

Група після закінчення виступу дає зворотний зв'язок і виправляє помилки.

Обговорення

Що заважало виступати в оптимістичній манері?

Чи можливий стовідсотковий оптимізм? Відносно кого: себе самого або інших людей – простіше бути оптимістом?

Вправа – 5–10 хв. на кожного учасника.

Вправа «Добре в поганому»

Пригадайте про неприємну подію, яка відбулася з вами у минулому або якої можна чекати в майбутньому. Подумайте, що в цій події, може бути доброго, і розкажіть нам про це.

Я попрошу членів групи допомагати один одному у пошуках позитиву. Пропонуйте, будь ласка, будь-які варіанти, що приходять в голову.

Обговорення

Чи існують ситуації, при яких неможливо знайти позитивне в небажаних подіях?

Що заважає звертати увагу на позитивну?

Вправа – 10–15 хв на кожного учасника.

Домашнє завдання

Якщо у вашій присутності хто-небудь розказуватиме про негативні події, то спробуйте самі знайти в них позитивне і розкажіть про цей позитив партнеру по розмові. Звичайно, партнер чинитиме опір і оспорюватиме ваші слова. Будьте настирні і скажіть, що ви все ж таки залишаєтеся при своїй думці.

Вправа «Пошук якнайкращої альтернативи»

Подумайте про подію, яка може трапитися в найближчому майбутньому і якої б ви не хотіли. Не варто думати про трагічні події, виберемо просто неприємне.

Розкажіть, будь ласка, про ваші побоювання групі і запропонуєте 4–5 якнайкращих альтернатив неприємним відчуттям, які можуть бути пов'язані з цією подією.

Членів групи я попрошу допомогти один одному в пошуку якнайкращих альтернатив.

Обговорення

Що ви відчували, обдумуючи якнайкращі альтернативи?

Вправа – 10–15 хв на кожного учасника.

Вправа «Прийняття похвали. Вміння радити компліментам»

Виберіть кого-небудь з членів групи, кому б ви хотіли сказати комплімент, і скажіть, що вам в ньому подобається. Починайте із слів:

Мені в тобі подобається...

У тебе краще, ніж у мене, виходить...

Я тобі вдячний за те, що ти...

Зробіть невелику паузу, щоб партнер міг пережити ваш комплімент.

Вислуховуючи комплімент, повірте іншому, повторіть про себе його слова, починаючи таким чином:

Йому в мені подобається...

У мене краще, ніж у нього, виходить...

Він мені вдячний за моє...

Постарайтеся зосередитися на приємних відчуттях, які у вас викликає похвала, скажіть про ці відчуття партнеру.

Обговорення

Що ви відчували, коли говорили або одержували комплімент?

Як компліменти звичайно діють на людей?

Як вони подіяли на вас?

Чи можете ви пригадати випадок, коли вас несподівано похвалили?

Що ви відчуваєте, згадуючи про це?

Вправа – 5–7 хв на кожного учасника.

Вправа «Сам себе не похвалиш – ніхто не похвалить»

В парах розкажіть про себе все найкраще. Партнер допомагає знайти добре в собі. По моєму сигналу поміняєтеся ролями. Даю одну хвилину на розповідь про найкращу.

Розкажіть партнеру про свої успіхи і радощі за останній рік (місяць, тиждень, день, годину). Партнер може розпитувати, якщо його що-небудь зацікавить.

По моєму сигналу поміняєтеся ролями. Даю одну хвилину на розповідь про успіхи і радощі.

Обговорення

Що допомагало, а що заважало говорити про свої успіхи і радощі?

Вправа – 5 хв на одного учасника, обговорення – 5=7 хв на кожного учасника.

Вправа «Мені подобається»

Будь ласка, подумайте і завершіть наступну незакінчену пропозицію:
Мені подобається... а багато людей не знають, яке від цього можна одержувати задоволення.

Обговорення

Чи зацікавили вас які-небудь задоволення?

В якій сфері переважно лежать задоволення учасників нашої групи: робота, подорожі, захоплення, спілкування, мистецтво?

Вправа – 5–7 хв на кожного учасника.

Вправа «Інтерв'ю в парах»

Учасники будь-яким способом розбиваються на пари.

Розкажіть один одному про ті заняття, які вам приносять задоволення. Постарайтеся якомога докладніше описати відчуття, які ці заняття у вас викликають.

Спочатку один з вас розказуватиме про свої задоволення, партнер же постарается якомога докладніше розібратися у відчуттях і відчуттях іншого. Потім ви поміняєтеся ролями.

Обговорення

Будь ласка, розкажіть, що ви дізналися про задоволення партнера. Спробуйте виступити в ролі аналітика і розказати, з якої «цегли» складається задоволення від тих або інших занять партнера.

Вправа – 20 хв.

Домашнє завдання

До наступного заняття виберіть час для приносячих вам задоволення занять. Постарайтеся відвернутися від всіх думок, що заважають або відволікають, і повністю зосередитися на приємних відчуттях, що виникають в ході цього заняття. Якщо вам вдасться виділити особливо приємну «цеглину» насолоди, зосередьтесь на ньому на деякий час, надайте йому особливу увагу.

Запишіть детально ваші відчуття від виконання цієї вправи.

На наступному занятті потрібно обов'язково уділити час аналізу виконання домашнього завдання і записів учасників.

Вправа «Моя улюблена робота»

Ми зараз подумаємо про те, яка робота приносить нам задоволення. Розкажіть, будь ласка, групі, чи хочете ви працювати, на якій посаді і наскільки інтенсивно? Можливо, ви хочете працювати зовсім мало і обмежитися лише невеликим доходом? Або ви хотіли б займатися тільки домашніми справами, щоб вас містив хто-небудь інший? Або ви взагалі не хочете працювати, оскільки у вас є така можливість?

Що у вашій (потенційної) роботі для вас особливо важливо? Що вам було потрібне б запропонувати, щоб питання зарплати перестало мати принципове значення?

Чи можете ви придумати таку посаду, при якій вам платили б гроші за ваші улюблені заняття?

Чи було так коли-небудь у вашому минулому?

Чи можна уявити собі, що таке може трапитися в майбутньому?

Вправа – 5–7 хв на кожного учасника.

Під «роботою» в цій вправі маються на увазі заняття, які дають кошти для існування, певний дохід. Якщо в групі опиняються безробітні, то обговорюється потенційно можливе заняття, яке дозволило б заробити гроші.

Мета роботи тренерської команди полягає в тому, щоб якомога тісніше пов'язати заняття, доставляючи задоволення, з «роботою», тобто знайти можливість одержувати гроші за заняття, доставляючи задоволення.

Вправа «Баланс реальний і бажаний»

Учасникам роздають картки з двома кругами, розташованими один під іншим.

Перегніть картку на дві частини так, щоб вам був видний тільки один круг. Спробуйте на цьому крузі намалювати, в якому співвідношенні в даний час знаходяться ваша робота (професійна діяльність), робота по господарству і розваги (подорожі, відпочинок, захоплення).

Не слід обчислювати для цього співвідношення часу, який ви проводите на роботі і вдома. Використовуйте як орієнтир «психологічний час» – ваші внутрішні відчуття. Розділіть круг на відповідне основним заняттям число секторів так, щоб розмір сектора відповідав «психологічному простору», займаному цим видом діяльності.

Тепер переверніть картку і на чистому крузі намалюйте ідеальне для вас співвідношення різних видів діяльності.

Розкажіть, будь ласка, що ви зобразили на картці. Які розбіжності є між реальним і ідеальним станом речей?

Що можна зробити, щоб наблизити одне до іншого?

Від кого або від чого це залежить?

Терапевту потрібно запам'ятати або записати для себе учасників і сфери їх діяльності, по яких виявиться максимальна розбіжність.

Вправа – 5 хв на одного учасника, обговорення – 5–7 хв на кожного учасника.

Вправа «Хочу навчитися»

Крок 1

Вправа будується по типу «Інтерв'ю в парах». Будь ласка, розкажіть про ті дії, які приносять задоволення іншим людям і яким вам хотілося б навчитися. Слухаючий партнер розпитуватиме і пропонуватиме варіанти того, як і де можна було б навчитися тому, що приносить задоволення.

По моєму сигналу ви поміняєтеся ролями.

Крок 2

Розкажіть групі про ті приємні заняття, яким може і хотів би навчитися ваш партнер. Запитайте партнера, коли він може це зробити (або почати процес навчання).

Обговорення

Що перешкоджає нам вчитися діям, які можуть приносити задоволення?

Вправа – 20 хв на одного учасника, обговорення – 5–7 хв на кожного учасника.

Домашнє завдання

До наступного заняття дізнайтесь, де вчать діям, які можуть приносити вам задоволення. Запишіть і принесіть з собою адресу, телефон, будь-які інші координати цих вчителів. Десь напевно є люди, які можуть навчити насолоді. Пошукайте їх. Не потрібно записувати адреси і координати людей, які учать страждати.

Вправа «Неприсмні справи»

По п'ять порожніх маленьких карток роздають кожному учаснику. Деяку кількість карток потрібно мати в запасі.

На зворотній стороні картки залишемо місце для рангів по наступних пунктах:

Ступінь неприємності _____

Легкість виконання _____

Необхідний час _____

Вправа – 20 хв., обговорення – 5–7 хв на кожного учасника.

На тих картках які ви маєте запишіть, будь ласка, ті неприємні справи, які вам необхідно зробити, невиконані обіцянки і неприємні, але необхідні зустрічі. Якщо п'яти карток не вистачить – можете взяти у мене ще.

Тепер, будь ласка, розташуйте перед собою картки так, щоб зліва від вас виявилися найнеприємніші речі, а справа – менш неприємні...

Занесіть, будь ласка, ранги – місця в отриманому ряді – на оборотну сторону картки.

(Так само відбувається ранжування по інших категоріях: зліва – нескладні у виконанні, справа – важкі справи, зліва – вимагаючі небагато часу, справа – вимагаючі багато часу.)

Обговорення

Давайте тепер виберемо картку, що має якнайменші ранги по ступеню неприємності і легкості виконання.

Що вам заважає завершити цю неприємну справу?

Коли ви зможете його завершити або як мінімум почати його завершення?

Вправа «Що мені приносить задоволення?»

По десять порожніх маленьких карток роздає кожному учаснику. Деяку кількість карток потрібно мати в запасі.

На оборотній стороні картки залишемо місце для рангів по наступних пунктах:

Ступінь задоволення _____

Ступінь доступності для мене _____

Частота _____

Серед карток кожному учаснику видається одна, на якій вже написано: «Швидко завершення неприємної справи».

Вправа – 20 хв., обговорення – 5-7 хв. на кожного учасника.

На картках напишіть, будь ласка, які заняття приносять вам задоволення. Будь ласка, заповніть всі картки.

Тепер, будь ласка, розташуйте перед собою картки так, щоб зліва від вас виявилися речі, які приносять вам максимальне задоволення, а справа – менш приємні...

Занесіть, будь ласка, ранги – місця в отриманому ряді – на оборот картки.

Подібним же чином відбувається ранжирування по інших категоріях (зліва – доступні, справа – труднодоступні; зліва – ті що рідко відбуваються, справа – ті що часто відбуваються).

Давайте тепер перевернемо картки і відберемо картки з малими рангами по чотирьох категоріях.

Чи можемо ми частіше займатися цими справами. Нерідко учасники групи із здивуванням знаходять, що у них достатньо часу для того, щоб насолоджуватися, але вони з різних причин не роблять цього. Має сенс розпитати їх, чому так відбувається.

Вправа «Мої улюблені..»

Розкажіть, будь ласка, про ваші гарні відчуття по відношенню до ваших близьких і про ті якості або про ті дії, які ці гарні відчуття викликаються.

Обговорення

Чи було названо щось, що у вас викликає не задоволення, або, навпаки, – роздратування?

Чи існують універсальні способи принести задоволення?

Що приємно всім людям? Що приємно конкретній людині?

Вправа «Розмова»

Як матеріал використовується ватман із записаними на ньому приємними речами з вправи «Мої улюблені...».

Кожний учасник вибирає партнера з числа членів групи, який може грати улюблену людину.

Розкажіть близькій людині про те, що вам в ньому подобається. По можливості якомога частіше використовуйте займенник «я» і точно опишіть позитивні відчуття, які виникають у вас у зв'язку з тими або іншими особливостями поведінки партнера.

Обговорення

Які труднощі виникли при виконанні цієї вправи?

Про що складніше говорити – про дії партнера або про власні відчуття у зв'язку з цими діями?

Вправа – 20 хв на одного учасника, обговорення – 5–7 х. на кожного учасника.

Домашнє завдання

До наступного заняття знайдіть час і скажіть близькій людині про те, які позитивні відчуття він у вас викликає і в якому зв'язку ці відчуття виникають.

Вправа «Добре в поганому-2»

Тепер наша задача полягає в тому, щоб побачити добре в найнеприємнішому для вас людині.

Будь ласка, коротко опишіть цю людину, а потім розкажіть, що в ньому є доброго.

Обговорення

Чи можна знайти добре в найогидніших і мерзенних людях? Що в цьому може нам перешкодити?

Вправа – 20 хв на одного учасника, обговорення – 5–7 хв на кожного учасника.

Розділ 6

ФОРМУВАННЯ КОНСУЛЬТАТИВНИХ НАВИЧОК

6.1. Практичні рекомендації щодо ведення консультативного процесу

Досягти терапевтичного ефекту консультування можна за умови правильного ведення консультативної бесіди та налагодження оптимального рівня взаєморозуміння з клієнтом.

Спеціалісти вважають, що стати професійним психологом має змогу лише той, хто до автоматизму відпрацював основні навички консультативного процесу.

Визначено такі *навички консультування*, якими повинен володіти ефективний консультант:

- слухання;
- надання інформації;
- пропонування порад;
- постановки запитань;
- конфронтації;
- надання підтримки.

Навичка слухання є найважливішою в процесі консультування. Консультант повинен вміти не так говорити, як вислухати клієнта. Правильне вислуховування – це активний процес, який, на думку Bugental, охоплює «усі види відчуттів плюс інтуїцію, відображення і емпатію». Ідеться про велику увагу до деталей, якими б незначними вони не були.

М. Сох вважає, що можна виділити три аспекти слухання:

– *Лінгвістичні* аспекти мови, що стосуються безпосередньо слів, які вживає клієнт, його словосполучень і метафор, використаних для повідомлення про свої почуття.

– *Паралінгвістичні* аспекти – це всі ті аспекти мови, які не стосуються безпосередньо самих слів. Це темп мови, висота і гучність голосу, особливості вимови. Паралінгвістичні аспекти можуть нас лише інформувати про те, що, можливо, відчуває інша людина. Важливо, щоб ми разом із клієнтом перевіряли, наскільки ця інформація відповідає його реальним відчуттям.

– *Невербальні* аспекти спілкування, до яких належить «мова тіла», – це зовнішні прояви, що досягаються за посередництвом тіла. Тобто вираз обличчя, жести, положення тіла і його рухи, відстань, яку обирає клієнт стосовно консультанта, дотики до консультанта – усе це дає додаткову інформацію про внутрішній стан клієнта, інформацію, яка може бути «почута» уважним консультантом. Разом з тим слід відзначити, що правильність будь-яких припущень відносно того, що «передає» мова тіла, потрібно перевіряти разом із клієнтом.

У рамках консультування доцільно звертати увагу клієнта на те, як він сидить чи на його вираз обличчя, а не пропонувати йому з цього приводу вже готові інтерпретації.

Цілі консультування досягаються через *надання клієнтові інформації*: консультант висловлює свою думку, відповідає на запитання клієнта та інформує його про різні аспекти проблем, які обговорюються. Інформація, як правило, пов'язана з процесом консультування, поведінкою консультанта чи умовами консультування (місце і час зустрічей, оплата і т. ін.).

Надаючи інформацію, консультант повинен врахувати, що саме клієнти часом запитують, щоб уникнути обговорення власних проблем. Насправді ж не важко відрізнити питання, які вказують на стурбованість клієнта, від намагання маніпулювати консультантом за допомогою винищення.

Для того, щоб клієнтові були цілком зрозумілі запропоновані психологом-консультантом *поради і рекомендації*, щоб він міг досягти бажаного результату, консультант, формулюючи поради, має дотримуватися певних правил.

Консультуючи клієнта щодо вирішення його проблеми, бажано пропонувати не одну, а відразу декілька порад і рекомендацій. Це пов'язано з тим, що різні методи вирішення однієї і тієї ж проблеми вимагають дотримання різних умов і виконання різних дій. Деякі з них через ті чи інші обставини можуть виявитися недоступними клієнтові, що значно знизить ефективність практичної дії відповідних рекомендацій.

1. Психолог-консультант повинен пропонувати клієнтові не лише поради, а й власні оцінки цих порад з точки зору легкості чи складності використання їх у вирішенні проблеми.

Клієнт повинен мати достатньо повну інформацію щодо кожної рекомендації, запропонованої психологом-консультантом.

2. Клієнтові потрібно надавати можливість самостійно вибирати той спосіб поведінки, який він вважає для себе найбільш прийнятним. Однак консультант у цій ситуації зобов'язаний все ж висловити свою точку зору.

3. Надавати клієнтові додаткову можливість отримання від консультанта необхідних порад і рекомендацій уже в процесі вирішення проблеми. Це правило пов'язане з тим, що не завжди і не відразу клієнтові все буває зрозумілим. У ході реалізації отриманих рекомендацій раптом виявляються непередбачувані обставини і додаткові запитання.

4. Перш ніж завершити консультативну сесію і надати клієнтові можливість діяти самостійно, консультант зобов'язаний переконатись у тому, що клієнт дійсно все зрозумів правильно і без сумнівів та вагань готовий діяти в потрібному напрямку. Для того, щоб практично переконатись у цьому, після консультації бажано запитати клієнта:

«Чи все Вам зрозуміло?»

«Розкажіть, як ви збираєтесь діяти далі?»

Отримання інформації про клієнта і спонування його до самоаналізу неможливі без умілої *постановки запитань*.

Питання поділяються на закриті і відкриті. Закриті питання використовуються для отримання конкретної інформації і передбачають відповіді з одного чи двох слів, підтвердження чи заперечення («Так», «Ні»). Наприклад: «Скільки Вам років?», «Чи зможемо ми зустрітись через тиждень у цей самий час?», «Скільки разів траплялися з Вами напади гніву?» і т. ін.

Відкриті питання слугують не так для отримання відомостей про життя клієнтів, як дозволяють обговорювати почуття. Приклади відкритих питань: «З чого Ви хотіли б почати сьогодні?»; «Що Ви тепер відчуваєте?»; «Що Вас засмутило?» і т. ін.

Виділяють основні моменти консультування, коли використовуються відкриті питання:

Початок консультативної зустрічі: «З чого сьогодні Ви хотіли б почати?»; «Що відбувалося протягом тижня, коли ми не бачились».

Спонування клієнта продовжувати чи доповнювати сказане: «Що Ви відчули, коли це сталося?»; «Що ще Ви хотіли б сказати про це?».

Спонування клієнта проілюструвати свої проблеми прикладами, щоб консультант міг краще їх зрозуміти: «Чи не можете Ви розповісти про якусь конкретну ситуацію?».

Зосередження уваги клієнта на почуттях: «Що Ви відчуваєте, коли розповідаєте мені?»; «Що Ви відчували тоді, коли все це сталося з Вами?».

Виділяють правила постановки питань клієнту:

– Питання «Хто?, Що?», як правило, орієнтовані на факти, тобто вони збільшують імовірність фактологічних відповідей.

– Питання «Як?» здебільшого орієнтовані на людину, її поведінку і внутрішній світ.

– Питання «Чому?» нерідко провокують захисні реакції клієнтів, тому їх бажано уникати в консультуванні.

Слід уникати постановки одночасно кількох питань. Наприклад, «Як Ви розумієте свою проблему? Чи думали Ви про свої проблеми раніше?».

Не варто одне й те ж питання ставити в різних формулюваннях. Клієнтові стає незрозуміло, на який із варіантів відповідати.

– Не можна питанням випереджати відповідь клієнта. Наприклад, питання «Чи все добре складається?» часто спонукає клієнта дати стверджувальну відповідь. У цьому випадку краще поставити відкрите питання «Як справи вдома?». У таких ситуаціях клієнти нерідко дають невизначену відповідь, наприклад: «Непогано». Консультантові потрібно уточнити відповідь іншим питанням типу: «Що для Вас означає «Непогано?»». Це дуже важливо, оскільки часто в одні й ті ж поняття ми вкладаємо різний зміст.

Незважаючи на те, що постановка питань є важливою технікою консультування, слід уникати надмірного опитування. Будь-яке питання повинне бути обґрунтованим – ставлячи його, потрібно знати для чого ми це робимо.

Кожен консультант час від часу змушений з терапевтичною метою вступати в *конфронтацію з клієнтами*. Найчастіше протистояння буває спрямоване на подвійну поведінку клієнта: ухилення, хитрощі, вибачення, тобто на все те, що заважає клієнтові побачити і вирішити свої насувні проблеми. Конфронтацією досягають показу клієнтові способів психологічного захисту, які він застосовує у прагненні пристосуватися до життєвих ситуацій, але які пригнічують, обмежують становлення особистості.

У консультуванні конфронтацію застосовують:

щоб привернути увагу клієнта на суперечності в його поведінці, думках, почуттях чи між думками і почуттями, намірами і поведінкою і

т. ін. Конфронтацією такого типу намагаються допомогти клієнтові побачити *саме* суперечність, яку він раніше не помічав, не хотів чи не міг помітити.

Наприклад:

– щоб допомогти клієнтові побачити ситуацію такою, якою вона є насправді, усупереч уявленню про неї клієнта;

– щоб звернути увагу клієнта на його ухиляння від обговорення деяких проблем.

Слід врахувати, що конфронтація з клієнтом в жодному разі не повинна бути агресивною і категоричною. Бажано частіше використовувати фрази: «мені здається», «будь ласка, спробуйте пояснити», «якщо я не помиляюсь», які виражають певні сумніви консультанта і пом'якшують тон конфронтації.

Протягом консультування клієнтові потрібно демонструвати *прихильність та підтримку*. Доцільно час від часу повторювати: «так-так», «звичайно», «зрозуміло» тощо; кивнути головою, доторкнутися до руки, співчутливо невербально відобразити почуття співрозмовника; підтримати, підбадьорити людину, мовляв: «розповідайте-розповідайте, я Вас уважно слухаю». Корисними будуть фрази на зразок: «Так, я розумію Ваш стан, проникаюсь Вашим настроєм...», «Дійсно, не проста ситуація...», «Продовжуйте, будь ласка», «Я, як ніхто, Вас розумію» та ін. Якщо клієнт розгублюється, не знає, з чого почати, можна підтримати його так: «Розповідайте про те, що вважаєте важливим. Якщо буде потрібно – я додатково перепитаю». Реакції підбадьорення і підтримки сприяють підтримуванню розмови, знімають застереження і загальмованість, нівелюють психологічні захисти.

6.2. Тренінг консультативних навичок

Учасники тренінгів із консультування повинні бути готові до вивчення, принаймні на мінімальному рівні, власних переконань, ціннісних установок, думок і почуттів, якщо вони планують допомагати іншим досліджувати їхні власні переконання, ціннісні установки, думки й почуття.

Тренування навичок у гурті інших учасників може допомогти в розвитку низки прийомів консультування. Вправи, описані в цьому розділі, є прикладом такого підходу до практики. Інша його назва – тренінг мікронавичок.

В усіх майстер-класах слід відводити час на те, щоб учасники могли аналізувати власні навички консультування, стиль роботи і власні цілі.

Потрібно провести чіткі паралелі між навичками консультування, які використовують у практиці, і теоріями, описаними в літературі.

Важливо, щоб прийоми, які відпрацьовуються в ході майстер-класів із розвитку навичок консультування, якнайшвидше переносились у реальне життя. Якщо цього не відбудеться, то майстер-клас стане просто цікавим «острівцем» у морі реального життя: він не буде відображати саме це життя.

Навчання консультувати, як і будь-який інший вид навчання, – це процес, який протікає упродовж усього життя. Неможливо навчитися всім навичкам за один раз. А крім того, консультанти відповідно до власного особистісного розвитку, прагнуть модифікувати і свій підхід до роботи.

Дуже важливо усі вправи виконувати повільно, щоб учасники мали змогу відслідкувати, що з ними відбувається, і потім поміркувати над цим. Усі вправи структуровані так, що дозволяють це зробити. Процес навчання навичкам консультування полягає не в тому, щоб просто виконувати будь-які послідовні дії до тих пір, поки вони не стануть бездоганними, а в тому, що кожний учасник і кожний тренер привносять свій стиль у той чи інший аспект консультування. Таке індивідуальне «припасування» є дуже важливим. У цьому випадку мета полягає не в клонуванні спеціалістів, а в тому, щоб надати людям можливість активно розмірковувати над власною поведінкою і зробити її згодом більш ефективною.

Далі в розділі розміщені вправи, призначені для використання в рамках тренінгу розвитку навичок консультування. Їх можна виконувати або по порядку, або тренер може вибирати окремі з них з кожного розділу. Для цілеспрямованого формування консультативних навичок доцільним буде застосування опанованих вправ у процесі консультативної практики студентів у взаємодії з реальними клієнтами під керівництвом викладача, психолога-консультанта.

Кожна вправа виконується від 45 хв. до 1 год.

Кількість учасників – від 5 до 25 осіб.

Обстановка та підготовка: просторе приміщення для того, щоб усі учасники могли сидіти в загальному колі, а в разі потреби, розбитися на пари і працювати, не заважаючи один одному.

Потрібно приготувати великі аркуші паперу й маркери або дошку з крейдою для запису коментарів членів групи в ході обговорень. Аркуші паперу з такими коментарями можна прикріпити до стіни і використовувати як замітки для запам'ятовування. Ці пам'ятки будуть відображати взаємозв'язок проведених занять і демонструвати прогрес у навчанні.

Усі друковані матеріали до вправ потрібно підготувати заздалегідь і в достатній кількості. Списки літератури можна роздати наприкінці заняття, за обсягом вони не повинні перевищувати однієї сторінки. Важливо, щоб і сама вправа, і наступне її обговорення проходили активно і кожен учасник мав можливість висловитися.

Слід надати слово кожному учасникові і перед тим, як переходити до наступної вправи, почекати, поки не будуть обговорені всі думки і почуття, що виникли у членів групи.

Завершення вправи. Учасникам надається 5 хвилин на постановку питань, вираження почуттів, звернення до інших учасників групи і проговорювання всього того, що виникло в процесі виконання вправ.

Вправа 1

Демонстрація ефективних дій у процесі слухання

Мета: Дослідження того, які дії є ефективними в процесі слухання.

Методика: Усіх учасників розбивають на пари, і вони сідають обличчям один до одного. Одного з членів пари призначають «слухачем», а іншого – «оповідачем». Усім «слухачам» видають інструкції, їх просять поводитися відповідно до описаних там дій: сісти прямо навпроти іншої людини, намагатися зберігати відкриту позу, трохи нахилитися до співрозмовника і розслабитися.

«Слухачі» діють чітко в рамках інструкцій. Через 10 хвилин відбувається обмін ролями в парах, тобто учасники, що були «оповідачами», стають «слухачами», і навпаки; група працює в такому режимі ще протягом 10 хвилин.

Після закінчення наступних 10 хвилин усі учасники сідають у загальне коло, і тренер ініціює обговорення про те, що учасники змогли помітити, виконуючи цю вправу. Якщо кількість учасників непарна, то тренер також повинен брати участь у виконанні вправи.

Дії, які свідчать про слухання: розслаблення, відкрита поза, зоровий контакт, нахилення до співрозмовника.

Оцінювання вправи: Проводиться в два «кола». У ході першого кола всі учасники по черзі говорять про те, що їм *найменше* сподобалося у вправі, у ході другого кола – про те, що *найбільше* сподобалося. Тренер також повинен взяти участь в обговоренні та вирішити, чи є потреба проводити обговорення тих ситуацій, на які звернули увагу учасники.

Вправа 2

Дії, що заважають процесу слухання

Мета: Дослідження того, які дії є неефективними в процесі слухання.

Методика: Робота в парах «слухач» – «оповідач». Усім «слухачам» видають інструкції з описом дій, неефективних у процесі слухання, і протягом декількох наступних хвилин їх просять поводитися відповідно до того, як поводяться «неефективні слухачі».

«Оповідач» розмовляє зі своїм партнером на одну з таких тем:

- обставини, що є для мене джерелами стресу;
- найщасливіший час у моєму житті;
- мої інтереси й хобі.

Тоді як завдання «оповідача» полягає в тому, щоб розповідати, завдання «слухача», – виконуючи всі описані в інструкції дії, у той же час *слухати іншу людину*. Учасники виконують завдання протягом 10 хв, після чого міняються ролями і працюють ще протягом 10 хв. Цього разу «слухач» розповідає, а «оповідач» слухає, діючи так, як діє «неефективний слухач».

Ще через 10 хв усі учасники сідають у загальне коло, і тренер ініціює обговорення про емоційні переживання членів групи, які були в ролі «оповідачів». Тренер також може брати участь у виконанні вправи, коли це можливо.

Дії, що заважають процесу слухання. У ході цієї вправи потрібно виконувати дії, багато з яких *протилежні* до дій, що асоціюються з ефективним слуханням (див. вправу 1). Тобто, виконуючи цю вправу:

- не сідайте обличчям до людини, яку ви слухаєте;
- не зберігайте відкриту позу;
- не нахиляйтеся трохи вперед до свого співрозмовника;
- не підтримуйте зорового контакту.

Оцінювання вправи: Усі учасники по чергово розповідають про те, чого вони навчилися, виконуючи вправу, і що вони заберуть з собою в «реальне життя», не пов'язане з життям групи.

Вправа 3

Ступінь близькості між співрозмовниками в процесі слухання

Мета: Дослідження ступеня близькості, особистого простору й відстані між «слухачами» і «оповідачами».

Методика: Усіх учасників розбивають на пари, вони сідають обличчям один до одного. Кожна пара отримує інструкції до цієї вправи. Потім члени групи починають їх виконувати і вивчають питання, пов'язані з тим, яким повинен бути ступінь близькості між співрозмовниками в процесі слухання. Так, члени кожної пари повинні сісти:

- дуже близько один до одного, майже торкаючись коліннями;
- на відстані майже 1,5 метра один від одного;
- пліч-о-пліч;
- спиною до спини;
- один за одним;
- один навпроти одного, на зручній для обох відстані.

Учасників просять розмовляти один з одним, перебуваючи в кожній з позицій по 5 хв. Теми можуть бути такими:

- ситуації, коли в мене з'явилося відчуття, що інша людина мене дійсно слухає;
- люди, що, на мою думку, є хорошими слухачами;
- особистий простір.

Після того, як кожен з учасників побуває в усіх перерахованих вище позиціях, усі сідають у загальне коло, і тренер ініціює обговорення питань про близькість й особистий простір у консультуванні. Тренер також може брати участь у виконанні вправи як один із членів пари.

Обговорювання вправи: Усіх учасників розбивають на пари і протягом

5 хв обговорюють, що у вправі сподобалося, а що не сподобалося. Через 5 хвилин ця процедура проводиться в загальному колі.

Вправа 4

Використання мовчання

Мета: Надання учасникам можливості досліджувати зоровий контакт і мовчання.

Методика: Робота в парах. Протягом 5 хв усі повинні сидіти в повній тиші і виконувати такі дії:

- підтримувати постійний зоровий контакт;

- мовчати при відсутності зорового контакту;
- спілкуватися за допомогою міміки обличчя.

Під час цього п'ятихвилинного інтервалу учасники повинні усвідомити свої почуття стосовно того, що відбувається. Вони повинні відслідковувати такі почуття:

- що для них є комфортним у мовчанні;
- що для них є джерелом дискомфорту в мовчанні;
- які дії, на їхню думку, сприяють посиленню почуття дискомфорту за мовчання;
- ситуації, у яких вони почували потребу відводити погляд від своїх партнерів.

Через 5 хв учасники, залишаючись у тих же парах, повинні обговорювати цю вправу. У їхнє завдання входить дослідження того, як вони використовують мовчання в рамках терапевтичних взаємин, а також того, які труднощі в них виникають під час мовчання. Члени групи повинні звернути увагу на те, чи властиво їм продовжувати фрази за іншими. Крім того, вони повинні спробувати визначити, що саме робить для них мовчання нестерпним, а також, як можна зробити мовчання терапевтичним.

Через 10 хвилин усі учасники знову збираються в загальне коло, обговорюють результати вправи і намагаються виділити і негативні, і позитивні аспекти мовчання в консультуванні. Особливу увагу група повинна приділити питанню *значущості* мовчання в консультуванні – особливо значущості мовчання консультанта. Доведено, що найбільш ефективно консультування характерне тим, що значну частину часу консультант мовчить.

Оцінювання вправи: Усі члени групи по чергово повідомляють, що цінного вони набули в результаті виконання вправи. У цьому обговоренні тренер виступає як фасилітатор.

Вправа 5

Кивання головою

Мета: Дослідження одного окремо взятого елемента невербальної комунікації – кивання головою.

Методика: Вправа передбачає роботу з одним окремо взятим аспектом невербальної комунікації.

Тренер просить усіх учасників розподілитися на пари. Один із членів пари стає «оповідачем», інший – «слухачем». Завдання «оповідачів»

в тому, щоб повідомляти про щось своїм «слухачам» протягом 5 хв. Водночас завдання «слухачів» – використовувати різні варіанти цього складника невербальної комунікації, а саме:

- постійно кивати головою;
- узагалі не кивати;
- кивати головою час від часу і значно перебільшено;
- кивати відповідно до власного бажання.

Вправа корисна тим, що дозволяє людям оцінити, наскільки вони «автоматично» використовують кивання головою в терапевтичних взаєминах. Адже дуже просто «заразитися» тим, що можна назвати синдромом «собаки, що біжить вслід за машиною». Мета вправи – надати учасникам можливість *вибирати* кількість зроблених ними кивків, а також зробити ці дії свідомо контрольованими.

Через 5 хв відбувається обмін ролями, і «слухачі» стають «оповідачами». Ще через 5 хв учасники, залишаючись у тих же парах, переходять до десятихвилинного обговорення самої вправи. У ході цього обговорення тренер може нагадати чи не нагадати учасникам, щоб вони відслідковували кількість зроблених ними кивків.

Після проведеного в парах обговорення всі учасники знову сідають у загальне коло, і тренер проводить обговорення всієї вправи загалом і значення кивання головою в процесі слухання. Тренер бере участь у виконанні вправи, якщо є потреба.

Оцінювання вправи: Усіх учасників розбивають на пари, і вони протягом 5 хв обговорюють, що в цій вправі сподобалося, а що ні. Через 5 хв усі учасники знову утворюють загальне коло і разом обговорюють вправу.

Вправа 6

Вираз обличчя

Мета: Дослідження окремих елементів виразу обличчя.

Методика: Робота в парах. Обговорювання якої-небудь теми й експериментування з виразом обличчя:

- протягом 5 хв обличчя учасників узагалі не повинні нічого виражати;
- слухаючи свого партнера, один із членів пари робить вираз свого обличчя навмисно перебільшеним;
- починає частіше моргати;
- нахиляє голову;
- змінює положення голови;
- зберігає звичайний вираз обличчя.

Кожен вираз обличчя або положення голови потрібно зберігати протягом 3–4 хв. Вправу можна виконувати або одночасно двома учасниками, або по чергово. Мета вправи – визначити, який вираз обличчя допомагає в процесі слухання, а який заважає.

Коли учасники проекспериментують із усіма запропонованими їм діями, знову утворюється загальне коло й ініціюється обговорення, що стосується ролі й доречності використання різних виразів обличчя в ході консультування й у процесі слухання. Якщо кількість учасників непарна, то тренер також повинен брати участь у виконанні вправи.

Уважаємо, що ця вправа може слугувати джерелом досить бурхливих веселощів, і важливо дозволити людям через сміх пропрацювати власну зніяковілість. Через деякий час більшість заспокоюється і знаходить цю вправу і корисною, і такою, що дає матеріал для міркувань. Вона допомагає учасникам усвідомити терапевтичне значення таких невербальних способів комунікації, як вираз обличчя і положення голови.

Оцінювання вправи: Усі учасники по чергово говорять про те, чого вони навчилися, виконуючи вправу, і про те, що заберуть із собою в «реальне життя», не пов'язане з життям групи.

Вправа 7

Активне слухання

Мета: Дослідження складників процесу слухання.

Методика: Робота в парах «Слухач» – «Оповідач». Завдання «оповідачів» полягає в тому, щоб розповідати про щось, а завдання «слухачів» – слухати, використовуючи *навички активного слухання*. Таким чином, вони повинні використовувати такі інтервенції та стратегії:

– поводитися відповідно до дій (див. вправу 1): сісти прямо навпроти іншої людини, намагатися зберігати відкриту позу (не схрещуючи ні рук, ні ніг), злегка нахилитися до співрозмовника, підтримувати зоровий контакт і розслабитися;

– використовувати «мінімальні підштовхування» для того, щоб підтримати свого співрозмовника.

Приклади таких «підштовхувань»:

– кивати головою в необхідних для цього місцях;

– включати в мову «Мм» і «Так»;

- ставити час від часу питання;
- використовувати відповідний у цій ситуації вираз обличчя.

Через 10 хв «оповідач» дає «слухачеві» зворотний зв'язок про ефективність чи неефективність такого слухання. Потім відбувається обмін ролями в парах. Після цього вправу виконують протягом ще 10 хв. Після закінчення відведеного часу «оповідач» дає зворотний зв'язок про здатність «слухача» демонструвати навички ефективного слухання.

Після виконання завдання знову утворюють загальне коло й ініціюють обговорення активного слухання. Збирають також зворотний зв'язок про рівень розвитку навичок слухання в групі, і учасників просять прокоментувати те, як вони оцінюють якість власної роботи в ході вправи.

Оцінювання вправи: Проводиться в два «кола». У першому колі всі учасники по чергово говорять про те, що їм *найменше* сподобалося у вправі, а в другому – що *найбільше* сподобалося. Тренер також повинен взяти участь у цьому процесі і вирішити, чи варто проводити обговорення тих моментів, на які звернули увагу учасники.

Вправа 8

Відволікання уваги

Мета: Дослідження того, як відволікається увага в процесі слухання.

Методика: Завдання учасників полягає в тому, щоб спокійно розмовляти в парах зі своїми партнерами і відслідковувати такі моменти:

- подразники, що відволікають увагу, джерело яких знаходиться в безпосередньому оточенні (цокання годинника, шум дорожнього руху, інші учасники і т. ін.);
- внутрішні подразники, що відволікають увагу (несподівані думки, ідеї, почуття і т. ін.);
- подразники, що відволікають увагу, джерело яких пов'язане зі змістом розмови (асоціації, ситуації, що викликають замішання, і т. ін.).

Розмовляти один з одним учасники повинні тихо, спокійно і вдумливо, вправа вимагає максимальної зосередженості і може сприяти більш глибокому пізнанню себе і навколишніх. Через 15 хв усі учасники сідають у загальне коло, і тренер допомагає групі виділити різні типи подразників, що відволікають увагу. Вони можуть бути зафіксовані на аркушах паперу чи дошці. Після того,

коли всі учасники отримають можливість висловитися про те, що вони розглядають як фактори, які відволікають увагу, тренер ініціює обговорення, як можна справлятися з цими подразниками в рамках процесу консультування. Якщо кількість учасників непарна, то тренер також повинен брати участь у виконанні цієї вправи.

Оцінювання вправи: Усі учасники почергово розповідають про те, що вони навчилися, виконуючи вправу.

Вправа 9

Якості ефективного слухача

Мета: Визначення якостей, якими повинен володіти ефективний слухач.

Роль особистості консультанта часто обговорюють в літературі, що стосується консультування. Успішне проведення тренінгу пов'язане не тільки з професіоналізмом ведучого, а й з його особистісними якостями. Здається цілком очевидним, що особисті взаємини між консультантом і клієнтом набагато важливіші за будь-які особливі навички, використовувані консультантом.

Методика: Усі учасників розподіляють на невеликі групи по 3–4 особи. Далі їх просять провести «мозковий штурм»: визначити і записати на великих аркушах паперу якості особистості, якими, на їхню думку, повинен володіти успішний слухач. Кількість їх не обмежена, але учасники повинні вміти диференціювати навички і якості особистості. Навички – це набуті уміння, а якості особистості – наявні в людей особливості темпераменту, характеру, звички. Мета вправи – визначити якості особистості. Наводимо якості, виділені членами груп, що виконували цю вправу:

- почуття гумору;
- теплота;
- неупереджене ставлення;
- відкритість;
- оптимізм;
- спонтанність;
- доброзичливість;
- відсутність повчального тону.

Зазначимо, що хід думок учасників не обов'язково повинен підпорядковуватись якійсь схемі. Робота буде більш ефективною, якщо учасники зможуть виділити дуже багато різних якостей

особистості, які, на їхню думку, повинен мати гарний слухач. Тренер також може брати участь у виконанні вправи як один із учасників.

Через 15 хв кожна підгрупа представляє іншим учасникам результати роботи, і тренер ініціює обговорення взаємозв'язків особливостей особистості й процесу слухання. Тренер може також провести обговорення, чи вважають члени групи, що особистісні особливості можуть бути набутими в ході тренувань, чи вони думають, що ці якості вроджені.

Оцінювання вправи: проводиться в два «кола». У ході першого кола всі учасники по чергово розповідають про те, що їм *найменше* сподобалося у вправі. У ході другого кола – що *найбільше* сподобалося. Тренер також повинен взяти участь у підведенні підсумків і вирішити, чи треба обговорювати ті моменти, на які звернули увагу учасники.

Вправа 10

Висловлювання, що демонструють прояв емпатії консультанта

Емпатія – це розуміння емоційного стану іншої людини за допомогою співпереживання, проникнення в його суб'єктивний світ, позиція «Я з вами».

Мета: Визначення тверджень, що демонструють прояв емпатії.

Методика: Усіх учасників розбивають на невеликі групи по 3–4 особи. Далі кожному групу просять провести «мозковий штурм» і запропонувати приклади висловлювань, що демонструють прояв емпатії. Наводимо деякі приклади:

- Ви говорите це так, ніби все це вас дуже розлютило...
- Здається, що зараз ви почуваетесь більш комфортно...
- Здається, що ви почуваетесь непевно стосовно ...

Кожна підгрупа також намагається сформулювати якнайбільше таких висловлень. Через 15 хв усі учасники сідають у загальне коло, і представники від кожної підгрупи по чергово повідомляють про те, які твердження були придумані ними в ході роботи. Інші члени групи вирішують, чи є ці висловлення емпатичними. Після того, як усі твердження будуть так проаналізовані, тренер ініціює більш загальне обговорення, що стосується природи, значимості й діапазону проявів емпатії в консультуванні.

Оцінювання вправи: Усі члени групи по чергово повідомляють про те, що корисного вони взяли для себе з цієї вправи. Потім проводиться загальне обговорення вправи, у ході якого тренер виконує роль фасилітатора.

Вправа 11

Проста рефлексія («віддзеркалювання») змісту

Рефлексія – це процес, коли консультант повторює кілька останніх сказаних ним слів для того, щоб допомогти йому продовжити розповідь і знайти відповіді на свої питання.

Основний момент полягає в тому, що інтонації, які звучать у голосі консультанта, повинні повторювати інтонації, з якими говорить клієнт. Рефлексія не повинна перетворюватися в запитання, як у такому прикладі:

– Якийсь час ми жили в Дніпропетровську. Нам обом подобалося це місто, незважаючи на те, що мені було трохи складно там облаштуватися.

– Вам було складно там облаштуватися?

– Так.

Якщо рефлексія підмінюється запитанням, то, найімовірніше, відповідь буде доволі короткою чи односкладовою. У цьому випадку рефлексію використовують для того, щоб допомогти клієнтові вибудувати ланцюжок міркувань.

Мета: Розвиток навички рефлексії змісту.

Методика: Учасники розбиваються на пари. Один стає «консультантом», а інший – «клієнтом». Завдання «клієнта» – розмовляти з «консультантом», який як стратегію роботи використовує *лише* просту рефлексію змісту.

Через 15 хв відбувається обмін ролями, і тепер уже нові «консультанти» починають відпрацьовувати навички простої рефлексії змісту. Ще через 15 хв усі учасники знову сідають у загальне коло, і тренер ініціює обговорення, приурочене до використання навичок простої рефлексії й сфери її застосування. Якщо кількість учасників непарна, то тренер також повинен брати участь у виконанні вправи.

Оцінювання вправи: Усі учасники по чергово розповідають про те, що вони навчилися, виконуючи вправу.

Вправа 12

Вибіркова рефлексія

Вибіркова рефлексія передбачає слова чи фрази, які клієнт певним чином виділив. Потім це слово чи фраза повертається клієнтові для того, щоб він узяв їх як «підказку». Уміле застосування вибіркової рефлексії може виявитися позитивною терапевтичною

інтервенцією. Нижче ми наводимо приклад використання вибіркової інтервенції.

– Іноді мене дивує те, що люди роблять, одружившись. Але це не для мене. Мені не здається, що потрібно зберігати наявні стосунки, коли партнери в шлюбі перестають навіть піклуватися один про одного.

– Вам не здається правильним зберігати наявні взаємини.

Мета: Розвиток навички вибіркової рефлексії

Методика: Для виконання вправи всі учасники працюють у парі: «консультант» – «клієнт». «Консультант» відпрацьовує навички вибіркової рефлексії, у той час, як «клієнт» щось йому розповідає. Через 15 хв відбувається обмін ролями. Ще через 15 хв усі учасники утворюють загальне коло і по чергово дають зворотний зв'язок про роботу над вправою. Проводять обговорення, що стосується використання вибіркової рефлексії в консультуванні і її обмеженнях як терапевтичної інтервенції. Тренер також може брати участь у виконанні вправи як учасник.

Оцінювання вправи: Усіх учасників розбивають на пари, і вони протягом 5 хв обговорюють, що у вправі сподобалося, а що не сподобалося. Через 5 хв усі учасники знову утворюють загальне коло і разом обговорюють вправу.

Вправа 13

Використання вивчених технік у роботі з умовним клієнтом

Мета: Використання ряду терапевтичних інтервенцій.

Методика: Усі учасники одержують роздруковані інструкції до вправи і розбиваються на пари «Консультант» – «Клієнт». Завдання «консультанта» полягає в тому, щоб працювати з «клієнтом», використовуючи для бесіди *лише ті* терапевтичні інтервенції, що наведені в інструкції. Консультант ініціює розмову і підтримує її за допомогою зазначених інтервенцій. Через 20–30 хвилин відбувається обмін ролями. Важливо звернути увагу учасників на те, що, виконуючи цю вправу, вони повинні використовувати тільки наведені в інструкції інтервенції.

Терапевтичні інтервенції емпатичного спрямування

Інструкція: Нижче перераховані терапевтичні інтервенції, що мають емпатичне спрямування. Використовуйте їх, виконуючи вправу.

– Проста рефлексія почуттів.

- Проста рефлексія змісту.
- Вибіркова рефлексія.
- Підбиття підсумків.
- Слухання.

Через 20–30 хвилин усі учасники сідають у загальне коло й обговорюють виконану вправу. Тренер також може брати участь у виконанні вправи, якщо вважає це потрібним.

Оцінювання вправи: Усі учасники по чергово обговорюють те, чого вони навчилися, виконуючи вправу.

Вправа 14

Застосування емпатії у складних ситуаціях

Мета: Дослідження діапазону застосування емпатії.

Методика: Учасників розбивають на пари, і вони за інструкцією виконують потрібні дії. Після завершення відзначають ті якості, що перешкоджають проявам емпатії.

Емпатія в складних ситуаціях

Інструкція: виконуючи вправу, вам потрібно оцінити діапазон проявів емпатії стосовно людей, описаних нижче. Уявіть собі, що ви консультуєте кожного з них, і в ході роботи вони розповідають вам про своє життя і своє минуле. Спробуйте визначити більш конкретно, що саме в цих людях є такого, через що вам складно проявляти до них емпатію.

- Чоловік, якого звинувачують у здійсненні насильства над дітьми.
- Сімнадцятилітній хлопець, який повідомляє вам про те, що він гомосексуаліст.
- Молода дівчина, яка регулярно приймає «екстазі».
- Чоловік середнього віку, який говорить вам про те, що він чує «голоси».
- Жінка, яка повідомляє вам про те, що хоче себе убити.
- Вищий за посадою колега, який відчуває, що йому потрібно поговорити з вами в конфіденційній обстановці про свою сімейну кризу.

Через 15 хв утворюється загальне коло і проводиться обговорення того, чому членам групи було складно співчувати тій чи іншій людині. Здійснюється пошук альтернативних стратегій і альтернативних консультативних служб.

Оцінювання вправи: Усі учасники по чергово обговорюють те, чого вони навчилися, виконуючи вправу.

Вправа 15

Етичні аспекти

За допомогою консультування не можна вирішити всі проблеми клієнта, тому консультант повинен бачити ситуації, що виходять за рамки його професійної компетенції

Мета: Дослідження аспектів прояву емпатії.

Методика: Усі учасники одержують перелік питань і, поділившись на підгрупи, докладно відповідають на них у письмовій формі. Особливу увагу вони повинні приділити розгляду таких питань:

- У чому полягають деякі з обмежень консультування?
- У яких випадках ви повинні звертатися за «додатковою допомогою»?
- Які аспекти консультування для вас найбільш складні?

Через 15 хвилин усі учасники сідають у загальне коло, і тренер ініціює обговорення питань, що містяться в опитувальнику, а також просить учасників розповісти про те, які висновки вони зробили, працюючи в малих групах.

Перелік контрольних питань

1. Оцініть ваш рівень професійної придатності для проведення консультування. Чи можна сказати, що ви готові для таких занять?
2. Оцініть свою здатність встановлювати довірливі стосунки з клієнтом. Чи є *надійними* взаємини, які ви розвиваєте з клієнтами?
3. Як ви вважаєте, чи все для вас є зрозумілим стосовно того, у яких випадках ви повинні звертатися за «додатковою допомогою»?
4. Оцініть, чи отримана вами підготовка є достатньою, щоб ви могли працювати в рамках терапевтичних взаємин?
5. Чи є у вас хтось, із ким ви у разі потреби можете поговорити в конфіденційній обстановці?

Оцінювання вправи: Усі члени групи по чергово розповідають про те, яку користь для себе вони отримали від вправи. Потім проводять загальне обговорення вправи, у ході якого тренер виконує роль фасилітатора.

Вправа 16

Просте надання порад

Мета: Дослідження процесу надання порад.

Методика: Усіх учасників розбивають на групи по 4–5 осіб. Працюючи у такий спосіб, вони повинні визначити умови, за яких процес надання інформації буде відбуватися ефективно. Потрібно

визначити особистісні якості консультанта, які допомагають чи заважають йому успішно давати певні поради. Ми наводимо приклад тих якостей, що можуть бути виявлені в результаті виконання вправи. Доступна й ненав'язлива форма викладу, уникнення великої кількості порад сприяють тому, що інформація, отримана клієнтом, буде почута. Поради, висловлені повчальним тоном, демонстрація переваги над співрозмовником можуть викликати неприйняття і консультанта, і наданої ним інформації.

Оцінювання вправи: усі члени групи по чергово повідомляють про те, яку користь вони взяли для себе із вправи. Потім проводиться загальне обговорення вправи. Тренер виконує роль фасилітатора.

Вправа 17

Надання інформації

Мета: Дослідження тих ситуацій з повсякденного життя, у яких учасники тренінгу пропонують поради іншим людям.

Методика: Усіх учасників розбивають на пари і по черзі працюють з опитувальником, наведеним нижче. Після завершення учасники знову утворюють загальне коло, і тренер ініціює обговорення за темою надання порад у повсякденному житті. Якщо кількість учасників непарна, то тренер також повинен взяти участь у виконанні вправи.

Інструкція: Ваше завдання полягає в тому, щоб продовжити незавершені речення, які зачитує вам партнер. Постарайтеся відводити якнайменше часу на кожне речення. Потім ви обмінюєтеся ролями.

- Я часто даю поради...
- Я одержав пораду від...
- Найскладніше мені давати поради...
- Я б ніколи не дав пораду щодо...
- Коли йдеться про поради, я, звичайно...
- Людиною, що завжди давала мені гарні поради, була...
- На поради я реагую...
- Коли інші люди дають мені поради, я...
- Я ніколи не сумніваюся, даючи поради щодо...
- Я б описав себе як...
- Люди, яких я прагну уникати, – це...

Оцінювання вправи: Усіх учасників розбивають на пари і протягом 5 хвилин обговорюють, що у вправі сподобалося, а що ні. Через 5 хвилин усі учасники знову утворюють загальне коло, а потім вони проводять загальне обговорення вправи.

Вправа 18

Надання негативної інформації

Мета: дослідження ситуації, у якій потрібно повідомити неприємну інформацію.

Методика: Багато людей відчувають труднощі, повідомляючи іншим «погані» новини. Нижче ми наводимо, як приклад, ситуації, повідомлення про які може викликати труднощі:

- звільнення з роботи;
- смерть близького родича;
- розрив із сім'єю, подружня зрада та ін.

У цій вправі ми пропонуємо вам відпрацювати прийом, що дозволить зменшити переживання через отриману негативну інформацію. Це так званий «метод сендвіча». Він складається з трьох елементів.

1. Спочатку людину потрібно попередити про те, що є «погані» новини («Будь ласка, сядьте, я щось повинен вам сказати...»).

2. Потім йому повідомляють негативну інформацію («Я змушений повідомити вам про те, що з початку липня ви більше тут не працюєте»).

3. Після чого йому виявляють підтримку («Давайте обговоримо ситуацію, що виникла»).

Елемент «попередження» дозволяє підготувати слухача. Повідомлення про неприємності повинно бути зрозумілим і недвозначним. І, нарешті, третій «елемент» дозволяє підтримати людину і допомогти їй оправитися від шоку.

Для виконання вправи всіх учасників розподіляють на пари і відпрацьовують використання «методу сендвіча» в умовах тренінгу, один з них є людиною, що повідомляє «погані» новини, а інший – слухачем. Потім відбувається обмін ролями в парах. Затративши якийсь час на відпрацьовування «методу сендвіча», учасники, залишаючись у тих же парах, обговорюють докази «за» і «проти» використання цього прийому. Можна роздати список з описом ситуацій, що можуть бути використані учасниками в ході роботи.

Після закінчення роботи в парах утворюють загальне коло й ініціюють обговорення, що стосується процесу передання негативної інформації.

Повідомлення негативної інформації

Інструкція: У цій вправі ваше завдання полягає в тому, щоб відпрацювати використання «методу сендвіча» в ситуаціях, коли потрібно повідомити «погані» новини. Цей метод складається з трьох елементів:

- попередження про наявні «погані» новини;
- повідомлення негативної інформації;
- надання підтримки.

Використовуйте одну чи кілька з описаних нижче ситуацій. Виконуючи вправу, спостерігайте і за своїми реакціями, і за реакціями партнера.

- Ви керівник, що звільняє з роботи працівника.
- Ви декан, який повідомляє студентів про відрахування.
- Ви працівник системи охорони здоров'я, котрий змушений повідомити матері чи батькові про те, що з їхньою дитиною стався нещасний випадок.
- Ви подруга, яка повідомляє про зраду чоловіка.
- Ви голова спецради, який повідомляє аспіранта про неуспішний захист дисертації.

Оцінювання вправи: Проводиться в два «кола». У ході першого кола всі учасники по чергово повідомляють про те, що їм *найменше* сподобалося у вправі, у ході другого – що *найбільше* сподобалося. Тренер також повинен узяти участь у процесі оцінювання і вирішити, чи варто проводити обговорення тих моментів, на які звернули увагу учасники.

Вправа 19

Конфронтація (I)

Мета: Дослідження процесу «негативної» конфронтації в консультуванні.

Методика: Вправа призначена для того, щоб допомогти людям аналізувати свої почуття, які виникають у відповідь на конфронтацію чи позицію іншої людини.

Членів групи розподіляють на пари. Завдання одного полягає в тому, щоб ставити різні питання, другого – вимовляти у відповідь тільки слово «ні» з різним ступенем виразності, використовуючи різні інтонації. Через 5 хв відбувається обмін ролями.

Ще через 5 хв тренер ініціює обговорення вправи і допомагає учасникам зрозуміти, які почуття вони перевіряють, якщо клієнт вступає в конфронтацію. Тренер також може брати участь у виконанні вправи як один із членів пари.

Оцінювання вправи: Усі учасники обговорюють те, чого вони навчилися.

Вправа 20

Конфронтація (II)

Мета: Дослідження процесу «позитивної» конфронтації.

Методика: Пропонуємо виконати вправу: працюючи в парах, вам слід по чергово ставити один одному питання, даючи тільки позитивні відповіді. Часові рамки відповідають описаним у попередній вправі. Членам групи пропонують описати, що вони відчували, виконуючи вправу.

Після виконання завдання знову утворюється загальне коло і учасники обговорюють можливості застосування позитивної та негативної конфронтації на практиці, відповівши на такі питання:

- У яких ситуаціях ви *завжди* говорите «ні»?
- У яких ситуаціях ви *завжди* говорите «так»?
- Чи доводиться вам коли-небудь говорити «так», маючи на увазі насправді відповідь «ні»?
- Як ви повідомляєте про те, що маєте на увазі *насправді*?
- Як ви можете стати більш зрозумілими під час і позитивної, і негативної комунікації з іншими людьми?

Якщо кількість учасників непарна, то тренер бере участь у виконанні вправи.

Оцінювання вправи: Усі члени групи по черзі повідомляють про те, наскільки корисною була для них ця вправа. Потім проводять загальне обговорення, у ході якого тренер виконує роль фасилітатора.

Вправа 21

Перевірка правильності розуміння консультантом інформації, наданої клієнтом

Мета: Дослідження навичок уточнення і перефразовування для адекватного розуміння інформації, одержуваної від клієнта.

Методика: Усі учасники розподіляють на пари, один є «клієнтом», інший – «консультантом». «Клієнт» розповідає про те, яка ситуація в нього на роботі на сьогодні. Мета полягає в тому, щоб якнайдетальніше описати свою роботу. Час від часу «консультант» повинен перевіряти, наскільки правильно він зрозумів слова клієнта. Це можна зробити, наприклад, за допомогою таких інтервенцій:

- Якщо я вас правильно зрозумів...
- Тобто, очевидно, ви хочете сказати...
- Ви говорите це так, ніби...
- Тобто ви сказали, що...

Цю техніку рекомендують використовувати в тих випадках, коли зміст сказаного клієнтом не зовсім зрозумілий. У вправі «консультантові» дають багато часу на роздуми про *своєчасність* використання терапевтичних інтервенцій. У той же час «консультант» повинен бути впевнений у тому, що дійсно правильно зрозумів слова «клієнта». Через 10 хв учасники міняються ролями, і робота продовжується в тому ж режимі ще протягом

10 хв. Після опрацювання вправи учасники знову утворюють загальне коло, і тренер ініціює обговорення, що стосується доказів «за» і «проти» використання перевірки правильності розуміння консультантом інформації клієнта. Тренер також може брати участь у виконанні вправи як один із учасників.

Оцінювання вправи: Проводиться в два «кола». У першому колі всі учасники по чергово розповідають про те, що їм *найменше* сподобалося у вправі, у другому колі – що *найбільше* сподобалося. Тренер також повинен взяти участь у процесі оцінювання і вирішити, чи треба проводити обговорення тих ситуацій, на які звернули увагу учасники.

Вправа 22

Надання інформації в реальному житті

Мета: Дослідження процесу надання інформації в реальному житті.

Методика: Учасників просять протягом тижня відстежувати ситуації, у яких вони будуть давати поради, розмірковувати про те, як вони поведуться, даючи іншим людям поради, і записувати зроблені спостереження, орієнтуючись на таке:

- типи запропонованих порад;
- ситуації, у яких ви утримувалися від того, щоб дати пораду, вважаючи її інтервенцією;
- як ви давали поради;
- матеріал для самовдосконалення.

На одному із занять тренер просить членів групи дати зворотній зв'язок стосовно надання порад у повсякденному житті. Тренер також бере участь у виконанні вправи.

Оцінювання вправи: Усі учасники по чергово повідомляють про те, чого вони навчилися, виконуючи вправу.

Вправа 23

Стилі фасилітації

Джон Хирон проаналізував основні стилі фасилітації, що відповідають, на його думку, шістьом типам консультанта:

- директивний;
- інформативний;
- конфронтаційний;
- катартичний;
- каталітичний;
- стиль, що передбачає саморозкриття.

Директивна людина структурує консультаційні сесії, інформативна пропонує різну інформацію і поради. Конфронтаційний консультант вступає в конфронтацію, катартичний допомагає клієнтові проявити наявні почуття, а каталітичний консультант – той, хто «витягає» іншу людину. Консультант, котрий саморозкривається, готовий поділитися з клієнтом особистою інформацією про себе. Хирон стверджує, що ефективний фасилітатор і консультант – це той, хто вміє грамотно використовувати кожен із шести вищеописаних стилів роботи фасилітатора.

Мета: Дослідження стилів фасилітації.

Методика: Після короткої розповіді про основні стилі фасилітації тренер роздає учасникам опитувальник і просить їх оцінити себе за шестибальною шкалою. Якщо учасник вважає, що у своїй роботі він використовує переважно катартичний стиль, то ставить цьому стилю 6 балів. Наступному, найбільш часто використовуваному стилю роботи, ставить 5 балів, і так далі, до 1 бала. Після того, як учасники проранжують у такий спосіб усі шість стилів, тренер пропонує обговорити сутність пропонованої схеми і важливість гнучкості в консультуванні.

Основні стилі роботи фасилітатора

Інструкція: Проранжуйте стилі роботи фасилітатора, проставивши відповідні бали поруч з графами, в яких вони перераховані. Поставте шість балів стилю, який найчастіше використовуєте в консультуванні, п'ять балів – наступному за частотою використання і так далі, поки не поставите один бал стилю, який ви використовуєте в своїй роботі найрідше.

<i>Стиль роботи фасилітатора</i>	<i>Порядковий номер (1–6)</i>
<i>Директивний</i>	
<i>Інформативний</i>	
<i>Конфронтаційний</i>	
<i>Катартичний</i>	
<i>Каталітичний</i>	
<i>Стиль, що передбачає саморозкриття</i>	

Оцінювання вправи: Усі члени групи по чергово повідомляють про позитивне, що вони отримали для себе з цієї вправи. Потім проводиться загальне обговорення вправи, у ході якого тренер виконує роль фасилітатора.

Вправа 24

Що робити, коли виникають непередбачені обставини

За допомогою фасилітативного консультування можна домогтися значного саморозкриття з боку клієнта. Але іноді клієнти діляться дуже інтимними і складними проблемами. Вправа дозволяє учасникам визначити можливі стратегії дій саме в таких випадках.

Мета: Визначення стратегій дій у складних ситуаціях.

Методика: Усіх учасників поділяють на невеликі групи по 4–5 осіб. Кожному членові групи видають перелік складних ситуацій і пропонують відповісти на запитання, як би вони стали діяти в описаних випадках. Учасники повинні прагнути до того, щоб відповіді були різноманітними, можливо, суперечливими. Кожна підгрупа повинна вибрати серед своїх членів людину, яка буде в ході обговорення записувати його основні моменти.

Через півгодини знову утворює загальне коло, і тренер пропонує обговорити, які стратегії дій можна використовувати у випадку виникнення непередбачених обставин, звертаючи особливу увагу на те, що «правильних» відповідей тут не існує. Кожен член групи має право висловити власну думку. Тренер також може брати участь у виконанні вправи, якщо вважає це потрібним.

Ваші дії, якщо в ході терапевтичних взаємин вам будуть зроблені такі зізнання:

– Ваша сестра повідомляє вам, що вагітна і не може більше нікому про це сказати.

- Ваш друг повідомляє вам, що він гомосексуаліст.
- Ваш(а) колега протилежної статі повідомляє вам, що він(а) у вас закоханий(а).
- Колега повідомляє вам, що керівник установи домагається її.
- Ваша кохана людина повідомляє вам, що учинила злочин.
- Один із ваших колег, який займає достатньо високе становище, під час розмови з вами починає плакати.

Оцінювання вправи: Усі учасники по чергово розповідають про те, чого вони навчилися, виконуючи вправу.

Вправа 25

Типологія проблем

Мета: Дослідження того, які типи проблем виникають в учасників у консультуванні.

Методика: Усіх учасників поділяють на невеликі групи. Кожна підгрупа вибирає собі людину, яка буде записувати на великому аркуші паперу думки, висловлювані членами підгрупи. Далі учасників просять провести «мозковий штурм» на тему: «Типи проблем, з якими клієнти приходять на консультування». Потрібно виділити якнайбільше різних типів проблем.

Нижче ми наводимо як приклад деякі з них:

- студенти з проблемами, що стосуються складання іспитів;
- сімейні проблеми;
- проблеми, пов'язані з професійною діяльністю;
- сексуальні проблеми;
- труднощі у взаєминах з оточенням;
- фінансові проблеми.

Учасники проводять «мозковий штурм» протягом 15 хв, після чого знову утворюють загальне коло. Усі аркуші паперу, на яких робили записи, прикріплюють до стіни, тренер просить учасників переглянути їх і відзначити дві проблеми, що трапляються частіше.

Далі тренер ініціює обговорення, що стосується деяких найбільш розповсюджених типів проблем, і потім разом з іншими членами групи аналізує менш розповсюджені проблеми. Також разом з іншими членами групи він обговорює твердження, зроблене Карлом Роджерсом (Rogers, 1967): «Те, що є найбільш особистим, насправді є найпоширенішим» (згідно з Роджерсом, речі, що хвилюють тебе і мене, – це ті ж самі речі, що хвилюють *більшість* людей).

Оцінювання вправи: Усі члени групи по чергово розповідають про те, що вони взяли для себе з вправи. Потім проводиться загальне обговорення вправи, у ході якого тренер виконує роль фасилітатора.

Вправа 26

Визначення наявних проблем

Мета: Дослідження прийомів, за допомогою яких можна допомогти клієнтам у визначенні наявних проблем.

Методика: Усіх учасників поділяють на пари. Завдання одного учасника полягає в тому, щоб слухати іншого, який має визначити, як він буде допомагати своїм клієнтам окреслювати коло наявних проблем. Далі подано прийоми, виділені учасниками тренінгу, які також виконували цю вправу:

- постановка прямого запитання;
- саморозкриття, коли консультант розповідає про власні проблеми;
- слухання клієнта;
- підтримка клієнта, потрібна для того, щоб він почав розповідати про труднощі;
- допомога клієнтові сфокусувати свою увагу на обговоренні труднощів.

Через 10 хв відбувається обмін ролями в парах. Ще через 10 хв тренер просить учасників знову утворити загальне коло і як фасилітатор проводить обговорення на тему «Визначення кола наявних проблем». Тренер також може виконувати вправу як один із членів групи.

Оцінювання вправи: Проводиться у двох «колах». У ході першого кола всі учасники по чергово повідомляють про те, що їм *найменше* сподобалося у вправі, у ході другого – що *найбільше* сподобалося. Тренер також повинен взяти участь у процесі оцінювання і вирішити, чи варто обговорювати ті ситуації, на які звернули увагу учасники,

Вправа 27

Послідовність дій під час вирішення проблем

Мета: Дослідження послідовності дій під час вирішення проблем.

Методика: Тренер після виконання попередньої вправи ініціює обговорення, у ході якого члени групи відповідають на запитання «Як ми допомагаємо клієнтам вирішувати проблеми?» і просить учасників визначити конкретний спосіб вирішення проблем. Тренер

може запропонувати техніку поетапного вирішення проблем, що є визначеною послідовністю дій консультанта і клієнта. Якщо учасникам не вдається самостійно розробити послідовність дій для вирішення проблем, то їм пропонують прикладений до вправи алгоритм. Потім проводиться загальногрупове обговорення доводів «за» і «проти» використання такої послідовності дій у ситуаціях повсякденного консультування.

Алгоритм послідовних дій під час вирішення проблем

I етап. Визначення проблеми. Консультант і клієнт обговорюють проблему доти, поки її суть не стане зрозумілою для обох.

II етап. Обмірковування можливих рішень. Консультант і клієнт проводять «мозковий штурм», визначаючи всі можливі рішення.

III етап. Вибір рішення. Клієнт визначає, яке з рішень є для нього найкращим.

IV етап. Практика. Клієнт намагається вирішити проблему за допомогою обраної стратегії.

V етап. Оцінювання. Клієнт і консультант оцінюють ефективність застосування стратегії. Якщо обрана стратегія не була ефективною, вони повертаються до I і II етапів, переформулюють проблему і приймають нові рішення.

Оцінювання вправи: Усі учасники по чергово розповідають про те, чого вони навчилися, виконуючи вправу.

Вправа 28

Прояснення проблем

У ході виконання попередньої вправи ми з'ясували, що першим етапом роботи з проблемою є її визначення. У консультуванні нерідко виникає ситуація неефективного пошуку вирішення проблеми у зв'язку з недостатньо чітким її визначенням і формулюванням.

Мета: Дослідження процесу визначення проблем клієнта.

Методика: Усіх учасників поділяють на пари. Завдання одного з них полягає в тому, щоб провести обговорення якої-небудь проблеми партнера, яка була б пов'язана з його професійною діяльністю чи сімейними взаєминами. У ході обговорення можуть бути задіяні такі стратегії:

– «Слухач» надає «оповідачеві» підтримку, потрібну для того, щоб він загалом описав «проблемну зону».

– Далі «слухач» пропонує «оповідачеві» підсумувати все сказане й в одному реченні викласти всю проблему.

– Потім «слухач» запитує, чи є в «оповідача» якісь *суміжні* проблеми.

Пройшовши через усі вищеописані етапи роботи, учасники, які працюють у парах, можуть прояснити конкретну проблему і спростити її до цілком розв'язуваного питання.

Через 10 хвилин відбувається обмін ролями в парах, «слухачі» стають «дослідниками» і відпрацьовують вищеописані етапи. Ще через 10 хвилин усі учасники знову утворюють загальне коло, і тренер як фасилітатор проводить обговорення, що стосується теми визначення проблем, приділяючи особливу увагу таким моментам:

– надання клієнтові підтримки, потрібної для того, щоб він розповів про *передумови* появи проблеми;

– проведення фасилітації, спрямованої на те, щоб клієнт виклав усю проблему *в одному реченні*;

– надання клієнтові допомоги, потрібної для того, щоб він намітив *цілі* на майбутнє;

– спільне з клієнтами обговорення *стратегій* вирішення проблем;

– оцінка ефективності використаної стратегії вирішення проблеми.

Оцінювання вправи; Усі учасники почергово повідомляють про те, чого вони навчилися, виконуючи вправу. На нашу думку, ця техніка підходить не для всіх життєвих ситуацій, але багато особистісних й емоційних проблем можуть бути вирішені аналогічно.

Вправа 29

Обмеження стратегії, що полягає у наданні порад

Мета: Дослідження стратегій, відмінних від стратегії надання порад.

Методика: Тренер просить учасників розбитися на пари і розглянути описані нижче ситуації. Члени групи повинні виділити й обговорити, які стратегії консультування, *відмінні* від стратегії надання порад, можна було б використовувати для допомоги людям у зазначених ситуаціях. Завдання учасників полягає в тому, щоб намагатися визначити якнайбільше стратегій.

Через 10 чи 15 хв усі учасники знову утворюють загальне коло, і тренер ініціює обговорення альтернативних стратегій консультування. Тренер також може брати участь у виконанні вправи як один із членів групи.

Стратегії консультивання

Інструкція: *Прочитайте опис ситуацій, поданих нижче, і визначте якнайбільше і якомога конкретніше стратегії консультивання, відмінні від стратегії надання порад, які можна було б використовувати для допомоги людям, задіяним у таких ситуаціях. Тут немає правильних відповідей – придумуючи стратегії, намагайтеся рухатися в різних напрямках – «як углиб, так і вишир».*

– Колега, який займає порівняно з вами нижчий статус, хоче отримати у вас пораду з приводу того, що він збирається одружитися, тому хоче придбати будинок в кредит. Але його турбують фінансові проблеми, що можуть виникнути у зв'язку з цим.

– Колега, статус якої не відрізняється від вашого, хоче поговорити з вами про свій шлюб. У розмові вона повідомляє вам про те, що, як їй здається, чоловік її має зв'язок з іншим чоловіком.

Колега, який займає порівняно з вами вищий статус, скаржиться на деяку пригніченість і розраховує на розмову з вами. Під час бесіди він виглядає спокійним і врівноваженим, говорить мало, але водночас повідомляє вам про те, що цінує можливість поділитися з вами своїми почуттями.

Оцінювання вправи: Усі учасники обговорюють те, чого вони навчилися.

Вправа 30

Розробка плану вирішення проблеми

Одним зі складників процесу вирішення проблеми є вироблення плану дій, що включає три етапи:

- визначення проблеми;
- визначення шляхів вирішення;
- постановка завдань.

Мета: Визначити етапи планування для вирішення проблеми.

Методика: Для виконання вправи всіх учасників поділяють на невеликі групи, що складаються з 4–5 осіб. Завдання полягає в тому, щоб, працюючи в малих групах, визначити, якими навичками повинен володіти консультант, щоб допомагати клієнтам розробити план вирішення проблеми. Крім того, вони повинні визначити труднощі, пов'язані з подібним плануванням, і знайти відповіді на такі питання:

- Як можна допомогти клієнтові визначити наявні в нього проблеми?

– Як допомогти клієнтові визначити спектр можливого вирішення проблеми? Як формулювати цілі? У цьому випадку потрібно, щоб мету описували у вигляді однієї дії чи одного компонента бажаної зміни.

Через 15 хв знову утворюється загальне коло. Тренер отримує від членів групи зворотний зв'язок, обговорюючи зроблені ними висновки.

Оцінювання вправи: Усі учасників поділяють на пари і протягом 5 хвилин обговорюють, що у вправі сподобалося, а що ні.

Вправа 31

Реалізація плану дій

Мета: Визначення ролі консультанта в той момент, коли клієнт реалізує розроблений план вирішення проблеми.

Методика: Розробляючи план вирішення проблеми, консультант діє як помічник клієнта. Але реалізовувати цей план і змінюватися повинен сам клієнт.

Усіх учасників поділяють на пари і відповідають на запитання: *Яка роль консультанта під час реалізації клієнтом плану вирішення проблеми?*

Особливу увагу потрібно приділити таким моментам:

- консультантові варто прагнути до збереження низького профілю;
- консультант не повинен намагатися зайняти одну з «батьківських» позицій;
- консультант повинен надавати підтримку клієнтові;
- бути доступним;
- реагувати на зміни, що відбуваються.

Після 10 хвилин роботи в парах учасники знову утворюють загальне коло. Тренер ініціює обговорення підтримувальної ролі консультанта в рамках терапевтичних взаємин. Крім того, можна розглянути й обговорити тему завершення стосунків консультант – клієнт і проблем, що можуть виникати на цьому етапі роботи. У цьому випадку особлива увага повинна звертатися на:

- способи завершення стосунків;
- те, хто повинен їх завершувати;
- те, як попроситися;
- те, чи варто підтримувати взаємини з колишніми клієнтами;
- відокремлення;
- залежність.

Оцінювання вправи: Проводиться в два «кола». У ході першого кола всі учасники по чергово повідомляють про те, що їм *найменше* сподобалося у вправі, у ході другого – що *найбільше* сподобалося. Тренер також повинен узяти участь у процесі оцінювання і вирішити, чи варто проводити обговорення тих моментів, на які звернули увагу учасники.

Вправа 32

Оцінка ефективності вирішення проблем

Мета: Дослідження того, як можна оцінити ефективність процесу вирішення проблем.

Методика: Один із найважливіших аспектів консультування – це оцінка його успішності. Кожен учасник отримує опитувальник, який він повинен заповнити. Після цього тренер ініціює обговорення питань і потім допомагає учасникам прояснити наявні в них уявлення щодо оцінки ефективності вирішення проблем і консультування взагалі.

Оцінка ефективності вирішення проблем

Інструкція: Прочитайте питання і поруч напишіть свої відповіді. Будьте готові обговорити написане після того, як усі учасники знову утворять загальне коло.

- Чи варто оцінювати ефективність вирішення проблеми? Чому?
- Чи варто оцінювати ефективність консультування?
- Як можна оцінити ефективність вирішення проблеми?
- Як можна оцінити ефективність консультування?
- Чи оцінюєте ви ефективність власної роботи як консультанта?
- Які методи ви для цього використовуєте?
- Які критерії ви використовували б для оцінки ефективності вирішення проблеми?
- Як ви використовували б завдання, поставлені клієнтом, у процесі оцінювання?
- На якому етапі роботи ви передбачаєте оцінити ефективність вирішення проблеми?
- Що б ви стали робити, якби виявилось, що застосовані клієнтом стратегії вирішення проблеми не були успішними?
- Якою мірою за результати консультування відповідає консультант?
- Якою мірою за результати консультування відповідає клієнт?

Оцінювання вправи: Усі учасники по чергово повідомляють про те, чого вони навчилися, виконуючи вправу.

Вправа 33

Надання підтримки

Мета: Дослідити значення надання особистої підтримки в консультуванні.

Методика: За допомогою цієї вправи учасники можуть досліджувати власне вміння надавати підтримку та її межі.

Усіх учасників поділяють на пари. Потім один із членів кожної пари зачитує своєму партнерові незакінчені речення, наведені нижче, і пропонує їх завершити. Після цього відбувається обмін ролями в парах.

Після виконання завдання всіма учасниками знову утворюється загальне коло. Тренер, будучи в ролі фасилітатора, обговорює тему підтримки в консультуванні, підтримки, у якій є потреба для самих консультантів, та ідею організації супервізорської групи чи системи особистої підтримки для консультантів.

Підтримка в консультуванні

Інструкція: Ваше завдання в тому, щоб зачитати своєму партнерові незакінчені речення, наведені нижче. Ваш партнер повинен завершити твердження. Намагайтеся виконати це завдання дуже швидко, не затримуючись занадто довго на окремих висловленнях. Після того, як ви завершите, поміняйтеся ролями зі своїм партнером і ще раз виконайте запропоноване.

- Найефективніша у наданні підтримки людина, яку я знаю, – це...
- Я міг би бути більш ефективним у наданні підтримки, якби...
- Основна проблема у наданні підтримки полягає в тому, що
- Я відчуваю, що мене підтримують, коли...
- Я звик до того, що підтримує мене...
- В цей час мене підтримує...
- Якщо підтримки занадто багато, то це може призвести до того, що...
- Якщо я буду занадто залежати від інших людей, то я...
- Якби я відчував велику підтримку, то я...
- Обмеження людей, які надають підтримку, полягають у тому, що... .
- Я б не став підтримувати іншу людину, якби думав, що вона...
- Тип людей, який я не можу підтримувати, – це...
- Я відчуваю максимальну підтримку тоді, коли...
- Люди, які менш за все надають підтримку,...
- Я потребую підтримки тому, що...
- Я часто підтримую інших людей тому, що...

Оцінювання вправи: Усіх учасників поділяють на пари і протягом 5 хв обговорюють, що у вправі сподобалося, а що ні. Через 5 хв усі учасники знову утворюють загальне коло, і потім проводять загальне обговорення вправи.

Вправа 34

Типологія почуттів

Мета: Дослідження палітри почуттів у рамках групового контексту.

Методика: Тренер визначає учасника, згідного виконувати функції «переписувача», завдання якого полягає в тому, щоб записувати все, що придумують учасники під час виконання вправи.

Далі тренер просить учасників називати слова, що описують «почуття». Після завершення завдання тренер допомагає учасникам розподілити всі записані слова за певними *категоріями*. За допомогою цього прийому можна виділити доволі різноманітну палітру почуттів і далі досліджувати її в процесі обговорення. Категорії можуть бути, наприклад, такими:

- позитивні почуття;
- негативні почуття;
- поширенні почуття;
- почуття, які рідко переживаються;
- складні почуття.

Оцінювання вправи: усі члени групи по чергово повідомляють про те, яку користь вони взяли для себе з вправи. Потім проводиться загальне обговорення вправи, у ході якого тренер виконує роль фасилітатора.

Вправа 35

Слова, що виражають почуття

Мета: Дослідження природи почуттів і способів їхнього прояву.

Методика: Кожний з учасників отримує по друкованому аркушу зі списком «почуттів». Такий список можна скласти або на основі попередньої вправи, або скомпонувати самим тренером. Завдання учасників полягає в тому, щоб, переглянувши отриманий список, відзначити галочками почуття, які доводилося переживати у своєму житті.

Після того, як цю частину вправи виконають усі учасники, вони утворюють пари, об'єднавшись із сусідами, що сидять праворуч.

Працюючи в парах, учасники повинні порівняти свої записи, зроблені під час попереднього етапу роботи. Через 5 хвилин знову утворюється загальне коло і проводиться обговорення теми природи почуттів і способів їхнього прояву. Тренер також може брати участь у виконанні вправи, якщо вважає це необхідним.

Оцінювання вправи: Усіх учасників розбивають на пари і протягом 5 хв обговорюють, що у вправі сподобалося, а що ні. Через 5 хв усі учасники знову утворюють загальне коло і проводять загальне обговорення вправи.

Вправа 36

Вираження почуттів

Мета: Дослідження поглядів учасників на прояв емоцій.

Методика: Завдання тренера полягає в тому, щоб провести обговорення теми «Робота з почуттями». У ході обговорення він просить учасників звернути особливу увагу на такі питання:

- Прояв яких почуттів вважається соціально прийнятним?
- З якими почуттями найлегше працювати, коли інша людина їх виражає?
- Які почуття *вам* складно проявляти?

Якщо піти запропонованим шляхом, то учасники доволі швидко перейдуть від загальних питань до обговорення більш конкретних і особистих тем. Ніхто з учасників не повинен відчувати, що його примушують взяти участь у виконанні вправи; найкраще прагнути до того, щоб у групі панувала атмосфера легкості і ненав'язливості. Якщо обстановка в групі стане занадто «важкою» чи емоційно напруженою, то, найвірогідніше, обговорення просто припиниться. У ході обговорення почуття учасників будуть певним чином змінюватися.

Оцінювання вправи: Усі учасники по чергово розповідають про те, чого вони навчилися, виконуючи вправу.

Вправа 37

Парадокс

Мета: Дослідження парадоксальної природи почуттів.

Методика: Часто відбувається так, що ми говоримо абсолютно протилежне до того, що насправді відчуваємо. У цій вправі тренер пропонує учасникам скористатися однією зі стратегій для дослідження цього парадоксу. У ході обговорення, під час якого йдеться про

почуття, тренер час від часу просить учасників досліджувати «протилежний полюс» виражених почуттів за допомогою зміни змісту тих висловлень, які вони роблять. Тобто хтось із учасників говорить, що випробує те чи інше почуття, а потім тренер просить його сказати «протилежне до того, що він щойно сказав». Далі ми наводимо приклад використання тренером такої інтервенції:

– Я почуваюся абсолютно спокійно щодо цього. Тут немає нічого, що могло б мене турбувати...

– Спробуй сказати протилежне до того, що ти тільки що сказав.

– Я зовсім не почуваюся спокійно... Як дивно! Виявляється, я і справді не почуваюся спокійно!

Оцінювання вправи: Усі члени групи по чергово розповідають про те, що вони взяли для себе із вправи. Потім проводиться загальне обговорення цієї вправи, у ході якого тренер виступає в ролі фасилітатора.

Вправа 38

Фокусування

«Фокусування» – це доволі простий метод вирішення проблем за допомогою релаксації та концентрації уваги на почуттях. Сам процес, коли тіло і розум перебувають у розслабленому стані, дуже простий, і його результатом є «відчуте осмислення» проблеми іншої людини. Фокусування сприяє природному процесу вирішення проблем. Описуваний нами підхід заснований на методі, розробленому Юджином Джендлінім (Gendlin, 1981).

Мета: Дослідження конкретного способу вирішення проблем за допомогою фокусування.

Методика: У цій вправі тренер використовує ряд інструкцій для того, щоб провести групу через процес фокусування.

Сядьте зручніше і кілька хвилин робіть глибокі вдихи. Дозвольте собі цілком розслабитися. Відслідкуйте думки, що з'являються у вас, і почуття. Повільно та спокійно подумайте про кожну думку і кожне почуття.

Придумайте якийсь спосіб, за допомогою якого можна було б «упакувати» кожну думку і кожне почуття. Деяким людям найлегше уявити, як вони упаковують їх в окремі згортки, інші уявляють, як вони складають їх у коробки і перев'язують мотузками. Незалежно від того, як це будете робити ви, нехай кожна ваша думка і кожне

ваше почуття виявляться «упакованими». Потім уявіть, що вони лежать прямо перед вами. Відчуйте спокій, що виникає при цьому.

Зараз подивіться на всі ці «упаковки» і знайдіть ту, котра найбільше потребує вашої уваги.

Почніть розпаковувати обраний вами згорток. Не поспішаєте відразу ж давати назву чи з чимось співвідносити його зміст, просто дозвольте собі зануритися в те, що виявиться всередині обраної «упаковки».

Побувши кілька хвилин у такому стані, запитайте себе: яке почуття в мене асоціюється зі змістом цієї «упаковки»? Не кваптеся відразу називати його, спочатку просто приміртеся, спробуйте один-два можливих варіанти. Дозвольте асоціації спонтанно виникнути. Почуття, яке з'являється у такий спосіб, можна назвати «відчутим осмисленням» певної проблеми чи питання, що викликає труднощі.

Після того, як у вас з'явилось «відчуте осмислення» проблеми, витратьте якийсь час на його дослідження. Які ще почуття асоціюються з ним? Які думки? І так далі.

Досліджуючи «відчуте осмислення», запитайте себе: що складає суть цієї проблеми? Поставивши це питання, дозвольте реальній проблемі, що стоїть за усіма вашими думками, «проявитися і вплинути на поверхню». Часто виявляється, що те, до чого ви прийшли, абсолютно відмінне від того, з чим ви починали працювати.

Виділивши суть проблеми, трохи проаналізуйте її. Потім визначте, яким буде ваш наступний крок. Не приймайте поспішних рішень. Перед тим, як зупинитися на якомусь одному варіанті рішення, у думках перегляньте всі інші можливі варіанти. Ваше завдання – не вибирати, який наступний крок ви зробите, а просто дати йому можливість проявитися самому. Як тільки ви визначитеся з тим, які дії вам потрібно почати, це буде для вас завершальним моментом вправ.

Зробіть кілька глибоких вдихів, розслабтеся і потрохи повертайтеся в коло.

Оцінювання вправи: Усі учасники почергово розповідають про те, чого вони навчилися, виконуючи цю вправу.

Вправа 39

Профілактика «вигорання»

Консультавання вимагає емоційного залучення консультанта в проблеми і життя клієнта, які можуть призвести до емоційного і

фізичного виснаження, так званого синдрому «вигорання». Консультанти, чия робота пов'язана насамперед зі спілкуванням, мають таку загрозу частіше, ніж люди інших професій.

Мета: Пошук способів профілактики «вигорання» у консультуванні.

Методика: Мета вправи – надання учасникам можливості пошуку способів, за допомогою яких можна проводити профілактику «вигорання». Усі учасники розбиваються на невеликі підгрупи, що складаються з 4–5 чоловік. Їхнє завдання полягає в тому, щоб, працюючи в малих групах, провести «мозковий штурм» і намагатися виділити якнайбільше різних способів, що дозволяють запобігти «вигоранню». Методи, виділені в результаті такої роботи, записують «переписувачі» на великих аркушах паперу. Нижче ми наводимо приклад комплексу дій, придуманий членами груп, що також брали участь у виконанні цієї вправи. Отже, щоб запобігти «вигоранню», потрібно:

- обговорювати з колегами труднощі, що виникають у процесі роботи;
- організовувати перерви в роботі;
- об'єднати роботу й повноцінний відпочинок;
- працювати з одним клієнтом протягом однієї сесії;
- використовувати методи релаксації;
- використовувати медитативні техніки;
- у вільний від роботи час займатися чимось далеким від консультування;
- слухати музику;
- планувати життя й керувати ним;
- керувати часом;
- виражати почуття, що виникають до іншої людини;
- займатися спортом.

Через 15 хв знову утворюється загальне коло, і аркуші з записами розкладаються на підлозі в центрі кола. Тренер пропонує учасникам поділитися ідеями, що виникли, з іншими членами групи, а також скласти план щодо профілактики «згорання» у рамках власної консультативної практики.

Оцінювання вправи: Усі члени групи почергово розповідають про те, що вони взяли для себе з цієї вправи. Потім проводиться загальне обговорення вправи, у ході якого тренер виконує роль фасилітатора.

Вправа 40

Подолання стресу

Мета: Дослідження конкретного прийому, за допомогою якого можна послабити дію стресу.

Методика: Пропонується проста техніка, що допомагає послабити дію стресу. Із цією технікою можна ознайомити учасників будь-якого тренінгу. Також її можна використати для завершення складної чи емоційно напруженої вправи чи майстер-класу. Тренер лише зачитує подану нижче інструкцію учасникам, які в цей час лежать на підлозі в зручних позах. Інструкція складена так, що дозволяє ніби почувати *зсередини* власне тіло і розслабитися, будучи практично «усередині себе».

Інструкція: Ляжте на спину, розташували руки уздовж тіла, витягніть ноги так, щоб відстань між ступнями була близько 30 см... зверніть увагу на свій подих... зробіть два-три глибоких вдихи... вдихайте повітря через ніс... і видихайте його через рот... а зараз нехай ваш подих стане спокійним і розслабленим... зараз я хочу, щоб ви прийшли до усвідомлення свого тіла... почніть із кінчиків пальців на ногах... спробуйте уловити відчуття в ступнях і пальцях ніг... спробуйте зробити це так, ніби ви – усередині своїх ступнів і пальців ніг... зараз перемістіть фокус свого усвідомлення трішки вище... відчуйте цю частину тіла зсередини... тепер перейдіть до колін... потім почніть усвідомлювати свої стегна... відчуйте їх так, ніби ви – усередині них... зараз відчуйте тазову і поперекову області... зробіть це так, ніби ви є там усередині... зверніть увагу на свою грудну клітку... спробуйте вловити відчуття, що йдуть із грудної клітки... зараз руки... спочатку пальці рук... потім кисті... лікті... передпліччя... уявіть, що ви – усередині власних рук... зараз відчуйте свої плечі... а тепер відчуйте ключицю... спробуйте уловити відчуття усередині вашої шиї... тепер зверніть увагу на свою потилицю... а зараз перемістіть фокус свого усвідомлення безпосередньо на голову... відчуйте своє обличчя... м'язи на обличчі... губи... ніс... очі... і нарешті... шкіру голови., спробуйте уявити, що б ви почували, якби були усередині власної голови... тримайте у фокусі усвідомлення всіх частин свого тіла... відзначте для себе, які частини тіла цілком є у фокусі вашого усвідомлення. .. а також, які частини – поза вашою увагою... подивіться, чи можете ви це якось змінити... а зараз просто спокійно ляжте і розслабтеся... зробіть кілька глибоких вдихів... а тепер повільно, вибравши для цього потрібний момент,., сядьте і відкрийте очі.

Оцінювання вправи: Усіх учасників розбивають на пари, і протягом п'яти хвилин вони обговорюють, що у вправі сподобалося, а що ні. Через 5 хв усі учасники знову утворюють загальне коло і обговорюють вправу.

Вправа 41

«Гарячий стілець»

Мета: Надання учасникам можливості ближче познайомитися один з одним і попрактикуватися у ставленні запитань у рамках групового контексту.

Методика: Учасники виконують такі інструкції.

Кожен учасник протягом двох хвилин сидить на «гарячому стільці».

Коли один з учасників виявляється на «гарячому стільці» (можна або залишатися сидіти на своєму місці, або поставити «гарячий стілець» у центр кола), інші одержують право ставити йому будь-які питання.

Якщо член групи не хоче відповідати на запитання, то він може просто сказати «пропускаю».

Через дві хвилини учасник, що сидить на «гарячому стільці», пропонує зайняти це місце іншому членові групи.

Така процедура продовжується доти, поки всі члени групи не побувають на «гарячому стільці».

Оцінювання вправи: Проводиться в два «кола». У ході першого кола всі учасники по чергово розповідають про те, що їм *найменше* сподобалося в цій вправі, у ході другого – що *найбільше* сподобалося. Тренер також повинен взяти участь у процесі оцінювання і вирішити, чи варто проводити обговорення тих моментів, на які звернули увагу учасники.

Вправа 42

Мова тіла

Мета: Дослідження того, як учасники використовують мову жестів.

Методика: Оскільки дуже складно робити однозначні висновки про те, яку інформацію «передає» тіло, корисно досліджувати те, як люди сприймають невербальні повідомлення, що посилаються їм. Під час виконання вправи учасники повинні просто мовчки сидіти на своїх місцях. Потім одного добровольця з групи просять «посадити зручніше» інших учасників тренінгу, тобто змінити положення їхніх

тіл таким чином, щоб вони відчували себе більш комфортно. Наприклад, якщо доброволець бачить, що в одного з учасників руки перехрещені, то він може привести їх у нормальне положення чи опустити трохи нижче плечі в іншого учасника, чи повернути трохи убік голову третього. Після двох-трьох таких змін тренер ініціює обговорення того, що кожен із присутніх думає і відчуває щодо зроблених змін. Тренер також може брати участь у виконанні вправи, якщо вважає це потрібним.

Оцінювання вправи: Усі члени групи по чергово повідомляють про те, яку користь вони взяли для себе з вправи. Потім проводиться загальне обговорення цієї вправи, у ході якого тренер виступає в ролі фасилітатора.

Вправа 43

Закінчення речення

Мета: Дослідження уявлень учасників про самоусвідомлення і консультування. З'ясування того, як учасники використовують мову жестів.

Методика: Завдання тренера полягає в тому, щоб, користуючись наведеним нижче списком незавершених речень, просити кожного з учасників придумати по черзі їхнє закінчення, зачитуючи або всі підряд, або вибираючи їх у випадковому порядку:

- Гарний консультант завжди...
- Найважливіше правило в консультуванні – це...
- Те, що я найбільше хотів би змінити в собі, – це...
- Людина, яка в цій групі найбільш схожа на мене, – це...
- Людина, яка в цій групі найбільш не схожа на мене, – це...
- Наступним етапом моєї підготовки в області консультування буде...
- Найбільше мені хотілося б...
- Якби я міг вибирати, де мені жити, я б вибрав...
- Якби я міг помінятися місцями з людиною, яку знають усі тут присутні, я помінявся б місцями з...
- Моя найкраща якість – це...
- Консультування вимагає того, щоб...
- Найбільш ефективні консультанти завжди. .
- Найскладніше для мене – це...
- Речі, що мені подобаються найбільше, – це..
- Люди, якими я захоплююся, – це...

Тренер може вносити свої доповнення в цей список. Наприкінці одного чи декількох «кіл» учасники повинні проводити обговорення, підбиваючи підсумки того, що вийшло.

Оцінювання вправи: проводиться в два «кола». У ході першого кола всі учасники по черзі говорять про те, що їм *найменше* сподобалося у вправі, у ході другого – що *найбільше* сподобалося. Тренер також повинен взяти участь у процесі оцінювання і вирішити, чи варто проводити обговорення тих моментів, на які звернули увагу учасники.

Вправа 44

Самооцінка

Мета: Надання учасникам змоги оцінити свої навички консультування.

Методика: Кожен учасник отримує опитувальник, який потрібно заповнити. Після того, як це завдання буде виконане, знову утворюється загальне коло і проводиться обговорення кожного пункту опитувальника.

Опитувальник, призначений для оцінювання навичок консультування (за Ф. Бурнардом)

Інструкція: Прочитайте кожне з тверджень і поставте галочки поруч з відповідями, з якими ви згодні. Виберіть можливі варіанти відповідей для усіх тверджень і намагайтеся, у міру можливості, не відповідати «не знаю». Будьте готові обговорити свої відповіді в загальному колі.

1. Працюючи консультантом, ви можете розвинути навички інтроспективного аналізу.

Абсолютно згідний	Згідний	Не знаю	Не згідний	Абсолютно не згідний	Не Заповнювати

2. Я можу сказати, що як консультант працюю ефективно.

Абсолютно згідний	Згідний	Не знаю	Не згідний	Абсолютно не згідний	Не Заповнювати

3. Я збираюся продовжити своє навчання і підготовку в галузі консультування.

Абсолютно згідний	Згідний	Не знаю	Не згідний	Абсолютно не згідний	Не заповнювати

4. Очевидно, інші члени групи, порівняно зі мною, є більш ефективними консультантами.

Абсолютно згідний	Згідний	Не знаю	Не згідний	Абсолютно не згідний	Не заповнювати

5. Важливо постійно відслідковувати прогрес у розвитку себе як консультанта.

Абсолютно згідний	Згідний	Не знаю	Не згідний	Абсолютно не згідний	Не заповнювати

6. Я часто задумуюся над своїми сильними і слабкими сторонами стосовно навичок консультування.

Абсолютно згідний	Згідний	Не знаю	Не згідний	Абсолютно не згідний	Не заповнювати

7. Як консультанту мені потрібно ще багато над чим працювати.

Абсолютно згідний	Згідний	Не знаю	Не згідний	Абсолютно не згідний	Не заповнювати

8. Я отримую задоволення від своєї роботи консультанта.

Абсолютно згідний	Згідний	Не знаю	Не згідний	Абсолютно не згідний	Не заповнювати

9. Я можу припустити, що через 5 років я буду продовжувати займатися консультуванням.

Абсолютно згідний	Згідний	Не знаю	Не згідний	Абсолютно не згідний	Не заповнювати

10. Навички консультування – це лише набір корисних комунікативних навичок, який можна використовувати в будь-якій ситуації, що стосується роботи.

Абсолютно згідний	Згідний	Не знаю	Не згідний	Абсолютно не згідний	Не Заповнювати

11. Я не хотів би занадто часто зіштовхуватися в консультуванні з дуже сильними емоційними переживаннями.

Абсолютно згідний	Згідний	Не знаю	Не згідний	Абсолютно не згідний	Не Заповнювати

12. Очевидно, інші люди вважають, що я вмію добре консультиувати.

Абсолютно згідний	Згідний	Не знаю	Не згідний	Абсолютно не згідний	Не Заповнювати

13. Я часто порівнюю себе з іншими людьми.

Абсолютно згідний	Згідний	Не знаю	Не згідний	Абсолютно не згідний	Не Заповнювати

14. Я досить впевнений як консультант.

Абсолютно згідний	Згідний	Не знаю	Не згідний	Абсолютно не згідний	Не заповнювати

15. Консультиування - це «модне» заняття, і інтерес до нього незабаром пройде.

Абсолютно згідний	Згідний	Не знаю	Не згідний	Абсолютно не згідний	Не заповнювати

16. Я увесь час удосконалюю наявні в мене навички консультиування.

Абсолютно згідний	Згідний	Не знаю	Не згідний	Абсолютно не згідний	Не заповнювати

17. За цей майстер-клас мені вдалося певною мірою удосконалити свої навички консультанта.

Абсолютно згідний	Згідний	Не знаю	Не згідний	Абсолютно не згідний	Не заповнювати

Оцінювання вправи: Усі учасники почергово розповідають про те, чого вони навчилися, виконуючи певну вправу.

Вправа 45

Оцінка навичок консультиування

Мета: Надання учасникам майстер-класу можливості оцінити наявні навички консультиування, а також уявлення про консультиування.

Методика: Кожен учасник одержує копію опитувальника, який потрібно заповнити, не затрачаючи на відповіді багато часу. Далі в тренера є два варіанти дій. По-перше, заповнені опитувальники можна зробити предметом наступного обговорення. Правильних чи неправильних відповідей тут не існує, разом з тим розмаїтість

відповідей може сприяти активній дискусії в групі. Є й альтернативний варіант, за якого учасникам пропонують оцінити наведені в опитувальнику твердження за п'ятибальною шкалою, проставивши потрібні цифри там, де написано «не заповнювати». У цьому випадку кожному варіанту відповіді відповідає наступне числове значення.

Після того, як усі наведені в опитувальнику твердження будуть оцінені в подібний спосіб, тренер зіставляє отриману інформацію з даними спеціальних *бланків для підрахунку балів*. За допомогою такого бланка тренер визначає, скільки осіб у групі дали на те чи інше питання відповідь «абсолютно згідний», «згідний», «не знаю», «не згідний» чи «абсолютно не згідний». Використовуючи цей прийом, можна одержати певне уявлення про те, що учасники думають з приводу того чи іншого конкретного питання.

З уже заповненого бланка для підрахунку балів можна зняти ксерокопії і роздати їх учасникам для проведення подальшого обговорення.

Опитувальник для оцінки навичок консультування (за Ф. Бурнардом)
Інструкція: Прочитайте кожне твердження і поставте галочки поруч з обраними вами відповідями. Ви можете бути «абсолютно згідні», «згідні», «не згідні» чи «абсолютно не згідні» з кожним поданим нижче твердженням. Ви можете на те чи інше твердження дати відповідь «не знаю». Намагайтеся заповнити опитувальник досить швидко, не пропустивши жодного твердження.

1. Загалом я вважаю себе досить ефективним консультантом.

Абсолютно згідний	Згідний	Не знаю	Не згідний	Абсолютно не згідний	Не заповнювати

2. Я вже маю досить великий досвід консультативної практики.

Абсолютно згідний	Згідний	Не знаю	Не згідний	Абсолютно не згідний	Не заповнювати

3. Я більш успішний у ролі слухача, ніж у ролі оповідача.

Абсолютно згідний	Згідний	Не знаю	Не згідний	Абсолютно не згідний	Не заповнювати

4. Я вважаю себе ефективним слухачем.

Абсолютно згідний	Згідний	Не знаю	Не згідний	Абсолютно не згідний	Не заповнювати

5. Як консультант, я іноді буваю надто балакучим.

Абсолютно згідний	Згідний	Не знаю	Не згідний	Абсолютно не згідний	Не заповнювати

6. Я щодня використовую навички консультування.

Абсолютно згідний	Згідний	Не знаю	Не згідний	Абсолютно не згідний	Не заповнювати

7. Я часто даю поради іншим.

Абсолютно згідний	Згідний	Не знаю	Не згідний	Абсолютно не згідний	Не заповнювати

8. Основний принцип роботи полягає в тому, що люди самі знаходять вирішення наявних у них проблем.

Абсолютно згідний	Згідний	Не знаю	Не згідний	Абсолютно не згідний	Не заповнювати

9. Як консультант я одержав достатню підготовку.

Абсолютно згідний	Згідний	Не знаю	Не згідний	Абсолютно не згідний	Не заповнювати

10. Я хотів би краще ознайомитися із літературою з консультування.

Абсолютно згідний	Згідний	Не знаю	Не згідний	Абсолютно не згідний	Не заповнювати

11. Для більшості людей консультування може бути корисним.

Абсолютно згідний	Згідний	Не знаю	Не згідний	Абсолютно не згідний	Не заповнювати

12. Консультуванням повинні займатися тільки добре підготовлені фахівці.

Абсолютно згідний	Згідний	Не знаю	Не згідний	Абсолютно не згідний	Не заповнювати

13. Якби в мене був час, я би консультував більше.

Абсолютно згідний	Згідний	Не знаю	Не згідний	Абсолютно не згідний	Не заповнювати

14. Якби в мене була можливість, я б пройшов ще один курс тренінгів із консультування.

Абсолютно згідний	Згідний	Не знаю	Не згідний	Абсолютно не згідний	Не заповнювати

15. Я досить добре вмю протистояти іншим людям.

Абсолютно згідний	Згідний	Не знаю	Не згідний	Абсолютно не згідний	Не заповнювати

16. У порівнянні з деякими моїми колегами я вважаюся гарним консультантом.

Абсолютно згідний	Згідний	Не знаю	Не згідний	Абсолютно не згідний	Не заповнювати

17. Коли я консультую, то намагаюся використовувати в роботі конкретну теоретичну модель.

Абсолютно згідний	Згідний	Не знаю	Не згідний	Абсолютно не згідний	Не заповнювати

18. Справжні навички консультування приходять з реального життєвого досвіду.

Абсолютно згідний	Згідний	Не знаю	Не згідний	Абсолютно не згідний	Не заповнювати

19. Консультувати може кожний.

Абсолютно згідний	Згідний	Не знаю	Не згідний	Абсолютно не згідний	Не заповнювати

20. Як консультант я маю потребу в більшій практиці.

Абсолютно згідний	Згідний	Не знаю	Не згідний	Абсолютно не згідний	Не заповнювати

Оцінювання вправи: Кожен учасник почергово розповідає про те, що йому *найменше* сподобалося у вправі. Потім учасники говорять про те, що їм *найбільше* в ній сподобалося. Керівник групи чи фасилітатор також висловлює свою думку.

Бланк опрацювання даних для оцінки навичок консультування

Твердження	Число учасників, що відповіли				
	«Абсолютно згідний»	«Згідний»	«Не знаю»	«Не згідний»	«Абсолютно не згідний»
1. Загалом я вважаю себе досить ефективним консультантом.					
2. Я вже маю досить великий досвід консультативної практики.					
3. Я більш успішний у ролі слухача, ніж у ролі оповідача.					
4. Я вважаю себе ефективним слухачем.					
5. Як консультант іноді я буваю надто балакучим.					
6. Я щодня використовую навички консультування.					
7. Я часто даю поради іншим.					
8. Основний принцип роботи полягає в тому, що люди самі знаходять вирішення наявних у них проблем.					
9. Як консультант я одержав достатню підготовку.					
10. Я хотів би глибше познайомитися з літературою з консультування.					
11. Більшості людей консультування може бути корисним.					
12. Консультуванням повинні займатися тільки добре підготовлені фахівці.					
13. Якби в мене був час, я б консультував більше.					
14. Якби в мене була можливість, я пройшов би ще один курс тренінгів з консультування.					
15. Я досить добре вмію протистояти іншим людям.					
16. У порівнянні з деякими моїми колегами, я вважаюся хорошим консультантом.					
17. Коли я консультую, то намагаюся використовувати в роботі конкретну теоретичну модель.					
18. Справжні навички консультування приходять з реального життєвого досвіду.					
19. Консультуванням може займатися кожен.					
20. Як консультант я маю потребу в більшій практиці.					

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Абрамова Г. С. Практическая психология: учеб. для студ. вузов. – Изд 6-е., перераб. и доп. / Г. С. Абрамова. – М : Академ. Проект, 2001. – 480 с.
2. Абрамова Г. С. Психологическое консультирование // Практическая психология / Г. С. Абрамова. – М., 2001. – С. 186–239.
3. Алешина Ю. К. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование / Ю. К. Алешина. – М. : Класс, 2004. – 208 с.
4. Асанова Н. К. Пресуицидальное состояние у девочки-подростка: нарушенный образ тела и роль отца / Н. К. Асанова // Моск. психотерапевтич. журн.– 2007. – № 2. – С. 186–210.
5. Аюрзанаев О. И. Теория психологического комплекса: Перечитывая Альфреда Адлера / О. И. Аюрзанаев // Психология и соционика межличностных отношений. – 2007. – № 9. – С. 27–33.
6. Бандурка А. М., Бочарова С.П., Землянська Е.В. Юридична психологія. Підручник. – Харків, 2002
7. Бедь В. В. Юридична психологія. Навчальний посібник. – К., 2002.
8. Берг-Кросс Л. Терапия супружеских пар / Л. Берг-Кросс // Перев. с англ. Н. Рассказовой, А. Багрянцевой. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2004. - 528 с.
9. Блинова О. Є. Психологічні фактори суїцидальної поведінки у підлітковому віці / О. Є. Блинова // Актуальні проблеми суїцидології : зб. наук. праць. – К., 2002. – Ч. 1. – С. 31–33.
10. Болотова А. К. Методы диагностики развития личности // Прикладная психология / А. К. Болотова, И. В. Макарова. – М., 2002.– Ч. 2, гл. 4.– С. 226–268.
11. Болотова А. К. Психологическое консультирование, психотерапия и коррекционная работа в практической психологии // Прикладная психология / А. К. Болотова, И. В. Макарова. – М., 2002.– Ч. 3.– С. 306–364.
12. Бондаренко А. Ф. Психологическая помощь: теория и практика / А. Ф. Бондаренко. – К. : Освіта України, 2007. – 336 с.
13. Бондаренко А. Ф. Психологическая помощь: теория и практика / А. Ф. Бондаренко. – Изд. 3-е, испр. и доп. – М. : Независимая фирма «Класс», 2001. – 336 с.

14. Буленко Т. В. Діагностика особистості в практичній діяльності психолога / Т. В. Буленко, М. І. Мушкевич, Р. П. Федоренко. – Луцьк : [б. в.], 1996. – 312 с.

15. Бурлачук Л. Ф. Основы психотерапии: учеб. пособие [для студ. вузов, которые обучаются по спец. «Психология», «Соц. педагогика»] / Л. Ф. Бурлачук, И. А. Грабская, А. С. Кочарян. – К. : Ника–Центр ; М. : Алетейа, 1999. – 320 с.

16. Бурлачук Л. Ф. Психотерапия : учебник для вузов / Л. Ф. , О. С. Кочарян, М. Е. Жидко. – [2-е изд., стер.]. – СПб. : Питер, 2007. – 480 с.

17. Бурнард Ф. Тренинг навыков консультирования / Ф. Бурнард. – СПб. : Питер, 2002. – 254 с.

18. Васьківська С. В. Основи психологічного консультування: Навчальний посібник / С. В. Васьківська – К. : Четверта хвиля, «2004. – 256 с.

19. Васьківська С. Психологічний запит клієнта / С. Васьківська // Психолог. – 2007. – Січ. (№ 4). – С. 17–18. – (Психологічне консультування).

20. Венгер А. Л. Психологическое консультирование и диагностика. Практическое руководство. Ч. 1 / А. Л. Венгер. – М. : Генезис, 2001. – 54 с.

21. Віктор Мозговий Чому бійці АТО чинять суїциди [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://obozrevatel.com/blogs/32159-suitsidi-na-peredovij.htm>

22. Вознюк О. Психоаналітичні методи корекції негативних психоемоційних станів у школярів / О. Вознюк, Є. Романенко // Психолог.– 2007. – Лют. (№ 5). – С. 28 – 14.

23. Войцех В. Ф. Факторы риска повторных суицидальных попыток / В. Ф. Войцех // Социальная и клиническая психиатрия. – 2002. – Т. 12, Вып. 3. – С. 14–22.

24. Гашека Т. В. Практичні рекомендації для проведення психокорекційної роботи з підлітками за наявності суїцидальних ідеацій / Т. В. Гашека // Практична психологія та соціальна робота. – 2006. – № 7. – С. 68–72.

25. Гашека Т. В. Профілактика самогубства серед підлітків: методика для вимірювання суїцидальної поведінки / Т. В. Гашека // Практична психологія та соціальна робота. – 2005. – № 4. – С. 53–56.

26. Гошовський Я. Ресоціалізація депривованої особистості: монографія / Я. Гошовський. – Дрогобич: Коло, 2008. – 525 с.
27. Грановская Р. М. Элементы практической психологии / Р. М. Грановская. – 5-е изд., испр., доп. – СПб. : Речь, 2003. – 656 с. – (Психологический практикум).
28. Гратис К. Зона риска [О самоубийствах подростков] // Природа и человек. – 2002. – № 2. – С. 18–20.
29. Гриценюк Л. Техніка «Я-висловлювання» / Л. Гриценюк // Психолог. – 2005. – Лист. (№ 44). – С. 17–20.
30. Гулина М. А. Терапевтическая и консультативная психология / М. А. Гулина. – СПб. : Речь, 2001. – 111 с. – (Классики и современники психологии).
31. Джордж Р. Консультирование: Теория и практика : пер. с англ. / Р. Джордж, Г. Кристиани. – 4-е междунар. изд. – М. : Эксмо, 2002. – 448 с. – (Искусство консультирования).
32. Диференційна діагностика неврозів : метод. рек. / авт.-упоряд.: В. В Кардаш, Н. І. Кардаш. – Луцьк, 2000.
33. Діденко О. І. Суїцидальні наміри у психологічному портреті злочинця / О. І. Діденко; за заг. ред. С. І. Яковенка // Психологія суїцидальної поведінки: Діагностика, корекція, профілактика : зб. наук. праць. – К. : РВВ КІВС, 2000. – С. 152–155.
34. Дюркгейм Э. Самоубийство: Социологический этюд / Э. Дюркгейм. – СПб. : Союз, 1998. – 496 с.
35. Елизаров А.Н. Основы индивидуального и семейного консультирования: Учеб.пособ. – М.: Ось-89, 2003.
36. Ефремов, В. С. Основы суицидологии / В. С. Ефремов. – СПб : Диалект, 2004. – 479 с.
37. Заброцький М. Психологу про суїцид / М. Заброцький, Л. Скаковська, Л. Лавренюк // Психолог. – 2007. – Трав. (№ 20). – С. 25–30.
38. Завадська Н. В. Проблема самогубства у підлітковому середовищі / Н. В. Завадська // Соціальний працівник. – 2007. – Січ. (№ 2). – С. 10–12.
39. Загальнопсихологічні особливості суїциду / за ред. В. П. Москальця // Психологія суїциду. – К. , 2004. – С. 7–81.
40. Землянська О. В. Судово-психологічна експертиза. Навчальний посібник для курсантів і слухачів Харківського національного університету внутрішніх справ. [Електронний ресурс]. «Харків: Вид-во ХНУВС, 2008. <http://uchebnik-online.net/book/70-psixologichna-ekspertiza-navchalnij-posibnik-zemlyanska-ov/2-annotaciya.html>

41. Зубалий Н. П. Основы психотерапии : учеб. пособие / Н. П. Зубалий, А. М. Лёвочкина. – К. : МАУП, 2001. – 160 с.
42. Иванов Д. А. О роли алкоголя в суицидальных проявлениях / Д. А. Иванов // Психология и соционика межличностных отношений. – 2005. – № 7. – С. 10–14.
43. Иванов Д. А. Суицидальные действия юношей при психическом инфантилизме и другой пограничной психопатологии / Д. А. Иванов // Психология и соционика межличностных отношений. – 2005. – № 6. – С. 19–21.
44. Калініна Ю. Запобігання суїцидальній поведінці серед підлітків / Ю. Калініна // Психолог. – 2005. – Верес. (№ 35). – С. 26–32.
45. Карсон Р. Расстройства настроения и суицид / Р. Карсон, Д. Батчер, С. Минека // Карсон Р., Батчер Д., Минека С. Аномальная психология. – С. Пб. : Питер, 2004. – С. 360–462.
46. Кацавець Р. С. Юридична психологія. Навчальний посібник. – К. : Алерта, 2017. – 110 с.
47. Кибрик Н. Д. Дезадаптация и суицид у студентов вузов / Н. Д. Кибрик // Научные и организационные проблемы суицидологии. – М. : Изд-во Моск. НИИ психиатрии, 1983. – С. 97–105.
48. Кікоть В. Я., Рибникова В. Ю. Юридична психологія (з основами загальної та соціальної психології) / В. Я. Кікоть, В. Ю. Рибникова. – Москва : Закон і право, 2006. – 463 с.
49. Кльоц Л. А., Соціальному педагогу про суїцид / Л. А. Кльоц, М. М. Заброцький // Соціальний працівник. – 2007. – Верес. (№ 17). – С. 15–31.
50. Ковалев О. Г. Психологические проблемы суицидального поведения осужденных в пенитенциарных учреждениях России / О. Г. Ковальов, Н. Т. Тимонин, Э. А. Суслов // Психологический журнал. – 1998. – Т. 19, № 5. – С. 30–37.
51. Колесник А. Корекційні вправи на розвиток пам'яті та уваги / А. Колесник // Психологічна газ. – 2007. – Берез. (№ 6). – С. 21–27.
52. Комарова Н. М. Особливості консультативної роботи з сім'ями, які виховують біологічно нерідних дітей / Н. М. Комарова // Соц. Працівник. – 2006. – Серп. (№ 15). – С. 14–31.
53. Комінко С. Б. Крайні методи психодіагностики / С. Б. Комінко, Г. В. Кучер. – К. : Карт-бланш, 2005. – 406 с.
54. Коновалова В.О., Шепітько В.Ю. Юридична психологія. Підручник. – К., 2004. – 240 с.

55. Коханенко Л. Проблеми самогубства: Погляди І. Сікорського та сучасні досліді / Л. Коханенко // Практична психологія та соціальна робота. – 2002. – № 4. – С. 49–51.

56. Коцан І. Я. Психологія здоров'я людини : навч. посіб. / І. Я. Коцан, Г. В. Ложкін, М. І. Мушкевич ; за ред. І. Я. Коцана. – Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2009. – 316 с.

57. Коченов М. М. Судебно-психологическая экспертиза: теория и практика / М. М. Коченов. – М. : Генезис, 2010. – 352 с.

58. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования / Р. Кочюнас. – М. : Академпроект, 2000. – 240 с.

59. Крилова Л. Батькам про підлітковий суїцид [Електронний ресурс] / Г. Романенко – Режим доступу: <http://ua.racurs.ua/1233-pro-pidlitkovuu-suyicyd>

60. Лестер Д. Самоубийство за решеткой / Д. Лестер, Б. Данто. – Рязань : Стиль, 1994. – 200 с.

61. Линде Н. Д. Коррекция эмоциональной зависимости с помощью метода эмоционально-образной терапии / Н. Д. Линде // Вопр. психологии. – 2007. – № 5. – С. 170–179.

62. Лісова О. С. Психологія суїцидальної поведінки / О. С. Лісова. – Чернівці : АНТ Лтд, 2004. – 233 с.

63. Логвиненко О. І. Врахування детермінантів професійної деформації працівників ОВС як фактор запобігання суїцидальним проявам / О. І. Логвиненко, О. В. Тимощук; За заг. ред. С.І.Яковенка / Психологія суїцидальної поведінки: Діагностика, корекція, профілактика: Зб. наук. праць. – К. : РВВ КІВС, 2000. – С. 103–106.

64. Магдисюк Л. І. Методи роботи практичного психолога у суді. / Л. І. Магдисюк, Б. В. Павлова // Zbiór artykułów naukowych z Konferencji Międzynarodowej NaukowoPraktycznej (on-line) zorganizowanej dla pracowników naukowych uczelni, jednostek naukowo-badawczych oraz badawczych z państw obszaru byłego Związku Radzieckiego oraz byłej Jugosławii. (30.01.2018) Warszawa : Wydawca : Sp. z o.o. «Diamond trading tour». 2018. – S. 86-89.

65. Магдисюк Л. І. Особливості застосування судово-психологічної експертизи у судочинстві / Л. І. Магдисюк, Б. В. Павлова // Психологія : реальність і перспективи : зб. наук. пр. Вип. 10 / упоряд. Р. В. Павелків та ін. – Рівне : РДГУ , 2018. – С. 100–106.

66. Магдисюк Л. І. Судово-психологічна експертиза в системі судової психології / Л. І. Магдисюк, Б. В. Павлова // Zbióartykułów

naukowych z Konferencji Międzynarodowej NaukowoPraktycznej (online) zorganizowanej dla pracowników naukowych uczelni, jednostek naukowo-badawczych oraz badawczych z państw obszaru byłego Związku Radzieckiego oraz byłej Jugosławii. (30.11.2017) – Warszawa, 2017. – sts.104-106.

67. Мазур О. Дитячі страхи: діагностика та корекція / О. Мазур // Психолог. – 2007. – Жовт. (№ 39). – С. 15–18.

68. Максимова Н.Ю. Сімейне консультування: навч. посіб. / Н. Ю. Максимова. – К.: ДП «Вид. дім «Персонал», 2011. – 304 с.

69. Малкина-Пых И. Г. Семейная терапия / И. Г. Малкина-Пых. – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 992 с. : ил.

70. Матеріали сайту Психологічного центру «Адалін» [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://adalin.mospsy.ru/r_03_00/r_03_03b.shtml

71. Медведєв В. С. Самогубство як проблема юридичної психології / В. С. Медведєв // Актуальні проблеми суїцидології: зб. наук. праць. – К., 2002. – Ч. 2. – С. 121–126.

72. Медведєв В.С. Суїцид та професійна деформація працівників органів внутрішніх справ / В. С. Медведєв; за заг. ред. С. І. Яковенка // Психологія суїцидальної поведінки: Діагностика, корекція, профілактика : зб. наук. праць. – К. : РВВ КІВС, 2000. – С. 62–65.

73. Мелентьев М. П. Предупреждение самоубийств среди лиц, осужденных к лишению свободы / М. П. Мелентьев, А. П. Тищенко. – К. : Медиздат, 1994. – 150 с.

74. Меновщиков В. Ю. Психологическое консультирование. Работа с кризисными и проблемными ситуациями / В. Ю. Меновщиков. – М. : Смысл, 2002. – 327 с.

75. Миколайчук М. І. Основи психокорекційної допомоги братам та сестрам дітей з психофізичними вадами / М. І. Миколайчук // Практ. психологія та соц. робота. – 2007. – № 10. – С. 37–41.

76. Минеева О. «Игра в гусей»: Игровая методика в системном консультировании / О. Минеева, Н. Гуськова // Психолог в дет. саду. – 2003. – № 1. – С. 59–66.

77. Минигалиева М. Р. Психологическое консультирование как процесс взаимопонимания / М. Р. Минигалиева // Психология зрелости и старения. – 2003. – № 1. – С. 5–26.

78. Михайлов Ю. П. Дающая жизнь. Прекрасная женственность / Ю. П. Михайлов. – СПб. : Об-во Рус. православной культуры Святого. Игнатия (Брянчикова) ; Изд-во Буковского, 2000. – 84 с.

79. Михайлова М. Н. Факторы риска суицидального поведения студентов / М. Н. Михайлова // Факторы риска при неврологических и пограничных заболеваниях : сб. научн. тр.– Томск : Изд-во Томск. мед. ин-та, 1988. – С. 101–103.

80. Міняєва А. Корекція підвищеної тривожності у дітей / А. Міняєва // Психологічна газ. – 2007. – Лист. (№ 22). – С. 2–9. – (Психокорекційні вправи).

81. Могдалёва И. В. «Суицидальный герой»: к постановке проблемы / И. В. Могдалёва // Наука. Религия. Суспільство. – 2006. – № 2. – С. 127–131.

82. Морозов С. М. Психодиагностика. Тести. Методика та практика застосування / С. М. Морозов, Л. В. Музиченко, А. В. Тімакова. – К. : Главник, 2004. – 221 с.

83. Москвичева Н. Л. Семья в системе ценностных ориентаций личности студента : дис. ... канд. психол. наук / Н. Л. Москвичева. – СПб. : 2000. – 155 с.

84. Моховиков А. Н. Суицидальное поведение / А. Н. Моховиков // Моховиков А. Н. Телефонное консультирование. – М., 2002. – Гл. 21. – С. 288–378.

85. Моховиков А. Н. Телефонное консультирование / А. Н. Моховиков. – М. : Смысл, 1999. – 410 с.

86. Мушкевич М.І Психотерапія: Навчальний посібник. – Луцьк: «Вежа», 2017.– 474 с.

87. Мэй Р. Искусство психологического консультирования: Как давать и обретать душевное здоровье : пер. с англ. / Р. Мэй. – М. : Апрель Пресс, 2002. – 255 с. – (Искусство консультирования).

88. Навайтис Г. Семья в психологической консультации / Г. Навайтис. – М. : Моск. психолого-социальный ин-т ; Воронеж : Модэк, 1999. – 158 с.

89. Напрасная смерть. Причины и профилактика самоубийств / под ред. Д. Вассерман ; [пер. с англ. Е. Ройне]. – М. : Смысл, 2005. – 310 с.

90. Нарижный Ю. О. Суициды и меры по их предупреждению среди сотрудников ОВД / Ю. О. Нарижный; за заг. ред. С. І. Яковенка // Психологія суїцидальної поведінки: Діагностика, корекція, профілактика: зб. наук. праць.– К. : РВВ КІВС, 2000.– С. 96–99.

91. Нельсон Р. Теория и практика консультирования / Р. Нельсон. – СПб. : Питер, 2000. – 450 с.

92. Немов Р. С. Психологическое консультирование : учеб. для студ. вузов / Р. С. Немов. – М. : ВЛАДОС, 2001. – 394 с.

93. Немов Р. С. Психологическое консультирование : учеб. для студ. Вузов / Р. С. Немов. – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 528 с.
94. Николс М. Семейная терапия. Концепция и методы / М. Николс, Р. Шварц. – М. : Эксмо, 2004. – 278 с.
95. Ничипоров Б. В. Таинство брака и семьи: введение в космологию домостроительства / Б. В. Ничипоров // Вопросы психологии. – 1991. – № 5. – С.103–108.
96. Обозов Н. Н. Психология межличностных отношений / Н. Н. Обозов. – Киев : Лыбид, 1990. – 249 с.
97. Осетрова О. А. Психоаналитический аспект исследования феномена суицида / О. А. Осетрова // Дніпропетр. нац. ун-т. Вісник. – Д., 2003. – Вип. 9 : Соціологія. Філософія. Політологія. – С. 98–107.
98. Осипова А. А. Общая психокоррекция : учебное пособие / Осипова А. А. – М. : СФЕРА, 2002. – 510 с.
99. Панасюк А. Ю. Судебная психология: Избранные лекции. – М.: Норма, 2007.
100. Патопсихологія суїцидальної поведінки / за ред. В. П. Москальця // Психологія суїциду. – К., 2004. – С. 145–209.
101. Паттерсон С. Теория психотерапии / С. Паттерсон, Э. Уоткинс. – СПб. : Питер, 2003. – 544 с.
102. Пахальян В.Э. Психологическое консультирование: учебное пособие / В.Э.Пахальян. – СПб. : Питер, 2008. – 256 с.
103. Пашукова Т. И. Диагностика и психокоррекция эгоцентризма в профилактике суицидов у сотрудников органов внутренних дел / Т. И. Пашукова // Психологія суїцидальної поведінки: Діагностика, корекція, профілактика: зб. наук. праць / за заг. ред. С. І. Яковенка. – К. : РВВ КІВС, 2000. – С. 144–148.
104. Пельцман Л. Стрессовые состояния у людей, потерявших работу / Л. Пельцман // Психологический журн. – 1992. – Т. 13, № 1. – С. 126–130.
105. Перлз Ф. Практика гештальттерапии / Перлз Ф. – М. : Институт общегуманитарных исследований, 2001. – 472 с.
106. Перлз Ф. Практикум по гештальттерапии / Ф. Перлз, П. Гудмен, Р. Хефферлин ; пер. с англ. – СПб. : Петербург-XXI век, 1995. – 448 с.
107. Перлз Ф. Теория гештальттерапии / Перлз Ф. – М. : Институт общегуманитарных исследований, 2004. – 384 с.

108. Петрушин С. В. Мастерская психологического консультирования. – М., 2003.
109. Пиз А. Язык телодвижений. Как читать мысли других по их жестам / А. Пиз. – Нижний Новгород : Ай Кью, 1992. – 158 с.
110. Пилягина Г. Я. Особенности суицидогенеза различных форм аутоагрессивного поведения в молодом возрасте / Г. Я. Пилягина // Проблемы медичної науки та освіти. – 2003. – № 4. – С. 53–57.
111. Подмазін С. Діти із суїцидальними тенденціями: Психологічна підтримка / С. Подмазін // Психолог. – 2002. – Берез. (№ 12). – С. 8–13.
112. Полегешко О. Психологія суїциду // Психолог. – 2006. – Груд. (№ 47). – С. 23–30.
113. Поліщук С. А. Методичний довідник з психодіагностики / С. А. Поліщук. – К. : Унів. кн., 2009. – 440 с.
114. Попередження суїцидальної поведінки дітей і підлітків // Все для вчителя. – 2003. – Жовт. (№ 30). – С. 53–64.
115. Прийменко В. М. Суїцидальна поведінка. Психологічний аналіз і профілактика: метод. рек. для практ. психологів і соціальних педагогів / В. М. Прийменко. – К. : КМПУ ім. Б. Д. Грінченка, 2005. – 43 с.
116. Профессиональная позиция психолога-консультанта. Профессиональная психологическая помощь и другие возможности получить психологическую поддержку // Журн. практического психолога. – 2006. – № 4. – С. 7–14.
117. Профессиональные качества и этические принципы консультанта // Журн. практического психолога. – 2006. – № 4. – С. 27–29.
118. Психодіагностика і психокорекція / под ред А. А. Александрова. – СПб. : Питер, 2008. – 384 с.
119. Психологическое консультирование // Детская практическая психология / под ред. Т. И. Марцинковской. – М., 2001. – С. 37–40.
120. Психологическое консультирование и психотерапия / Айви А. Е. [и др.]. – М. : Вопр. психологии, 2004. – 216 с. – (Б-ка журнала «Вопросы психологии»).
121. Психологическое консультирование. Практическое руководство./ [Ред.-сост. Д.Я. Райгородский] – Самара: Изд-во «Бахрах-М», 2011. – 824 с.
122. Психологічна допомога учасникам АТО та їх сім'ям : кол. моногр. / М. Мушкевич, Р.Федоренко, А. Мельник [та ін.] ; за заг. ред. М. Мушкевич. – Вид. 2-ге, змін. та доповн. – Луцьк : Вежа-Друк, 2016. – 356 с.

123. Психологічна допомога учасникам АТО та їх сім'ям: кол. моногр./ М.І.Мушкевич, Р.П.Федоренко, А.П.Мельник [та ін.] ; за заг. ред. М.І.Мушкевич. – Луцьк : Вежа –Друк, 2015. – 275с.

124. Психологічна практика в клініці : [навчально-методичний посібник для студентів внз] / Р.П.Федоренко, К.І.Шкарлатюк. – Луцьк : Східноєвроп. нац. Ун-т ім. Лесі Українки, 2013. – 230 с.

125. Психологічний практикум з консультування: зміст, прийоми, технології : [навчальний посібник для студентів внз] / Р.П.Федоренко, К. І. Шкарлатюк. – Луцьк : Східноєвроп. нац. Ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – 200 с. – (Посібники та підручники СНУ ім. Лесі Українки). (100 с.)

126. Психологічні травми і самогубство: (Поради фахівців) // Безпека життєдіяльності. – 2006. – № 4. – С. 43–44.

127. Психологія професійної безпеки: технології конструктивного самозбереження особистості : кол. моногр. / О. Лазорко, Ж. Вірна, Л. Акімова [та ін.] ; за заг. ред. Ж. Вірної. – Луцьк : Вежа-Друк, 2015. – 588 с.

128. Психологія суїцидальної поведінки. Діагностика, корекція, профілактика : зб. наук. праць / за заг. ред. С. І. Яковенка. – К., 2004.

129. Психологія суїциду : посібник / за ред. В. П. Москальця. – К. : Академвидав, 2004. – 286 с.

130. Психотерапевтичний практикум. Класичний психоаналіз / [ред.-упоряд. З. С. Карпенко]. – Івано-Франківськ : Гостинець, 2004. – Вип. 1. – 60 с.

131. Пурло Е. Ю. Возможность превенции суицида через работу с кризисными состояниями: интегративный подход / Е. Ю. Пурло // Практична психологія та соціальна робота.– 2006.– № 6.– С. 67–74.

132. Пурло Е. Ю. Исследование возможности использования краткосрочной интегративной групповой психотерапии для превенции суицида / Е. Пурло // Психология и соционика межличностных отношений. – 2006. – № 2. – С. 52–59.

133. Пурло Е. Ю. Опыт применения интегративной психотерапии как способ превенции суицида / Е. Ю. Пурло // Практична психологія та соціальна робота. – 2006. – № 5. – С. 31–42.

134. Пурло Е. Ю. Понятие суицида в интегративном подходе: кризисное измерение // Психология и соционика межличностных отношений.– 2005.– № 10.– С. 18 – 23.

135. Райкрофт Ч. Критический словарь психоанализа / Райкрофт Ч. – СПб. : Восточно-вропейский Институт Психоанализа, 1995. – 288 с.
136. Рибалка В. В. Психологічна профілактика суїцидальних тенденцій в учнівській молоді / В. В. Рибалка. – К. : [б. в.], 2008.
137. Рибалка В. В. Психологічна профілактика суїцидальних тенденцій проблемної особистості / В. В. Рибалка. – К. : Шкільний світ, 2009. – 119 с.
138. Розанов В. А. Опыт организации системы суицидальной профилактики в подразделениях Украинской армии / В. А. Розанов, А. Н. Моховиков, С. П. Тронько, Е. Е. Матвиевский; за заг. ред. С. І. Яковенка // Психологія суїцидальної поведінки: Діагностика, корекція, профілактика: зб. наук. праць. – К. : РВВ КІВС, 2000. – С. 161–164.
139. Романенко Г. Підлітковий суїцид – чи можна його попередити? [Електронний ресурс] / Г. Романенко – Режим доступу:
140. Романин А. Н. Основы психоанализа / Романин А. Н. – Ростов н/Д : Фенікс, 2003. – 316 с.
141. Романин А. Н. Основы психотерапии / Романин А. Н. – М. : Академия, 1999. – 208 с.
142. Романовська Д., Робота з підлітками, схильними до суїциду / Д. Романовська, С. Собкова // Психолог. – 2006. – Квіт. (№ 15). – С. 26–29. – (Психопрофілактика суїциду).
143. Рябченко В. Психологічна консультація. Інформація про роботу з очною, заочною та дистанційною формами проведення / В. Рябченко // Психолог. – 2007. – Квіт. (№ 13/15). – С. 71–73.
144. Символдрама : сб. научн. тр. / [Е. К. Агеенкова и др.] ; под ред. Я. Л. Обухова, В. А. Поликарпова. – Минск : Европейский гуманитарный университет, 2001. – 416 с.
145. Скаковська Л. А. Практичному психологу про суїцид / Л. А. Скаковська // Практична психологія та соціальна робота. – 2005. – № 4. – С. 57–62; Психолог. – 2004. – Черв. (23/24). – С. 61–63.
146. Скребець В. О. Основы психодиагностики / В. О. Скребець. – К. : Слово, 2003. – 192 с.
147. Собко В. Роздуми про суїцид / В. Собко // Персонал плюс. – 2006. – Серп. (№ 33). – С. 6.
148. Собченко О. М. Вплив психологічних засобів на пост травматичні розлади рятувальників в період реадaptaції / О. М. Собченко // Вісник / Київ. міжнар. ун-т ; голов. ред. Піроженко Т. О. – К., 2006. – С. 148–154. – (Психологічні науки ; вип. 8).

149. Сокирська Л. Попередження суїцидальної поведінки дітей та підлітків / Л. Сокирська // Соціальний педагог. – 2007. – Січ. (№ 1). – С. 30–34.

150. Соколова Е. Т. Связь психологических механизмов защиты с аффективно-когнитивным стилем личности у пациентов с повторными суицидальными попытками / Е. Т. Соколова, Ю. А. Сотникова // Вестник МУ. Сер. 14. Психология. – 2006. – № 2. – С. 12–28.

151. Солошенко Д. В. Экстренная психологическая помощь: Консультирование / Д. В. Солошенко // Практ. психологія та соц. робота. – 2002. – № 9/10. – С. 17–38.

152. Сорокопуд В. Від карооких ведмежат до темних тіней дитячого суїциду / В. Сорокопуд // Дзеркало тижня. – 2006. – 21 січ. – № 2. – С. 22.

153. Соціально-психологічні аспекти суїцидальної поведінки. Методичні рекомендації / Упорядники: Р.В. Середа, Ю.В. Легенька. Рівне, 2010. – 56 с.

154. Старшенбаум Г. В. Суицидология и кризисная психотерапия / Г. В. Старшенбаум. – М. : Когито-Центр, 2005. – 375 с. – (Клиническая психология).

155. Суицидология: прошлое и настоящее: Проблема самоубийства в трудах философов, социологов, психотерапевтов и в художественных текстах / сост. А. Н. Моховиков. – М. : Когито-Центр, 2001. – 568 с.

156. Суїцидальна поведінка особистості / за ред. Т. М. Титаренко // Психологія життєвої кризи. – К. : Агропромвидав України, 1998. – С. 159–178.

157. Телефанко Б. М. Причини та попередження самогубств серед особового складу органів внутрішніх справ / Б. М. Телефанко, О. С. Візняк; за заг. ред. С. І. Яковенка // Психологія суїцидальної поведінки: Діагностика, корекція, профілактика : зб. наук. праць. – К. : РВВ КІВС, 2000. – С. 10–14.

158. Телятникова М. Н. Применение психодрамы для психокоррекционной работы с умственно отсталыми подростками / М. Н. Телятникова // Журн. практ. психолога. – 2006. – № 2. – С. 134–145.

159. Тененьова Ю. Планета самогубців / Ю. Тененьова // ПіК. – 2004. – № 20. – С. 26–29.

160. Терлецька Л. Г. Основи психодіагностики / Л. Г. Терлецька. – К. : Главник, 2006. – 144 с.

161. Тисячна Ю.О. Соціально-психологічна характеристика суїцидальної поведінки серед дітей та підлітків [Електронний ресурс] / Ю.О. Тисячна – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Znpkhist_2012_5_46
162. Титаренко Т. М. Кризове психологічне консультування. – К.: Главник, 2004. – 96с.
163. Урсано Р. Психодинамическая психотерапия / Р. Урсано, С. Зонненберг, С. Лазар. – М. : Рос. психоанал. ассоциация, 1992. – 158 с.
164. Федоренко Р. П. Психологічний практикум з консультування: зміст, прийоми, технології: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Р. П. Федоренко, К. І. Шкарлатюк. – Луцьк : СНУ ім. Лесі Українки, 2012. – 200 с.
165. Федоренко Р. П. Психологія молоді сім'ї та сімейна криза : монографія / Р. П. Федоренко. – Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2007. – 168 с.
166. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї [Текст] : навч. посіб. / Раїса Петрівна Федоренко. – Луцьк: Вежа-Друк, 2015. – 364 с.
167. Федоренко Р. П. Психологія суїциду [Текст] : навч. посіб. / Раїса Петрівна Федоренко. – Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2011. – 260 с. (Посібники та підручники ВНУ ім. Лесі Українки).
168. Федоренко Р.П. Практикум з психологічного консультування: Навчально-методичний посібник. – Луцьк: «Вежа», 2005.– 105 с.
169. Федоренко Р. П. Психологія суїциду [Текст] : навч. посіб. / Раїса Петрівна Федоренко. – Вид. 2-ге, Луцьк : «Вежа-Друк», 2016. – 340 с
170. Федоренко Р.П. Психологія молоді сім'ї та сімейна криза: монографія. – Луцьк: «Вежа», 2007.– 195с.
171. Федоренко Р.П. Психологія суїциду: Навчальний посібник. - Луцьк: «Вежа», 2011.– 234 с.
172. Фрейд З. Введение в психоанализ: лекции / Фрейд З. – СПб. : Питер, 2004. – 382 с. – (Золотой фонд психотерапии).
173. Фрейд А. Введение в детский психоанализ. Норма и патология детского развития. «Я» и механизмы защиты / Фрейд А. – Минск : Попури, 2004. – 448 с.
174. Фрейд А. Детская сексуальность и психоанализ детских неврозов / А. Фрейд, З. Фрейд ; сост.и ред. М. М. Решетников. – СПб. : Институт Психоанализа, 1997. – 387 с.

175. Фрейджер Р. Теории личности и личностный рост / Фрейджер Р. – СПб. : Питер Пресс, 2002. – 657 с.

176. Хазратова Н. В. Психологічні проблеми та особистісні кризи студентського віку / Н. В. Хазратова // Особистісні кризи студентського віку : зб. наук. статей / за ред. Т. М.Титаренко. – Луцьк, 2001. – С. 14–18.

177. Харченко Є. М. Психосоціальні аспекти суїцидальної поведінки при церебральному атеросклерозі / Є. М. Харченко // Київ. міжнар. ун-т. Вісник / ред. кол. : Т. О. Піроженко та ін. – К., 2006. – С. 182–190.– (Психологічні науки ; Вип. 8).

178. Холмогорова А. Б. Сімейні фактори депресії / А. Б. Холмогорова [та ін.] // Питання психології. – 2005. – № 6. – С. 63–71.

179. Царенко Л. Наративне консультування як текст / Л. Царенко // Соц. педагог. – 2007. – Груд. (№ 12). – С. 8–13.

180. Цимбалюк І. М. Психологічне консультування та корекція : навч. посіб. / І. М. Цимбалюк. – 2-ге вид., випр. і доп. – К. : Професіонал, 2007. – 544 с.

181. Цимбалюк І. Самогубство як проблема девіантної поведінки / І. Цимбалюк // Психолог. – 2003. – Груд. (№ 46). – С. 12–14.

182. Цільмак О. М. Профілактика самогубств серед співробітників ОВС / О. М. Цільмак // Психологія суїцидальної поведінки: Діагностика, корекція, профілактика : зб. наук. праць / за заг. ред. С. І. Яковенка.– К.: РВВ КІВС, 2000.– С. 83 – 88.

183. Червинская К. Р. Медицинская психодиагностика и инженерия знаний / К. Р. Червинская, О. Ю. Щелкова. – СПб. : Ювента ; М. : Академия, 2002. – 618 с.

184. Чудакова О. Феномен суїциду / О. Чудакова // Соціальна психологія. – 2003. – № 2. – С. 134–141.

185. Шавроцька Н. та ін. Суїцид як соціально-психологічний феномен / Н. Шавроцька, О. Гончаренко, І. Мельникова // Психолог. – 2002. – Жовт. (№ 38/39). – С. 46–57.

186. Шебанова С. Г. Мотивація суїцидальної поведінки неповнолітніх як об'єкт комплексного аналізу / С. Г. Шебанова // Актуальні проблеми суїцидології : зб. наук. праць. – К., 2002. – Ч. 2. – С. 60–66.

187. Шкарлатюк К.І. Ціннісно-сміслові орієнтації осіб, які пережили психотравму // Психологія. Цінності. Особистість. – Луцьк, 2016. – С. 212 – 218

188. Шкарлатюк К.І. Емоційна регуляція професійної діяльності медичних працівників // Науковий вісник Чернівецького університету. Збірник наукових праць. Серія: Педагогіка та психологія. – Чернівці, 2014. – Вип.688. – С. 199-205.

189. Шмаров И. В. и др. Конфликты среди осужденных и профилактика правонарушений в местах лишения свободы / И. В. Шмаров. – М. : Медицина, 1981. – 200 с.

190. Шмырёва О. И. Психологическая модель преодоления эмоционального неблагополучия в подростковом возрасте / О. И. Шмырёва // Мир психологии. – 2007. – № 1. – С. 240–245.

191. Шумакова Л. П. Психологическая помощь по предупреждению суицидального поведения / Л. П. Шумакова // Актуальні проблеми суїцидології : зб. наук. праць. – К., 2002. – Ч. 2. – С. 81–87.

192. Юрчук О. Ф. Особенности экспертного лингвистического анализа предсмертных посланий суицидального характера / О. Ф. Юрчук // Психологія суїцидальної поведінки: Діагностика, корекція, профілактика : зб. наук. праць / за заг. ред. С. І. Яковенка. – К. : РВВ КІВС, 2000. – С. 181–186.

193. Fromm E. The forgotten language / Fromm E. – Gainesville : Grove Press, 1951. – 263 p.

194. Rogers C. R. A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships, as developed in the client-centered framework / C. R. Rogers // Psychology, the study of a science. – New York : McGraw-Hill, 1959. – Vol. 3: Formulations of the person and the social context. – P. 184–256.

195. Rogers C. R. On becoming a person: A therapist view of psychotherapy / Rogers C. R. – New York : Peter D., Kramer M. D., 1995. – 415 p.

КОРОТКИЙ СЛОВНИК УЖИВАНИХ ТЕРМІНІВ

Активна роль (психолога, клієнта) у психологічному консультуванні (у корекційній роботі) – ініціативні, активні дії, які здійснює психолог-консультант чи клієнт у ході проведення психологічного консультування чи психокорекційної роботи. Ці дії розраховані на те, щоб якомога легше та швидше досягнути поставленої мети.

Альтернативні способи поведінки клієнта – різні, нерідко протилежні, способи поведінки клієнта, пов'язані з практичним вирішенням його проблеми.

Базисна мотивація діяльності (поведінки) клієнта – власні інтереси та потреби клієнта, спираючись на які, можна мотивувати, стимулювати його до досягнення поставленої мети, до практичного виконання психотерапевтичних рекомендацій, отриманих у ході проведення психологічного консультування.

Безоцінкове ставлення психолога-консультанта до клієнта – відмова психолога-консультанта від оцінювання особистості чи поведінки клієнта в термінах «добре» чи «погано»; налаштованість психолога-консультанта на краще розуміння клієнта як особистості, прийняття його такою людиною, якою він є.

Вербальна підтримка клієнта – спосіб мовного стимулювання клієнта до активного співробітництва з психологом - консультантом під час проведення психологічної консультації; використання психологом-консультантом різних слів та виразів для того, щоб зняти психологічну напругу клієнта, особливо на стадії проведення сповіді.

Вивчення особистості клієнта – психодіагностичне обстеження психологом-консультантом клієнта як особистості для вияву тих індивідуальних його особливостей, які бажано знати для більш глибокого розуміння проблеми, з якою клієнт звернувся в психологічну консультацію. Вивчення особистості клієнта потрібне також для того, щоб довести до свідомості клієнта суть його проблеми і знайти найбільш ефективні способи її вирішення за активної участі самого клієнта.

Види психологічного консультування – різновиди психологічного консультування, виділені за характером проблем, що вирішуються в них, наприклад: інтимно-особистісне, сімейне, психолого-педагогічне, ділове.

Випадки психологічного консультування – ситуації, що виникають у практиці роботи психологічної консультації або психолога-консультанта; проблеми в житті клієнта, з приводу яких він звертається в психологічну консультацію за допомогою.

Віддзеркалювання – один із прийомів проведення психологічного консультування, який найчастіше використовується на стадії сповіді. Прийом віддзеркалювання полягає у свідомому повторюванні психологом-консультантом рухів клієнта, його висловів разом із тією інтонацією, з якою вони вимовляються самим клієнтом, а також його пози, жестів та міміки.

Відкритість психолога-консультанта клієнтові – готовність і здатність психолога-консультанта бути відкритою і відвертою для клієнта людиною, яка щиро і відверто обговорює з ним усі питання, які виникають у процесі проведення психологічного консультування.

Внутрішні ознаки результативності психологічної консультації – помітні позитивні зміни в психіці та поведінці клієнта, які відбулися в результаті проведення психологічного консультування.

Вторинні (другорядні) психологічні проблеми сім'ї – внутрішньосімейні проблеми, які виникають через інші, не вирішені проблеми, і які самі не можуть бути успішно вирішені без урегулювання перших, основних проблем сім'ї.

Діагностичний етап психологічного консультування – третій етап психологічного консультування, під час якого клієнт розповідає психологові-консультантові про свою проблему, а психолог-консультант уважно слухає його, обговорює, уточнює з ним проблему, ставить її психологічний діагноз, а також, за потреби, проводить психодіагностичне обстеження самого клієнта.

Діловий підхід до психологічного консультування – підхід, відповідно до якого ще до початку проведення психологічної консультації з клієнтом проговорюють й узгоджують умови проведення консультації: час, місце, очікувані результати, витрати та інші питання.

Доброзичливість психолога-консультанта до клієнта – безумовно добре, доброзичливе, позитивне ставлення психолога-консультанта до клієнта.

Довгострокова тривала перспектива в психологічному консультуванні – те, що відбувається в довготривалій період, від декількох місяців до декількох років, позитивні зміни в психології та

поведінці клієнта, які виникають після завершення психологічної консультації завдяки виконанню клієнтом отриманих у ній практичних рекомендацій.

Довіра психолога-консультанта до клієнта – готовність і здатність психолога-консультанта довіряти клієнтові в усьому; віра психолога-консультанта у можливість клієнта самостійно справлятися зі своєю проблемою.

Емоційна підтримка клієнта – емоційно забарвлені слова і практичні дії психолога-консультанта, у яких проявляється відкрита, зацікавлена емоційна підтримка психологом-консультантом того, що говорить, робить або збирається зробити клієнт.

Емпатія (психолога-консультанта до клієнта) – особливе почуття, завдяки якому психолог-консультант може ніби зсередини розуміти психологію клієнта, проникати в його внутрішній, психологічний світ, краще і глибше пізнавати особистість клієнта і його стан.

Етапи психологічного консультування – послідовні кроки у проведенні психологічного консультування, розраховані на досягнення окремо взятих цілей консультування, які ставляться в його процесі. До етапів психологічного консультування належать, зокрема настрої клієнта на сповідь, вислуховування психологом-консультантом сповіді клієнта, прояснення суті проблеми клієнта, пошук і формулювання рекомендацій з її практичного вирішення.

Завдання психологічного консультування – питання, які можна вирішити в процесі проведення психологічного консультування, його цілі і кінцеві результати.

Зовнішні ознаки результативності психологічного консультування – помітні позитивні зміни в поведінці клієнта, які відбуваються в результаті проведення психологічного консультування.

Інтерперсональні якості особистості психолога-консультанта – сукупність психологічних рис характеру консультанта, що проявляються в його особистому спілкуванні з клієнтом.

Інтимно-особистісне психологічне консультування – психологічне консультування, яке проводиться у зв'язку з інтимно-особистісними проблемами клієнта, таких, про які він переважно говорить тільки з досить близькими людьми за довірливих взаємин із ними.

Картотека клієнтів у психологічній консультації – спеціальна картотека, яку складають для службового використання у психологічній консультації, до неї вносять такі відомості про клієнта: хто він, коли

і з якого приводу звернувся в консультацію, хто проводив консультування, якою виявилася проблема клієнта, які рекомендації щодо її вирішення були запропоновані, яка ефективність виконання клієнтом відповідних практичних рекомендацій та інші дані.

Клієнт – людина, яка звернулася у психологічну консультацію за допомогою до професійного психолога для вирішення певної проблеми.

Кодекс професійної етики практичного психолога – пакет основних законів, положень, правил, які практичний психолог, у тому числі психолог-консультант, повинен неухильно дотримуватися, працюючи з людьми. Кодекс професійної етики практичного психолога приймає професійне товариство психологів і діє в рамках цього товариства.

Комплекс психологічний – помилкове уявлення людини про свої фізичні або психологічні вади, їхнє перебільшення, яке супроводжується глибинними і, як правило, прихованими від сторонніх людей переживаннями через ці вади.

Комплексна теорія інтерпретації сповіді клієнта – спосіб інтерпретації сповіді клієнта, заснований на сукупності положень, які впливають з певних психологічних теорій.

Комплементарна поведінка людини – така поведінка людини, за якої її дії, включаючи жести й міміку, а також паралінгвістичні компоненти мови, відповідають тим словам, які вона в цей час вимовляє, висловлюючи компліменти іншій людині або вислуховуючи їх на свою адресу.

Конструктивний підхід до вирішення проблеми клієнта – прагнення психолога-консультанта не так позбавити клієнта від переживань з приводу проблеми, з якою той стикнувся, як, зберігши і примноживши енергію клієнта, спрямувати її на вирішення проблеми (у конструктивне русло).

Консультант-психолог – професійно підготовлений практичний психолог, який займається психологічним консультуванням.

Критерії оцінки результатів психологічного консультування – основи, показники, ознаки, за якими можна робити висновок про успішність проведення психологічного консультування і вирішення психологічних проблем клієнта.

Максималізм клієнта – бажання, прагнення клієнта досягти найбільш сприятливих для себе результатів психологічного консультування,

зробити себе майже ідеальною людиною, позбутися вад за мінімальних затрат зусиль і часу.

Можливості психолога-консультанта – перелік того, що реально здатний чи не здатний зробити психолог-консультант у практичному вирішенні проблем, з якими до нього звертаються клієнти.

Моральна підтримка клієнта з боку психолога-консультанта – емоційна, словесна підтримка клієнта консультантом-психологом у формі співчуття, співпереживання йому, схвалення, похвали і т. ін.

Морально-етичні вимоги до роботи психолога-консультанта – вимоги, що висуваються до роботи психолога-консультанта відповідно до морально-етичного кодексу практичного психолога. За розбіжностей його дій із положеннями цього кодексу психолог несе моральну, а іноді й юридичну відповідальність перед суспільством і колегами по роботі.

Невпевненість клієнта в собі – відсутність у клієнта впевненості у своїх силах і можливостях, у тому, що він може успішно подолати свої життєві проблеми.

Неформальна обстановка спілкування психолога-консультанта з клієнтом – така обстановка, в якій психолог-консультант і клієнт спілкуються один з одним і сприймають один одного як цілком рівноправних у всіх стосунках людей, добре знайомих особисто, а не як офіційних осіб.

Об'єктивні ознаки результативності психологічного консультування – реальні ознаки, підтверджені результатами спостереження і оточенням (окрім самого психолога-консультанта і клієнта), завдяки яким можна робити цілком об'єктивний висновок про результативність психологічного консультування.

Образ я-клієнта – уявлення клієнта про самого себе, про свої психологічні особливості.

Оперативна допомога клієнтові – термінова, поточна допомога психолога-консультанта клієнтові, яка розрахована на досягнення швидкого ефекту від проведеного консультування.

Особистісні якості психолога-консультанта – сукупність загальних і спеціальних якостей особистості, якими володіє або повинен володіти психолог-консультант як професіонал для успішного виконання своїх обов'язків.

Перманентна проблема клієнта – постійна, типова проблема, яка в цього клієнта існує досить давно або періодично з'являється в його житті.

Постконсультативне спілкування психолога-консультанта з клієнтом – спілкування психолога-консультанта з клієнтом після того, як психологічне консультування в основному завершилося і клієнт отримав необхідні рекомендації щодо практичного вирішення його проблеми.

Принцип «тут і тепер» – правило проведення психологічного консультування, згідно з яким свідомість (увага, пам'ять, уява і мислення) клієнта під час проведення консультування повинна бути зосереджена на тому, що відбувається тепер, а не на тому, що було в минулому чи може відбутися в майбутньому.

Проблемне інформування клієнта (про суть його проблеми) – пояснення клієнтові суті його проблеми у всій її складності, під час якого розуміння проблеми психологом-консультантом і самим клієнтом може і збігатися, і не збігатися.

Професійна компетентність психолога-консультанта – знання і практичні вміння психолога-консультанта, завдяки яким він може дієво допомагати клієнтам у вирішенні їхніх життєвих, психологічних проблем.

Професійна підготовка психолога-консультанта – знання, уміння, навички, які потрібні професійно підготовленому психологові-консультантові для успішного виконання своєї роботи.

Професійні якості психолога-консультанта – перелік індивідуальних психологічних якостей, якими повинен володіти професійно підготовлений психолог-консультант.

Процедура консультування – група об'єднаних один з одним, спрямованих на досягнення однієї, окремо взятої мети консультування і, як правило, застосованих спільно прийомів психологічного консультування.

Процедура оцінювання психологічного консультування – прийоми та способи, за допомогою яких зазвичай оцінюють результати проведеного психологічного консультування і успішність вирішення проблеми, з якою клієнт звернувся у психологічну консультацію.

Процедура підкріплення (емоційної підтримки) клієнта – прийоми, за допомогою яких психолог-консультант емоційно підтримує клієнта, особливо на стадії сповіді й у процесі її спільної інтерпретації.

Психологічне консультування – практичне надання дієвої психологічної допомоги порадами та рекомендаціями людям, які її потребують, професійно підготовленими спеціалістами, психологами-консультантами.

Реальність проблеми клієнта – відповідність тієї проблеми, про яку клієнт розповідає психологові-консультантові, справжньому стану речей. Проблему, позначену клієнтом, вважають реальною, якщо вона насправді існує і не є надуманою.

Результативність психологічного консультування – кінцевий підсумок психологічного консультування, його практичний результат у вирішенні проблеми, з якою клієнт звернувся у психологічну консультацію.

Рефлексія (у ході спілкування з людьми) – усвідомлення людиною своїх дій, думок і почуттів, а також того, як її сприймають ті, з ким вона спілкується.

Секретар-референт психологічної консультації – один із працівників допоміжного персоналу психологічної консультації, завданням якого є прийом клієнтів й отримання від них первинної інформації, потрібної для початку психологічної консультації, а також інформування клієнтів про умови проведення консультації.

Ситуація психологічного консультування – умови, в яких організовують і проводять психологічне консультування.

Спеціальні вимоги до психологічного консультування – ряд вимог до психолога-консультанта і до психологічного консультування, пов'язаних із різноманітними сферами життя людини: інтимно-особистісною, сімейною, психолого-педагогічною, діловою тощо.

Сповідь клієнта – детальна розповідь клієнта психологові-консультантові про свою проблему із врахуванням його відповідей на питання психолога консультанта.

Стратегія психологічного консультування (у виробленні практичних рекомендацій клієнтові) – спосіб досягнення мети, яку ставить перед собою психолог-консультант, його типові дії щодо клієнта на завершальній стадії проведення психологічного консультування, під час формулювання практичних рекомендацій до вирішення його проблеми.

Суб'єктивні ознаки результативності психологічного консультування – уявлення, переконання, відчуття клієнта і психолога-консультанта, які свідчать про те, що проведене психологічне консультування виявилось успішним.

Супервізор – спеціаліст, який професійно контролює і безпосередньо керує діяльністю практичного психолога-початківця, а саме психолога-консультанта.

Теоретична орієнтація психолога-консультанта – теоретичні знання, які поділяє та використовує психолог-консультант у практичній роботі з клієнтами, особливо на стадії інтерпретації сповіді та вироблення практичних рекомендацій для вирішення проблеми клієнта.

Техніка проведення психологічного консультування – прийоми і засоби, які на кожному з основних етапів психологічного консультування в рамках відповідних процедур консультування застосовує психолог-консультант для визначення і правильного вирішення проблеми клієнта.

Тимчасове вирішення проблеми клієнта – таке вирішення проблеми, яке хвилює клієнта, яке лише на деякий час знімає її гостроту, але не вирішує проблему повністю і не гарантує повторення чи загострення відповідної проблеми в майбутньому.

Тривалість контакту психолога з клієнтом – час, протягом якого психолог-консультант спілкується із клієнтом під час однієї чи декількох особистих зустрічей із ним.

Умови результативності психологічного консультування – сукупність умов, які позитивно чи негативно впливають на результати психологічного консультування, включаючи ступінь складності вирішуваних проблем, настроїв клієнта, досвід і професіоналізм психолога-консультанта.

Ціль психологічного консультування – очікуваний кінцевий результат психологічного консультування, на фактичне досягнення якого воно спрямоване.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Тест на професійний стрес

Інструкція. «Прочитайте пропозиції і виберіть той пункт, що найбільше підходить для Вас. Довго не роздумуйте. Найщиріші відповіді приходять першими».

1. Дві людини, які добре Вас знають, обговорюють Вас. Які з тверджень вони, найімовірніше, стали б використовувати:

- а) Х – дуже замкнута людина, здається, що ніщо надто його (її) не турбує;
- б) Х – чудова людина, але Ви повинні бути обережні, коли говорите йому (їй) щось час від часу;
- в) здається, що в житті Х усе завжди відбувається не так, як треба;
- г) я незмінно знаходжу Х дуже нудним і непередбаченим;
- г) чим менше я бачу Х, тим краще.

2. Чи властиві Вам у житті деякі з таких найбільш поширених особливостей:

- почуття, що Вам мало вдається зробити що-небудь правильно;
- почуття, що Вас переслідують, заганяють у кут або в пастку;
- погане травлення;
- поганий апетит;
- безсоння ночами;
- короткочасні запаморочення і прискорене серцебиття;
- надмірна пітливість під час відсутності фізичного навантаження і спеки;
- панічне відчуття в натовпі або в зачиненому приміщенні;
- втома й брак енергії;
- почуття безнадійності («яка користь у всьому цьому»);
- слабкість або нудота без яких-небудь зовнішніх причин;
- дуже сильне роздратування з приводу дрібних подій;
- нездатність розслабитися вечорами;
- регулярні пробудження серед ночі або дуже рано;
- труднощі в прийнятті рішення;
- неможливість перестати обмірковувати або переживати події минулого дня;
- слізливість;
- переконання, що Ви ні з чим до ладу не можете справитися;
- недолік ентузіазму навіть стосовно найбільш значимих і важливих життєвих справ;
- небажання зустрічатися з новими людьми й освоювати новий досвід;
- нездатність сказати «ні», коли тебе просять щось зробити;
- відповідальність більша, ніж та, з якою Ви можете справитися.

3. Наскільки Ви оптимістичні в даний час:

- а) більше, ніж звичайно;
- б) як звичайно;
- в) менше, ніж звичайно.

4. Чи подобається Вам дивитися спортивні змагання?
5. Чи можете Ви дозволити собі поніжитися в ліжку у вихідні дні, не переживаючи при цьому почуття провини?
6. Чи можете Ви в розумних межах (професійних або особистісних) говорити відверто:
- а) із керівником;
 - б) із колегами;
 - в) із членами родини.
7. Хто звичайно несе відповідальність за найважливіші моменти у Вашому житті:
- а) Ви самі;
 - б) хтось інший.
8. Коли Вас критикують на роботі керівники, як Ви звичайно почуваете себе:
- а) дуже засмученим;
 - б) помірковано засмученим;
 - в) мало засмученим.
9. Ви закінчуєте робочий день із почуттям задоволення від досягнутого:
- а) часто;
 - б) іноді;
 - в) тільки зрідка.
10. Чи переживаєте часто почуття, що у Вас є невлагоджені конфлікти з колегами?
11. Обсяг виконуваної Вами роботи перевищує відведений для цього час:
- а) постійно;
 - б) іноді;
 - в) тільки зрідка.
12. Чи часто Ви уявляєте собі, які у Вас професійні перспективи:
- а) як правило, так;
 - б) іноді;
 - в) лише зрідка.
13. Чи можете Ви сказати, що, як правило, у Вас удосталь часу, який Ви витрачаєте на себе?
14. Якщо Ви хочете обговорити з ким-небудь свої проблеми, чи легко Вам звичайно знайти слухача?
15. Чи перебуваєте Ви на шляху, який більш-менш забезпечує досягнення Ваших головних життєвих цілей?
16. Ви нудьгуєте на роботі:
- а) часто;
 - б) іноді;
 - в) дуже рідко.
17. Ви із задоволенням збираєтеся на роботу:
- а) у більшості випадків;
 - б) у деякі дні;
 - в) лише зрідка.

18. Чи відчуваєте Ви, що на роботі належно цінують Ваші здібності й справи?

19. Чи відчуваєте Ви себе належно винагородженим на роботі за Ваші здібності та справи (маючи на увазі статус і просування по службі)?

20. Чи є у Вас почуття, що Ваші керівники:

а) активно заважають Вам у роботі;

б) активно допомагають Вам у роботі.

21. Якби 10 років тому Ви мали можливість побачити себе таким професіоналом, яким Ви є сьогодні, Ви б урахували, що:

а) перевершили власні очікування;

б) відповідаєте власним очікуванням;

в) не досягли власних очікувань.

22. Якби Ви повинні були оцінити в балах симпатії до самого себе за шкалою від 5 (максимум) до 1 (мінімум), який бал Ви б поставили самі собі?

Ключі до відповідей:

Поставте собі бали відповідно до поданих ключів і просумуйте їх:

1. а) 0; б) 1; в) 2; г) 3; д) 4.

2. За кожне «так» по 1 балові.

3; 9; 12; 17; 21. а) 0; б) 2; в) 1.

4; 5; 13; 14; 15; 18; 19. «так» – 0, «ні» – 1.

6. За кожен «так» – 0, за кожен «ні» – по 1 балові.

7. а) 0; б) 1.

8; 11; 16 а) 2; б) 1, в) 0.

10. «ні» – 0, «так» – 1.

20. а) 1; б) 0.

22. За «5» – 0; за «4» – 1; за «3» – 2; за «2» – 3; за «1» – 4.

Підсумуйте бали. Якщо ви одержали:

– **від 0 до 15 балів** – стрес не є проблемою вашого життя;

– **від 16 до 30 балів** – у вас помірний рівень стресу для зайнятого і багато працюючого професіонала. Проте варто проаналізувати ситуацію та подивитись, як можна розумно зменшити стрес;

– **від 31 до 45 балів** – стрес становить безумовну проблему. Очевидна необхідність корекційних дій. Чим більше ви будете працювати при такому рівні стресу, тим важче що-небудь зробити з ним. Це серйозний привід для ретельного аналізу вашого професійного життя;

– **від 46 до 60 балів** – на цьому рівні стрес являє собою головну проблему, і щось має бути зроблене негайно. Ви можете виявитися дуже близькі до стадії виснаження в загальному адаптаційному синдромі (стресі). Напруга має бути ослаблена.

Опитувальник на «вигорання» МВІ

Авторами цього опитувальника є американські психологи К. Маслач і С. Джексон. Він призначений для вимірювання ступеня «вигорання» в професіях типу «людина–людина». Цей варіант адаптований Н. Є. Водоп'яною.

Інструкція. Дайте, будь ласка, відповідь, як часто Ви переживаєте почуття, які названі нижче в опитувальнику. Для цього на бланку відповідей відмітьте за кожним пунктом позицію, яка відповідає частоті ваших думок і переживань: ніколи, дуже рідко, іноді, часто, дуже часто, щодня.

Текст опитувальника

Я почуваю себе емоційно спустошеним.

Після роботи я почуваю себе, як «вижаний лимон».

Вранці я відчуваю втому і небажання йти на роботу.

Я добре розумію, що відчувають мої підлеглі й колеги, і намагаюся враховувати це в інтересах справи.

Я відчуваю, що спілкуюсь із деякими підлеглими та колегами, як із предметами (без теплоти й прихильності).

Після роботи на деякий час хочеться усамітнитися від усіх і всього.

Я вмію знаходити правильне рішення у конфліктних ситуаціях, які виникають під час спілкування з колегами.

Я відчуваю пригнічення та апатію.

Я впевнений, що моя робота потрібна людям.

Останнім часом я став «черствим» у ставленні до тих, із ким працюю.

Я помічаю, що моя робота робить мене жорстокішим.

У мене багато планів на майбутнє, і я вірю в їхнє здійснення.

Моя робота все більше мене розчаровує.

Мені здається, що я забагато працюю.

Буває, що мені дійсно байдуже те, що відбувається з деякими моїми підлеглими і колегами.

Мені хочеться усамітнитись і відпочити від усього і всіх.

Я легко можу створити атмосферу доброзичливості та співпраці в колективі.

Під час роботи я відчуваю приємне поживлення.

Завдяки своїй роботі я вже зробив у житті багато дійсно цінного.

Я відчуваю байдужість і втрату інтересу до багатьох речей, які радували мене в моїй роботі.

Останнім часом мені здається, що колектив і підлеглі все частіше перекладають на мене тягар своїх проблем і обов'язків.

Обробка результатів

Відповіді досліджуваного оцінюються: **0 балів** – «ніколи», **1** – «дуже рідко», **3** – «іноді», **4** – «часто», **5** – «дуже часто», **6** – «щодня».

Ключ

Шкала «емоційного виснаження» – відповіді за пунктами 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20 (максимальна сума балів – 54).

Шкала «деперсоналізації» – відповіді за пунктами 5, 10, 11, 15, 22 (максимальна сума балів – 30).

Шкала «редукції особистісних досягнень» – відповіді за пунктами 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21 (максимальна сума балів – 48).

Висновки

Чим більша сума балів за кожною шкалою окремо, тим більше в досліджуваного виражені різні сторони «вигорання». Можна також враховувати суму балів усіх шкал.

Тест акцентуації характеру

У кожної людини можна визначити не одну сотню особистісних рис, а саме: доброту, принциповість, цілеспрямованість та ін., які особливо не виділяються і проявляються однаковою мірою.

Кілька яскравих особистісних рис складають малюнок особистості. У такому разі кажемо: «Він людина цілеспрямована й дуже принципова, на нього можна покластися у скрутній ситуації», або «Це добра, чуйна людина, завжди допоможе». Якщо ж у людини виділяється одна з особистісних рис, причому дуже яскраво, помітно, то це так звана акцентуація характеру чи психотип особистості.

Якщо ця властивість характеру, яскраво виражена в акцентуації особистості, заважає людині жити в суспільстві або суспільству важко прийняти цю людину, то йдеться про психопатичну особистість; коли ж ця властивість з плином часу ще й посилюється, то маємо справу з проявом психічного захворювання.

К. Леонгард зазначив, що «...акцентуація – це, по суті, ті ж індивідуальні риси, але які мають тенденцію до переходу в патологічний стан».

Ми розглядаємо риси характеру в межах звичайного малюнка особистості й виділяємо 13 типів акцентуації, тобто яскраво виражених характерів-психотипів, які описали у роботі вінницькі колеги І. А. Слободянюк, О. О. Холодова, О. І. Олексенко.

Інструкція до тесту

Зробіть табличку (див. бланк для відповідей). У клітинки (1 - 104) записуйте свої відповіді зліва направо ряд за рядом. Відповідаючи на твердження тесту, оцінюйте ступінь своєї згоди або незгоди такими балами:

+2 – цілком правильно, я звичайно так і роблю;

+ 1 – правильно, але бувають відчутні винятки;

0 – важко сказати,

-1 – неправильно, але іноді бувають такі ситуації;

-2 – зовсім неправильно, це невластиве моєму звичайному життю.

Намагайтеся не відповідати «Важко сказати», віддайте перевагу одній із решти чотирьох відповідей, співвідніши її зі своїми звичками, бажаннями, вчинками. Причому будь-яке з наведених у тесті тверджень потрібно оцінювати за принципом «як правило» і зі звичного для вас способу життя. Адже ми всі час від часу буваємо то веселими, то роздратованими.

Бланк для відповідей

									0	1	2	3
4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6
7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2
3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5
6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8
9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1
2	3	4	5	6	7	8	9	00	01	02	03	04

Прізвище, ім'я _____

Дата _____

Можна підготувати наперед необхідну для дослідження кількість бланків або запропонувати кожному перед початком тестування накреслити їх для відновлення за поданим зразком.

Тестування можна проводити й індивідуально, і з групою дітей одночасно. Під час індивідуального тестування дитині видають текст тесту, що містить 104 твердження, які вона має уважно прочитати, оцінити за своєю згодою чи незгодою, і записати певний бал у бланку для відповідей.

Під час групового тестування також можна роздати тексти тесту (якщо їх є достатня кількість). При цьому потрібно попросити дітей, щоб вони не робили в тексті жодних поміток. Допускається й усне тестування: дослідник читає всі 104 твердження вголос, обов'язково двічі кожне з них, а діти відразу оцінюють своє ставлення певним балом у бланку для відповідей.

Відповіді й оцінки в балах доцільно записати на дошці.

Якщо в тестованих виникають запитання щодо змісту тверджень тесту, дослідникові потрібно пояснити незрозумілі слова чи смисл усього твердження.

Час для проведення тесту разом з поясненням інструкції – приблизно 35 – 40 хв.

Текст тесту

1. Я ніколи не довіряю незнайомим людям і не раз переконувався, що маю в цьому рацію.
2. Мені не раз доводилося переконуватися, що дружать із вигоди.
3. Я завжди почуваю себе бадьорим і повним сил. Як правило, настрій у мене добрий.
4. Моє самопочуття дуже залежить від того, як ставляться до мене люди.
5. Мій настрій поліпшується, коли мене залишають самого.
6. Я не можу спокійно спати, якщо вранці треба піднятися у певний час, я надто поміркований, постійно тривожуся й непокоюся про все.
7. Найменші неприємності прикро вражають мене; після засмучення і занепокоєння виникає погане самопочуття.
8. У мене поганий і неспокійний сон, часто бувають болісно-тужливі сновидіння; ранок для мене – найтяжча пора доби.
9. Мій настрій звичайно такий же, як і в людей довкола.
10. За друзями, з якими довелося розлучитися, я довго не сумую і швидко знаходжу нових.
11. Я погано сплю вночі й відчуваю сонливість удень, часто буваю роздратованим.
12. Мій настрій легко змінюється без поважних причин.
13. Тижні доброго самопочуття чергуються в мене з тижнями, коли я почуваюся погано.
14. Я вважаю, що в людини мусить бути велика і серйозна мета, заради якої варто жити.
15. У мене трапляються напади поганого самопочуття з розтратованістю і почуттям нудьги.
16. Я сплю мало, але вранці встаю бадьорим і енергійним.
17. Мій настрій дуже залежить від товариства, в якому я перебуваю.
18. Ніколи не дотримуюся загальної моди, а ношу те, що мені самому сподобалося.
19. Погане самопочуття виникає в мене внаслідок хвилювання й очікування неприємностей.
20. Часто соромлюся їсти при сторонніх людях, я надмірно чутливий.
21. Завжди боюся, що мені не вистачить грошей, і дуже не люблю брати в борг.
22. Я вважаю, що самому не варто виділятися серед інших людей.
23. Я легко знайомлюся.
24. Про свій одяг я мало думаю.
25. У якісь дні я просинаюся веселим і життєрадісним, в інші – без усякої причини з самого ранку пригнічений і сумний.
26. Інколи в мене вовчий апетит, інколи нічого не хочеться їсти.
27. Життя навчило мене не бути надто відвертим навіть із друзями.

28. Сон у мене дуже міцний, але іноді бувають жахливі сновидіння.
29. Я люблю ласощі й делікатеси та ненавиджу заздалегідь розраховувати свої витрати.
30. Мій сон багатий на яскраві сновидіння.
31. Я не можу знайти собі друга до душі й страждаю від того, що мене не розуміють, прагну триматися далі від інших людей.
32. У мене настрій псується від очікування можливих неприємностей, від непевності в собі, від турботи про близьких.
33. Якщо в мене щось позичили, я соромлюся про це нагадати.
34. Мені здається, що інші люди мене зневажають, дивляться на мене з погордою.
35. Перш ніж познайомитись, я завжди хочу дізнатися, що це за людина, що про неї кажуть інші.
36. Я прагну бути з людьми, важко переношу самотність.
37. У майбутньому мене найбільше турбує моє здоров'я; дорікаю батькам, що в дитинстві вони приділяли мало уваги моєму здоров'ю.
38. Я люблю вдягнутися так, щоб личило мені.
39. Інколи я люблю великі товариські компанії, інколи уникаю їх і шукаю самотності.
40. У мене не буває зажури й суму, але може бути розлюченість та гнів.
41. Зради я ніколи не пробачив би.
42. Я легко сходжуся з людьми за будь-яких обставин, охоче знайомлюся, люблю мати багато друзів і тепло ставлюся до них.
43. Я люблю яскравий одяг, що впадає у вічі.
44. Я люблю самотність, свої невдачі я переживаю сам.
45. Я багато разів зважую всі «за» і «проти», але все ж не відважуюсь ризикнути; можу випереджати інших у міркуваннях, але не в діях.
46. Моя сором'язливість заважає мені познайомитися з тим, з ким хотілося б.
47. Я уникаю нових знайомств, мені не вистачає рішучості у всьому.
48. Намагаюся жити так, щоб інші не могли сказати про мене нічого поганого.
49. Не люблю багато роздумувати про своє майбутнє, тим більше – наперед розраховувати свої витрати.
50. Я почуваюся таким хворим, що мені не до друзів.
51. Інколи до грошей я ставлюся легко, витрачаю їх не задумуючись; інколи боюся залишитися без грошей.
52. Інколи мені добре з людьми, інколи вони набридають мені.
53. Мене приваблює лише те нове, що відповідає моїм принципам та інтересам.
54. Для мене головне, щоб одяг був зручним, охайним і чистим.
55. Я переконаний, що в майбутньому здійсняться мої бажання і плани.

56. Я віддаю перевагу тим друзям, які дуже уважні до мене.
57. Я люблю придумувати нове, все переінакшувати й робити по-своєму, не так як усі.
58. Мене часто непокоїть, що мій костюм не в порядку.
59. Я боюся самотності, проте часто виходить так, що я опиняюся на самоті.
60. Самотнім я почуваю себе спокійніше.
61. Я вважаю, що жодна людина не має відриватися від колективу.
62. Люблю різноманітність і зміни в житті.
63. Товариство людей мене швидко втомлює і дратує.
64. Періоди, коли я не дуже стежу за тим, щоб дотримуватися всіх правил, чергуються з періодами, коли я дорікаю собі за недисциплінованість.
65. Часом я задоволений собою, часом сварю себе за нерішучість і млявість.
66. Я не боюся самотності, свої невдачі переношу сам і ні в кого не шукаю співчуття й допомоги.
67. Я дуже акуратний у грошових справах, засмучуюся і відчуваю прикрість, коли не вистачає грошей.
68. Я люблю зміни в житті – нові враження, нових людей, нове оточення.
69. Я не терплю самотності, завжди прагну бути серед людей; з боку інших найбільше ціную увагу до мене.
70. Я допускаю опіку над собою в повсякденному житті, але не над моїм душевним світом.
71. Я часто довго роздумую над тим, правильно чи ні я щось сказав або зробив стосовно інших.
72. Я часто побоююся, що мене помилково вважатимуть порушником законів.
73. Майбутнє видається мені похмурим і безперспективним, невдачі гнітять мене, і найперше я звинувачую самого себе.
74. Я намагаюся жити так, щоб майбутнє було гарним.
75. При невдачах мені хочеться втекти кудись далеко й не повертатися.
76. Незнайомі люди мене дратують, до знайомих я вже якось звик.
77. Я легко сварюся, але швидко й мирюся.
78. Періодами я люблю «задавати тон», бути першим, але деколи це мені набридає.
79. Я певен, що в майбутньому доведу всім свою правоту.
80. Віддаю перевагу раз і назавжди встановленому порядку, мені подобається навчати людей правил і порядку.
81. Я люблю всякі пригоди, навіть небезпечні, охоче йду на ризик.
82. Пригоди й ризик приваблюють мене, якщо в них мені дістається перша роль.
83. Я люблю опікувати тих, хто мені подобається.
84. На самоті я розмірковую чи розмовляю з уявним співбесідником, мимоволі думаю про можливі неприємності та біди, які можуть трапитися в майбутньому.

85. Нове мене приваблює, але водночас непокоїть і тривожить; невдачі доводять мене до відчаю.
86. Я боюся змін у житті, нова обстановка мене лякає.
87. Я охоче наслідую авторитетних людей.
88. Одним людям я підкоряюся, іншими керую сам.
89. Я охоче вислуховую ті поради, які стосуються мого здоров'я.
90. Трапляється, що зовсім незнайома людина відразу викликає в мені довіру й симпатію.
91. Деколи моє майбутнє видається мені світлим, деколи – похмурим.
92. Завжди трапляються люди, які слухаються мене й визнають мій авторитет.
93. Якщо в моїх невдачах хтось винен, я не залишаю його безкарним.
94. Я вважаю, що для цікавої і привабливої справи всякі правила й закони можна обійти.
95. Я люблю бути першим, щоб мене наслідували, йшли за мною інші.
96. Я не прислухаюся до заперечень і критики, завжди думаю і роблю по-своєму.
97. Коли трапляється невдача, я завжди шукаю, що я зробив неправильно.
98. Маленьким я був уразливою і чутливою дитиною.
99. Мені не подобається керувати людьми, відповідальність мене лякає.
100. Вважаю, що нічим не відрізняюся від більшості людей.
101. Мені не вистачає посидючості й терпіння.
102. Нове мене приваблює, але часто швидко втомлює і набридає; мені не до пригод.
103. У хороші хвилини я задоволений собою, у хвилини поганого настрою мені здається, що бракує позитивних якостей.
104. Деколи я легко переношу зміни у своєму житті й навіть люблю їх, але часом їх побоююсь й уникаю.

Результати тестування розшифровуються так:

1. Підраховується сума балів у кожній вертикальній колонці, наприклад, сума балів, поставлених дитиною у клітинках під №1, 14, 27, 40, 53, 66, 79, 92. Визначаючи суму, слід враховувати знак «+» чи «-». Сума балів кожної колонки має діапазон від +16 (якщо всі вісім тверджень оцінено тестованим +2, тобто «цілком правильно») до -16 (якщо всі твердження оцінено -2, тобто «зовсім неправильно»).

2. Розкодовується найменування зашифрованих у вертикальних колонках типів характеру:

- I (1, 14, 27, 40, 53, 66, 79, 92) параноїк,
- II (2, 15, 28, 41, 54, 67, 80, 93) епілептоїд,
- III (3, 16, 29, 42, 55, 68, 81, 94) гіпертим,
- IV (4, 17, 30, 43, 56, 69, 82, 95) істероїд,
- V (5, 18, 31, 44, 57, 70, 83, 96) шизоїд,

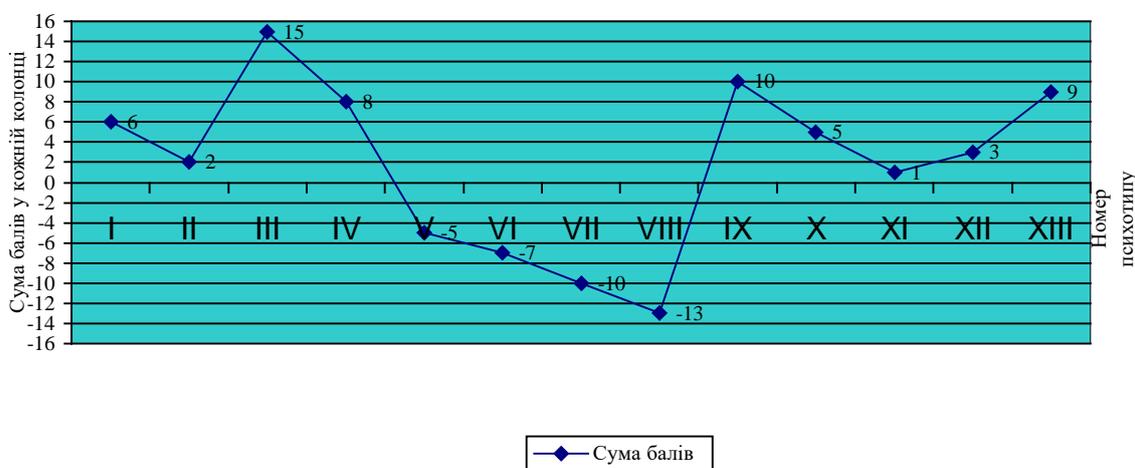
- VI (6, 19, 32, 45, 58, 71, 84, 97) психастеноїд,
- VII (7, 20, 33, 46, 59, 72, 85, 98) сенситив,
- VIII (8, 21, 34, 47, 60, 73, 86, 99) гіпотим,
- IX (9, 22, 35, 48, 61, 74, 87, 100) конформний тип,
- X (10, 23, 36, 49, 62, 75, 88, 101) нестійкий тип,
- XI (11, 24, 37, 50, 63, 76, 89, 102) астеник,
- XII (12, 25, 38, 51, 64, 77, 90, 103) лабільний тип,
- XIII (13, 26, 39, 52, 65, 78, 91, 104) циклоїд.

3. Визначається ступінь вираженості кожного з психотипів за допомогою побудови графіка «Рисунок особистості». Наведемо приклад побудови графіка на підставі розшифрування результатів тестування одного з підлітків.

Номер психотипу	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	XIII
Сума балів у кожній колонці	+6	+2	+15	+8	-5	-7	-10	-13	+10	+5	+1	+4	+9

Якщо крива не виходить за межі точок +10 і -10, то це означає, що психотип перебуває в межах звичайного рисунка особистості (ці точки прийняті спеціалістами за нормативні).

Графік "Рисунок особистості"



Якщо крива виходить за межі точки +10, то це означає, що якийсь психотип у тестованого проявляється найяскравіше.

Якщо ж одна чи кілька точок перебувають за межами точки -10, то це означає, що в тестованого проявляється антитип, тобто риси, властиві людині з протилежним характером. У нашому випадку в підлітка найбільш яскраво проявляються риси гіпертима (точка +15, що відповідає психотипу III, зрощена вище 10 лінії) і антигіпотима (точка -13, яка відповідає психотипу VIII, – нижче -10 лінії).

Не слід забувати про те, що багато людей – неакцентовані особистості, тобто в них у рисунку особистості немає помітних «виступів».

*Карта ризику суїцидальності
(автор Н. Конончук)*

1. Дані анамнезу.
2. Вік першої суїцидальної спроби – до 20 років.
3. Раніше була вчинена суїцидальна спроба «особливо небезпечно» – не раніше, ніж рік тому).
4. Суїцидальні спроби у родичів.
5. Розлучення або смерть одного з батьків (до 18 років).
6. Нестача тепла у сім'ї в дитинстві або юності.
7. Повна або часткова бездоглядність у дитинстві.
8. Початок статевого життя до 20 років.
9. Надання великого значення в системі цінностей інтимним стосункам.
10. Недостатнє значення виробничої сфери в системі цінностей.
11. Наявність в анамнезі розлучення (власного).
12. Актуальна конфліктна ситуація.
13. Ситуація невизначеності, очікування.
14. Конфлікт у любовних чи подружніх стосунках.
15. Тривалі конфлікти.
16. Подібний конфлікт був раніше.
17. Конфлікт, обтяжений неприємностями в інших сферах життя.
18. Суб'єктивне почуття нездоланності конфліктної ситуації.
19. Почуття образи, жалю до себе.
20. Відчуття втоми, безсилля.
21. Суїцидальні висловлювання, погрози.
22. Характеристика особистості.
23. Емоційна лабільність.
24. Імпульсивність.
25. Емоційна залежність, необхідність надто близьких емоційних контактів.
26. Довірливість.
27. Емоційна в'язкість.
28. Хворобливе самолюбство.
29. Самостійність, незалежність у прийнятті рішень.

ДОДАТОК Д

Метод малюнкової фрустрації С. Розенцвейга

Ця методика адаптована Н. В. Тарабриною (1973) і служить для вивчення особливого аспекту особистості – реакцій на фрустрацію. У якості стимульного матеріалу використовують малюнки, на яких зображено конфліктні ситуації, що виникають найчастіше, ситуації, які можуть фруструвати особистість. Стать, вік та сфера діяльності не є вирішальними для виникнення цих ситуацій.

Метод дослідження фрустрації особливо відіграє важливу роль в патопсихологічних обстеженнях. Вивчення фрустраційних реакцій дає змогу зрозуміти походження неврозів, сприяти правильній організації психотерапії. Ефективним є застосування методики для диференційної діагностики неврозів і неврозоподібних станів.

ДОДАТОК Е

Метод незакінчених речень

Існує безліч його варіантів. В одному з них (А. Ф. Рауне й А. Rohde) обстежуваному пропонується 66 незакінчених речень, які він повинен доповнити. Інструкція утримує вказівку про необхідність робити це якнайшвидше, без обдумування, не пропускаючи жодного із запропонованих речень. За результатами аналізів й інтерпретацій отриманих даних можна зробити висновок про особливості ставлення обстежуваного до оточення, представників своєї чи протилежної статі, друзів, людей узагалі, яким є його ставлення до самого себе, свого майбутнього, здоров'я, грошей, закону тощо. При цьому можуть бути виявлені наявність іпохондрії, думок про самогубство, надмірна вразливість. Метод незакінчених речень досить простий і нескладний в інтерпретації.

За допомогою методики «Незакінчених речень», запропонованої О. Ю. Коржовою, можна виявити конкретний зміст надій і тривог, пов'язаних з майбутнім.

Орієнтовний перелік «Незакінчених речень», що характеризують майбутнє.

Інструкція: Постарайтеся швидко закінчити кожне речення. Довго не роздумуйте, перша думка і є найбільш правильною.

Майбутнє здається мені _____.

Скоро я почну _____.

Моя мрія _____.

Щоб бути щасливим _____.

Я був (була) би щасливим(ою), якби вдалось _____.

Я ніколи не мрію _____.

Хотілось би через 20 років _____.

Мої плани _____.

Якби я був (була) сьогодні трохи старшим _____.

Тест незакінчених речень
Категорія досліджуваних: підлітки
(авторська версія)

Чол./жін.

Я вірю ...
У житті часто ...
Думаю, що мій батько ...
У школі, здебільшого, ...
Я могла б (міг би) бути щасливою/им, ...
Спогади з дитинства для мене ...
Якби я могла (міг), ...
Дорослі, як правило, ...
На мою думку, справжній друг (подруга) ...
Якщо хтось закінчує життя самогубством,
Моя мама ...
Я б ніколи ...
Якщо всі проти мене, то ...
Я вважаю, що школа часто ...
Контакт з групами смерті у соцмережах шукають, як правило, ...

Найбільше мені хотілося б ...
Якби я була (був) вчителем, ...
Життя ...
Настане день, коли ...
Якби не _____, діти не
грали б у небезпечні ігри
Для мене сім'я ...

Методика «Лінія сімейного життя»

Методика «Лінія сімейного життя» – це розроблена Е. В. Козловською модифікація нашої методики «Лінія життя», що призначена для дослідження суб'єктивної картини життєвого шляху сім'ї та психологічного часу особистості. Застосування методики «Лінія сімейного життя» дає змогу визначити такі параметри, як:

- узгодженість образу сім'ї в подружжя;
- сила емоційного реагування на події сімейного життя;
- здатність до цілепокладання та прогнозування свого сімейного життя.

Кожному з подружжя пропонують на окремому аркуші зобразити графік, де на осі «Х» мають бути позначені події, що істотно вплинули на стосунки в сім'ї та на її стан (знайомство, весілля тощо) або можуть бути в майбутньому (народження дитини, переїзд тощо). На осі «У» має бути зазначена сила емоційного реагування на зазначені події в діапазоні від -10 до +10 балів. На тому самому аркуші респондент пише від 3 до 5 асоціацій до слова «сім'я».

Основним матеріалом аналізу, по-перше, є сам графік респондента (кількість подій, їх емоційна значущість, хронологічна послідовність). По-друге, порівнюються графіки та відповіді-асоціації партнерів, визначається, наскільки вони схожі або суперечать одне одному.

Усі події, описані респондентами, діляться на кілька категорій: пов'язані із власною самореалізацією; пов'язані із самореалізацією партнера; поява дітей; придбання матеріальних благ або збагачення; конкретні значущі події або обставини (весілля, криза середнього віку, порушення сімейних стосунків тощо). Важливим є збіг за категоріями, а в разі конкретних значущих подій та обставин – зазначення якомога більшої кількості однакових подій. Окрім того, ураховується ступінь схожості емоційних реакцій на події.

Асоціації також можна поділити на декілька категорій: оселя (домашнє тепло й затишок), члени сім'ї, почуття (негативні або позитивні), духовні ідеали.

Якщо в партнерів названі події, реагування на них та асоціації (особливо за категоріями «оселя» й «духовні ідеали») збігаються на 80–100 %, то це – високий ступінь збігу. Середній ступінь – збігаються не всі категорії (на 50–70 %), низький – асоціативний ряд, кількість та якість події не збігаються взагалі або мають дуже мало спільного (0–40 %).

Здатність партнерів до цілепокладання й прогнозування оцінюється за кількістю та змістом передбачуваних подій у майбутньому, а також за тим, як вони залежать від подій минулого та сьогодення, чи пов'язані із сім'єю. Оцінюється також прогноз стосунків на майбутнє: наскільки далекоглядна перспектива, позитивний чи негативний прогноз.

Сила емоційного реагування визначається за величиною діапазону між крайніми балами: що вона більша, то вищою є сила емоційного реагування.

Метод малюнка

Емпіричні дослідження в галузі практичної психології свідчать про те, що заслуговує на увагу в практиці консультативної роботи психолога використання **методу малюнка**.

Застосування малюнка може допомогти психологу в діагностиці, збагативши комунікацію й соціальний репертуар особистості. Цей метод особливо результативний у роботі з пацієнтами, у яких часто виникають проблеми із самовираженням за допомогою слів. Самовираження за допомогою малюнка більш символічне та менш специфічне, ніж слова. Під час малювання активізуються спогади й фантазії, пов'язані з неусвідомленими смислами. Пацієнт може вести комунікацію не напругу, не усвідомлюючи, що намальований ним будинок насправді не є місцем, де він живе. Такий захист від безпосередньої конфронтації з емоційно насиченою інформацією викликає при вираженні почуттів менше хвилювання, зменшуючи вірогідність появи захисної позиції.

Малюнок є прекрасною методикою оцінки психофізичного стану пацієнта й шансом для вираження його проблем і конфліктів. Особистість із сильним захисним характером здебільшого відображає відсутність спонтанності в малюнках. Депресію пов'язують із такими рисами малюнка, як уникання кольорів, багато порожнього простору, різноманітні обмеження, дезорганізація, незавершеність, відсутність смислу й виконання при найменшій затраті зусиль. **Малюнок** – це форма, у якій проявляють себе страхи, бажання та фантазії. Він також допомагає отримати контроль над фрустраціями й імпульсами, які проявляються в процесі розвитку комунікативних здібностей.

Малюнок не забирає багато часу, найчастіше доповнює такі проективні методики, як тест Роршаха і ТАТ. Малюнок звільняє спонтанність у маленьких дітей, а загальмованим дорослим допомагає подолати перешкоди у власному розвитку.

Малюнок також має здатність полегшувати в клієнтів ідентифікацію мотивів, які повторюються в їхній поведінці, і звертати увагу на проблеми.

Також малюнок здатний викликати катарсис: агресивні й ворожі почуття перетворюються в більш прийнятні способи самовираження. Діти та дорослі, які погано контролюють свої спалахи емоцій, можуть завдяки цьому відкрити для себе альтернативні стратегії, яких не помічали раніше.

При інтерпретації малюнків клініцисту слід звертати увагу на використання кольорів, якщо вони складають елемент малюнка. Наприклад, надмірне використання червоного кольору часто пов'язане з агресією. Систематичне використання переважно темних кольорів вважається ознакою депресії. Надмірна кількість різних строкатих кольорів свідчить про маніакальні тенденції. Якщо ж на малюнках з'являються світлі ледь помітні тони – існує вірогідність того, що їхній автор намагається приховати свої істинні почуття.

Малюнок цінний також тим, що ініціюється й контролюється самим пацієнтом, чим зміцнює його *его*. Завершена робота над малюнком, як і сам процес, дає клієнтам почуття розвитку та досягнення мети, будучи умовою особистого задоволення й переконання у власній значущості.

У практиці роботи клінічного психолога найпопулярнішими техніками малюнка, що дають діагностичну інформацію, є такі:

Малюнковий тест Гуденау-Харріса

Малюнковий тест Гуденау-Харріса (Harriss, 1963), більш відомий як ***тест «Намалюй людину»***, застосовується переважно психологами та педіатрами, оскільки за його допомогою можна швидко визначити інтелектуальні здібності дітей шкільного віку. Серед інших тестів, які використовують для вимірювання інтелекту, він виділяється оригінальною концепцією, легкістю застосування. Використовується при обстеженні дітей із дефектами слуху, неврологічними проблемами, неадаптованими, та з порушеннями характеру.

Намалюй людину під дощем

Цікавою версією описаного ***тесту є завдання «Намалюй людину під дощем»*** (Hammer, 1967). Ця проста модифікація основної інструкції дає надзвичайно багатий клінічний матеріал.

Цей метод особливо корисний для діагноста, який цікавиться силою *его* пацієнта. Застосування цієї процедури разом з іншими тестами дає змогу консультантові відповісти на такі питання: «Яким чином обстежуваний відреагує на ситуацію стресу?», «Які власні ресурси він має, щоб функціонувати в середовищі, яке викликає неспокій?», «Чи може обстежуваний успішно планувати свою поведінку в ситуаціях, що викликають неспокій?» і «Які види захисту (напр.: заперечення, уникнення) він використовує в складних для нього ситуаціях?».

Інструкція проведення в класичному варіанті проста: чистий аркуш паперу ділиться навпіл, з однієї сторони діагностованому пропонується намалювати людину, з іншої – людину під дощем. Кожен малюнок має бути названим. Під малюнком «Людина під дощем» діагностованому пропонується описати настрій людини, почуття та ставлення до дощу.

Зіставлення обох малюнків дає змогу визначити, як людина реагує на стресові, неблагодіприємні ситуації, що вона відчуває при труднощах. У процесі тестування важливо спостерігати за ходом малювання й звертати увагу на всі репліки досліджуваного. Для отримання більш достовірної інформації потрібно провести додаткове інтерв'ю з тестуючим.

Коли малюнок завершено, потрібно сприйняти його повністю. Слід «увійти» в малюнок і відчути, у якому настрої перебуває персонаж, чи відчуває він себе безпомічним, чи, навпаки, відчуває в собі внутрішні ресурси для боротьби з труднощами, а можливо, спокійно й адекватно сприймає труднощі, вважаючи їх життєвим явищем.

Інтерпретація

У малюнку «Людина під дощем», порівняно з малюнком «Людина», як правило, виявляються суттєві відмінності.

Важливо подивитися, як змінилася експозиція. Так, наприклад, якщо людина зображена «уходящою», то це може бути пов'язано з тенденцією до виходу з тяжких життєвих ситуацій, до уникнення неприємностей.

Положення фігури в профіль або спиною вказує на прагнення позбавитися від оточення, до самозахисту.

Зображення, розміщене внизу листа, може свідчити про наявність депресивних тенденцій, почуття незахищеності.

У всьому іншому при інтерпретації слід опиратися на методику «Людина» (Jolles, 1971)

Наприклад, зображення, зміщене вліво, можливо, пов'язане з наявністю імпульсивності в поведінці, орієнтацією на минуле, із залежністю від матері. Зображення, зміщене вправо, вказує на наявність орієнтації на оточення й, можливо, залежність від батька.

Трансформація фігури

Збільшення розмірів фігури інколи трапляється у підлітків, яких неприємності мобілізують, роблять більш сильними та впевненими.

Зменшені фігури бувають тоді, коли досліджуваний прагне захисту, хоче перекласти відповідальність за своє життя на інших.

Діти, які малюють маленькі фігури, зазвичай соромляться проявляти свої почуття й мають тенденцію до витриманості та деякої заторможеності при взаємодії з людьми. Вони схильні до депресивних станів у результаті стресу.

Зображення людини протилежної статі вказує на певний тип реагування в складних ситуаціях. Функція одягу – «формування захисту від стихії». Багато одягу вказує на потребу в додатковому захисті. Відсутність одягу пов'язана з ігноруванням певних стереотипів у поведінці, з імпульсивністю.

Атрибути дощу

Дощ – перешкода, небажана дія, що змушує людину закритися в собі, сховатися. Характер його зображення пов'язаний із тим, як людиною сприймається важка ситуація: рідкі краплі – як тимчасова, переборна; тяжкі, зафарбовані краплі чи лінії – важка й постійна.

Потрібно визначити, звідки йде дощ (справа чи зліва від людини) і яка частина фігури піддається дії в найбільшій мірі. Інтерпретація проводиться відповідно до приписуваних значень правої та лівої сторін аркуша чи фігури людини.

Хмари – символ очікування неприємностей. Важливо звертати увагу на кількість хмаринок, їх щільність, розмір, положення. У депресивному стані зображуються важкі грозові хмари, що займають усе небо.

Калюжі, багнюка символічно відображають наслідки тривожної ситуації, ті переживання, які залишаються після «дощу». Потрібно звернути увагу на манеру відображення калюж (форму, глибину, бризки). Важливо відзначити, як розміщені калюжі відносно фігури людини (розміщені вони перед чи за фігурою, навколо людини чи вона стоїть в калюжі).

Додаткові деталі

Усі додаткові деталі (будинки, дерева, лавки, машини) чи предмети, які людина тримає в руках (сумочка, квіти, книжки), розглядаються як відображення потреби в додатковій зовнішній опорі, у підтримці, прагненні піти від розв'язання проблем через переключення й замінюючу діяльність.

Більш повна розшифровка деталей ґрунтується на символічному значенні представлених образів.

Наприклад, блискавка може символізувати початок нового циклу в розвитку й драматичні зміни в житті людини. Веселка, що часто з'являється після грози, передуює появі сонця, символізує мрію про нездійснений потяг до досконалості.

Парасолька являє собою символічне зображення психічного захисту від несприятливих зовнішніх дій. Із точки зору трактування образів, парасолька може розглядатися як зображення зв'язку з матір'ю й батьком, які символічно представлені в образі парасольки: купол – мати, а ручка – батько. Парасолька може захищати чи не захищати від непогоди, обмежувати поле зору персонажа, а може й бути відсутньою.

Так, наприклад, велика парасолька-гриб може свідчити про сильну залежність від матері, яка вирішує всі важкі ситуації за людину. Розмір і розміщення парасольки щодо до фігури вказують на інтенсивність дії механізмів психічного захисту.

Відсутність суттєвих деталей може свідчити про сферу конфлікту й бути наслідком витіснення як захисного механізму психіки. Так, наприклад, відсутність парасольки на малюнку може вказувати на відмову в підтримці з боку батьків у важкій ситуації.

Колір у малюнках

Малюнки можна виконувати як простим олівцем, так і кольоровим. Важливо пам'ятати, що точна інтерпретація кольорового рішення не може бути зроблена, якщо в досліджуваного немає всього набору кольорових олівців.

Кольори можуть символізувати певні почуття, настрій і ставлення людини. Вони також можуть відображати спектр різних реакцій і сфер конфліктів.

Добре адаптована й емоційно не обділена дитина зазвичай використовує від двох до п'яти кольорів. Сім-вісім кольорів свідчать про високу лабільність, використання одного кольору – про можливу боязнь емоціонального збудження.

Тест «Намалюй сім'ю»

Так звана техніка малювання сім'ї (Harris, 1963) дає можливість використовувати потреби близьких людей як проєктивних маркерів особистості обстежуваного.

Популярність цієї методики викликана особливим інтересом спеціалістів до структури сім'ї та сімейної терапії. Вона не потребує багато часу, але дає клініцистові безліч даних. Отримана картинка здебільшого відображає ставлення пацієнта до членів його сім'ї й те, якими він бачить їхні ролі. Сімейні стосунки часто можна розпізнати за пропорціями портретів і за їх розміщенням. Якщо пацієнт не поміщає себе на малюнку сім'ї, то це може свідчити про почуття відчуженості. Це особливо помітно в малюнках сім'ї, виконаних прийомними дітьми, особливо в період дозрівання, коли питання власної ідентичності стає особливо важливим.

Корисною в роботі психолога модифікацією малюнка сім'ї є **«Кінетичний малюнок сім'ї»** (BurnsuKaufman, 1970). Але якщо при виконанні тесту «Намалюй сім'ю» дається інструкція «Намалюй портрет всієї твоєї сім'ї», то при виконанні «Кінетичного малюнка сім'ї» до інструкції додається рекомендація: «Зробіть дещо (деяку дію) разом». У цій реакції психолог відзначає, що обстежуваний повинен урахувати себе, до того ж «кінетичний» варіант застосовується здебільшого лише тоді, коли пацієнт уже виконав перший сімейний малюнок.

Хоч ця методика, як правило, застосовується в роботі з дітьми, вона також є результативною й при використанні в роботі з дорослими: занурює в спогади дитинства, змушуючи згадувати минулий досвід і сімейні взаємини.

Колірний тест взаємин

Колірний тест взаємин (КТВ), розроблений А. М. Еткіндом, – невербальний компактний діагностичний метод, що відображає як свідомі, так і частково несвідомі рівні відносин людини.

Методичною основою цього методу є колірно-асоціативний експеримент, ідея та процедура якого розроблені автором. Вони ґрунтуються на уявленні про те, що вагомі характеристики невербальних компонентів відносин до значимих інших і до самого себе відбиваються в кольорових асоціаціях до них. Кольорова сенсорика тісно пов'язана з емоційним життям людини. Цей зв'язок, підтверджений у багатьох експериментально-психологічних дослідженнях, давно використовується в низці психодіагностичних методів.

Так, незадоволеність значущих потреб, неможливість реалізувати домінуючі прагнення викликають фрустрацію, роздратування, негативні емоції, спрямовані на запобігання або подолання перешкод. Зі свого боку, задоволеність мотиву, позитивні очікування викликають у людини зацікавлення, радість, здивування, тобто позитивні емоції.

Отже, за допомогою стандартизованої процедури обстеження можна отримати інформацію про внутрішню значущість стимулів, ієрархію мотиваційної сфери, а також про пов'язані з ними очікування, конфлікти.

Передбачається, що у виборі кольору відображається емоційне ставлення до осіб, які складають безпосереднє оточення обстежуваного, а також поняття, що мають для нього суттєве значення.

Аналізується не лише вибраний колір, але і його місце в системі кожного з рядів, сконструйованих обстежуваним у ході виконання тесту.

Як стимульний матеріал до тесту використовують вісім основних кольорів тесту Люшера. Для забезпечення чистоти результатів потрібно використовувати стандартний набір кольорів.

Процедура обстеження

1. Психолог складає список понять, які мають для випробуваного певне значення. Для більш зручного використання методу можливе складання бланків із набором понять.

Бланк відповідей*

Прізвище, ініціали _____

Дата _____

Поняття	Номер кольору	Поняття	Номер кольору
Моя робота		Гроші	
Моє майбутнє		Авторитет	
Моє здоров'я		Кар'єра	
Я		Друзі	
Я ідеальний		Лікарі	
Моя сім'я		Влада	

Результат тесту Люшера (розкладання кольорів)

Позиція	1	2	3	4	5	6	7	8

Список понять-стимулів краще скласти за результатами індивідуальної бесіди з досліджуваним відповідно до мети дослідження.

2. Кольорова асоціативна розкладка.

Перед досліджуванним розкладаються кольори Люшера у випадковому порядку й дається така *інструкція*: «Вам потрібно підібрати до кожного з понять (поняття послідовно пред'являються психологом) кольори, але не за випадковими ознаками, а за власними відчуттями того, із яким кольором у Вас особисто асоціюється це поняття. Вибрані кольори можуть повторюватись».

Психолог навпроти кожного поняття записує номер кольору, який вибрав обстежуваний, виходячи з такого кодування кольорів: синій – 1; зелений – 2; червоний – 3; жовтий – 4; фіолетовий – 5; коричневий – 6; чорний – 7; сірий – 0.

КТВ має два варіанти проведення, які відрізняються за способом отримання кольорових асоціацій. У скороченому варіанті досліджуваному потрібно підібрати до кожного поняття тільки один колір із восьми. У повному варіанті всі вісім кольорів рангуються від найбільш підходящого до найменш підходящого відносно кожного поняття.

Приклад бланку відповідей за повним варіантом:

Поняття									
Я									
Моє майбутнє									
Моє здоров'я									
Лікарі									

* Скорочений варіант КТВ

3. Розкладання кольорів Люшера.

Досліджуваному пропонується розкласти кольори Люшера від «найбільш приємного, підхожого» до «найменш приємного, непідхожого». Психолог фіксує розкладки кольорів за вищевказаним кодуванням.

Інтерпретація даних

Якщо з деякою особою чи поняттям асоціюються кольори, що займають перші місця за перевагою, значить, до цієї особи чи поняття досліджуваний ставиться позитивно: емоційно сприймає його, задоволений відповідним ставленням. І, навпаки, якщо з ним асоціюються кольори, що займають останні місця при розкладанні за перевагою, досліджуваний до них ставиться негативно, емоційно відторгає.

У короткому варіанті КТВ валентність (відповідність) вимірюється рангом кольору, із яким асоціюється певне поняття в індивідуальному розкладанні кольорів у порядку переважності й може змінюватися від 1 до 8.

У повному варіанті тесту – коефіцієнт рангової кореляції Спірмена між асоціативним рангуванням кольорів у порядку відповідності цього поняття та індивідуальним розкладанням кольорів у порядку переважності може змінюватися від $-1,0$ до $1,0$.

*Дослідження самооцінки
(за допомогою методики Дембо-Рубінштейн)*

У методиці Дембо-Рубінштейн обстежуваному надається можливість визначити свій стан за запропонованими шкалами з урахуванням низки нюансів, що відображають ступінь вираженості тієї чи іншої особистісної властивості.

Методика досить проста у використанні. На аркуші паперу проводиться вертикальна риска, про яку обстежуваному кажуть, що вона означає щастя, причому верхній полюс відповідає станові повного щастя, а нижній займають найбільш нещасливі люди. Обстежуваного просять позначити на цій лінії рискою чи кружком своє місце. Такі ж вертикальні лінії проводяться й для вираження самооцінки клієнта за шкалами здоров'я, успішності, характеру тощо.

Після цього приступають до бесіди, у якій з'ясовують його уявлення про щастя та нещастя, здоров'я та нездоров'я, добрий і поганий характер та ін. З'ясовується, чому клієнт зробив відмітку в певному місці шкали для позначення своїх особливостей. Наприклад, що спонукало його поставити відмітку в заданому місці шкали здоров'я, він вважає себе здоровим чи хворим, якщо хворим, то на яке захворювання, кого він вважає хворим.

Залежно від конкретного завдання, яке стоїть перед психологом, у методику можна уводити й інші шкали. Так, при обстеженні хворих на алкоголізм, доцільно ввести шкали настрою, сімейного благополуччя та службових досягнень. При обстеженні клієнтів у депресивному стані вводяться шкали настрою, уявлення про майбутнє (оптимістичне чи песимістичне), тривоги, упевненості в собі тощо.

В аналізі отриманих результатів основну увагу слід приділити не стільки дослідженню на шкалах, скільки обговоренню цих відміток.

Тест смисложиттєвих орієнтацій (ТСО)

Тест смисложиттєвих орієнтацій є адаптованою версією тесту «Ціль у житті» (Purpose-in-Life Test, PIL) Джеймса Крамбо і Леонарда Махелика. Методику розроблено авторами на основі теорії прагнення до змісту й логотерапії Віктора Франкла (Франкл, 1990). Вона переслідувала ціль емпіричної валідації низки представлень із цієї теорії, зокрема представлень про екзистенціальний вакуум і ноогенні неврози. Суть цих уявлень полягає в тому, що невдача в пошуку людиною змісту свого життя (екзистенціальна фрустрація) і відчуття втрати, що випливає з її змісту (екзистенціальний вакуум), є причиною особливого класу щиросердечних захворювань – ноогенних неврозів, які відрізняються від раніше описаних їх видів. Спочатку автори прагнули показати: а) що методика вимірює саме ступінь «екзистенціального вакууму» у термінах Франкла; б) що останнє характерно для психічно хворих і в) що він не тотожний просто психічній патології (Crambaugh, Mahotick, 1964, p. 201). «Ціль у житті», що діагностує методика, автори визначають як переживання індивідом онтологічної значимості життя (там само).

Оригінальна методика в її остаточному варіанті складається з 20 шкал, кожна з яких являє собою твердження із закінченням, що роздвоюється: два протилежних варіанти закінчення задають полюси оціночної шкали, між якими можливі сім градацій переваги.

Обстеженим пропонується вибрати найбільш придатну із семи градацій і підкреслити чи обвести відповідну цифру. Обробка результатів зводиться до підсумовування числових значень для всіх 20 шкал і перекладу сумарного балу в стандартні значення (процентилі). Висхідна послідовність градацій (від 1 до 7) чергується у випадковому порядку зі спадної (від 7 до 1), причому максимальний бал (7) завжди відповідає полюсу наявності мети в житті, а мінімальний бал (1) – полюсу її відсутності.

Поряд з описаною вище формалізованою частиною А тест Крамбо і Махелика містить також частини В і С. Частина В складається з 13 незакінчених пропозицій, що стосується теми змісту й безглуздості життя, а в частині 3 обстежуваному пропонується викласти коротко, але конкретно, його устремління й цілі в житті, а також розповісти, наскільки успішно ці бажання й мета реалізуються. Автори тесту підкреслюють, що частини В і С не потрібні для більшості досліджень, однак дуже корисні під час індивідуальної роботи в клініці за умови, що їх оцінює психіатр, клінічний чи консультуючий психолог (Crambaugh, Maholick, 1981).

Інструкція: Вам запропоновані пари протилежних тверджень. Ваше завдання – вибрати одне з двох тверджень, яке, на вашу думку, більше відповідає дійсності, і відзначити одну з цифр 1, 2, 3, залежно від того, наскільки ви впевнені у виборі (чи 0, якщо два твердження, на вашу думку, однаково правильні).

1. Зазвичай мені дуже нудно.	3 2 1 0 1 2 3	Зазвичай я повний енергій.
2. Життя здається мені завжди хвилюючим і захоплюючим.	3 2 1 0 1 2 3	Життя здається мені зовсім спокійним і рутинним.
3. У житті я не маю визначених цілей і намірів.	3 2 1 0 1 2 3	У житті я маю дуже ясні цілі й наміри.
4. Моє життя уявляється мені вкрай безглуздим і безцільним.	3 2 1 0 1 2 3	Моє життя уявляється мені цілком осмисленим і цілеспрямованим.
5. Кожен день здається мені завжди новим і несхожим на інші.	3 2 1 0 1 2 3	Кожен день здається мені цілком схожим на всі інші.
6. Коли я піду на пенсію, я займуся цікавими речами, якими завжди мріяв зайнятися.	3 2 1 0 1 2 3	Коли я піду на пенсію, я постараюся не обтяжувати себе ніякими турботами.
7. Моє життя склалося саме так, як я мріяв	3 2 1 0 1 2 3	Моє життя склалося зовсім не так, як я мріяв
8. Я не домогся успіхів у здійсненні своїх життєвих планів.	3 2 1 0 1 2 3	Я здійснив багато чого з того, що було мною заплановане в житті.
9. Моє життя порожнє й нецікаве.	3 2 1 0 1 2 3	Моє життя наповнене цікавими справами.
10. Якби мені довелося підбивати сьогодні підсумок мого життя, то я б сказав, що воно було цілком осмисленим.	3 2 1 0 1 2 3	Якби мені довелося сьогодні підбивати підсумок мого життя, то я б сказав, що воно не мало змісту.
11. Якби я міг вибирати, то я б побудував своє життя зовсім інакше.	3 2 1 0 1 2 3	Якби я міг вибирати, то я б прожив життя ще раз так само, як живу зараз.
12. Коли я дивлюся на навколишній світ, він часто приводить мене в розгубленість і занепокоєння.	3 2 1 0 1 2 3	Коли я дивлюся на навколишній світ, він зовсім не викликає в мене занепокоєння й розгубленості.
13. Я людина дуже обов'язкова.	3 2 1 0 1 2 3	Я людина зовсім не

14. Я думаю, що людина має можливість здійснити свій життєвий вибір за своїм бажанням.	3 2 1 0 1 2 3	обов'язкова. Я думаю, що людина позбавлена можливості вибирати через вплив природних здібностей та обставин.
15. Я можу назвати себе цілеспрямованою людиною.	3 2 1 0 1 2 3	Я не можу назвати себе цілеспрямованою людиною.
16. У житті я ще не знайшов свого покликання й чітких цілей.	3 2 1 0 1 2 3	У житті я знайшов своє покликання до мети.
17. Мої життєві погляди ще не визначилися.	3 2 1 0 1 2 3	Мої життєві погляди цілком визначилися.
18. Я вважаю, що мені вдалося знайти покликання й цікаві цілі в житті.	3 2 1 0 1 2 3	Я навряд чи здатний знайти покликання й цікаві цілі в житті.
19. Моє життя в моїх руках, і я сам керую ним.	3 2 1 0 1 2 3	Моє життя не підвладне мені й воно керується зовнішніми подіями.
20. Мої повсякденні справи приносять мені задоволення.	3 2 1 0 1 2 3	Мої повсякденні справи приносять мені суцільні неприємності та переживання.

Ключі шкал тесту СЖО

Для підрахунку балів потрібно перевести відзначені випробуванним позиції на симетричній шкалі 3 2 1 0 1 2 3 в оцінки по висхідній чи спадній асиметричній шкалі за таким правилом:

- у висхідну шкалу 1234567 переводяться пункти 1, 3, 4, 8, 9, 11, 12, 16, 17.
- У спадну шкалу 7654321 переводяться пункти 2, 5, 6, 7, 10, 13, 14, 15, 18, 19, 20. От приклад перекладу відповідей на перші п'ять пунктів тесту оцінки по асиметричних шкалах:

- | | | |
|------------------|----|----|
| 1. 3 2 1 0 1 2 3 | -> | 3 |
| 2. 3 2 1 0 1 2 3 | -> | 1 |
| 3. 3 2 1 0 1 2 3 | -> | 4 |
| 4. 3 2 1 0 1 2 3 | -> | 5 |
| 5. 3 2 1 0 1 2 3 | -> | 2. |

Після цього сумуються бали асиметричних шкал, що відповідають позиціям, відзначеним випробуванним.

Загальний показник ОЖ – усі 20 пунктів тесту;

Субшкала 1 (цілі) – пп. 3, 4, 10, 16, 17, 18.

Субшкала 2 (процес) – пп. 1, 2, 4, 5, 7, 9.

Субшкала 3 (результат) – пп. 8, 9, 10, 12, 20.

Субшкала 4 (локус контролю – Я) – пп. 1, 15, 16, 19.

Субшкала 5 (локус контролю – життя) – пп. 7, 10, 11, 14, 18, 19.

Норми, необхідні для оцінки результатів, наведені в таблиці.

Таблиця

Середні й стандартні відхилення субшкал і загального показника ОЖ N

Шкала	Чоловіки		Жінки	
	X	σ	X	σ
1. Мета	32,90	5,92	29,38	6,24
2. Процес	31,09	4,44	28,80	6,14
3. Результат	25,46	4,30	23,30	4,95
4. ЛК-Я	21,13	3,85	18,58	4,30
5. ЛК-життя	30,14	5,80	28,70	6,10
Загальний показник ОЖ	103,10	15,03	95,76	16,54

Інтерпретація субшкал:

1. *Цілі в житті.* Бали за цією шкалою характеризують наявність чи відсутність у житті обстежуваного цілей у майбутньому, що додають життю свідомості, спрямованості й тимчасової перспективи. Нижчі бали за цією шкалою навіть при загальному високому рівні ОЖ будуть належати людині, котра живе сьогоднішнім чи вчорашнім днем. Разом із тим високі бали за цією шкалою можуть характеризувати не тільки цілеспрямовану людину, але й прожектера, плани якої не мають реальної опори в сьогоденні та не підкріплюються особистою відповідальністю за їх реалізацію. Ці два випадки нескладно розрізнити, з огляду на показники за іншими шкалами СЖО.

2. *Процес життя веде інтерес та емоційну насиченість життя.* Зміст цієї шкали збігається з відомою теорією про те, що єдиний сенс життя полягає в тому, щоб жити. Цей показник свідчить про те, чи сприймає випробуваний сам процес свого життя як цікавий, емоційно насичений і наповнений змістом. Високі бали за цією шкалою й низькі за іншими будуть характеризувати гедоніста, котрий живе сьогоднішнім днем. Низькі бали, за цією шкалою – ознака незадоволеності своїм життям у сьогоденні; при цьому, однак, їй можуть додавати повноцінного змісту спогади про минуле чи націленість у майбутнє.

3. *Результативність життя чи задоволеність самореалізацією.* Бали до цієї шкали відбивають оцінку пройденого відрізка життя, відчуття того, наскільки продуктивною й осмисленою була прожита її частина. Високі бали

за цією шкалою та низькі за іншими будуть характеризувати людину, котра доживає своє життя, у якої все в минулому, але минуле здатне додати зміст залишку життя. Низькі бали – незадоволеність прожитою частиною життя.

4. *Локус контролю-Я (Я-хазяїн життя)*. Високі бали відповідають уявленню про себе, як про сильну особистість, яка володіє достатньою волею вибору, щоб побудувати своє життя відповідно до своїх цілей та уявлень про його зміст. Низькі бали – невіра у свої сили контролювати події власного життя.

5. *Локус контролю – життя чи керованість життям*. При високих балах – переконання в тому, що людині дано контролювати своє життя, вільно приймати рішення та втілювати їх у життя. Низькі бали – фаталізм, переконаність у тому, що життя людини непідвласне свідомому контролю, що воля вибору ілюзорна, і безглуздо що-небудь загадувати на майбутнє.

ДОДАТОК К

МЕТОДИКА ВИЗНАЧЕННЯ СХИЛЬНОСТІ ДО СУЇЦИДАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ

(М. Горська)

Мета: виявлення схильності індивіда до суїцидальної поведінки.

Форма проведення: індивідуальна чи групова.

Час: 30-45 хв.

Вік: із 14 років.

Інструкція досліджуваному. Зараз вам зачитують твердження, навпроти кожного з них ставте оцінку за таким принципом: якщо твердження вам підходить – то 2, якщо не зовсім підходить – 1, якщо зовсім не підходить – 0.

Бланк опитувальника

1. Я часто невпевнений у своїх силах.
2. Нерідко мені здається безвихідним становище, з якого можна було б знайти вихід.
3. Я часто залишаю за собою останнє слово.
4. Мені важко змінювати свої звички.
5. Я часто червонію через дрібниці.
6. Неприємності мене часто засмучують, і я впадаю у розпач.
7. Нерідко в розмові я перериваю співрозмовника.
8. Мені важко переключитися з однієї справи на іншу.
9. Я часто прокидаюся вночі.
10. При великих неприємностях я беру провину на себе.
11. Мене легко роздратувати.
12. Я дуже обережний у зміні свого життя.
13. Я легко впадаю у розпач.
14. Нещастя і невдачі нічого мене не вчать.
15. Мені доводиться часто робити зауваження іншим.
16. У суперечці мене важко переконати.
17. Я переймаюся навіть через уявні неприємності.
18. Я часто відмовляюся від боротьби тому, що вважаю її марною.
19. Я хочу бути авторитетом для оточення.
20. Нерідко не полишають думки, яких слід було б позбутися.
21. Мене лякають труднощі, з якими зіткнуся в житті.
22. Нерідко почуваюся незахисним.
23. У будь-якій справі я не задовольняюся малим, а хочу досягти максимального успіху.
24. Я легко зближуюся з людьми.
25. Я часто звертаю увагу на свої недоліки.
26. Інколи у мене буває пригнічений настрій.
27. Мені важко стримувати себе, коли я гніваюсь.

28. Я дуже хвилююся, якщо в моєму житті несподівано щось змінюється.
29. Мене легко переконати.
30. Я відчуваю розгубленість, коли у мене виникають труднощі.
31. Мені більше подобається керувати, а не підкорятися.
32. Нерідко я виявляю упертість.
33. Мене хвилює стан мого здоров'я.
34. У скрутні хвилини я іноді поведжуся, як дитина.
35. У мене різка жестикуляція.
36. Я неохоче йду на ризик.
37. Я важко витримую очікування чогось.
38. Я думаю, що ніколи не зможу виправити своїх недоліків.
39. Я – мстивий.
40. Мене засмучують навіть незначні порушення моїх планів.

Обробка результатів

- I. Шкала тривожності: 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37.
- II. Шкала фрустрації: 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38.
- III Шкала агресії: 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39.
- IV Шкала ригідності: 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40.

Інтерпретація результатів

Для кожної групи можлива кількість балів від 0 до 20, де «0» визначається як невиявлений прояв цієї характеристики.

I. Шкала тривожності – визначає рівень здатності індивіда до відчуття тривоги:

- 0–7 балів – низький рівень тривожності;
- 8–11 балів – середній рівень тривожності;
- 12–16 балів – високий рівень тривожності;
- 17 балів і більше – дуже високий рівень тривожності.

II. Шкала фрустрації – виявляє ступінь розчарування, яке виникає через реальні або уявні перешкоди, що заважають досягненню мети:

- 0–7 балів – низький рівень фрустрації; 8–9 балів – середній рівень фрустрації; 10–15 балів – високий рівень фрустрації;
- 16 балів і більше – дуже високий рівень фрустрації.

III. Шкала агресії – виявляє підвищену психологічну активність, прагнення до лідерства через застосування сили до інших людей. Для суїцидентів допускається зниження агресивності

від 10 до 0:

- 0–10 балів – низький рівень агресивності; 11–12 балів – середній рівень агресивності; 13–16 балів – високий рівень агресивності;
- 17 і більше – дуже високий рівень агресивності.

IV. Шкала ригідності - ускладненню зміні визначеної суб'єктом діяльності за умов, що така перебудова справді потрібна. Для осіб із суїцидальною поведінкою – 13 балів і вище:

0–10 балів – низький рівень ригідності;

11–12 балів – середній рівень ригідності;

13–16 балів – високий рівень ригідності;

17 балів і більше – дуже високий рівень ригідності.

Психолог додає всі бали за 4 шкалами і визначає показник схильності до суїцидальної поведінки:

0–38 балів – рівень схильності до суїцидальної поведінки низький;

39–45 балів – рівень схильності до суїцидальної поведінки потребує уваги;

46 балів і більше – рівень схильності до суїцидальної поведінки високий, потрібна корекційна робота.

(подається мовою оригіналу)

**Методика діагностики рівня суб'єктивного почуття самотності
(Д. Рассела, Л. Пепло и М. Фергюсона)**

НАЗНАЧЕНИЕ

Методика предназначена для определения степени одиночества.

ИНСТРУКЦИЯ

Вам предлагается ряд утверждений. Рассмотрите последовательно каждое и оцените с точки зрения частоты их проявления применительно к вашей жизни при помощи четырех вариантов ответов: «часто», «иногда», «редко», «никогда».

ТЕКСТ ОПРОСНИКА

Утверждения

1. Я несчастлив, занимаясь столькими вещами в одиночку
2. Мне не с кем поговорить
3. Для меня невыносимо быть таким одиноким
4. Мне не хватает общения
5. Я чувствую, будто никто действительно не понимает себя
6. Я застаю себя в ожидании, что люди позвонят или напишут мне
7. Нет никого, к кому я мог бы обратиться
8. Я сейчас больше ни с кем не близок
9. Те, кто меня окружает, не разделяют мои интересы и идеи
10. Я чувствую себя покинутым
11. Я не способен раскрепощаться и общаться с теми, кто меня окружает
12. Я чувствую себя совершенно одиноким
13. Мои социальные отношения и связи поверхностны
14. Я умираю по компании
15. В действительности никто как следует не знает меня
16. Я чувствую себя изолированным от других
17. Я несчастен, будучи таким отверженным
18. Мне трудно заводить друзей
19. Я чувствую себя исключенным и изолированным другими
20. Люди вокруг меня, но не со мной

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ

Подсчитывается количество каждого из вариантов ответов. Сумма ответов «часто» умножается на три, «иногда» – на два, «редко» – на один и «никогда» – на 0. Полученные результаты складываются. Максимально возможный показатель одиночества – 60 баллов.

Высокую степень одиночества показывают от 40 до 60 баллов, от 20 до 40 баллов – средний уровень одиночества, от 0 до 20 баллов – низкий уровень одиночества.

Методика первинної діагностики та виявлення дітей «групи ризику»

(М.І. Рожков, М.А. Ковальчук)

Вікові межі: учні підліткового віку.

Інструкція: „Вам пропонуються питання, які стосуються різних сторін Вашого життя та особливостей Вашої поведінки. Якщо Ви щиро відповісте на кожне питання, у Вас буде можливість краще дізнатися про самого себе.

Тут немає правильних чи неправильних відповідей. Відповідайте на кожне питання наступним чином: якщо згодні, відповідайте „так», якщо не згодні – „ні».

Працюйте швидко, довго не роздумуйте».

1. Чи вважаєш ти, що людям можна довіряти?
2. Чи вважаєш ти, що єдиний спосіб досягти чогось в житті – це турбуватися насамперед про себе?
3. Чи легко ти заводиш друзів?
4. Чи важко тобі говорити людям „ні»?
5. Чи часто хтось із батьків несправедливо критикує тебе?
6. Буває так, що твої батьки неприязно ставляться до твоїх друзів, з якими ти зустрічаєшся?
7. Чи часто ти нервуєшся?
8. Чи бувають у тебе зміни настрою без причини?
9. Зазвичай ти є центром уваги в компанії однолітків?
10. Чи можеш ти бути привітним навіть з тими, кого явно не любиш?
11. Чи правда те, що ти не любиш, коли тебе критикують?
12. Чи можеш ти бути відвертим з близькими друзями?
13. Чи буває, що іноді ти дратуєшся настільки, що починаєш кидатися предметами?
14. Чи здатний ти на грубі жарти?
15. Чи часто у тебе виникає відчуття, що тебе не розуміють?
16. Буває у тебе відчуття, що за твоєю спиною люди говорять про тебе погане?
17. Чи багато в тебе близьких друзів?
18. Чи соромишся ти звертатися до людей за допомогою?
19. Тобі подобається порушувати встановлені правила?
20. Чи буває у тебе іноді бажання завдати шкоду іншим людям?
21. Чи дратують тебе батьки?
22. Чи завжди ти вдома забезпечений всім життєво необхідним (місце для сну, їжа, одяг)?
23. Ти завжди впевнений у собі?
24. Зазвичай ти здригаєшся від незвичного звуку?
25. Чи здається тобі, що твої батьки тебе не розуміють?
26. Свої невдачі ти переживаєш сам?
27. Чи буває так, що коли ти залишаєшся один, твій настрій покращується?

28. Чи здається тобі, що у твоїх друзів щасливіша сім'я, ніж у тебе?
29. Чи відчуваєш ти себе нещасним через брак грошей в сім'ї?
30. Чи буває так, що ти злишся на всіх?
31. Чи часто ти відчуваєш себе беззахисним?
32. Чи легко ти освоюєшся в новому колективі?
33. Чи важко тобі відповідати в школі перед всім класом?
34. Чи є у тебе знайомі, яких ти взагалі не можеш переносити?
35. Чи можеш ти вдарити людину?
36. Ти іноді погрожуєш людям?
37. Чи часто твої батьки наказували тебе?
38. Коли-небудь у тебе з'являлося сильне бажання втекти з дому?
39. Чи думаєш ти, що твої батьки часто поводяться з тобою як з дитиною?
40. Чи часто ти відчуваєш себе нещасним?
41. Ти легко можеш розсердитись?
42. Ризикнув би ти схопити за вуздечку коня, що біжить?
43. Чи вважаєш ти, що є багато дурнуватих моральних норм поведінки?
44. Чи страждаєш ти від нерішучості та сором'язливості?
45. Чи відчував ти, що тебе недостатньо люблять в сім'ї?
46. Чи вважаєш ти, що твої батьки живуть своїм окремим життям?
47. Чи часто ти втрачаєш впевненість у собі через зовнішній вигляд?
48. У тебе часто буває веселий та безтурботний настрій?
49. Ти рухлива людина?
50. Чи люблять тебе твої знайомі, друзі?
51. Чи буває так, що твої батьки тебе не розуміють і здаються тобі чужими?
52. При невдачах буває так, що у тебе з'являється бажання втекти кудись подалі та не повертатися?
53. Чи бувало, що хтось із батьків викликав у тебе почуття страху?
54. Твої батьки критикують твій зовнішній вигляд?
55. Чи заздриш ти іноді щастю інших?
56. Чи часто ти відчуваєш себе самотнім, навіть перебуваючи серед інших людей?
57. Чи є люди, яких ти ненавидиш по-справжньому?
58. Часто ти б'єшся?
59. Чи легко ти просиш про допомогу іншу людину?
60. Чи легко тобі всидіти на місці?
61. Ти охоче відповідаєш біля дошки у школі?
62. Буває так, що ти настільки пригнічений, що довго не можеш заснути?
63. Чи часто виявляв, що твій приятель тобі набрехав?
64. Чи часто ти сваришся, лаєшся?
65. Міг би ти без тренування керувати парусним човном?
66. Чи часто у вашій сім'ї бувають сварки?
67. Чи вважаєш ти одного зі своїх батьків дуже нервовим?
68. Чи часто ти відчуваєш себе нікчемним?

69. Чи хвилює тебе відчуття, що люди можуть відгадати твої думки?
 70. Ти завжди робиш все по-своєму?
 71. Чи бувають твої батьки занадто суворими до тебе?
 72. Чи соромишся ти в товаристві малознайомих людей?
 73. Чи часто тобі здається, що ти чимось гірший за інших?
 74. Чи легко тобі вдається підняти настрій друзям?

Ключ

№ н/п	Показник	№ питання
1.	Відносини в сім'ї	+ : 5, 6, 21, 25, 28, 29, 37, 38, 39, 45, 46, 53, 54, 66, 67, 71 - : 22
2.	Агресивність	+ : 13, 14, 19, 20, 35, 36, 42, 57, 58, 64, 65
3.	Недовіра до людей	+ : 2, 4, 15, 16, 18, 34, 43, 44, 63, 72 - : 1, 3, 17, 59
4.	Невпевненість у собі	+ : 7, 8, 24, 30, 31, 32, 33, 40, 41, 47, 55, 56, 68, 69, 73 - : 23
5.	Акцентуації: гіпертимний тип істероїдний тип шизоїдний тип емоційно- лабільний тип	+ : 48, 49, 74 - : 60 + : 9, 10, 50, 61 + : 26, 27, 51, 70 + : 11, 12, 52, 62

Оінка результатів

№ н/п	Показник	Високі бали (група ризику)
1.	Відносини в сім'ї	8 і більше
2.	Агресивність	6 і більше
3.	Недовіра до людей	7 і більше
4.	Невпевненість у собі	8 і більше
5.	Акцентуації	3–4 бала по кожному типу акцентуації

Обробка та інтерпретація результатів

Відповіді учнів порівнюються з ключем. Підраховується кількість співпадань відповідей з ключем по кожному показнику (шкалі).

Сумарний бал по кожній з п'яти шкал відображає ступінь її прояву. Чим більше сумарний бал, тим сильніше проявляється даний психологічний показник і тим вище вірогідність зарахування дитини до групи ризику.

1. Відносини в сім'ї

Високі бали по цій шкалі опитувальника свідчать про порушення внутрішньосімейних взаємин, які можуть бути обумовлені:

- напруженою ситуацією в сім'ї;
- неприязним ставленням;
- обмеженнями та вимогами дисциплінованості без почуття батьківської любові;
- страхом перед батьками та ін.

Коли напруження, викликане незадоволеністю стосунками в сім'ї, продовжується занадто довго, воно починає чинити сильну руйнуючу дію на здоров'я дітей та підлітків.

2. Агресивність

Високі бали по цій шкалі опитувальника свідчать про підвищену ворожість, грубість, забіякуватість. Агресія може виражатися і в прихованих формах – недобррозичливості та озлобленості.

Підвищена агресивність часто супроводжується підвищеною схильністю до ризику та є невід'ємною рисою характеру дітей та підлітків групи ризику.

3. Недовіра до людей

Високі бали за цією шкалою свідчать про сильно виражену недовіру до навколишніх людей, підозрливості, ворожості. Такі діти та підлітки часто бувають пасивними та сором'язливими у спілкуванні з однолітками через страх бути знехтуваними. Зазвичай це супроводжується комунікативною некомпетентністю, невмінням встановлювати дружні взаємини з іншими людьми.

4. Невпевненість у собі

Високі бали за цією шкалою свідчать про високу тривожність, непевненість у собі, можливо, про наявність комплексу неповноцінності, низьку самооцінку. Ці якості особистості також являються сприятливим підґрунтям для різних розладів у поведінці. Діти і підлітки, які мають високі оцінки по цій шкалі, можуть бути віднесені до групи ризику.

5. Акцентуації характеру

До групи ризику відносять наступні типи акцентуації характеру:

– гіпертимний тип. Вирізняється завжди хорошим настроєм, високим тонусом, енергійністю, активністю, проявляє прагнення бути лідером, нестійкий в інтересах, недостатньо розбірливий у знайомствах, не любить одноманітність, дисципліни, монотонної праці, оптимістичний, переоцінює свої можливості, бурно реагує на події, дратівливий.

– істероїдний тип. Проявляє підвищену любов до себе, посиленої уваги до себе з боку інших, потребу у захопленості, співчуття з боку навколишніх

людей, намагається показати себе у кращому світлі, демонстративний в поведінці, претендує на виключне положення серед однолітків, непостійний та ненадійний в людських стосунках.

– шизоїдний тип. Характеризується замкнутістю та невмінням розуміти стан інших людей, відчуває труднощі у встановленні нормальних взаємин з людьми, часто аутизується в свій недоступний іншим людям внутрішній світ, в світ фантазій і мрій.

– емоційно-лабільний тип. Характеризується надмірно непередбачуваною зміною настрою. Сон, апетит, працездатність та комунікабельність залежать від настрою. Високочутливий до взаємин людей.

Індивідуальне навчально-дослідне завдання (ІНДЗ)

I. Соціально-економічні й демографічні характеристики:

- а) житлові умови;
- б) сімейний бюджет (розмір та спосіб розподілу);
- в) стаж шлюбу;
- г) вік та різниця у віці;
- ґ) освіта;
- д) рід занять;
- е) кількість та вік дітей.

Методи дослідження:

- 1. Опитування або бесіда;
- 2. Анкета;
- 3. Аналіз документів (наприклад особова справа учня).

II. Дошлюбні стосунки

- а) місце й ситуація знайомства
- б) перше враження один про одного (позитивне, негативне, нейтральне)
- в) тривалість періоду залицяння.
- г) ініціатор шлюбної пропозиції (чоловік, жінка інші зацікавлені особи)
- ґ) час обдумування шлюбної пропозиції
- д) ситуація оформлення шлюбу (як весілля)

Методи:

- I. Інтерв'ю, бесіда.

III. Хронологія фактів сімейного життя (інформація про стосунки подружжя, батьків, дідусів).

IV. Етнічна та релігійна приналежність.

V. Соціальні зв'язки сім'ї: склад мікрооточення (рідні, сусіди, друзі, колеги); частота контактів із представниками мікрооточення (зобразити у вигляді кіл сім'ю, родичів, друзів, установи і та ін. Між колами показати зв'язки за такими категоріями: істотна допомога; допомога відсутня; джерело стресу; джерело енергії).

Методи:

- 1. Бесіда;
- 2. Анкета «Контакти сім'ї».

VI. Стадія шлюбу:

Визначити, на якій стадії шлюбу перебуває ця пара й вияснити ті проблеми, які можуть виникнути, виходячи з особливостей цієї стадії:

- 1) шлюб за стажем;
- 2) за дітьми.

Методи:

1. Вільна бесіда з виділених проблем.

VII. Оцінка рівня благополуччя сімейних взаємин:

- а) визначення задоволеності шлюбом;
- б) визначення психологічного клімату в сім'ї;
- в) фактори ризику сім'ї;
- г) потенціальний ініціатор конфлікту.

Методи:

1. Опитувальник задоволення шлюбом;
2. Вимір установок сімейної пари;
3. Методики на діагностику подружньої сумісності:
 - на сексуальну сумісність;
 - на діагностику темпераменту, характеру;
4. Методика «Конструктивно-деструктивна сім'я».

VIII. Оцінка окремих феноменів подружніх взаємин:

- а) визначення конфліктності (методика Томаса: характер взаємодії в конфліктній парі або ситуації);
- б) визначення функціонально-рольової узгодженості (методика «Ролі в сім'ї»);
- в) визначення емоційного стану в сім'ї (методика «Типовий сімейний стан», методика Розенцвейга, тест Люшера, «Спілкування в сім'ї»);
- г) діагностика взаєморозуміння ідеального образу партнера: (методика Лірі;

IX. Дослідження індивідуально-психологічних особливостей подружжя:

Мета: визначення подружньої сумісності:

- вироблення напрямів корекційної роботи з подружньою парою: (методика Лічко, методика на визначення самооцінки, методи рівня приязні);
- особистісні якості: методика Кеттела, Айзенка, Сонді).

X. Дослідження сімейного дозвілля, інтересів, цінностей:

Методики: «Опитувальник ціннісних орієнтацій», опитувальник «Інтереси та дозвілля».

XI. У результаті аналізу всіх аспектів подружжя всі дані зводимо в психограму подружжя.

У ній указується таке:

1. Зони конфлікту в подружній парі.
2. Потенційний ініціатор конфлікту в кожній із зон.
3. Рівень психологічної сумісності.
4. Загальний прогноз відносин у парі.
5. Рекомендації із корекційної роботи з парою та кожним окремо.

Карта прийому клієнта (дорослого)

стать:

1. Ім'я та по батькові клієнта _____
2. Вік клієнта _____ років
5. Освіта _____
4. Професія _____
5. Професійна діяльність на сьогоднішній день _____
6. Сімейний стан:
одружений _____ скільки років _____
одинокий, без постійного партнера _____
не в шлюбі, з постійним партнером _____
розлучений _____ удівець _____
другий шлюб _____
одинокий, проживає з батьками _____
Кількість дітей _____ від якого шлюбу _____
8. Вік дітей _____
9. Зв'язок із дітьми (емоційний, матеріальний тощо) _____
10. Професія та професійна діяльність партнера _____
11. Батьки клієнта:
обоє з батьків живі _____
живий тільки один із батьків _____ хто саме _____
вік батьків _____
обоє батьків померли _____
інша сімейна ситуація _____
12. Професії батьків:
батько _____ освіта _____
мати _____ освіта _____
13. Кількість братів, сестер _____ вік _____
сиблінгова позиція клієнта _____
14. Сімейна соціограма:
15. Дата первинного звертання _____
16. Характеристика фізичного стану:
добрий _____ середній _____ поганий _____
Характер сну: *глибокий, поверховий, розлади сну (безсоння важко засинати, страшні сновидіння).*

17. Загальне уявлення:

відповідає віку _____, виглядає молодшим _____ передчасне старіння _____

18. Стан харчування:

нормальний _____, дуже добрий _____, знижений _____

19. Перенесені операції, захворювання, перебування в лікарні:

20. Скарги на теперішній стан здоров'я:

21. Результати лікування:

22. Сімейний анамнез, захворювання членів сім'ї:

23. Характеристика сексуальності:

статеве життя з _____ років

статева активність на цей час, задоволеність статевими стосунками

24. Коло спілкування (стосунки з сусідами, знайомими, друзями):

25. Характеристика вільного часу (спорт, книги та ін.):

26. Основні риси характеру:

– загальна слабкість, втомлюваність;

– замкнутість, навіюваність;

– неможливість відв'язатись від якоїсь думки чи мелодії, сором'язливість;

– нерішучість, невпевненість;

– вразливість, образливість, нестійкість настрою;

– знижений фон настрою (поганий буває частіше);

– роздратованість, імпульсивність (без втрати контролю над собою);

– роздратованість, імпульсивність із втратою контролю над собою.

27. Короткий зміст скарги клієнта (що і коли трапилося з ним)

28. Загальні враження про клієнта:

Аналіз скарги:

29. Суб'єктивний локус скарги

30. Об'єктивний локус скарги

31. Проблема (суть труднощів клієнта) _____

32. Самодіагноз (як пояснює клієнт причини труднощів):

33. Запит (якої допомоги чекає) : «навчіть», «порадьте», «вплиньте»

34. Характер клінічної бесіди:

а) загальна емоційна підтримка;

б) підтримка прийнятого рішення;

в) аналіз і обговорення життєвої ситуації та життєвої альтернативи;

г) рекомендації в області сімейних взаємин, взаємин з дітьми, сексуальних стосунків, особистих проблем;

г) інші рекомендації _____;

д) інші форми (вказати) _____.

35. Випадок належить до категорії гострих, тих, що потребують негайної допомоги

так _____ *ні* _____

36. Випадок містить суїцидальну небезпеку: так _____ ні _____

37. Випадок вимагає додаткових зустрічей: так _____ ні _____

38. Випадок потребує інших видів діагностики (вказати, яких саме)

39. Написання висновку за результатами діагностики.

Карта прийому клієнта (дитини) стаття:

1. Ім'я та по батькові клієнта _____

2. Вік клієнта _____ років

3. Освіта _____

4. Батьки клієнта: _____

обоє батьків живі _____

живий тільки один із батьків _____ хто саме _____

вік батьків _____

обоє батьків померли _____

інша сімейна ситуація _____

5. Професії батьків:

батько _____ освіта _____

мати _____ освіта _____

6. Кількість братів, сестер _____ вік _____

сіблінгова позиція клієнта _____

7. Сімейна соціограма:

8. Дата первинного звертання _____

9. Характеристика фізичного стану:

добрий _____ середній _____ поганий _____

Характер сну: *глибокий, поверховий, розлади сну (безсоння, важко засинати, страшні сновидіння).*

10. Загальне уявлення

11. Стан харчування: нормальний _____, дуже добрий _____, знижений _____

12. Перенесені операції, захворювання, перебування в лікарні:

13. Скарги на теперішній стан здоров'я: _____

14. Результати лікування

15. Сімейний анамнез, захворювання членів сім'ї

16. Коло спілкування

17. Характеристика вільного часу (ігри, спорт, книги, ін.):

18. Основні риси характеру:

- загальна слабкість, втомлюваність;
- замкнутість; навіюваність;
- неможливість відв'язатись від якоїсь думки чи мелодії; сором'язливість;
- нерішучість, невпевненість;
- вразливість, образливість; нестійкість настрою;
- знижений фон настрою (поганий буває частіше);
- роздратованість, імпульсивність (без втрати контролю над собою)
- роздратованість, імпульсивність із втратою контролю над собою.

19. Короткий зміст скарги клієнта (що і коли трапилось з ним)

20. Загальні враження про клієнта: _____

21. Випадок належить до категорії гострих, тих, що потребують негайної допомоги (так, ні).

22. Випадок вимагає додаткових зустрічей (так, ні).

23. Випадок вимагає передачі іншому консультанту (так, ні).

24. Випадок потребує психіатричної діагностики і консультування.

25. Випадок потребує інших видів діагностики (вказати, яких саме).

26. Необхідність запитів у медичні заклади (є, немає).

27. Випадок обговорення на нараді консультантів (так, ні).

Рекомендації консультанту для подальшої роботи

28. Подальша робота з клієнтом (результати діагностики).

ДЛЯ НОТАТОК

ДЛЯ НОТАТОК

Навчальне видання

**Л. І. Магдисюк,
Р. П. Федоренко**

**ПРАКТИКУМ
ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ
В ЮРИДИЧНІЙ СФЕРІ**

*Навчальний посібник
для студентів вищих навчальних закладів
III–IV рівнів акредитації*

Технічний редактор Л. М. Козлюк

Формат 60x84 ¹/₁₆. Обсяг 18,45 ум. друк. арк., 18,60 обл.-вид. арк.
Наклад 300 пр. Зам. 620. Видавець і виготовлювач – Вежа-Друк
(м. Луцьк, вул. Шопена, 12, тел. (0332) 29-90-65).
Свідоцтво Держ. комітету телебачення та радіомовлення України
ДК № 4607 від 30.08.2013 р.