

УДК 159.98:364.62

DOI <https://doi.org/10.32782/2312-8437.50.2022-2>

ВОВК Марія – кандидат психологічних наук, асистент кафедри загальної психології, факультет психології, Київський національний університет імені Тараса Шевченка, вул. Володимирська, 64/13, м. Київ, Україна, індекс 01601 (m.v.vovk@icloud.com)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5744-8138>

ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОЇ ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ОСОБЛИВОСТІ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

Анотація. У статті розглядаються підходи до вивчення психологічних компетентностей психолога-практика, що вирішує різноманітні фахові завдання, зумовлює поєднання теоретичних і практичних знань, які необхідні для успішного вирішення професійно-психологічних завдань, а також сформованість когнітивного досвіду особистості, що дає можливість фахівцю ефективно застосовувати різноманітні техніки, аналізувати й використовувати в практичній роботі особистий досвід життєвих переживань. У процесі надання психологічної допомоги та залежно від фази психоконсультативного звернення, тобто клієнт звертається до психолога з декількома запитамі, психолог установлює пріоритетність і визначає семантичний простір основних проблем клієнта і на базі цього утворює основний запит психоконсультативної роботи.

Під час визначення змісту проблемної ситуації та формулювання психологічної проблеми психолог повинен спиратися як на аналіз психологічної ситуації клієнта, так і на його стан, особливості переживань, а також на аналіз індивідуальних варіантів основних новоутворень, що характерні для кожного вікового періоду. Психолог на основі нових даних, які під час роботи з клієнтом він отримує, може за необхідності міняти свої гіпотези й припущення та формулювати нові.

Для того щоб більш глибоко і точно визначати причини того чи іншого психологічного явища або утворення, психолог-практик повинен уміти досить оперативно, організовано й гнучко аналізувати та співвідносити свої спостереження з різноманітними психодіагностичними результатами та висновками, що отримані під час застосування тестових методів.

Надання психологічної допомоги вимагає від психолога-практика професійної здатності застосовувати загальні і спеціальні знання до конкретної ситуації, бачити унікальність проблематики того, хто перед ним, ураховуючи при цьому специфіку його особистості. Коли психологу вдається встановити рапорт з тими, хто потребує його допомоги, саме тоді психолог зможе увійти у світ переживань своїх клієнтів.

Ключові слова: психологічна допомога, психоконсультування, психолог-практик, переживання, психологічні наслідки переживань, життєвий досвід, професійно-психологічні завдання, клієнт.

VOVK Mariia – Candidate of Psychological Sciences, Assistant Professor, Department of General Psychology, Faculty of Psychology, Taras Shevchenko National University of Kyiv, 64/13, Volodymyrska Str., Kyiv, Ukraine, postal code 01601 (m.v.vovk@icloud.com)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5744-8138>

PROBLEMS OF MODERN PRACTICAL PSYCHOLOGY AND FEATURES OF PROVIDING PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE

Abstract. The article considers approaches to the study of the psychological competencies of a practicing psychologist, which solves various professional tasks, determines the combination of theoretical and practical knowledge that is necessary for the successful solution of professional

psychological tasks, as well as the formation of the cognitive experience of the individual, which enables the specialist to effectively apply various techniques, analyze and use personal experience of life experiences in practical work.

In the process of providing psychological help and depending on the phase of the psycho-consultative appeal, that is, the client often turns to the psychologist with several requests, among which the psychologist sets the priority and defines the semantic space of the client's main problems and, on the basis of this, forms the main request for psycho-consultative work.

During determining the content of a problematic situation and formulating a psychological problem, the psychologist must rely on the analysis of the client's psychological situation, condition, features of experiences, as well as on the analysis of individual variants of the main neoplasms characteristic of each age period. Based on the new data he receives while working with the client, the psychologist can, if necessary, change his hypotheses and assumptions and formulate new ones.

In order to more deeply and accurately determine the causes of this or that psychological phenomenon or formation, a practicing psychologist must be able to quickly, organized and flexible analyze and correlate his observations with various psychodiagnostic results and conclusions obtained during the application of test methods.

Providing psychological help requires the professional psychologist-practitioner to apply general and special knowledge to a specific situation, to see the uniqueness of problems of the person who is in front of him or her, taking into account the specifics of this person's personality. When a psychologist manages to establish a rapport with those who need his or her help, then the psychologist will be able to enter the world of the experiences of his or her clients.

Key words: *psychological help; practicing psychologist; counseling; experiences; psychological consequences of experiences; life experience; professional psychological tasks; client.*

Постановка проблеми. Протягом останніх років, коли Україна відвойовує свій суверенітет на всіх рівнях, професія психолога стає однією з найбільш затребуваних та необхідних для суспільства. Війна залишила свій відбиток на кожній сфері діяльності людини, а також зумовила значну потребу у підготовці кваліфікованих кадрів, які будуть спеціалізуватися на підтримці психологічного ресурсу людини. Таким чином, був збільшений державний запит на спеціальність 053 «Психологія» під час вступної кампанії 2022 р. в Україні. Висловлювання на кшталт «робота психолога буде релевантною для реабілітації повоєнного українського суспільства», «бути психологом – корисно та престижно», «психологічна допомога буде вкрай важливим інструментом реінтеграції військових у мирне життя» міцно вкорінилися у свідомість українського суспільства, привертаючи увагу до професії психолога людей різних вікових категорій. Тож хотілося би вірити, що абітурієнти 2022 р. і наступних років зроблять психологію справою свого життя.

Професія психолога-практика у недалекому минулому була доволі унікальною, а в останні роки в Україні стала однією з найбільш поширених. У цьому контексті можна спостерігати три взаємопов'язаних процеси: зростання потреби у психологах у різних галузях (бізнес, масмедія, політика, медицина), розширення освітницьких компетенцій із підготовки психологів-практиків, підвищення інтересу до цієї професії як у молоді, що вступає до вишів, так і у дорослих, що бажають освоїти нову професію.

Без жодного сумніву, надати допомогу людям, які потребують психологічної допомоги у зв'язку з обставинами, у яких опинилася наша країна починаючи з 2014 р., а також з урахуванням їх погіршення з 24 лютого 2022 р. ситуацію можуть частково поліпшити тільки належним чином підготовлені спеціалісти. Теоретично аналіз базових категорій та понять професійної діяльності психолога-практика повинен передувати структурному будівництву освітницьких систем, а вивчення відмінностей професійних завдань та базових психотехнологій – їх упродовженню у процес підготовки фахівців.

Тобто чим структурованіші у психолога знання, тим легшою буде можливість застосувати їх і, таким чином, установити контакт (рапорт) із клієнтами. Це, своєю чергою, надасть чудову можливість психологу вибудувати глибший контакт із його клієнтом і зрозуміти специфіку труднощів, із якими він зіштовхнувся. Тобто чим точніше та якісніше психолог розуміє проблеми клієнтів, тим ефективнішою буде надана психологічна допомога.

Усе вищезгадане дає можливість стверджувати, що професійна компетентність практичного психолога пов'язана, відповідно, із вимогами до професійної діяльності, що зумовлюється

специфікою фахових завдань та провідними психотехнологіями, за допомогою яких вони вирішуються у практичній площині.

Аналіз досліджень проблеми. Дискусійними виглядають сьогодні межі практичної психології, розбіжності професійно-психологічних завдань практичної й прикладної психології, психоконсультативної та медичної психології й психотерапії, розбіжності понять на кшталт «практикуючий психолог» та «практичний психолог». Означені дискусійні проблеми неодноразово підіймалися у працях українських психологів С.Д. Максименка, В.Г. Панка, Н.І. Пов'якель, О.П. Саннікової, Н.В. Чепелевої, Т.В. Яценко та ін.

Мета статті полягає у комплексному аналізі проблем сучасної практичної психології та особливостей надання психологічної допомоги.

Виклад основного матеріалу. За останні роки досить активно розвивається процес систематизації понять практичної психології, наприклад намічаються тенденції до визначення розбіжності понять «психолог-теоретик» та «психолог-практик», «практикуючий психолог» та «практичний психолог». Так, О.П. Саннікова відзначає, що поняття «практикуючий психолог» скоріше можна використовувати тоді, коли йдеться про спеціаліста, що надає безпосередню психологічну допомогу клієнту, а поняття «практичний психолог» більш широке і визначає професійну приналежність до відповідної галузі практичної психології (наприклад, практичний психолог у системі освіти, військової справи чи бізнесу). Авторка підкреслює, що такий розподіл є умовним, і практичний психолог ще й може бути практикуючим психологом у своїй конкретній галузі (О.П. Саннікова, 2002).

Тобто поняття «практичний психолог» більш розповсюджене у різних галузях застосування саме практичної психології. Натомість, на нашу думку, не дуже коректно змішувати «практичного психолога» та «практикуючого психолога», тому що не всякий фахівець у практичній психології має практику, ліцензований та може працювати як практикуючий фахівець. Більш логічним буде поєднати ці дві дефініції на єдину і більш узагальнену – «психолог-практик», у подальшому застосовуючи саме це поняття.

Для визначення змісту основних завдань, що вирішують психологи-практики в реальній професійній діяльності в умовах не досить чіткої визначеності завдань і прикладної спрямованості діяльності фахівця, нами було проведено опитування працюючих психологів різних сфер соціальної та психологічної практики.

Дане опитування проводилося для визначення змісту професійно-психологічних завдань та напрямів професійної діяльності психологів у таких галузях, як сфера профдіагностики, освіта, бізнес, військова сфера, менеджмент та медіація. Опитування проводилося у Києві (70 респондентів) за авторським опитувальником (табл. 1).

Таблиця 1

Провідні напрями професійної діяльності психологів-практиків

№	Напрямок роботи сучасного психолога-практика	Співвідношення			
		Фактично		За експертними оцінками	
		Рез-ти 2011 р.	Рез-ти 2021р.	Рез-ти 2011 р.	Рез-ти 2021 р.
1	Психодіагностика	12 %	20 %	22 %	25 %
2	Психоконсультація	3 %	20 %	2 %	30 %
3	Психопрофілактика	8 %	8 %	2 %	10 %
4	Психокорекція	2 %	10 %	5 %	10 %
5	Психологічний супровід	22 %	6 %	15 %	10 %
6	Психологічна просвіта	6 %	16 %	16 %	20 %
7	Психогігієна	2 %	6 %	6 %	10 %
8	Психологічна реабілітація	2 %	4 %	5 %	6 %
9	Робота з клієнтами	22 %	26 %	15 %	16 %
10	Інші види діяльності (посередництво і медіація, тренінги тощо)	20 %	40 %	10 %	20 %

Помітно, що є суттєві відмінності як у фактичному, так і в нормативно-оптимальному співвідношенні напрямів професійної діяльності психолога та працевитрат фахівця. Досить цікавим, на нашу думку, є збільшення вагових показників серед напрямів професійної діяльності психолога-практика – напряму «психоконсультації» та напряму «інші види діяльності», де найбільшу поширеність серед «інших видів діяльності» має проведення психотренінгів та медіації (фактично 40% за нормативних 20%).

Опитування дає змогу визначити *базові типи професійно-психологічних завдань, які визначилися у сучасній українській практичній психології*:

✳ *перший тип*: надання психологічної допомоги (вирішення видів завдань: психодіагностичних, психореабілітаційних, психоконсультативних, психокорекційних та психотерапевтичних);

✳ *другий тип*: просвітницько-профілактична (підвищення рівня психологічної культури окремих груп населення);

✳ *третій тип*: психологічний супровід діяльності інших фахівців (військових, спецпризначенців, рятувальників, пожежників, медиків).

Зазначені напрями професійної діяльності психолога-практика та види завдань відрізняються за критеріями, цілями та засобами вирішення професійно-психологічних завдань.

Проводячи аналіз характеристик основних професійно-психологічних типів, можна визначити відмінності найбільш поширених професійно-психологічних завдань у психологічній практиці.

Вивчення роботи інших фахівців дало змогу визначити *провідні відмінності визначених видів професійно-психологічних завдань, що зумовлює специфіку їх вирішення та принципи саморегуляції мислення психолога-практика, а саме*:

✳ спрямованість професійних завдань і засобів їх реалізації на полегшення стану клієнта та надання клієнту психологічної допомоги (наприклад: у подоланні стресових станів, у вдосконаленні власної системи саморегуляції клієнта, допомога у вирішенні конфліктної ситуації у сім'ї, корекція стилю батьківського виховання чи переживання складних життєвих ситуацій, пов'язаних із безпекою). Спрямованість професійних завдань змушує спеціаліста враховувати принцип дієвості психологічної допомоги;

✳ багатоаспектність причин є причиною виникнення більшості проблем клієнтів психолога, що пояснює своєрідність їх змісту, іноді вона культивується соціальними обставинами та умовами життя людей, фізичним та психічним виживанням. Урахування у процесі вирішення завдань принципу соціальної зумовленості дає змогу визначити зміст запитів і допомагає у розробленні корекційної програми поведінки клієнтів;

✳ багаторівневість професійних завдань, що сприяє підвищеному рівню ускладненості, багаточерговість поверхових і глибинних змістів проблем, «об'єднання» проблем ускладнює їх вирішення. Це, власне, і є причиною переформулювання, уточнення змісту проблеми;

✳ гнучкість та оперативність прийняття рішень психологом, необхідність чіткого та швидкого оперування великими масивами невпорядкованої, а іноді «віртуальної» інформації, що зумовлює необхідність урахування психологом принципу невідкладності розуміння психологічної ситуації клієнта й пошуку оптимальних засобів для її вирішення;

✳ обмеженість терміну отримання інформації та постановки психологічного діагнозу. Цей аспект зумовлює необхідність урахування у процесі принципу жорстких часових обмежень у вирішенні завдання;

✳ творчу неповторність вирішення професійних завдань у зв'язку з неповторністю кожної психологічної ситуації клієнта й способу вирішення даної ситуації;

✳ комплексний підхід до визначення психологічного змісту проблемної ситуації клієнта, пошуку шляхів подолання конфліктів, переживання критичних життєвих ситуацій. Специфіка цієї роботи зумовлює важливість системного підходу, гнучкого використання різноманітних міждисциплінарних технологій надання психологічної допомоги;

✳ самоорганізацію – пов'язано з особливостями професійної діяльності психолога-практика, високим рівнем віддачі та можливістю виникнення емоційного вигорання (Н.І. Пов'якель, 2008).

Потрібно зазначити, що одними з найбільш необхідних завдань психологічної практики є завдання психоконсультативні, з одного боку, як тип ключових завдань психологічної

практики, а з іншого – завдання психологічної компетенції й посередництва у переживанні критичних життєвих ситуацій чи вирішенні конфліктів.

Висновки. Загальний напрям професійної діяльності психолога-практика та види професійно-психологічних завдань були узагальнені за допомогою опитування діючих психологів-практиків. Згідно з результатами опитування, психоконсультація, яке є одним з основних компонентів різних напрямів психологічної допомоги, є важливим складником професійної діяльності психолога-практика. Психоконсультація тісно пов'язане з іншими видами діяльності психолога та фаховими завданнями, такими як психодіагностика, психопрофілактика та психокорекція. Більшість видів психологічної роботи з клієнтом розпочинається з психоконсультаційної бесіди, під час якої здійснюється збір психологічного анамнезу, постановка психологічного діагнозу, надання психотерапевтичної допомоги та психокорекційний вплив. Психоконсультаційні завдання є унікальними, оскільки базуються на індивідуальних проблемах та ситуаціях клієнтів, психологічних діагнозах та технологіях, що вимагає творчого та гнучкого використання наявних технік та технологій. Організація психоконсультаційного процесу базується на дотриманні професійних стадій роботи, норм і правил стрижньової технології та забезпеченні надання психологічної допомоги клієнту психологом.

Одним із головних завдань психолога-практика є психоконсультація, що полягає у професійній допомозі клієнту у вирішенні проблем, які він виражає у своєму запиті. У цьому підході, незважаючи на наявність жорстких технологій та прийомів, активною стороною є сам клієнт, який має вільний вибір і може самостійно визначати свої пріоритети.

Робота психолога-консультанта базується на різноманітних технологіях, засобах та методиках корекційної діяльності, але водночас вимагає від фахівця високого рівня майстерності, що дає змогу гнучко та творчо вирішувати завдання, збирати психологічний анамнез, ставити діагнози, підбирати методики та спостерігати за станом клієнта. Результатом роботи психолога-консультанта можуть бути як готові програми, що базуються на визнаних психотехнологіях та методиках, так і унікальні, своєрідні програми, спрямовані на вирішення специфічних проблем клієнта.

Типові риси більшості клієнтів психолога призводять до нереалістичних очікувань щодо швидкості й ефективності лікування, а також підвищеної схильності до забобонів та гіпнотичних впливів. Зазвичай люди звертаються до психолога, коли вже мають давні проблеми, які призводять до серйозних наслідків для їхнього фізичного та психічного здоров'я. Це ставить високі вимоги до професійних навичок і творчого потенціалу психолога, оскільки він повинен використовувати різноманітні психотехнології для розв'язання складних завдань. Недостатня увага до профілактики та підтримки населення різних вікових груп і достатку також створює специфічні умови для психологів-практиків.

Узагальнюючи, аналіз професійної діяльності психологів дає змогу визначити їхній вплив на особистісні характеристики та мислення практикуючих психологів.

Перспектива подальших досліджень полягає у вивченні можливостей удосконалення професійної діяльності психолога-практика в Україні після перемоги та завершення воєнних дій.

Література

- Боришевський М.Й.** Психологічні механізми розвитку особистості. *Педагогіка і психологія*. 1996. № 3. С. 26–33.
- Бородулькіна Т.О.** Діагностика емоційного компоненту образу професії (на прикладі студентів-психологів). *Науковий часопис. Психологія. Серія № 12. Психологічні науки*. 2007. № 17(41). Ч. II. С. 168–177.
- Вірна Ж.П.** Мотиваційно-смілова регуляція у професіоналізації психолога : монографія. Луцьк : Вежа, 2003. 320 с.
- Пов'якель Н.І.** Професіогенез саморегуляції мислення практичного психолога : монографія. Київ : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2003. 294 с.
- Пов'якель Н.І.** Професіогенез мислення психолога-практика в системі вищої школи : монографія ; вид. 2-е, випр. і доп. Київ : НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2003. 298 с.
- Саннікова О.П.** Актуальні проблеми професійної підготовки психологічних кадрів. *Теоретико-методологічні проблеми генетичної психології*. 2002. Т. 4. С. 323–328.
- Халік О.О.** Особливості дезадаптованої поведінки на етапі професійного становлення практичного психолога. *Особливості психічного розвитку особистості в умовах системних змін у суспільстві* : збірник наукових праць / уклад. Н.М. Токарева. Кривий Ріг : Видавничий дім, 2008. С. 225–236.

References

- Boryshevskiy, M.Y.** (1996). Psykholohichni mekhanizmy rozvytku osobystosti [Psychological mechanisms of personality development]. *Pedagogy and psychology*. №. 3. P. 26–33 [in Ukrainian].
- Borodulkina, T.O.** (2007). Diahnostyka emotsiinoho komponentu obrazu profesii (na prykladi studentiv-psykholohiv) [Diagnostics of the emotional component of the image of the profession (on the example of psychology students)]. *Scientific Journal. Psychology. Collection of the NPU named after M.P. Dragomanov. Series No. 12. Psychological sciences*. Collection. scientific works. Kyiv : NPU named after M.P. Dragomanov. №. 17 (41). Part II. P. 168–177 [in Ukrainian].
- Virna, Zh.P.** (2003). Motyvatsiino-smyslova rehuliatsiia u profesionalizatsii psykholoha [Motivational and semantic regulation in the professionalization of a psychologist]. Lutsk : “Tower” RVV Volyn. state Lesya Ukrainka University. 320 p. [in Ukrainian].
- Pov’iakel, N.I.** (2003). Profesiogenez samorehuliatsii myslennia praktychnoho psykholoha [Professionogenesis of self-regulation of thinking of a practical psychologist]. Kyiv : NPU named after M.P. Dragomanova. 294 p. [in Ukrainian].
- Pov’iakel, N.I.** (2008). Profesiogenez myslennia psykholoha-praktyka v systemi vyshchoi shkoly [Professional development of the thinking of a psychologist-practitioner in the system of higher education]. Ed. 2, corr. and additional. Kyiv : NPU named after M.P. Dragomanova. 298 p. [in Ukrainian].
- Sannikova, O.P.** (2002). Aktualni problemy profesiinoy pidhotovky psykholohichnykh kadrov [Actual problems of professional training of psychological personnel] *Theoretical and methodological problems of genetic psychology*. Volume 4. Kyiv : Millennium. P. 323–328. [in Ukrainian].
- Khalik, O.O.** (2008). Osoblyvosti dezadaptovanoi povedinky na etapi profesiinoho stanovlennia praktychnoho psykholoha [Peculiarities of maladaptive behavior at the stage of professional development of a practical psychologist] *Peculiarities of mental development of an individual in conditions of systemic changes in society* : collection of scientific works / Incl. N.M. Tokareva. Kryvyi Rih : Publishing House. P. 225–236 [in Ukrainian].