

**НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ М.П. ДРАГОМАНОВА
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОСОМАТИКИ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ**



**ПРОЕКТНА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ
ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ.
МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ**



Автор і упорядник:
кандидат педагогічних наук, доцент
ВОЛЬНОВА ЛЕСЯ МИКОЛАЇВНА

Київ-2019 р.

УДК 378.147

ББК 74.268.8р

В-71

*Рекомендовано до друку рішенням Вченої ради факультету психології
Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова
(протокол №7 від 6 березня 2019 року)*

Рецензенти:

Г.А. Дьоміна – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психосоматики та психологічної реабілітації, факультет психології, НПУ імені М. П. Драгоманова;

І.В. Євтушенко – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології управління, ДВНЗ «Університет менеджменту освіти» НАПН України.

В 71

Вольнова Л. М.

Проектна діяльність як засіб підвищення рівня професійної підготовки майбутніх психологів: методичні рекомендації [Електронне видання], 2-е вид., виправлене і доповнене. – Київ: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019. – 49 с.

Метою методичних рекомендацій є узагальнення теоретичних засад застосування проектних технологій у вищій школі та окреслення напрямів їх упровадження у процес професійної підготовки майбутніх психологів.

У теоретичній частині проаналізовано підходи до розуміння методу проектів, його значущі характеристики, вимоги до використання; розглянуто сутність проектної технології у закладах вищої освіти, її переваги у процесі професійної підготовки майбутніх фахівців, класифікацію навчальних проектів, а також етапи впровадження під час роботи зі студентами-психологами.

Методична частина охопила питання технології підготовки студентами-психологами різних проектів, їх алгоритм та систему оцінювання.

У практичній частині описано практичний досвід (форми, напрями) застосування автором різних видів проектних технологій під час організації практичної професійної підготовки студентів – майбутніх психологів.

Очікуваний педагогічний ефект – через моделювання ситуацій, що вимагають від студентів дослідницьких зусиль, спрямованих на пошук ефективних шляхів розв’язання проблем, створити умови, які будуть максимально наближені до умов майбутньої професійної діяльності, що сприятиме забезпеченню цілісності та комплексності у підготовці майбутнього фахівця-психолога.

Рекомендовано викладачам психологічних дисциплін.

©Вольнова Л. М., 2019

©НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ОРГАНІЗАЦІЇ ПРОЕКТНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У СИСТЕМІ ВИЩОЇ ОСВІТИ	5
1.1. Метод проектів як засіб продуктивного навчання	5
1.2. Проектна діяльність у практиці закладів вищої освіти	7
1.3. Педагогічний досвід застосування проектних технологій у процесі підготовки майбутніх психологів	10
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ОРГАНІЗАЦІЇ ПРОЕКТНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПІД ЧАС ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДИСЦИПЛІН	13
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ ЗАСАДИ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ЗАСОБАМИ ПРОЕКТНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	18
ВИСНОВКИ	24
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	25
ДОДАТКИ	27

ПЕРЕДМОВА

У сучасній системі освіти простежується тенденція до забезпечення високого рівня, передусім, практичної професійної підготовки студентів. З огляду на це, перед викладачами актуалізуються завдання, пов'язані з ефективністю форм і методів навчання у закладах вищої освіти, їх пошуком, авторською розробкою та впровадженням. Водночас, як свідчать результати досліджень ряду вчених (Л. В. Козак, С. П. Кожушко, З. Я. Шацька та ін.), а також, як підтверджує власна практика роботи з майбутніми психологами, студенти не завжди здатні до розгляду процесу надання психологічної допомоги як цілісного. Як результат, молоді фахівці часто не можуть спрогнозувати свою діяльність у певному закладі, службі чи установі з урахуванням кола можливих запитів, а також комплексно підійти до окреслення напрямів та шляхів психологічної допомоги певним клієнтам чи контингенту клієнтів. Така ситуація складається попри те, що під час навчання у закладі вищої освіти передбачено доволі різноманітний блок психологічних дисциплін циклу професійної та практичної підготовки, кілька видів практик, курсові роботи. Саме тому актуальним сьогодні, вважаємо, є окреслення нового підходу до активізації навчальної діяльності у вищій школі та впровадження у процес фахової підготовки майбутніх психологів таких технологій і форм роботи, які сприятимуть активній, творчій та міжпредметній навчальній діяльності студентів.

Аналіз наукових джерел свідчить, що однією з ефективних технологій організації самостійної роботи студентів у межах кредитно-модульної системи є виконання проектів. Проблема організації проектної діяльності досліджувалася у чисельних працях педагогів і психологів: Ю. К. Бабанського, В. П. Беспалька, Дж. Дьюї, У. Кілпатріка, Н. В. Матяш, В. А. Моляко, І. П. Підласого, Є. С. Полат, О. І. Пометун, О. М. Пехоти, С. О. Сисоєвої, Г. І. Щукіної та ін. Серед дослідників, які займаються розкриттям особливостей реалізації зазначеної технології під час навчання дорослих, слід назвати І. А. Зимню, С. Ю. Ніколаєву, О. Б. Тарнопольського та ін. Оскільки проектна технологія вимагає інтегрованих знань і дослідницького пошуку під час її вирішення, то вченими аналізуються її можливості у роботі зі студентами (С. С. Ізбаш, Т. В. Комар, О. Є. Олексюк, Л. П. Процай, О. Г. Романовський, Ю. М. Смольницький, О. І. Шапран та ін.), в тому числі й задля оптимізації процесу фахової підготовки майбутніх психологів (Л. В. Козак, С. П. Кожушко та ін.) Однак, попри широку обґрунтованість зазначеної технології в науці загалом, практичне застосування її у закладах вищої освіти залишається поки що досить обмеженим, що впливає і на результативність подальшої науково-дослідної та практичної роботи студентів.

З огляду на вище означене, в розроблених методичних рекомендаціях ми спробували розкрити теоретичні і практичні аспекти організації проектної діяльності у процесі професійної підготовки майбутніх психологів.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ОРГАНІЗАЦІЇ ПРОЕКТНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У СИСТЕМІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

1.1. Метод проектів як засіб продуктивного навчання

Сучасна система вищої освіти в процесі своєї розбудови та трансформації, спрямованої на євроінтеграцію, спирається на засади особистісно зорієнтованої педагогіки. Ця педагогічна концепція наголошує на необхідності створення умов, сприятливих для розвитку інтелектуальних і творчих здібностей зростаючого покоління, для формування уміння молодими людьми самостійно засвоювати нові знання та реалізовувати пізнавальні потреби. Означене вимагає від викладачів пошуку таких засобів навчання, які б надали студентам можливість реалізовувати згадані вище потреби. Саме метод проектів на всіх етапах здійснення ґрунтується на інтересах тих, хто навчається, їхній безпосередній активності та прагненні отримати знання, уміння й навички, які будуть корисними у майбутній діяльності, в тому числі й професійній.

Метод проектів не є принципово новим у світовій педагогіці. Колектив учених (Є. С. Полат, М. Ю. Бухаркіна, М. В. Моїсєєва, О. Ю. Петров), які займалися питаннями нових педагогічних та інформаційних технологій у системі освіти, вказують, що його корені, зокрема як методу проблем, можна відшукати ще в 20-тих роках ХХ століття у Сполучених Штатах. Там у наукових колах його ключові ідеї були розроблені передусім у руслі гуманістичного напрямку у філософії та освіті. Серед наукових «батьків» названого методу варто згадати американських філософів і педагогів Дж. Дьюї та В.Х. Кілпатріка. Зокрема, Дж. Дьюї пропонував «будувати навчання на активній основі, через доцільну діяльність учня, пов'язуючи з його особистим інтересом саме в цьому знанні» [12, с.56]. З огляду на це особливий акцент пропонувалося робити на особистій зацікавленості дітей у знаннях, які вони отримують, беручи участь у таких формах навчання, а також на можливості ними скористатися в житті надалі.

Якщо звернутися до українського досвіду використання педагогічних проектів, то саме Г. Г. Ващенко обґрунтував його теоретико-методологічні засади у вітчизняному контексті. Вчений розглядав метод проектів як активний метод навчання, прикметною особливістю якого є «характерний практичний ухил навчання та зв'язок із життям» [3, с. 221]. Означене вимагає і дотримання певних вимог у процесі виконання проектів, серед яких «слід звертати увагу на органічне поєднання теорії і практики, оскільки завдання проекту не тільки в тім, щоб виконати якусь корисну роботу, а в тім, щоб на цій роботі поширити свій світогляд, набути теоретичних знань, що дають змогу краще розуміти життя та краще по-науковому творити його» [3, с. 221]. Водночас, хоча й основні положення нового методу навчання були з інтересом та завзяттям сприйняті українськими і російськими вчителями, у 1931 році ВКП(б) видає постанову «Про навчальні програми й режим у початковій і середній школі», де цей метод засуджується та забороняється [7]. Серед причин: недостатня продуманість і послідовність у його запровадженні в школах; перехід на чітке предметне, класно-урочне навчання, де головним джерелом інформації стає систематичний виклад матеріалу учителем.

Т. В. Кормар, дослідивши праці різних учених, узагальнила підходи до поняття «проект» (від лат. *projectus* – кинутий уперед). Отже, це:

- форма організації діяльності, яка є систематичною та вимагає забезпечення взаємозв'язку теоретичних і практичних аспектів;

- окрема форма або елемент організації спільної діяльності групи людей (класу, членів колективу), котрі об'єднані спільною метою;
- обмежена за часом цілеспрямована зміна окремої системи з визначеними вимогами щодо якості результатів, з можливими параметрами витрат ресурсів і специфічною організацією;
- форма організації діяльності, що об'єднує різні види робіт (пошукових, дослідницьких, графічних та інших), спрямовані на розв'язання значущої проблеми, як практичне, так і теоретичне;
- результативна діяльність, яка відбувається у спеціально організованих (лабораторних) умовах;
- повний, завершений цикл продуктивної діяльності;
- результат діяльності, що одержують під час вирішення практичної або теоретичної практично вагової і соціально детермінованої проблеми;
- уявлення про майбутній результат діяльності й процес його досягнення; комплексна норма діяльності, побудова якої передбачає визначення мети, підходу, принципів, плану, технології та ін. [8, с.102].

Загалом з огляду на змістове та процесуальне наповнення *метод проектів* можна розглядати у *трьох якостях*:

- проект як метод навчання. Таке розуміння прийнятне, коли йде мова про застосування методу проектів на окремому етапі навчальної діяльності в межах певної організаційної форми. Тоді він просто сприяє об'єднанню низки дидактичних прийомів, спрямованих на досягнення спільної освітньої мети;
- проект як окрема форма організації навчання (наприклад, уроки-проекти). Про це можна говорити за наявності побудови навчального процесу за визначеними етапами та певним режимом, які сприяють спільній узгодженій діяльності вчителя (викладача) та учня (студента);
- проект як педагогічна технологія є комплексним та інтегративним процесом, охоплюючи такі значущі складові, як «планування, програмування, практичну реалізацію, поточне оцінювання, моніторинг реалізованих проектних заходів в освітньому середовищі» [1, с.18]. Як підкреслює Т. В. Кормар, «ця технологія передбачає сукупність дослідницьких, пошукових, проблемних методів, творчих за самою своєю суттю» [8, с.103].

Не зважаючи на те, чи ми будемо говорити про метод проектів як про окремий метод чи як форму організації навчання, навіть, педагогічну технологію, у всіх своїх якостях невіддільною ознакою проектування є перетворювальна діяльність, що отримання певного результату (знань, умінь чи навичок, матеріального чи інтелектуального продукту (есе, презентації, портфоліо тощо).

Серед *значущих характеристик методу проектів*, які і забезпечили йому популярність, Є. С. Полат називає такі:

1. Розвиток пізнавальних навичок тих, хто навчається. Серед таких навичок можна назвати – самостійне конструювання своїх знання, уміння орієнтуватися в інформаційному просторі, навички абстрактного та логічного мислення, пізнання навколишнього світу.
2. Сприяння та активізація самостійної діяльності тих, хто навчається. Така діяльність може мати індивідуальний, парний або груповий характер. Це визначає тип проекту, над яким ведеться робота упродовж певного часу.

3. Можливість органічного поєднання проектного та спільного (cooperative learning), командного навчання (team learning).

4. Спрямованість на розв'язання певної проблеми. Задля цього передбачається використання різноманітних методів (опитування, спостереження, робота з джерелами тощо) і засобів навчання (книг, приладів, діючих моделей тощо), а також виявлення міжпредметних зв'язків – інтегрування знань, умінь з різних галузей.

5. Наявність конкретних прикладних результатів виконаних проектів, які повинні бути, можна сказати, «відчутними», тобто, якщо це теоретична проблема, то конкретне її вирішення, якщо ж практична – конкретний результат, готовий до впровадження» [12, с.57].

Для того, щоб проект виконав свою мету та дійсно посприяв активізації пізнавальної активності його виконавців, доречно, з точки зору Є. С. Полат, враховувати низку *загальних вимог до використання методу проектів*:

а) формулювання на початку роботи проблеми / завдання, які мають бути значущими у дослідницькому, творчому плані, а також вимагати інтегрування знань з різних галузей. Таке завдання має мотивувати до дослідницького пошуку, хоча б елементарного (як от, створення серії репортажів з різних кінців земної кулі щодо однієї проблеми тощо);

б) планування передбачуваних результатів проектної діяльності, які повинні мати певну значущість – практичну, теоретичну або й пізнавальну (наприклад, доповідь у відповідні служби, спільний випуск газети, альманаху з репортажами з місця подій та ін.);

с) самостійна (індивідуальна, парна, групова) діяльність тих, хто навчається;

д) структурування змістовної частини проекту (із зазначенням поетапних результатів);

е) використання дослідницьких методів (методу «мозкової атаки», «круглого столу», статистичних методів, творчих звітів, переглядів та ін.) на кожному з етапів роботи над проектом – від визначення проблеми та завдань дослідження, що впливають з неї, аж до підведення підсумків [12, с.58-59].

Ю. М. Смольницький, розглядаючи застосування проектної технології у розрізі компетентнісного підходу до навчання, пропонує вище означені вимоги згрупувати в три основні блоки. Це:

- наявність значущої проблеми/завдання, які вимагають активної перетворювальної, творчої та пошуково-дослідницької діяльності, залучення інтегрованих знань задля їх розв'язування;

- практична, теоретична, пізнавальна значущість передбачуваних результатів;

- матеріальний характер результатів виконаних проектів (у вигляді відеофільму, презентації, флеш-анімації, альбому, комп'ютерної газети, альманаху, Web-сторінки тощо ін.) [17, с. 102–103].

1.2. Проектна діяльність у практиці закладів вищої освіти

Вивчення літератури свідчить, що проектна технологія є однією освітніх технологій у вищій школі, яка має інноваційний характер, оскільки «поєднує теоретичні знання та їх практичне застосування для розв'язання конкретних життєвих чи професійних проблем» [7, с. 55]. Ми підтримуємо позицію С. П. Кожушко, яка пропонує визначати *проектну технологію у закладах вищої освіти* як сукупність прийомів, дій студентів «у певній послідовності для досягнення поставленого завдання, що було визначеним, значущим для студентів і оформленим у вигляді якогось кінцевого продукту» [6, с.4]. Щодо сутності

проектної діяльності у підготовці майбутніх фахівців, то у ній, як і в інших педагогічних технологіях, домінуючим є процесуальний аспект. Це система операцій, технічних дій і функцій, які реалізує викладач в освітньому процесі. Такі структурні компоненти, як мета, зміст, технології навчання (прийоми, методи і засоби), способи контролю та корекції, результат, визначають взаємодію основних елементів процесу навчання, співпраці викладача і студента).

Як зауважує О.В. Ловка [9], проектування у закладах вищої освіти може відбуватися на трьох рівнях:

Назва рівня проектування та типу проекту	Зміст та завдання проектування
<i>Навчальне проектування</i> — студентський (пошуковий, дослідницький, творчий та ін.) проект	Досягнення певної навчальної мети шляхом розробки певного навчального продукту (наприклад, проекту уроку з економіки, моделі маркетингової стратегії тощо)
<i>Педагогічне проектування</i> навчальної діяльності студента (викладацький проект)	Розробка нового або перетворення існуючого методу або навчального засобу, навчального завдання і т. ін.
<i>Інноваційне педагогічне проектування</i> у ЗВО — проект розвитку ЗВО (проект на рівні керівництва ЗВО)	Проектування та впровадження нововведень у ЗВО, інноваційна діяльність (наприклад, введення модульно-рейтингової системи у ЗВО).

Загалом навчальна проектна технологія інтегрує в собі сукупність методів, які дають можливість максимально активізувати творчий та пізнавальний потенціал студентів: пошукові, дослідницькі методи, кейси, дискусії, мозкові атаки, евристичні бесіди та вправи, ділові та рольові ігри, метод проектів тощо. Серед її суттєвих переваг у процесі професійної підготовки майбутніх фахівців ученими виокремлено такі:

1) створює унікальні передумови для розвитку ключових компетенцій і самостійності студента «в досягненні нового, стимулюючи його природну допитливість і творчий потенціал» [6, с.5];

2) завжди передбачає розв'язування деякої проблеми (як правило, нестандартної, що передбачає засвоєння нових знань, умінь і навичок). Процес роботи над такою проблемою вимагає інтегрування знань й умінь з різних галузей науки, технології, сфери творчості, а також спирається на попередній досвід того, хто навчається [17, с.102];

3) прищеплює вміння користуватися дослідницькими прийомами; навчає «самостійно здобувати знання та застосовувати їх для розв'язання нових пізнавальних і практичних завдань» [7, с. 58];

4) кардинально трансформується роль викладача, який перетворюється на координатора процесу набуття знань.

О.В. Фунтікова, аналізуючи можливості використання методу проектів в організації самостійної роботи студентів поза аудиторією у вищій школі, визначає такі *функції педагогічного проекту*:

1) навчальна функція, що пов'язана з оволодінням теоретичними знаннями, узагальненням суттєвих фактів науки, передового педагогічного досвіду;

2) наукова функція, реалізація якої передбачає вміння студентами вести спостереження, аналізувати досвід педагогічної діяльності і співробітництва педагога з

дітьми відповідно до змісту проекту, узагальнювати проблему з позиції наукових методів дослідження;

3) методична функція спрямована на розробку системи завдань та системи контролю знань відповідно до змісту проекту [18].

Означене вище дозволяє констатувати, що участь у проектній діяльності сприяє розвитку життєвої компетентності загалом, однак найважливішими напрямками застосування методу проектів є розвиток інформаційної (здобуття нових знань), соціальної (здобуття нового досвіду комунікації та взаємодії) та полікультурної компетенцій (орієнтація в певному культурному середовищі, врахування запитів представників різних культур тощо). Метод проектів може вважатися однією з технологій, що забезпечують реалізацію позицій інтерактивного навчання – співнавчання, навчання у співпраці, суб'єкт-суб'єктного навчання. Окрім того, проектна діяльність не лише стимулює інтерес студентів до певних проблем, але й дозволяє показати їх практичне застосування набутих знань, як у власному житті, так і в професійній діяльності.

Технологію проектування можна використати під час вивчення як нормативних, так і вибіркокових психологічних дисциплін. За такої умови доцільно спиратися на *класифікацію навчальних проектів*, запропоновану Є. С. Полат [12], а також прийняту та реалізовану іншими вченими-практиками (Л.В.Козак [7], О. Є. Олексюк [13], О.М. Пехотою [14]). Зокрема, це поділ:

- за домінантною діяльністю в проекті: дослідницькі, творчі, пригодницькі, рольово-ігрові, інформаційні, практико-орієнтовані та ін.;
- за характером координації в проекті: відкриті (явна, безпосередня жорстка або гнучка координація) та з прихованою координацією (здебільшого у телекомунікаційних проектах);
- за кількістю учасників: індивідуальні (між двома партнерами, що знаходяться в різних закладах освіти, регіонах, країнах); парні (між парами учасників); групові (між групами учасників);
- за характером контактів: локальні (серед учасників одного закладу освіти, класу/групи, міста), внутрішні, або регіональні (тобто в межах однієї країни) та міжнародні;
- за предметно-змістовою сферою: монопроект (у межах однієї галузі знань) та міжпредметний проект (на стику різних галузей знань);
- за тривалістю виконання: короткострокові (для вирішення відносно простої проблеми або частини складної, комплексної проблеми; вони виконуються на декількох заняттях за програмою однієї навчальної дисципліни або як міждисциплінарні), середньої тривалості (від 1 тижня до 1 місяця) та довгострокові (від одного до кількох місяців).

Ми підтримуємо Л. П. Процай та Н. В. Гібалову, які пропонують у роботі над будь-яким навчальним проектом дотримуватися певних *етапів проведення*:

Етап 1 – організаційний. На цьому етапі відбувається передусім вибір теми, а також, якщо робота йде над персональним проектом, то його виконавець шукає партнерів – людей, які поділяться інформацією, візьмуть участь у дослідженні, допоможуть у роботі з приладами. Якщо ж мова йде про груповий проект, то відбувається поділ на підгрупи, кожна з яких надалі буде працювати над якимось одним аспектом проблеми.

Етап 2. Тут студент чи група обговорюють з викладачем основну ідею проекту, а також завдань, які потрібно реалізувати для її досягнення, стратегії вирішення та основні методичні аспекти проекту.

Етап 3 – структурування проекту. Зазвичай, коли йде робота над міжпредметним та довготривалим проектом, що охоплює всю дисципліну чи цілий її модуль, то потрібно продумати чіткий план дій щодо роботи над кожним з аспектів проблеми, спрогнозувати очікувані проміжні та кінцеві результати, способи їх представлення.

Етап 4 – робота над проектом, коли кожен учасник виконує свою частину роботи, шукає та обмінює інформацією, думками, отриманими результатами між партнерами засобами комп'ютерних телекомунікацій, консультується з викладачем.

Етап 5 – підведення підсумків. На цьому етапі відбувається обговорення результатів у парі, групі чи індивідуально з викладачем; вони оформляються документально (текстовий чи відеозвіт, презентація тощо).

Етап 6 – презентація проекту. Готові результати презентуються у формі дискусії чи бесіди по завершенню модуля чи на заліковому занятті. Це може бути також і телеконференція в Інтернеті за згодою учасників проектів. Результати проекту та його опис може бути розміщений на персональних сайтах студентів, викладача [15, с.243].

З цього приводу О. Г. Романовський наголошує, що можна назвати певні *особливості етапів проектування для студентів-психологів*. Вони полягають в:

- ознайомленні студентів з психологічною проблематикою організації (як от, бази практики);
- складанні плану і розробленні проекту відповідно до психологічної технології;
- підборі методичних матеріалів (методик, тестів, ігор та вправ), змістовому наповненні інформаційного, діагностичного і корекційного блоків проекту, їх описі та апробації у процесі роботи з клієнтами [16, с. 10].

О.В. Ловка обґрунтувала *психологічні умови організації групової проектної діяльності студентів у процесі вивчення психолого-педагогічних дисциплін*:

- 1) розвиток мотивації до групової проектної діяльності та підвищення рівня знань про її особливості у процесі психологічної підготовки;
- 2) комплектування малих груп із використанням способу об'єднання учасників на основі емоційно-ділової творчої взаємодії та із врахуванням їхніх індивідуально-психологічних властивостей (характеристики нервової системи, тип мислення, локус контролю);
- 3) розвиток в учасників творчих умінь та створення творчої атмосфери в малих групах у процесі психологічної підготовки до групової проектної діяльності;
- 4) розвиток комунікативно-організаційних умінь та оптимізація соціально-психологічних динамічних процесів малих груп (згуртованості та психологічної атмосфери) у процесі психологічної підготовки до групової проектної діяльності;
- 5) забезпечення рефлексії на кожному етапі групової проектної діяльності [10, с.4].

1.3. Педагогічний досвід застосування проектних технологій у процесі підготовки майбутніх психологів

Як свідчить аналіз наукових джерел та педагогічної практики, застосування проектних технологій у системі вищої освіти не є інновацією. Водночас слід зазначити той факт, що здебільшого вчені (О.М. Коберник, Г.Ю. Кравченко, Т.Ю. Подобєдова, С.О. Сисоєва, Т.Т. Сілакова та ін.) звертають свою увагу на підготовку майбутніх вчителів до використання проектування у своїй професійній діяльності, зокрема у викладанні дисциплін природничого

циклу (географії, інформатики тощо), трудового навчання, економіки, технологій. Питання застосування проектних технологій у процесі підготовки майбутніх психологів розроблено в науці досить поверхово, хоча й учені впродовж останнього десятиліття систематично торкаються цього питання у своїх працях.

Так, О. Г. Романовський (2012) у руслі упровадження інноваційних технологій у процес фахової підготовки майбутніх психологів запропонував «модель підготовки мультимедійних лекцій під час захисту ігрових проектів» [16]. Оскільки майбутні психологи, навчаючись в університеті, опановують сучасні комп'ютерні технології, то необхідно зробити такі заняття професійно зорієнтованими. Наприклад, з дисципліни «Психологія організації» вони готують мультимедійні презентації на тему проекту. Підбір тематики відбувається так, щоб здобуті у процесі роботи над проектом знання, вміння і навички роботи з персоналом в організації, студенти згодом могли реалізувати у практичній роботі як у підрозділах самого закладу вищої освіти, так і на виробничій практиці в організаціях. Серед пропонованих тем такі: «Психологічний клімат в колективі», «Формування команд в організації», «Стрес на роботі», «Профілактика професійного вигорання» тощо.

С.П. Кожушко (2012) обґрунтовує можливості використання проектної методики у процесі навчання (формування умінь і навичок) майбутніх практичних психологів професійній взаємодії [6]. Вчена підкреслює можливість поєднання рольової/ділової гри з виконанням проектів. Такою є, наприклад, рольова/ділова гра, що моделює ситуацію терапевтичного контакту. Тут один студент, що навчається на психолога, грає роль «психотерапевта», обговорюючи з «клієнтом» особисту психологічну проблему останнього. Роль клієнта грає інший студент, потім відбувається обмін ролями. За результатами такої діяльності готується теоретико-практичний проект.

Для студентів молодших курсів С.П. Кожушко пропонує проект «Довідник», який виконується у процесі вивчення дисципліни «Вступ до спеціальності». І, хоча такий проект переважно інформаційний, однак його міждисциплінарний характер, на думку вченої, дозволяє студентам краще зрозуміти місце психології у системі інших наук та сфер практичної діяльності. Більш складним є проект «Дитина 21 сторіччя», який можна впроваджувати під час вивчення майбутніми практичними психологами навчальної дисципліни «Вікова психологія» задля забезпечення багатостороннього підходу у розгляді означеного питання.

Л.В. Козак (2013) розглядає питання підготовки майбутніх викладачів дошкільної педагогіки і психології та ефективність проектних технологій у цьому процесі [7]. Однак вчена звертає свою увагу здебільшого на роботу з магістрантами, а також на специфіку створення комплексу навчально-методичних проектів, як от проект «Планування цілісного навчально-виховного процесу у ВНЗ», «Комунікативне освітнє середовище» тощо.

Н.В. Гібалова та Л.П. Процай (2017) в руслі сучасних тенденцій в освіті та практиці розглядають можливості інтеграції хмарних і проектних технологій у підготовці майбутніх психологів [15]. Зокрема, вчені описують, як їм вдалося у процесі викладання дисциплін «Математична статистика» та «Сучасні інформаційні технології», виокремити питання, актуальні для майбутніх психологів, та показати можливості їх вирішення з допомогою поєднання хмарних і проектних технологій навчання.

Найбільш значущим внеском у розробку порушеної проблеми можна вважати напрацювання О.В. Ловкої, яка з 2005 року займається питаннями проектних технологій, а у 2013 р. захистила дисертаційне дослідження на тему «Психологічні умови організації групової проектної діяльності студентів у процесі вивчення психолого-педагогічних

дисциплін» [11]. Серед теоретичних здобутків вченої слід назвати: визначення провідних чинників ефективності групової проектної діяльності студентів, удосконалення критеріїв та характеристика рівні ефективності такої діяльності, окреслення психологічних умов її організації у процесі вивчення психолого-педагогічних дисциплін. Водночас, на нашу думку, для викладача, який працює у закладі вищої освіти цікавими та корисними були б не лише теоретичні напрацювання авторки, але й зразки практичного застосування проектних технологій під час вивчення конкретних психологічних дисциплін чи приклади організації групової роботи над конкретними типами проектів.

Підсумовуючи все вище означене, підкреслимо, що проектна діяльність сприяє формуванню творчої особистості майбутнього фахівця, передусім, через моделювання проблемних ситуацій, які вимагають від студентів дослідницьких зусиль, спрямованих на пошук ефективних шляхів розв'язання проблем, вона допомагає створити умови, максимально наближені до умов майбутньої професійної діяльності. Всі ці характеристики, безперечно, підвищують значення її використання у системі вищої освіти.

РОЗДІЛ 2.

МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ОРГАНІЗАЦІЇ ПРОЕКТНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПІД ЧАС ВІВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДИСЦИПЛІН

У попередньому розділі ми розкрили загальні теоретичні засади організації проектної діяльності, в тому числі й у закладах вищої освіти – це вимоги до цього процесу, основні етапи реалізації, типологія самих проектів тощо. Як показує наш педагогічний досвід, ефективність організації як аудиторної, так і позааудиторної роботи зі студентами значною мірою залежить від двох аспектів – наявності чіткого, максимально деталізованого алгоритму виконання того чи іншого проекту, а також така ж повна диференціація системи оцінювання. Тобто не 10 балів за реферат, а, наприклад, 2 бали за його технічне оформлення, 1 бал за вступ (в якому має бути актуальність, мета і завдання реферату) і т.д.

Нижче ми наведено кілька прикладів алгоритмів:

1. *Алгоритм проведення спостереження за поведінкою людей у великих стихійних групах* (дисципліна «Соціальна психологія»). Студенти мають зробити порівняльну характеристику такої поведінки, взявши або дві різні ситуації формування певної стихійної групи (наприклад, натовп в метро і натовп при ДТП), або різні стихійні групи (наприклад, натовп в метро і публіка на стадіоні) за поданою схемою.

Варіанти стихійних груп для спостереження: публіка на концерті, на театральній виставі, в кіно, на КВК, на стадіоні тощо; маса на розпродажі, на масових гуляннях нового року чи іншого свята тощо, на весіллі; натовп при ДТП, пожежі, на мітингу чи демонстрації, в метро, на вокзалі тощо.

<i>Порядок висвітлення результатів спостереження:</i>	Група №1 (назва)	Група № 2 (назва)
<u>Методологічна частина</u>		
-проблема і мета дослідження		
-об'єкт дослідження		
- предмет дослідження		
-спосіб збору інформації (тип спостереження)		
<u>Методична частина</u>		
-особливості людей у натовпі (<i>переважаючий вік, стать, можливо, професійна, релігійна, національна чи інша приналежність</i>)		
-вербальні та невербальні акти поведінки окремих людей та груп людей у натовпі (<i>міміка, переважаючі емоційні стани</i>)		
-особливості рухової активності у натовпі (<i>переважаючі жести та пози</i>)		
-особливості міжособистісної взаємодії у натовпі		
<u>Результати дослідження</u> (виявлені особливості при спостереженні)		
<u>Висновки на основі результатів:</u> - ймовірні причини спостережуваних явищ; -практичне значення отриманих результатів для психолога.		

2. Алгоритм проведення соціально-психологічного дослідження (дослідницький проект) та подання його результатів (дисципліна «Соціальна психологія»).

Загальні вимоги: 10 осіб опитаних, методологічна частина, методична частина, бланки опитуваних або таблиця з їх відповідями.

Студентам пропонується працювати за поданою схемою:

1 блок. Методологічна частина:
• проблема і мета дослідження;
• об'єкт і предмет дослідження;
• спосіб збору інформації (назви методик).
2 блок. Методична частина:
• характеристика досліджуваних (кількість, вік, стать, професійна, релігійна, національна чи інша приналежність);
• результати дослідження (кількісні та якісні показники у % та числах);
• висновки на основі результатів (переважаючі рівні, типи, тощо; ймовірні причини таких даних (вплив ситуації, оточуючих тощо);
• практичне значення отриманих результатів (запропонуйте поради учасникам дослідження щодо оптимізації їх поведінки, корекції негативних рис тощо; поради вчителям, психологам, керівникам трудових колективів і т.д. щодо оптимізації атмосфери у групі, поліпшення психологічного стану опитуваних тощо).

Студенти, які до того працювали переважно з теоретичним матеріалом (реферат чи теоретичні курсові роботи), не завжди розуміють, що від них вимагають зробити у процесі дослідження (опитування, спостереження тощо). Наявність чітких пунктів орієнтує їх як в етапах роботи, так і в тому, що має бути проаналізовано та висвітлено.

3. Алгоритм подання практичної форми роботи – розробити план-проспект діяльності тематичної групи само- та взаємодопомоги (дисципліна «Групові форми психологічної реабілітації»). Студентам пропонується працювати за поданою схемою:

• Мета і завдання групи	
• Хто здійснює керівництво групою	
• Кількісний і якісний склад	
• Основні питання, які слід вирішити організатору групи:	
• орієнтовні проблеми, що будуть обговорюватися упродовж 3-6 місяців,	
• частота зустрічей, місце, час, тривалість,	
• фінансові питання та методичне забезпечення,	
• Методи роботи, які планується застосування для вирішення окреслених проблем	

Найвищим етапом та відповідно і результатом ефективного навчання є розроблення та захист власного портфоліо навчального проекту. Як вказує О. П. Буйницька, «портфоліо проекту – це комплект інформаційних, дидактичних і методичних матеріалів до навчального проекту, розроблений з метою його ефективної організації та навчання з теми, яка відповідає

навчальній програмі базового курсу» [2, с.101]. Ці матеріали створюються викладачами та студентами в позанавчальний час. Доцільним є використання комп'ютерних технологій з метою створення мультимедійних комп'ютерних презентацій, текстового та графічного процесорів, табличного процесора, комп'ютерних програм задля створення публікацій і веб-сайтів, здійснення пошуку інформації в Інтернеті, роботи з електронною поштою тощо.

Основні пункти, які містить портфоліо, були нами адаптовані за рекомендаціями Л. В. Нечипорук [11, с.22] та охопили:

- а) теоретичні напрацювання в контексті дослідження теми;
- б) понятійно-категоріальний апарат;
- в) комплекс діагностичних методик;
- г) методичні рекомендації щодо вирішення певних проблем, що стосуються теми; д) практичні матеріали;
- е) навчально-методичні матеріали;
- є) варіативна частина (власні матеріали, фото тощо);
- ж) рефлексивна частина;
- з) використані джерела та рекомендована література.

Створення портфоліо – це процес збирання, перегляду, поповнення змістової, методичної інформації, що стосується вибраної навчальної чи дослідницької теми. Цю форму представлення проектів ми пропонували для студентів старших курсів.

Нижче ми наведено приклад алгоритму, що лежить в основі низки проектів, а також спосіб його оцінювання:

Структура портфоліо до дисципліни «Психологія узалежненої поведінки»

1. *Теоретичні основи роботи з досліджуванним типом узалежненої поведінки* (актуальність типу узалежненої поведінки, обґрунтування її причин, ознак, особливостей, характеристик, класифікація видів чи типів тощо);

2. *Понятійний апарат* (словник – 5-10 ключових понять);

3. *Комплекс діагностичних методик*, які доцільно використати при роботі з даним типом узалежненої поведінки:

- перелік тестових методик, їх копії або посилання на он-лайн варіант;
- орієнтовний алгоритм бесіди (або інтерв'ю) з клієнтом;
- план-схема спостереження за поведінкою клієнта;
- анкета;
- структура біографічного інтерв'ю тощо;

4. *Результати дослідження клієнтів*, що проявляють даний тип узалежненої поведінки (2-3 особи).

5. *Методичні рекомендації* щодо вирішення певних проблем, що мають особи з даним типом узалежненої поведінки (основні напрями, шляхи, етапи, умови організації психологічної корекції та реабілітації, рекомендовані форми і методи роботи);

6. *Практичні матеріали*:

- підібрані вправи, ділові чи рольові ігри для клієнтів, що проходять реабілітацію,
- матеріали для прослуховування чи перегляду (диски чи посилання на он-лайн ресурси) для клієнтів, що проходять реабілітацію;
- зміст (або хоча б тематика) міні-лекцій, бесід, дискусій для клієнтів, що проходять реабілітацію;

7. *Навчально-методичні матеріали*, які можна використати у ході практичної роботи з клієнтами з певним типом узалежненої поведінки:

- матеріали для бібліотерапія клієнтів – книги чи уривки книг, статті, рекомендовані для читання клієнтам (назви книг чи уривків з книг, бібліографічні дані журнальних статей чи статей в он-лайн ресурсах);

- афоризми, прислів'я чи «крилаті» вислови, що стосуються означеного питання;
- електронні ресурси, що стосуються означеного питання тощо (посилання на інформаційні сайти, сайти організацій чи тематичні відео);

8. *Варіативна частина* (власні матеріали, фото тощо, які студент вважає за доцільне докласти);

9. *Рефлексивна частина*:

- роздуми щодо завершеності чи доцільності використання підібраних матеріалів,
- питання, що цікавлять й потребують подальшого вивчення;

10. *Література*:

- джерела, використані при підготовці портфоліо;
- додаткова література, рекомендована тим фахівцям, які зацікавлені досліджуваною проблемою.

Критерії оцінювання

1. Теоретичні основи досліджуваної проблеми - 3 бали
 2. Понятійний апарат (словник – 5-10 ключових понять) - 3 бали
 3. Комплекс діагностичних методик, які доцільно використати при роботі з проблемою - 3 бали
 4. Результати дослідження клієнтів (2-3 особи) - 3 бали
 5. Методичні рекомендації - 3 бали
 6. Практичні матеріали - 8 бали
 7. Навчально-методичні матеріали - 8 бали
 8. Варіативна частина - 3 бали
 9. Рефлексивна частина - 3 бали
 10. Література - 3 бали
- Загалом 40 балів

Виконуючи завдання за вказаним алгоритмом, студенти, передусім, виявляють, наскільки багатопланова повинна бути їхня робота, а, що вона повинна охопити різні напрями роботи практичного психолога – і діагностичний, і просвітницький, і профілактичний тощо. Окрім того, такий чіткий алгоритм допомагає студентам зорієнтуватися у тому, які матеріали слід готувати, адже вони не мають достатнього практичного досвіду, щоб розуміти, які матеріали потрібні. Також наявність такого пункту як «Рефлексія» спрямовує студентів і на самоаналіз, тобто з'ясування тих труднощів, які наразі є у досліджуваній проблемі, а також і в самого студента. Оскільки вибір теми ми рекомендуємо зв'язувати з безпосередньою практикою, то зібраний матеріал студенти можуть використати і у процесі підготовки практичної частини бакалаврської чи магістерської роботи, а також у своїй професійній діяльності (частина студентів-старшокурсників уже працюють за спеціальністю психологами у навчальних закладах, реабілітаційних центрах, соціальних службах тощо).

Зазначимо, що наведений алгоритм може уточнюватися через уточнення категорій клієнтів, закладів чи установ, а також напрями психологічної допомоги – просвіта, консультування, корекція тощо. Тоді тематика портфоліо звучить так: «Посередницька діяльність психолога в налагодженні взаємодії школи та сім'ї», «Корекційна робота з

учнями, батьки яких є учасниками АТО», «Соціально-психологічна реабілітація дівчат-підлітків з проявами дисморфоманії», «Психологічна підтримка підтримка сімей, що переживають розлучення» тощо.

Отже, технологія проектів на сьогодні – це одна з найбільш затребуваних видів дослідницької роботи студентів. Вона розглядається як альтернатива аудиторній системі навчальних закладах, але вона зовсім не повинна витіснити її. Адже пряме та непряме (дистанційне) навчання має свої переваги й недоліки. А проектна технологія може їх доречно доповнити, сприяючи особистому, академічному та професійному росту студента – майбутнього психолога.

РОЗДІЛ 3

ПРАКТИЧНІ ЗАСАДИ ВПРОВАДЖЕННЯ ПРОЕКТНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У СИСТЕМУ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Проектна діяльність у закладах вищої педагогічної освіти набуває широкої популярності з огляду на необхідність ефективного забезпечення самостійної роботи студентів. Вона сприяє підготовці майбутніх фахівців соціономічної сфери (як от, соціальних педагогів, вихователів, психологів) як до роботи в умовах навчально-дослідницької діяльності, так і загалом групової взаємодії. Проектна технологія, особливо парні та групові її види, сприяють формування у студентів здатності до співпраці, ініціативності, творчості та мобільності, впливаючи на особистісний розвиток загалом.

Необхідність застосування проектних технологій саме в процесі практичної підготовки майбутніх психологів ми зауважили, виявивши низку труднощів, які виникають у студентів, зокрема під час періодичного (модульного) та підсумкового (екзаменаційного) контролю, коли потрібно, окрім теоретичних питань, розв'язати завдання практичного змісту. Як приклад:

- *«Мишко Д. з 5-А класу сидить у шкільному гардеробі та чекає закінчення уроку. «Чому не на уроці?» – цікавиться черговий вчитель. «Навіщо мені туди йти?» – філософськи міркує Мишко – «Урок я не знаю, двійка мені не потрібна – тато лаяти буде, на вулицю не пустить. Я краще тут посиджу».*

Студенту необхідно проаналізувати запропоновану ситуацію, встановити причини порушення у поведінці школяра та запропонувати напрями психолого-педагогічної допомоги. Згідно з логікою роботи, на першому етапі студент повинен визначити кілька причин, як от, шкільна дезадаптація при переході у середню ланку школи, шкільна неуспішність, проблемні стосунки з учителем, несприятлива атмосфера у класі, сімейні чинники (страх покарання тощо). На другому етапі буде доцільним планування змісту психологічної роботи з урахуванням кількох об'єктів уваги – безпосередньо учня, класу, де він навчається, вчителя-предметника, який вів урок, та сім'ї хлопчика. Тут також важлива орієнтація на всі напрями діяльності шкільного психолога (діагностика, просвітництво і т.д.). На практиці здебільшого ми маємо ситуацію, коли студент зосереджує свою увагу, як правило, на самому учневі або на його сім'ї (спираючись на фразу «тато лаяти буде»), інші просто ігнорує. Окрім того, плануючи зміст психологічної діяльності, майже 50% її об'єму відводить діагностиці, «вишукуючи» у школяра різноманітні вади, решту – психоконсультації чи корекційній роботі з хлопчиком. Уявити ситуацію, коли увагою психолога охоплені всі об'єкти та визначити зміст психологічної роботи з кожним із них з урахуванням ситуації майбутньому фахівцю часто доволі важко. Тобто студент, ніби знає коло своїх професійних обов'язків як психолога, але не може їх конкретизувати відповідно до ситуації.

Під час навчання студенти виконують загалом, можна вважати, достатню кількість завдань практичного характеру (розробляють зміст бесід, зустрічей, тренінгів тощо), розв'язують проблемні ситуації щодо психологічної допомоги окремим групам клієнтів чи в певних життєвих обставинах. Тоді виникає питання, звідки ж з'являються означені вище труднощі. На нашу думку, однією з причин цього є виокремлення самих навчальних дисциплін, як от «Психодіагностика», «Психологічне консультування» тощо, які пов'язані з

одним напрямом діяльності психолога. Внести правки до навчальних планів доволі важко, а, можливо, і не доцільно. Водночас ми вважаємо, що в рамках опанування, на перший погляд, «вузької» дисципліни, завжди можна спланувати розробку проектів, що забезпечать реалізацію комплексного підходу при формуванні завдань для самостійної роботи та дозволять значною мірою підвищити практичну готовність студентів до здійснення в майбутньому психологічної діяльності.

Нижче ми наводимо приклади деяких проектів, що використовували та використовуємо під час роботи зі студентами, які навчаються за спеціальністю 053 «Психологія» (факультет психології), а також тих, які навчаються за спеціальностями 6.010106 «Соціальна педагогіка» зі спеціалізацією «Практична психологія» (навчальний план 2015 р., наразі студенти цієї спеціальності завершують навчання на бакалавраті) та 231 «Соціальна робота» зі спеціалізацією «Соціально-психологічна реабілітація» (факультет соціально-економічної освіти) в Національному педагогічному університеті імені М.П. Драгоманова. Ці завдання для студентів різних курсів, а тому дозволяють простежити поступове ускладнення їхнього змісту, а також зменшення кола труднощів, які виникають у студентів під час роботи над проектами з огляду на здобутий досвід.

Так, студентам 2 курсу (спеціальність 6.010106 «Соціальна педагогіка», спеціалізація «Практична психологія») на завершення вивчення дисципліни «Психологія девіації» пропонується розробити один із проектів на вибір. Як от:

- *підберіть інформаційний матеріал для засідання шкільного методичного семінару на тему «Психологічний клімат школи як чинник виникнення девіантної поведінки дітей і підлітків». Врахуйте специфіку слухачів – дирекція, класні керівники, вчителі-предметники;*
- *розробіть проект стенду «Булінг у шкільному середовищі – як запобігти». Врахуйте вікову аудиторію, на яку він буде спрямований;*
- *продумайте зміст лекторію «Наслідкування у засвоєнні зразків агресивної поведінки». Врахуйте специфіку його проведення для школярів, батьків, педагогічного колективу;*
- *розробіть план заходів, які може провести психолог у рамках Всесвітнього дня запобігання самогубствам та ін. Обґрунтуйте вибір цієї чи іншої форми роботи з різними суб'єктами освітнього процесу.*

З огляду на ще обмежений практичний досвід студентів такі проекти переважно інформаційні, тобто спрямовані на формування умінь збирати інформацію про явище, її аналізувати, узагальнювати та у певний спосіб групувати; вони індивідуальні або парні, локального характеру, оскільки обмежуються групою (рідше навчальним закладом), короткострокові, але все-таки міжпредметні (адже тут інтегруються знання з вікової та педагогічної психології, а також і девіантології). Основною діяльністю є пошукова, а кінцевим продуктом – усна презентація самого проекту. Головне на даному етапі роботи – навчити студентів планувати свою діяльність, залучати різноманітні ресурси для розв'язання поставлених завдань та систематизувати дані. Здебільшого у процесі виконання такого типу проектів у студентів не виникає труднощів, а тому викладач здійснює хоча й відкриту, однак гнучку координацію.

Подібні проекти ми пропонуємо і для студентів старших курсів з огляду на два моменти: чи мали вони досвід роботи над проектами раніше, а також, який рівень їх загальної практичної підготовки. Наприклад, студентам-магістрам 1 курсу спеціальності 053

«Психологія» (спеціалізації «Психологічна реабілітація» та «Психосоматика і психологія здоров'я»), що вивчають спецкурс «Психологія залежної поведінки», спочатку пропонується робота над простими проектами, подібними до вище описаних, оскільки у групі є студенти і з базовою психологічною підготовкою і без неї. Це може бути завдання типу:

- *Схематично (у вигляді рисунка, таблиці, схеми тощо) представте систему форм і методів надання реабілітаційної допомоги під час роботи з узалежненими клієнтами.*
- *Складіть план-проспект інформаційно-просвітницької кампанії «За здоровий спосіб життя», яку можна провести упродовж тижня серед однокурсників. Заплануйте як інформаційні заходи (презентації, радіожурнал, конкурси стінгазет тощо), так і практичні (тренінги, зустрічі, круглі столи тощо). Вкажіть аудиторію, час проведення тощо.*

У підсумку студенти-магістри виконують проект у формі портфоліо (про нього детальніше ми розповімо далі), який більш багатоаспектний і складний, однак підготовка до нього пройшла під час виконання інших завдань.

Далі наведемо приклад проекту до теми «Соціальна взаємодія», який готують студенти у ході вивчення дисципліни «Соціальна психологія» (3 курс):

- *«Підготуйте розповідь-екскурс на тему «Культура та особливості соціальної взаємодії» (як от, Індія – міжособистісна, сімейна і ділова взаємодія, особливості дозвілля тощо)».*

Це парний короткотривалий інформаційно-творчий монопроект локального характеру. На перший погляд, він не спрямований на підготовку студента до майбутньої професійної діяльності. Однак ми вважаємо, що сучасний фахівець працює у багатоманітному соціокультурному середовищі. А тому робота над проектом посприє не лише знайомству з культурою певної країни, але й збагатить уявлення про особливості налагодження взаємодії з представниками різних культур. Окрім того, в ході підготовки розповіді-екскурсу студенти повинні зосередитися саме на суттєвих моментах, але при цьому цілісно охопити життя презентованої країни. Це досвід і пошукової діяльності, і аналітичної, адже потрібно відкинути всі деталі, які, можливо, і є цікавими, однак не такими значущими в плані соціальної взаємодії.

Більш складний проект ми застосовуємо у роботі зі студентами 3 курсу під час вивчення дисциплін «Основи психогігієни» (спеціальність 6.010106 «Соціальна педагогіка», спеціалізація «Практична психологія») та «Основи психології здоров'я» (спеціальність 053 «Психологія» незалежно від спеціалізації). Він є інформаційним, індивідуальним, локальним, середньотривалим, міжпредметним, практико-орієнтованим.

В процесі оцінювання такого проекту застосовується чітка диференціація балів, про що ми говорили вище. Це допомагає і тому, що студенти усвідомлюють значущість кожного з блоків, а також розуміють об'єм кожного з блоків у порівнянні з іншими. Загальний бал за проект можна визначити залежно від його місця у системі самостійної роботи студентів. Тобто загальна кількість балів може бути менша або більша 20. В основному це буде відображатися на глибині та широті останнього блоку.

Зміст проекту:

- «Складіть програму психогігієнічної допомоги психолога, що працює в одній із названих нижче установ (20 балів). Програма має охопити: § теоретичний аналіз проблем психічного здоров'я, забезпечення умов навчання чи праці, ризиків, які можуть виникати в установі (5 балів);

- § мету, завдання, особливості організації психологічної роботи в установі (3 бали);

- § перелік діагностичних методик, що можна застосувати для вивчення психічного здоров'я в цій установі (3 бали);

- § план психогігієнічних і психопрофілактичних заходів в установі на півроку з уточненням їх аудиторії та відповідальних (9 балів).

Установи: центр репродуктивного здоров'я, пожежна служба, юридична контора, автомобільний завод, міська державна адміністрація, торговий центр, поліцейське відділення, поліклініка, стаціонарне відділення лікарні, підприємство (на вибір), будинок для людей літнього віку, центр зайнятості, служба соціального забезпечення населення, дошкільний заклад освіти, ЗЗСО, заклад вищої освіти, спортивна школа для дітей, центр дитячої творчості, табір оздоровлення і відпочинку, розважальний дитячий центр, центр раннього розвитку дитини, притулок для неповнолітніх, центр реабілітації дітей з інвалідністю, центр по роботі з жінками, дитячий будинок сімейного типу, профтехучилище».

Реалізація цього проекту повною мірою сприяє розвитку вмінь дотримуватися комплексного підходу, адже студентам необхідно охопити всю установу за різними напрямками діяльності. Однак практика його впровадження виявила необхідність відкритої координації роботи студентів на кожному з етапів підготовки задля забезпечення ефективності кінцевого результату. Це було пов'язано із виникненням низки труднощів. Як приклад, плануючи психогігієнічну роботу в дошкільному закладі освіти студентка Н звернула свою увагу лише на дітей. Під час бесіди вона зробила припущення, що, справді, «загубила» батьків, з якими можна працювати в просвітницькому напрямі. Водночас лише після серії додаткових запитань у поле своєї психогігієнічної діяльності вона «повернула» вихователів (вказавши ризик професійного вигорання) та адміністрацію (звернувши увагу на її роль у забезпеченні психологічного клімату в колективі). Як результат, з'ясувалося, що нею виконано лише четверту частину необхідної роботи, адже потрібно доповнити усі блоки (діагностики, психопрофілактики та ін.) з урахуванням ще трьох груп клієнтів.

Така однобічність у плануванні психологічної, а в даному випадку психогігієнічної діяльності, на практиці веде до того, що часто представники адміністрації (директори, завідувачі і т.д.) вважають посаду психолога не дуже потрібною і «довантажують» його іншими обов'язками, як от «вчитель на заміну», знижуючи ефективність психологічної складової. Вихователі, а часто і батьки бувають переконані, що психологу «з дитиною просто треба щось зробити» і всі проблеми вирішаться. У підсумку втрачається розуміння взаємопов'язаності всіх учасників у даному випадку освітнього процесу, тобто ролі самих батьків і вихователів, а тому часто доречності змін саме у них, а не в дитині.

Аналогічні труднощі виникали у студентів, які вибрали, наприклад, притулок для неповнолітніх, центр реабілітації дітей з інвалідністю та інші заклади. Тобто психогігієнічна діяльність планувалася лише щодо «видимих» клієнтів – неповнолітніх, дітей з інвалідністю тощо.

Другий блок труднощів стосувався необхідності окреслити ризики для психічного здоров'я в установі та коло психологічних проблем усіх можливих клієнтів. Він частково був

пов'язаний і з недоліками, описаними вище, зокрема, надмірне обмеження кола клієнтів психолога викликало і обмеження проблем, які він охоплює. Окрім того, студентам часто було важко окреслити ризики в певних установах, як от, для психолога, котрий працює у юридичній конторі або центрі репродуктивного здоров'я, оскільки раніше вони ніколи глибоко не задумувалися над такими питаннями. Як результат, студент ніби знає коло своїх професійних обов'язків як психолога, але не може їх конкретизувати з урахуванням специфіки певного закладу чи установи.

Приклад згаданого проекту нами у додатку А.

Проект подібного змісту ми використовуємо і під час роботи зі студентами 4 курсу у процесі вивчення дисципліни «Соціально-психологічна реабілітація різних груп клієнтів (спеціальність 231 «Соціальна робота», спеціалізація «Соціально-психологічна реабілітація»). Його зміст, як зазначалося уже вище, розширюється та ускладнюється. Суть проекту:

- *«Обґрунтуйте психологічний напрям програми реабілітації клієнта на півріччя (25 балів). Програма має охопити:*

- § теоретичний аналіз проблем психологічного здоров'я клієнта та його оточення (3 бали);*

- § мету, завдання, особливості організації соціально-психологічної реабілітації клієнта (3 бали);*

- § перелік діагностичних методик, що можна застосувати для вивчення психологічного здоров'я клієнта та його оточення (5 балів);*

- § методичні рекомендації щодо соціально-психологічної реабілітації клієнта, як от основні напрями, шляхи, етапи, умови, рекомендовані форми і методи соціально-психологічної реабілітації (6 балів);*

- § практичні матеріали для соціально-психологічної реабілітації, зокрема перелік вправ, ігор, завдань для терапевтичного втручання, матеріали для прослуховування чи перегляду, для бібліотерапії клієнтів; електронні ресурси, що стосуються означеного питання (посилання на тематичні сайти чи відео, сайти організацій (8 балів).*

Перелік можливих клієнтів: хронічні безробітні; особи, дезадаптовані внаслідок хвороби або тривалого лікування; особи, дезадаптовані внаслідок перебування в пенітенціарних установах; сім'ї з дітьми-інвалідами; особи, які пережили посттравматичний стрес; випускники дитячих будинків і закритих виховних установ, а також неповнолітні-вихідці з асоціальних і антисоціальних сімей; особи, дезадаптовані внаслідок перебування в деструктивних культах; пенсіонери з обмеженими можливостями; діти і підлітки з девіантною поведінкою (які вживають наркотики або алкоголь, які здійснювали суїцидальні спроби, або делінквентні і протиправні дії); поранені військовослужбовці, жертви насильства.

Це парний, середньотривалий, міжпредметний, локальний та практико-орієнтований проект. Він має наскрізний характер, оскільки підготовка до його виконання ведеться упродовж вивчення курсу – під час ознайомлення з колом клієнтів, особливостями діагностики у системі психологічної реабілітації, вимогами до складання програм, реабілітаційними технологіями і методами.

Певні труднощі, які потребували координації зі сторони викладача, виникли у процесі роботи над діагностичним блоком. До нього студенти додали здебільшого тестові методики,

упустивши можливості анкетування, спостереження за поведінкою клієнта, проєктивних методик. Другий момент, який потребував спрямування, стосувався технологічного блоку, оскільки студенти доволі часто прописували лише напрями психологічної реабілітації. Упускалися практичні матеріали (вправи, ігри, терапевтичні техніки тощо), не були представлені електронні ресурси, що стосуються означеного питання (посилання на інформаційні сайти, сайти організацій чи тематичні відео).

Згадані вище два останні проєкти завершувалися усним захистом та презентацією, яка передбачала висвітлення основних аспектів психологічної роботи з клієнтами. Окрім того, ми орієнтували студентів-доповідачів на обов'язкове обговорення результатів роботи у групі. Тобто студенти-слухачі висували низку запитань за результатами прослуханого. На зразок: які труднощі виникли під час роботи? наскільки багата методична база щодо психологічної роботи з певним клієнтом чи у певній установі? чи важко було працювати з клієнтами? який аспект досліджуваного питання потребує надалі поглибленого вивчення? тощо. Студенти, які мали бажання, могли поділитися своїми здобутками у соціальних мережах з іншими майбутніми психологами, щоб поступово накопичити власну методичну скарбничку.

Приклад такого проєкту нами подано у додатку Б.

Отже, проєктна технологія, на нашу думку, дозволяє значною мірою оптимізувати процес професійної підготовки майбутніх психологів, оскільки з її допомогою створюються умови, максимально наближені до умов майбутньої професійної діяльності; свою роль відіграє і зорієнтованість на активні методи навчальної діяльності. Водночас ми переконані, що ефективність навчання студентів у ході проєктування значною мірою зростає, якщо така діяльність буде не одноразовою, а послідовною і систематичною. Тобто на кожному курсі майбутні психологи будуть працювати над певним типом проєктів, поступово збагачуючи дослідницький та пошуковий досвід, розширюючи коло практичних умінь і навичок, розуміючи значущість проєкту та його зв'язок з майбутньою професією. Важливим, вважаємо, є публічність представлення результатів проведеної роботи, оскільки вчить відбирати головне та аналітично мислити.

ВИСНОВКИ

1. *Метод проектів* можна розглядати як: метод навчання, коли йде мова про застосування методу проектів на окремому етапі навчальної діяльності в межах певної організаційної форми; форму організації навчання – за наявності побудови навчального процесу за визначеними етапами та певним режимом, які сприяють спільній узгодженій діяльності вчителя (викладача) та учня (студента); педагогічну технологію – комплексний інтегративний процес, який планування, програмування, практичну реалізацію, поточне оцінювання, моніторинг реалізованих проектних заходів в освітньому середовищі. Доцільно спиратися на класифікацію навчальних проектів, запропоновану Є.С. Полат. Вчена їх поділяє за домінантною діяльністю в проекті; за характером координації в проекті; за кількістю учасників; за характером контактів; за предметно-змістовою сферою; за тривалістю виконання.

2. Навчальна проектна технологія інтегрує в собі сукупність методів, які дають можливість максимально активізувати творчий та пізнавальний потенціал студентів: пошукові, дослідницькі методи, кейси, дискусії, мозкові атаки, евристичні бесіди та вправи, ділові та рольові ігри, метод проектів тощо. Серед її суттєвих переваг у процесі професійної підготовки майбутніх фахівців ученими виокремлено такі: створює унікальні передумови для розвитку ключових компетенцій і самостійності студента в досягненні нового, стимулюючи його природну допитливість і творчий потенціал; передбачає розв'язування деякої проблеми (як правило, нестандартної), що передбачає засвоєння нових знань, умінь і навичок та інтегрування досвіду того, хто навчається, та знань й умінь з різних галузей науки; навчає розв'язувати нові пізнавальні і практичні завдання на знання, які подані не викладачем, а самостійно здобуті студентом; прищеплює уміння користуватися дослідницькими прийомами; кардинально трансформується роль викладача, який перетворюється на координатора процесу набуття знань. Як і будь-які інші проекти навчальний проект має етапи проведення: організаційний; структурування проекту; робота над проектом; підведення підсумків; презентація проекту.

3. Для студентів-психологів основні етапи проектування мають свої особливості, які полягають в: ознайомленні з психологічною проблематикою організації; складанні плану і розробленні проекту відповідно до психологічної технології; в підборі методичних, інформаційних, діагностичних і корекційних матеріалів проекту, їх описі та в апробації у процесі роботи з клієнтами. Результатом ефективного навчання є розроблення та захист власного Портфоліо навчального проекту – комплекту інформаційних, дидактичних і методичних матеріалів до навчального проекту, розроблених з метою його ефективної організації та навчання з теми, яка відповідає навчальній програмі базового курсу. Подальша робота над Портфоліо проекту передбачає використання інформаційно-комунікаційних технологій та впровадження спланованого проекту у практичну діяльність.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Біла О. О. Теорія і методика підготовки майбутніх фахівців соціономічної сфери до проектування професійної діяльності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика проф. освіти» / О. О. Біла ; Південноукраїнський нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського. – Вінниця, 2014. – 44 с.
2. Буйницька О. П. Інформаційні технології та технічні засоби навчання: навч. посібник / О. П. Буйницька. – Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький, 2011. – 180 с.
3. Ващенко Г. Загальні методи навчання: Підручник для педагогів / Г. Ващенко ; Всеукр. Пед. Тов. ім. Г.Ващенка. – Київ : Українська видавнича спілка, 1997. – 415 с.
4. Вольнова Л. М. Проектні технології як засіб підвищення професійної підготовки майбутніх психологів / Л.М. Вольнова // Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Серія № 12. Психологічні науки: збірник наукових праць. – Київ : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2017. – №6(51). – С.229-236.
5. Ізбаш С.С. Проектна діяльність як фактор соціально-професійної адаптації студентів педагогічного університету : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Ізбаш Світлана Сергіївна ; Центр. ін-т післядиплом. пед. освіти АПН України. – Київ, 2007. – 20 с.
6. Кожушко С. П. Навчання професійної взаємодії студентів-психологів з використанням проектної технології [Електронний ресурс] / С. П. Кожушко // Науковий вісник Донбасу. – 2012. – № 4. – Режим доступу : http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvd_2012_4_30 (дата звернення : 16.05.17)
7. Козак Л. В. Застосування проектних технологій у підготовці майбутніх викладачів дошкільної педагогіки і психології / Л. В. Козак // Педагогіка. – 2013. – Випуск 1. – С. 54–65.
8. Комар Т. В. Методологія проектної діяльності: теоретичний аспект / Т. В. Комар // Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету "Україна". – 2013. – № 2. – С. 102-107.
9. Ловка О. В. Психолого-педагогічні засоби розвитку проектного мислення студентів в економічному університеті / О. В. Ловка // Досвід організації та активізації навчального процесу на основі впровадження інноваційних технологій : зб. матеріалів наук.-метод. конф., 5–8 лют. 2008 р. : у 2-х т. / М-во освіти і науки України, ДВНЗ «Київ. нац. екон. ун-т ім. Вадима Гетьмана» ; редкол.: А. М. Колот (голова) [та ін.]. – Київ : КНЕУ, 2008. – Т. 1. – С. 176–178.
10. Ловка О. В. Психологічні умови організації групової проектної діяльності студентів у процесі вивчення психолого-педагогічних дисциплін : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / О. В. Ловка; НАПН України, Ін-т психології ім. Г.С. Костюка. – К., 2013. – 20 с.
11. Нечипорук Л. Портфоліо-технологія як інноваційна особистісно орієнтована технологія навчання у ВНЗ // Нова педагогічна думка. 2014. – № 1. – С. 22-25.
12. Новые педагогические и информационные технологии в системе образования : учеб. пособие для студ. пед. вузов и системы повышения квалиф. пед. кадров / Е. С. Полат и др.; под ред. Е. С. Полат. – 2-е изд., стер. – Москва : Академия, 2005. – 272 с.
13. Олексюк О.Є. Теоретичні основи методу проектів як педагогічної технології / О.Є. Олексюк // Наукові праці: наук.-метод. журн. – Миколаїв, 2004. – С.51-55.
14. Освітні технології: навч.-метод. посібник / Пехота О. М., Кіктенко А. З., Любарська О. М. та ін.; за ред. О. М. Пехоти. – ІС: Вид-во А.С.К., 2003. – 255 с.

15. Процай Л. П. Інтеграція хмарних і проектних технологій у підготовці майбутніх психологів / Л. П. Процай, Н. В. Гібалова // Психологія і особистість. – 2017. – № 1. – С. 237-248.
16. Романовський О. Г. Упровадження інноваційних технологій у процесі фахової підготовки майбутніх психологів / О. Г. Романовський // Теорія і практика управління соц. системами. – 2012. – №2. – С. 3–13.
17. Смольницький Ю. М. Застосування проектної технології у розрізі компетентнісного підходу до навчання / Ю. М. Смольницький // Зб. наук. праць Кам'янець-Подільського нац. ун-ту імені Івана Огієнка. – Серія педагогічна. – 2009. – № 15. – С. 102–104.
18. Фунтікова О. О. Сучасний погляд на використання методу проектів в організації самостійної роботи студентів поза аудиторією у вищій школі // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2003. – № 11. – С. 17–24.

ДОДАТКИ ДОДАТОК А

ПРОЕКТ У ФОРМІ «ПРОГРАМИ ПСИХОГІГІЄНИЧНОЇ ДОПОМОГИ ПСИХОЛОГА В ШКОЛІ РАНЬОГО РОЗВИТКУ» З ДИСЦИПЛІНИ «ПСИХОГІГІЄНА»

(підготовлений Сливченко Іриною, студенткою 3 курсу, спеціальності «Соціальна педагогіка»,
спеціалізація «Практична психологія», 2016-2017 р.н.)

1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я, ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ УМОВ НАВЧАННЯ ЧИ ПРАЦІ, РИЗИКІВ, ЯКІ МОЖУТЬ ВИНИКАТИ В УСТАНОВІ.

Будь-який батько хоче, щоб його дитина росла не тільки здоровою, але і розумною. Деякі замислюються про розвиток дитини вже з народження. Малюки вже з перших днів життя починають вчитися: перевертатися, повзати, сидіти, ходити, говорити. Чим старшою стає дитина, тим більше знань вона отримує. На сьогоднішній день існує багато методик, які допомагають розвиватися не тільки дітям, але також їх татам і мамам. Адже всі ми коли-то вперше стаємо батьками і не знаємо, з чого і як почати виховання і навчання малюка. Методики раннього розвитку розробляють педагоги, психологи та лікарі. Вони мають величезний досвід роботи з дітьми, їм можна довіряти і прислухатися до їхніх рекомендацій. Усе мінає, усе змінюється... Не стоїть на місці наука. Технологічний прогрес торкнувся усіх сфер нашого життя. Представники старого покоління абсолютно не встигають пристосовуватися до шаленого темпу розвитку технологій, дорослі молоді люди намагаються йти в ногу з часом, на ходу опановуючи необхідні в житті і роботі знання, навички. Вдається це далеко не кожному. Позначається консервативність освіти, яка до недавнього часу обмежувалася класичною школою, курсами вивчення іноземних мов та творчими гуртками. Сьогодні ставлення до навчання дітей в корені змінилося. Тепер батьки чудово розуміють, наскільки важливо почати підготовку дитини до життя з раннього віку. І ця підготовка вже не обмежується засвоєнням базових навичок (читання, письма і здібності рахувати).

Сучасна дитина має потребу у всебічному розвитку – інтелектуальному, психоемоційному, комунікативному, фізичному. На думку психологів, свідомість малюка віком до 6 років являє собою «губку», яка постійно вбирає величезну кількість інформації. Саме в цей період дитина засвоює і «перетравлює» масу нових знань, які дуже знадобляться йому в подальшому житті. Ось чому 4-5 річному малюкові набагато легше вивчити іноземну мову, ніж дорослому. Однак такі «унікальні» здібності дитини потрібно постійно розвивати і направляти в потрібне «русло».

Школи раннього розвитку

Займатися розвитком малюка можна не тільки вдома. Сьогодні в допомогу батькам створено багато шкіл раннього розвитку. Вони працюють за різними методиками і програмами, які розроблені педагогами, лікарями, психологами та іншими фахівцями. Багато відпрацьовувалися й удосконалювалися упродовж довгих років. У цих школах працюють кваліфіковані педагоги, які вивчали ці методики, мають досвід в роботі з дітьми (а це особливо важливо для молодих мам, у яких перша дитина) і в більшості своїй мають педагогічну освіту, логопеди, психологи та медичні працівники (медсестра). Школи оснащені розвиває матеріалом (кубики Зайцева, рамки Монтессорі, природний матеріал, різні види букв і цифр, таблиці і багато іншого), багато хто має додаткову спортивну базу (спортивні комплекси, басейни, спортивні доріжки, сухі басейни і т.д.), в деяких проводяться також і музичні заняття для самих маленьких. Тому, безумовно, школи раннього розвитку є чудовими помічниками при навчанні дитини.

Вік

У школах раннього розвитку зазвичай існує кілька груп, кожна з яких вирішує свої вікові завдання і працює за спеціальною програмою. Вони формуються за віком або в залежності від виду діяльності. Так, наприклад, заняття можуть бути:

- з 0 до 6 місяців;
- з 5 до 10 місяців;
- з 9 місяців до 1,5 років.

Як правило, кожна група має свої вікові обмеження. При цьому однозначної відповіді, коли треба починати заняття і куди краще йти, - немає. Рішення приймають батьки, враховуючи індивідуальні особливості дитини, його бажання відвідувати заняття і рекомендації лікарів.

Види занять

Заняття в школах раннього розвитку бувають різні за часом і за тривалістю, існують також групи вихідного дня. Якщо у вас є можливість вибирати, то краще за все для занять підходять ранкові години. Саме в цей час дитина сповнений сил і енергії, і тому краще сприйме нову інформацію. Якщо дитині менше 3 років, займатися потрібно не частіше 2-3 разів на тиждень по 40-60 хвилин. Якщо ваша дитина старше, можна збільшувати і час занять, і їх періодичність. Заняття бувають:

- індивідуальні, коли педагог займається один на один з дитиною;
- групові: один або два педагога працюють з групою дітей;
- індивідуальні заняття разом з мамою і малюком (зазвичай це потрібно, якщо малюк відстає в розвитку або у нього є проблеми зі здоров'ям);
- «Мама + малюк»: заняття проводяться в групі дітей з батьками.

Як проходять заняття?

Заняття в школах раннього розвитку проводяться в групах. Як правило, групи невеликі - по 8-10 чоловік, що дозволяє приділити увагу кожному малюку і знайти до нього індивідуальний підхід. Час занять - від 20 хвилин до години - встановлюється в залежності від віку дітей і програми школи. Більшість занять у школах раннього розвитку проходить у формі гри і включає в себе різні види діяльності, які швидко змінюють один одного, що робить заняття більш ефективним і цікавим. У урок можуть бути включені:

Пальчикова гімнастика і артикуляційні гри: за допомогою долоньок діти «надувають» кульки або показують пальчиками, як зайчик ворухить вухами, які у їжачка голки, або «печуть» пиріжки для коханих мам. І все це поєднується з невеликими веселими віршиками, які перетворюють заняття в захоплюючу, емоційну гру.

Заняття, спрямовані на розвиток мовлення, включають в себе прослуховування казок, віршів і потішок, складання оповідань за картинками, придумування історій на задану тему, відгадування загадок, відповіді на питання і гри зі словами.

Музичні заняття: разом з педагогом хлопці розучують веселі пісеньки і грають на народних інструментах (дерев'яних ложках, бубнах, тріскачках і т.д.).

Ритміка: являє собою систему фізичних вправ під музику для розвитку почуття ритму.

Фізичні вправи: не тільки зміцняють здоров'я вашого малюка, але і забезпечать правильне фізичний розвиток, розширяють функціональні можливості організму, що розвивається, навчають дитину орієнтуватися в просторі, координувати рухи і утримувати рівновагу, а також допоможуть в профілактиці простудних захворювань. Більшість фізичних вправ супроводжується веселими віршами і потішками. На заняттях можуть використовуватися брязкальця, спортивні доріжки, іграшки, розвиваючі килимки, великі і маленькі м'ячі, обручі та інші спортивні снаряди.

Розвиваючі ігри: рамки Монтессорі, ігри Никітіних, різні види лото і велика кількість інших розвиваючих ігор та вправ, спрямованих на формування інтелектуальної діяльності малюка. Основи математики: тут малюки познайомляться з цифрами; дізнаються прості геометричні форми; розберуть такі поняття, як «один - багато», «більше - менше - стільки ж», «плюс - мінус - одно» і т.д.

Навчання читання: перше знайомство з абеткою, ігри з буквами, кубики Зайцева, пісенька Алфавіту, звукові доріжки і хованки зі складами - все це допоможе зробити малюкові перші кроки в світ читання.

Малювання: на заняттях малюк навчиться малювати пальчиками, пензликом, губкою; робити кольорові брызги; дізнається, як натиснути на олівець, щоб лінія вийшла товстою або тонкою; побачить, які візерунки виходять на мокрому листі і т.д.

Ліплення: розвиваємо пальчики за допомогою пластиліну, глини, теплого воску і солоного тіста. Знання про навколишній світ: малюк познайомиться з дикими і домашніми тваринами; дізнається, які бувають види транспорту; ніж овочі відрізняються від фруктів і що за весною слід літо.

Психологічні ігри допоможуть дітям навчитися дружити, взаємодіяти один з одним, просити допомогу чи пораду; навчають малюка управляти своїми емоціями і перемогти страхи, піклуватися про тварин і поважати старших, а також розрізняти погане і хороше. У роботі можуть бути використані картки, малюнки, плакати. Сюди ж відносять казкотерапію, психологічний театр і різні рольові ігри та вправи.

Творча діяльність розвиває уяву і фантазію дітей при роботі з природними матеріалами (жолудями, шишками, каштанами, листям і т.д.). На заняттях діти вчать робити аплікацію обрізну (з використанням ножиць), Обривність (рвуть папір на дрібні шматочки), об'ємну; конструювати з паперу шляхом згинання, багаторазового складання або склеювання.

РИЗИКИ:

Довга дорога для малюка - велике випробування, а різниця між машиною і громадським транспортом для дитини колосальна. І якщо у вересні можна зробити приємну прогулянку, то подумайте, як ви будете добиратися взимку. Запам'ятайте рекомендації лікарів: максимальний час у дорозі не повинно перевищувати 20 хвилин.

Коли діти ходять в одну групу, мами мимоволі починають порівнювати успіхи дітей. В результаті переживають самі (бо завжди знайдеться хтось, хто в чомусь досяг успіху більше, ніж ваша дитина). Але особливо погано, коли батьки починають вказувати на це малюкові, тим самим роблячи перші кроки до виникнення у дитини комплексів неповноцінності. Важливо пам'ятати, що ранній розвиток, це не коли ваш малюк щось робить краще, ніж інша дитина, а коли він робить краще в порівнянні з самим собою! Тобто в порівнянні з тим, яким би він був, якби з ним не займалися. На жаль, деякі батьки вважають, що відвідування занять в дитячому дошкільному закладі більш ніж достатньо, тим самим повністю перекладаючи відповідальність за виховання і розвиток дитини на педагога. Це в корені не вірно, жодна школа раннього розвитку не замінить вашого спілкування з дитиною! Читання книг, захоплюючі прогулянки, бесіди, заняття спортом, та просто спільні ігри - все це теж впливає на формування особистості дитини.

Також, ще може бути такий ризик, як не прийняття навчальної програми батьків для їх дітей, хвороби та хворобливість дітей, прив'язаність до батьків дітей, неготовність батьків відпускати дітей на навчання в школу раннього розвитку, невідповідність дітей до навчання та спілкування з іншими дітьми та викладачами(в колективі)-гіперактивність або занадто сором'язливість, погано вимовляє слова, відстає від однолітків у навчанні, не вміє сприймати правильно вчителя, не комфортне відчуття в колективі, також

може бути ризиком сам розклад занять, його час проведення (він може не підходити дитині), неслухняність дітей для працівників закладу (особливо для тих, хто вперше працює).

Психолог може допомогти, як бачить, як дитина розвивається, і які труднощі в спілкуванні та навчанні у неї виникають. Вчасно скоригувавши ці труднощі, він допоможе вашій дитині сформуватися повноцінною особистістю. І допоможе батькам порадами в розумінні своєї дитини.

МЕТА, ЗАВДАННЯ, ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РОБОТИ В УСТАНОВІ

Мета: спрямування педагогічного колективу на створення умов, що сприяють зміцненню та збереженню психічного здоров'я дітей, самостійному та ефективному розвитку здібностей кожної дитини; здійснення психологічної діагностики, соціально-психологічної корекції, профілактики, психологічної просвіти всіх учасників освітнього процесу.

Завдання:

1. Забезпечення якісного психологічного супроводу освітнього процесу.
2. Діагностика розвитку психічних процесів, функцій, характерних особливостей кожної дитини та проведення корекційно-відновлювальної і розвивальної роботи з тими, які відстають від вікових норм та мають труднощі у вихованні.
3. Науково-методичне і практичне забезпечення корекційно-відновлювальної і розвивальної роботи.
4. Співпраця з педагогічним колективом з метою підвищення рівня психологічної компетентності, допомоги у створенні розвивального середовища та сприятливого психологічного клімату.
5. Робота з батьками дітей з метою підвищення психолого-педагогічної компетентності та грамотності батьків, допомоги щодо психічного та емоційного благополуччя дитини.

ДІАГНОСТИЧНІ МЕТОДИКИ:

1. Внутрішньоособистісна діагностика. Сюди відносять всі тести, які допомагають познайомитись і вивчити внутрішній світ дитини.

- Будинок, дерево, людина
- Малюнок дерева
- Неіснуюча тварина
- Малюнок людини
- Тест Люшера
- Колірний тест відносин
- Кактус
- Баранчик у пляшці
- Дитячий апперцептивний тест
- Блеккі тест
- Тест руки Вагнера
- Вулкан – діагностика агресивності
- Методика на виявлення дитячих страхів О. І Захарова і М. Панфілова
- Асоціативний тест “Подорож” З. та Н. Некрасові
- Тест “Людина, яка зриває яблуко з дерева”
- Казки-тести Луїзи Дюсс
- Сходінки. Діагностика самооцінки
- Людина під дощем
- Проективна методика для діагностики шкільної тривожності (А.М.Прихожан)
- Проективна методика “Дерево”

2. Методики для визначення рівня розвитку психічних процесів

- Пам'ять - піктограми Лурії
- Мислення - матриці Равена, Тест Векслера, кубики Кооса
- Увага - Тест Тулуз-П'єрона, Коректурна проба Б. Бурдона, Простав позначки – методика для вивчення концентрації та стійкості уваги. Модифікація методу П'єрона-Рузера.
- Уява і творчі здібності - Малюнковий тест Вартегга, Незвичне використання (Аверіна І.С.), Тест творчого мислення П. Торренса, Тест “Кола”
- Сприймання - Чого не вистачає на цих малюнках? (Нємов Р.С.)

3. Міжособистісна діагностика

- Малюнок сім'ї
- Кінетичний малюнок сім'ї
- Сім'я тварин
- Три дерева

- Методика Рене Жиля
- Соціометрія для школярів
- Галявина. Чи комфортно дитині в колективі
- Методика “Мій клас”
- Методика “Два будиночки”
- Річниця весілля батьків. Діагностика бачення дитиною себе в сімейній системі
- Діагностика прихильності дитини з використанням методики «Малюнок пташиного гнізда»
- Техніка незакінчених речень, яка допоможе в діагностиці та терапії дитячо-батьківських відносин

4. Методики на визначення рівня готовності до школи

- Філіппінський тест
- Тест Керна-Йірасика
- Опитувальник орієнтовного тесту шкільної зрілості Керна-Йірасика
- Будиночок Гуткіної Н.І.
- Діагностика мотиваційної готовності до школи (за Т.Д. Марцинковською)
- Методика “Бесіда про школу” (Т.А. Нежнова)
- Тест короткочасної пам’яті та умовиводів

Додаткові методики

- М-СНАТ Модифікований скринінговий тест на аутизм для дітей раннього віку
- Діагностика ММД. Тест Тулуз-П’єрона.

Оцінка розвитку за віком:

- Моніторинг загального розвитку дитини від 3 до 4 років
- Анкета для батьків

ПЛАН ПСИХОГІГІЄНИЧНИХ І ПСИХОПРОФІЛАКТИЧНИХ ЗАХОДІВ В УСТАНОВІ НА ПІВРОКУ

Розділ І. Робота з дітьми. Діагностичний напрямок

№ п/п	Мета	Термін проведення	Виконавці
1.	Спілкування з дітьми під час режимних моментів для надання допомоги новопри-булим дітям у період адаптації.	Вересень	пр.психолог вихователі
2.	Спостереження за емоційними проявами дошкільників для виявлення дітей із ознаками дезадап-тації.	Жовтень	пр.психолог вихователі
3.	Проведення методик для психодіагностичного обстеження пізнавальної сфери дитини.	вересень-жовтень	пр.психолог вихователі
4.	Проведення бесід, розмов для виявлення дітей з підвищеною невпев-неністю і тривожністю.	Листопад	пр.психолог вихователі
5.	Проведення бесід, розмов для вивчення індивідуальних особливостей дітей з емоційними проблемами.	упродовж півроку	пр.психолог вихователі
6.	Вивчення готовності дітей до дошкільного та шкільного навчання через проведення комплексних тестів готовності дитини до школи.	Грудень	пр.психолог методист ст. медсестра

Консультаційна робота з дітьми

№ п/п	Мета	Термін проведення	Виконавці
1.	Проведення бесід для формування навичок правильної поведінки.	упродовж півроку	пр.психолог, вихователі
2.	Участь у стабілізації взаємин з однолітками.	упродовж півроку	пр.психолог, вихователі
3.	Допомога дітям з емоційними труднощами.	упродовж півроку	пр.психолог, вихователі
4.	Налагодження взаємовідносин з дитини з педагогами.	упродовж півроку	пр.психолог, вихователі
5.	Допомога дітям з поведінковими труднощами.	упродовж півроку	пр.психолог, вихователі

Корекційно-відновлювальна і розвивальна робота

№ п/п	Мета	Термін проведення	Виконавці
1.	Проведення програми «сходинки» для розвиток пізнавальних процесів, їх довільної регуляції; комунікативних навичок, дрібної моторики, налагодженню стосунків із дорослими, сприяння нормальному самопочуттю дитини у групі.	вересень-жовтень	пр.психолог
2.	Зняття психомоторного та емоційного напруження(за програмою О.Макаренко «Психологічний релакс»).	Вересень-листопад	пр.психолог
3.	Проведення програми Н.Сидорук «Ми і наші емоції» для розвитку емоційної сфери особистості дитини та соціальна адаптація.	Вересень-грудень	пр.психолог
4.	Проведення програми В.Л.Шарохіної для розвиток пізнавальних процесів у дітей.	Жовтень -грудень	пр.психолог
5.	Проведення програми «Золоті краплинки» для корекція у розвитку особової, емоційно-вольової, пізнавальної і комунікативної сфер через ігрову діяльність дитини.	Упродовж півроку	пр.психолог
6.	Проведення ігор та вправ для психологічного супроводу дітей з особливими освітніми потребами.	упродовж півроку (за потребою)	пр.психолог

Розділ II. Робота з педагогічним колективом

Діагностичний напрямок

№ п/п	Мета	Термін проведення	Виконавці
1.	Проведення діагностики на Визначення самопочуття дитини у групі, її індивідуальних особливостей та рівня проходження адаптації.	вересень	пр.психолог
2.	Проведення анкетування на виявлення рівня потенційної здатності до саморозвитку.	Листопад	пр.психолог
3.	Проведення діагностики на визначення рівня інноваційного потенціалу педагога.	Грудень	пр.психолог
4.	Проведення експрес-діагностики на визначення рівня сформованості «синдрому вигорання».	грудень	пр.психолог

Консультативно-методична допомога

№ п/п	Мета	Термін проведення	Виконавці
1.	Проведення практикуму для надання допомоги у створенні сприятливих умов для збереження та зміцнення психічного здоров'я дитини	жовтень	пр.психолог
2.	Проведення індивідуальних консультацій, бесід для надання допомоги у створенні умов, що сприяють адаптації дитини.	упродовж півроку	пр.психолог
4.	Проведення групової консультації щоб навчити використовувати методи психоемоційного розвантаження задля профілактики «емоційного вигорання».	грудень	пр.психолог
5.	Проведення бесід та індивідуальних консультацій для надання допомоги у створенні умов для позитивного психологічного клімату у педколективі.	упродовж півроку	пр.психолог
6.	Проведення групової консультації для надання рекомендацій у взаємовідносинах в системі «вихова-тель-батьки».	вересень	пр.психолог

Розділ III. Робота з батьками

Діагностичний напрямок

№ п/п	Мета	Термін проведення	Виконавці
1.	Проведення опитування для вивчення умови виховання дитини в сім'ї та потреб батьків щодо вирішення проблем розвитку, навчання та виховання дітей.	вересень	пр.психолог, вихователі
2.	Вивчення запитів батьків з метою надання всебічної допомоги у розвитку, вихованні та навчанні дітей.	вересень	пр.психолог
3.	Проведення визначення стану психологічного клімату в сім'ї дитини.	листопад	пр.психолог
4.	Проведення анкетування для визначення комфортності дитини	жовтень	пр.психолог
5.	Проведення опитувальника для з'ясування ставлення батьків до вихователя та оцінка його діяльності.	упродовж півроку	пр.психолог

Консультативно-методична допомога

№ п/п	Мета	Термін проведення	Виконавці
1.	Проведення індивідуальних консультацій для розширення знань батьків щодо труднощів адаптації дитини, умов її полегшення.	вересень	пр.психолог
2.	Проведення групової консультації «Сім'я перша школа морального зростання» для забезпечення єдиних вимог і наступності сімейного та суспільного виховання, розкриття змісту морального виховання в умовах сім'ї.	вересень	пр.психолог
3.	Проведення лекторію для розкриття шляхи формування у дітей психічного здоров'я.	листопад	пр.психолог
4.	Проведення індивідуальної консультації для надання допомоги у розв'язанні труднощів у вихованні та розвитку дитини.	упродовж півроку	пр.психолог
5.	Проведення індивідуальних консультацій з метою створення позитивних взаємовідносин у системі «вихователь-діти».	упродовж півроку	пр.психолог
6.	Проведення індивідуальних консультацій для визначення оптимальних методів виховання дитини в родині.	упродовж півроку	пр.психолог

ДОДАТОК Б
ПРОЕКТ У ФОРМІ ПОРТФОЛІО НА ТЕМУ: «СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ
ДІВЧАТ-ПІДЛІТКІВ З ПРОЯВАМИ ДИСМОРФОМАНІЇ»

Дисципліна «Актуальні проблеми соціально-психологічної реабілітації в соціальній сфері»
(підготовлений Плаксін Сніжаною, студенткою 1 курсу магістратури, спеціальності «Соціальна
робота», спеціалізація «Соціально-психологічна реабілітація», 2016-2017 р.н.)

1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я КЛІЄНТА ТА ЙОГО ОТОЧЕННЯ.

Відомо, що кожна вікова група відрізняється відповідними своїми новоутвореннями, кризами, хворобами тощо. Говорячи про підлітковий вік, варто відмітити в першу чергу психологічні стани, які викликані гормональним періодом розвитку. При чому дівчата переносять даний вік болючіше, ніж хлопці. Найбільш стресовим для них є фактор зовнішнього вигляду, тобто те, що робить їх «малопривабливими/непривабливими». В першу чергу це пов'язано із системою цінностей, на яку підлітки спираються у цьому віці. Загалом, це є задоволеність власною зовнішністю. Залежно від гостроти поставленої проблеми та її розвитку можна надалі судити про нормальний чи порушений процес формування особистості.

Найбільш тяжкими, з психологічної точки зору, для дівчат-підлітків хвороби цього періоду – це все те, що здатне змінити чи вплинути на їх зовнішність: шкірні, алергічні захворювання, опіки, каліцтва тощо. Навіть найлегші прояви гормонального розвитку лякають їх: фурункули, прищі, веснянки, родимі плями тощо.

Цей період у житті підлітків є переломним. Здійснюючи оцінку власному тілу, дівчата-підлітки акцентують увагу на тому, що відрізняється від усталеної норми – відповідно робить їх непривабливими. В загальному підліток аналізує свою цінність через призму зовнішності: наявності чи відсутності фізичних вад, переваг, показників норми і т.д. Надалі може виникнути бажання виправити, компенсувати власний недолік будь-якими способами, навіть власноруч. Така нав'язлива поведінка може перерости у девіантну. Яскравим прикладом відображення підвищеної психологічної значущості зовнішності для самоствердження підлітка і молодій людини і реагування його на зовнішню непривабливість, пов'язану з хворобами, може служити існування лише в даній віковій групі такого психологічного синдрому як дисморфоманія.

Дисморфоманія – це невиправдана впевненість людини (частіше дівчини) в наявності у неї потворних рис, вад. Така впевненість, як правило, розповсюджується на оцінку повноти і диспропорції тіла. Здебільшого дівчата-підлітки вважають, що оточуючі звертають на них увагу і навіть насміхаються з огляду на надмірну повноту. Дане твердження підштовхує дівчат на пошук шляхів схуднення. Вони починають виснажувати себе дієтами, голодуванням, тяжкими фізичними вправами.

Вказані переживання можуть виникати епізодично (після відповідних зауважень з боку однолітків або дорослих), а можуть бути відносно постійними (якщо, наприклад, дразнять у школі, у дворі тощо).

Ця патологія вперше була описана в кінці XIX століття італійським психіатром Е.Морзіеллі, як нав'язлива ідея про тілесну деформацію, як «страх бути зміненим» (від лат. *dis* — префікс, що означає відділення, заперечення, порушення; грец. *morphe* — форма і грец. *phobos*—страх; у психіатрії— нав'язливий стан страху).

Серед західноєвропейських і особливо американських психіатрів досить поширені психоаналітичні пояснення походження цієї патології. Так, проводячи феноменологічну інтерпретацію даного синдрому, Б.Фінкельштейн (1963) пояснює її як результат підсвідомих конфліктів, що викликають «розвиток панічного стану дисморфобії, коли окремі комплекси в умовах напруги фактичних життєвих конфліктів проривають «бар'єр захисту» «Его» у формі підсвідомого крику про винність і призову до допомоги». Цей же автор говорить про дисморфобію як про вторинний нарцизм з сильно вираженим супер-Его. Пишеться про «амбісексуальність лібідо» в пубертатному віці [Томкевич С., Файндер Дж., 1967, 1971], про те, що дисморфобія — «сфера підсвідомого» [Корбелла Т., Россі Л., 1967], що вона є «підсвідомої установкою на покарання» [Хей Г. Г., Хізер Б.Б., 1973], про те, що дисморфобія — один із проявів «комплексу кастрації» [Ліберман П., 1974] і т. д.

Франко Басалія у статті «Тіло, погляд і спокій» (1965) ідеї фізичної вади трактує з позицій екзистенціального аналізу, запропонованого в якості єдиного методу вивчення. Рекомендується, зокрема, «інтуїтивне дослідження», а «натуралістичне вивчення» визначається як «безвихідне».

Однак для більшості робіт, присвячених дисморфобії, характерний клінічний метод дослідження, хоча при цьому даються різні трактування як феноменологічної сутності патологічної переконаності в наявності фізичної вади, так і її нозологічної приналежності.

Р. Є. Сухарева (1955-1974) характеризує описану хворобу як різновид затяжних патологічних реакцій пубертатного періоду. Вивчаючи психопатії в підлітковому і юнацькому віці, В. А. Гур'єва (1971) описує оформлену дисморфобію (патологічну переконаність у наявності фізичної неповноцінності) у астенічних особистостей. Відмежовуючи клініку підліткових психопатій від повільної психопатологічної шизофренії, В.А.Гур'єва, зокрема, підкреслює, що дисморфобічні переживання у хворих на шизофренію нерідко містять сексуальний компонент і, як правило, супроводжуються симптомом дзеркала». С. В. Немирівська (1974), описуючи дисморфобію у підлітків, відзначає, що в ряді випадків цей синдром входить в структуру реактивного стану. А. О. Лічко (1979), крім транзиторних реактивних підліткових дисморфобій, виділяє також «ендореактивну підліткову дисморфоманію».

Однак, за невеликим винятком, опису цього синдрому в рамках прикордонних станів, на жаль, майже не супроводжуються якими-небудь вказівками на його специфічність, на які-небудь його нозологічні особливості. Більше того, деякі автори навіть спеціально підкреслюють його «неспецифічний характер» [Кольмейер К., 1964].

Дисморфоманія підліткова - надмірна зацікавленість підлітків на своїй зовнішності, невдоволеність, пошуки, вигадкування її вад чи недоліків. Підліткова дисморфоманія виникає внаслідок тиску соціальних стереотипів та неадекватної самооцінки. До 80% випадків даного захворювання реєструються у підлітків у віці від 13 до 20 років.

Основні прояви синдрому:

- повна впевненість в наявності у себе дефекту зовнішності, неприємного оточуючим,
- ідея неприязного ставлення оточуючих до хворої,
- стан пригніченості.

Найчастіше дисморфоманія супроводжується пригніченим настроєм, ретельним маскуванню своїх переживань і "дефектів" і прагненням до виправлення свого недоліку будь-яким шляхом. Тому такі хворі для маскуванню "потворних" вух придумують особливу зачіску або не знімають головного убору - при "потворності" голови. Звертаються до лікарів, найчастіше хірургів і косметологів, з проханням "виправити" їм вуха, ніс, губи, зробити пересадку шкіри, видалити жир з живота, стегон, видалити всі зуби і вставити нові, змінити форму щелепи, вивести всі родимі плями і т. д.

Домагаючись лікарського втручання, найчастіше пластичної операції, хворі виявляють таку активність і винахідливість, що в ряді випадків їм вдається переконати лікарів і батьків у своїй правоті. Однак навіть вдала операція не приносить заспокоєння хворого, він виявляє нові дефекти і страждає, як і раніше. Хворі часто намагаються власними методами виправити недоліки. Наприклад, вперто відмовляються від їжі чи дотримуються особливої дієти, придумують спеціальний комплекс виснажливих вправ, підрізають собі ніс, підпилюють зуби і т. д. В разі невдалих спроб виправлення (або самовиправлення) своїх "недоліків" можуть вчинити самогубство. Іноді хворі вимагають косметичних операцій. Описані поодинокі випадки самостійного виправлення своїх недоліків».

Для своєчасного виявлення описаного психічного розладу використовують три **об'єктивні показники**: «симптом дзеркала» і «симптом фотографії», «симптом відносин» .

«*Симптом дзеркала*» виражається в постійному прагненні розглядати в дзеркалі своє відображення з метою, по-перше, підшукати найбільш вдалу позу, вираз обличчя, ходу, щоб приховати від оточуючих свій уявний недолік або, принаймні, зробити його менш помітним. По-друге, для того, щоб «усвідомити собі», яка саме корекція їм потрібно і яким чином її краще здійснити. Хворі розглядають себе в дзеркалі в той час, коли, на їх переконання, на них ніхто не дивиться.

«*Симптом фотографії*» полягає в тому, що хворі категорично відмовляються фотографуватися, навіть для дуже важливих документів, істинним мотивом такої поведінки є переконання, що фотографія «увічніть потворність», «в статичному вигляді дефект більш помітний».

«*Симптом відносин*» – непереносимість поглядів оточуючих (симптом Бехтерева). Хворий вважає, що сторонні роздивляються його недолік. Тому він намагається залишитися непоміченим, уникає появи перед натовпом. Хворі намагаються приховати свій «дефект», надягаючи просторий або тісний одяг, закривають обличчя шарфом.

Синдром дисморфоманії може спостерігатися як у хворих з межовими розладами (при особливому складі характеру, після впливу психогенного фактора), так і при шизофренії. У другому випадку прогноз менш сприятливий із-за малої ефективності існуючих методів лікування. Несприятливий прогноз у разі виникнення ідеї фізичного недоліку по відношенню до найбільш правильної і красивої частини тіла. Навпаки, прогноз сприятливий, коли для розвитку ідеї або страху фізичної неповноцінності є певний "базис" (наприклад, дійсно не дуже гарний ніс, але і не потворний, щоб так сильно на ньому фіксуватися).

2. МЕТА, ЗАВДАННЯ, ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ КЛІЄНТА.

Медикаментозне лікування малоефективне. Транквілізатори, антидепресанти і нейролептичні препарати застосовуються лише в моменти найбільшого емоційного напруження. Госпіталізація показана лише на короткий час для діагностики чи зняття афективного напруження.

Психотерапевтична тактика має бути спрямована на дезактуалізацію переживань (змиритися з перебільшеним недоліком). Враховуючи безперспективність психотерапії переконанням і реальної допомоги косметологів чи хірургів (хворобливі переживання при цьому не зникають), важливо втримати підлітка в школі, колективі, сім'ї.

Патологія в вигляді дисморфоманічних розладів (що в особливій мірі стосується хворих з дисморфоманічними реакціями, реактивної дисморфоманії і патохарактерологічного розвитку з дисморфоманійною симптоматикою в клінічній картині) перш за все вимагає відповідних профілактичних заходів. *Превентивні заходи* повинні починатися вже з дитинства, з правильного виховання і ставлення до дитини, а потім підлітка в сім'ї.

Особливого такту медико-педагогічної корекції вимагають діти з дійсно наявними фізичними дефектами. Бажано повне (в тому числі і шляхом хірургічного втручання) усунення цього дефекту, причому якомога більш раннє, поки ще наявний фізичний недолік не викликав тих чи інших змін у психіці підлітка.

3. ПЕРЕЛІК ДІАГНОСТИЧНИХ МЕТОДИК, ЩО МОЖНА ЗАСТОСУВАТИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКАМИ З ОЗНАКАМИ ДИСМОРФОМАНІЇ ТА ЙОГО ОТОЧЕННЯ

3.1. Діагностична бесіда

Рекомендується використовувати навіть ледь вловиме структурування процесів як метод дослідження, що дозволяє оцінювати як потреби, так і свободу пацієнта, які в його власному уявленні суперечать один одному, але психотерапевту дозволяють скласти загальну картину хвороби.

При такому захворюванні діагностична бесіда спрямована на визначення в першу чергу зовнішнього і внутрішнього стану пацієнта. Що знає пацієнт про свій стан? Яке значення має він для нього зараз і в його житті в цілому? Чи є у нього свій погляд, згідно з яким він сам, його рідні, психотерапевти або хто-небудь ще відповідальні за цей недолік?

Щоб знати, як діяти далі, необхідно розібратися в особливостях особистості пацієнта та історії його життя, що передувала хворобі. Були у нього в минулому інші захворювання? Є несприятлива спадковість? Як він справлявся досі з попередніми захворюваннями і як справляється з нинішніми? Чи є у нього своя точка зору на ці труднощі? Чи він може поділитися з іншими своїми думками, страхами і почуттями, надіями і відчаєм, які охоплюють його, коли він залишається один?

Чим більш вільно і менш формально протікає бесіда, тим більше пацієнт розкриває себе, тим більше можливостей виявити «сценічний» характер його поведінки.

Діагностична бесіда дає можливість зібрати психосоматичний анамнез, щоб знайти не осмислені пацієнтом психологічні симптоми в зрозумілій смисловий зв'язок із зовнішньою та внутрішньою історією його життя.

3.2. Індивідуальне спостереження

Одним з основних методів вивчення особистості є спостереження. Формально індивідуальний щоденник спостереження дає змогу проаналізувати більш чітко та зважено основні поведінкові механізми досліджуваного. Адже, є можливість на основі зафіксованих даних прослідкувати спонукально-детермінуючі чинники та афективні стани. Осіб, що мають прояви дисморфоманії, досить важко виявити. Але, спостерігаючи, за станами, поведінкою, акцентуючи увагу на симптомах (симптом дзеркала, Бехтерева, фотографії), можна виділити таких осіб та надати їм спеціалізоване лікування якнайшвидше.

Умови проведення індивідуального спостереження за особами, що мають прояви дисморфоманії:

1. Спостереження повинно мати визначену мету, не «спостереження взагалі». Тут акцент варто робити на виділення конкретних трьох симптомів (симптоми дзеркала, Бехтерева, фотографії) та загального фізичного стану особистості.

2. За частотою спостереження повинні бути постійними (наприклад, охоплювати уроки) або повторними, тобто спостереження проводиться через рівні проміжки часу.

4. Під час спостереження помічаються найбільш типові, характерні якості особистості.

5. У ході спостереження й особливо під час оцінки вчинків дуже важливо встановити мотиви поведінки.

Всі отримані за допомогою діагностичних методів вивчення особистості відомості, необхідно заносити у Щоденник спостережень.

Щоденник містить:

- Листок індивідуальних спостережень

1. Прізвище.	ФОТО
2. Ім'я.	
3. По батькові.	
4. Число, місяць, рік народження.	
5. Домашня адреса.	
6. Телефон.	

- Відомості про сім'ю:

Відомості:	БАТЬКО	МАТИ
П.І.Б.		
Домашня адреса, телефон		
Місце роботи, адреса, Телефон		
Бюджет сім'ї		
ПРИМІТКИ:		

- Родичі, що проживають разом з особою: відомості про братів, сестер, дідусів, бабусь і т.ін.

- 1.
- 2.
- 3.

- Таблиця спостереження

№ п/п	СПОСТЕРЕЖЕННЯ	Дата
1.		
2.		
3.		

Таблиця спостереження повинна містити:

1) СПОСТЕРЕЖЕННЯ: опис якогось вчинку (як гарного, так і поганого), стійкого відношення до конкретних предметів, подій, манери і стиль спілкування з товаришами, дорослими і т.д.;

2) міркування над МОТИВАМИ поведінки;

3) КОНТРОЛЬНЕ СПОСТЕРЕЖЕННЯ з метою з'ясування конкретності поставленого діагнозу;

4) загальні ВИСНОВКИ і РЕКОМЕНДАЦІЇ:

- особі;

- батькам;

- собі.

Метод спостереження дуже цінний, але він не може бути визнаний єдиним, універсальним. Його необхідно використовувати в системі з іншими діагностичними методами.

3.3. Анкета «Взаємини у сім'ї»

АНКЕТА «ВЗАЄМИНИ У СІМ'Ї»

Мета : визначити методи та стиль виховання батьків, взаємини між членами сім'ї.

П.І.Б. батьків _____

Інструкція. Шановні батьки, дайте відповіді на запитання анкети (можна обирати декілька варіантів відповіді), намагайтесь бути щирими, це допоможе нам знайти індивідуальний підхід до Вашої дитини під час навчально-виховного процесу.

Тестові запитання :

1. Ви оцінюєте взаємини у своїй сім'ї як:

- а) дуже хороші;
- б) хороші;
- в) не дуже хороші;
- г) погані;
- г) не дуже погані.

2. Чи вважаєте ви свою сім'ю дружним сімейним колективом?

- а) так;
- б) не зовсім;
- в) ні.

3. Як часто ваша сім'я збирається разом?

- а) щодня;
- б) на вихідні;
- в) рідко.

4. Чим займається ваша сім'я, коли виразом? (можливий вибір декількох варіантів)

- а) спільно вирішує життєві проблеми;
- б) побутовими справами;
- в) працює на земельній ділянці;
- г) відпочиває, дивиться телепередачі;
- г) обговорює навчання дітей;
- д) обмінюється враженнями про день, про навчання;
- е) кожен займається своєю справою;
- є) інше _____

5. Чи бувають у вашій сім'ї суперечки, конфлікти?

- а) так;
- б) часто;
- в) інколи;
- г) рідко;
- г) не бувають.

6. Що їх спричиняє?
 - а) непорозуміння між членами сім'ї;
 - б) порушення етики взаємин (грубості, зрада, неповага тощо);
 - в) відмова брати участь у сімейних справах;
 - г) розбіжності у поглядах на виховання дітей;
 - г) зловживання алкоголем;
 - д) інше _____
7. Чи бувають діти свідками або учасниками сімейних конфліктів між дорослими?
 - а) так;
 - б) ні;
 - в) інколи.
8. Як діти реагують на сімейні конфлікти? (можливий вибір декількох варіантів)
 - а) переживають, плачуть;
 - б) підтримують одного з батьків;
 - в) намагаються примирити;
 - г) йдуть із дому;
 - г) замикаються у собі;
 - д) ставляться байдуже;
 - е) стають злими, некерованими;
 - є) намагаються знайти підтримку в інших людей.
9. Які методи виховання ви використовуєте :
 - а) похвала
 - б) покарання
 - в) інше _____
10. Що з наведеного переліку дитина любить робити: рухові ігри, ігри настільні, робота з конструктором, музика, малювання, спорт, «спілкування» з комп'ютером?

Інші захоплення _____

3.4. Тестові методики, які доцільно використовувати при роботі з проблемою

При роботі з особами, що схильні до дисморфоманії, важливо не лише кількісні показники тестових діагностичних методик, але і якісна обробка проєктивних методик. Доцільно враховувати різні фактори та оцінювати всі можливі стани, показники, системи, що можуть впливати, або на які може впливати синдром дисморфоманії.

Зокрема, важливо працювати з самооцінкою особи, її психоемоційним станом та комунікативними здібностями. Також акцент варто робити на груповій взаємодії та міжособистісній. І, звичайно, на самоприйнятті. Тому, ми вважаємо, доцільно включити такі методики, як приклад для діагностики, профілактики чи лікування дисморфоманії:

1) Проєктивні методики: «Автопортрет», «Кактус», «Дерево», «Моя сім'я», «Конструктивний малюнок людини», ТАТ.

2) Особистісні методики: Тест «Тривожність» (Р.Темл, М. Доркі, В.Амен), Методика дослідження самооцінки (Дембо-Рубінштейн), Методика дослідження вольової саморегуляції А. Зверькова та Є. Ейдмана, Методика визначення типу акцентуації рис характеру та темпераменту (К. Леонгарда і Х. Шмішека), Методика «Визначення схильності до адиктивної, агресивної, деліквентної поведінки» (А. Н. Орел), Методика визначення ступеня прояву депресії, Методика «Діагностики рівня емоційного вигорання» (В.В. Бойка) тощо.

3) Арт-терапевтичні методики (пісочна терапія, глино-пластика, денс-терапія, ізотерапія тощо).

Надважливою є робота з сім'єю, адже найчастіше неправильне виховання стає корінним фактором впливу на розвиток дисморфоманії. Тут варіантом роботи можуть бути: соціальний театр, рольові ігри, «Соціальний атом» тощо.

Результати дослідження клієнтів.

Нами було обрано та продіагностовано 2 осіб як в профілактичних цілях, з метою перевірки наявних прихованих чи можливих проблем, так і з конкретною синтезуючою метою у осіб, що вже мають прояви дисморфоманії.

Для діагностики проявів дисморфоманії, наявних та можливих, були обрані та проведені такі методики:

1. Діагностична бесіда.
2. Методика діагностики оперативної оцінки самопочуття, активності та настрою (САН).
3. Проєктивна методика «Автопортрет».
4. Гісенський опитувальник (адаптований в психо-неврологічному інституті ім. В.М.Бехтерева).

Досліджуваний №1.

Ім'я: Н. К.

Стать: жіноча.

Вік та дата народження: 15 років, 11.11.2001.

Соціальний статус: інвалідність (дисплазія суглобів, сколіоз, остеохондроз).

Ситуація дослідження: Є уродженкою Донецька. У зв'язку з бойовими діями були вимушена переїхати до Києва, до рідної тітки. Батьки залишилися в Донецьку. З 14 років почала проявляти наявні фізичні ознаки дисморфоманії («шрамування», симптом Фотографії та симптом Бехтерева (відлюдкуваність)). У зв'язку зі специфічним емоційним станом відчуває часту депресію, самотність.

Була обрана для дослідження з метою перевірки наявних симптомів підтвердження синдрому дисморфоманії.

Досліджуваний №2.

Ім'я: С. У.

Стать: жіноча.

Вік та дата народження: 18 років, 26.07.1998.

Соціальний статус: інвалідність (вроджений порок серця).

Ситуація дослідження: Киянка. З дитинства, у зв'язку з вадою серця, має проблеми з набором ваги та фізичними навантаженнями. Відповідно, яскраво виражений астеничний синдром, екоморфний тип конституції (за У.Шелдоном). Наявні проблеми з впевненістю та самооцінкою, проте непомітні ознаки відрази до себе. Проте життєрадісна, весела, сангвініко-флегматичного типу темперамента.

Була обрана для дослідження в профілактичних цілях з метою перевірки наявності симптомів дисморфоманії у осіб з інвалідністю.

Досліджуваний №1 – Н.К.

Результати аналізу методики САН.

За отриманими показниками по трьох шкалах були отримані такі результати:

Самопочуття – 2,7.

Активність – 3,0.

Настрій – 2,6.

Результати досить незадовільні. Всі показники нижче 4, що є середнім результатом нормального самопочуття. Стан більш схильний до астеничного, що по виділеному показникам пов'язано більше з фізичним станом, ніж з настроєм. По факту, наявне невелике протиріччя між бажаннями та можливостями, реальним та домаганням.

Аналіз проективної методики Автопортрет.

1. Рівень стереотипізації у поданні «образу себе». Акцент робиться на фрагментах особи (зокрема виділенню рис обличчя), ігноруються кінцівки (пальці рук); фігура зображується статичною, проте веселою.

2. Характер естетичної орієнтації. Тіло відтворене в грубій формі, без належної уваги. Характерна фіксація уваги на особі (очі, губи) та одязі. Тип малюнку - «поліцейський» – руки заховані, ноги нарізно.

3. Рівень усвідомлення тілесної конгруентності. Голова і кінцівки не пропорційні взаємно. Не приділена увага кистям рук, грудній клітині.

4. Рівень рефлексії. Зображення носить позаособистісний характер. Досліджувана зорієнтована на існуючі норми уявлення про себе, ніж на проживання та відображення свого внутрішнього світу.

Інтерпретація елементів тіла:

- Голова. Велика голова зазвичай припускає великі інтелектуальні претензії або незадоволеність своїм інтелектом.

- Очі. Великі очі на малюнку припускають підозрілість, а також прояв заклопотаності і надмірної чутливості по відношенню до громадської думки.

- Вуха і ніс. Відсутність вух говорить про ігнорування певних суспільних норм. Акцентований ніс, припускає наявність сексуальних проблем.

- Рот. Виділений рот припускає примітивні оральні тенденції або труднощі мови.

- Руки. Руки символізують контакт особистості з навколишнім світом, скуті руки припускають жорстку, обов'язкову, замкнуту особистість.

- Ноги. Великі ноги означають потребу в безпеці.

Аналіз даної методики показує інтровертовану особистість, проте з явним емоційним екстравертизмом. Наявна приязнь до людей, проте відсутня довіра. Малюнок створений у схематично-позовій формі, що говорить про бажання досліджуваного творити, діяти, рухатись, проте наявні конкретні комплекси, перешкоди в обріз «базових цінностей», що заважають цьому. Малюнок досить інфантильний. Передає ситуацію вікового періоду 6-8 років. Що може говорити про бажання досліджуваного до безпеки, пошуку стабільності та «сімейного притулку». З іншого боку зачіска та одяг акцентують увагу на наївності та бажанню до розваг, відсутності належних абілітично-адаптаційних структур, що необхідні для повноцінної інтеграції особистості в соціально-рольову систему суспільства.

Аналіз Гісенського опитувальника.

За наявними результатами по 5 шкалам були виявлені такі показники:

- Виснаження – 12;
- Шлункові скарги – 0;
- Біль в різних частинах тіла – 13;
- Серцеві скарги – 3;

• Інтенсивність скарг – 28.

Оскільки за основу адаптованої методики беруться показник 24 (максимум по 4 шкалам) та 96 (максимум по 5 шкалі), то варто зазначити, що соматичні скарги у досліджуваної на досить прийнятному рівні.

Висновки: тож загальний стан досліджуваної за проведеними методиками – задовільний. Соматичні скарги на належному рівні вікового періоду дозрівання, що говорить про нормальний розвиток, але емоційний стан та діяльнісний – пригнічені, що в більшій мірі пов'язано не з фізичними показниками, а з психологічними переживаннями даного віку/періоду.

Конкретних проявів дисморфоманії не виявлено.

Досліджуваний №2 – У.С.

Результати аналізу методики САН.

За отриманими показниками по трьох шкалах були отримані такі результати:

Самопочуття – 3,2.

Активність – 3,3.

Настрій – 3,6.

Результати на нормальному рівні, ближчі до середніх. Стан більш схильний до флегматично-меланхолічного, що більше проявляється у переважаючій втомі та нестачі сил, ніж у настрої, бажаннях та можливостях. Наявна легка розсіяність уваги.

Аналіз проективної методики Автопортрет.

1. Рівень стереотипізації у поданні «образу себе». Акцент робиться на фрагментах особи (зокрема виділенню рис обличчя), ігноруються кінцівки (пальці рук); фігура зображується статичною, проте веселою, поданий образ являється геометрично-функціональним.

2. Характер естетичної орієнтації. Тіло відтворене в грубій формі, без належної уваги. Характерна фіксація уваги на одязі. Тип малюнку - «громадянин» – руки відкриті, ноги нарізно.

3. Рівень усвідомлення тілесної конгруентності. Голова і кінцівки не пропорційні взаємно. Не приділена увага тулубу, бедрам.

4. Рівень рефлексії. Зображення носить позаособистісний характер. Досліджувана зорієнтована на існуючу демонстрацію себе, ніж на проживання та відображення свого внутрішнього світу.

Інтерпретація елементів тіла:

- Голова. Маленька голова зазвичай відображає почуття інтелектуальної або соціальної неадекватності. Відсутність сталої впевненості та самозадоволеності собою.

- Очі. Маленькі очі зазвичай припускають самопоглиблення і тенденцію до інтроверсії.

- Вуха і ніс. Відсутність вух говорить про ігнорування певних суспільних норм. Акцентований ніс, припускає наявність сексуальних проблем.

- Рот. Виділений рот припускає примітивні оральні тенденції або труднощі мови, що можуть проявлятися у проблемах з вираженням власних думок.

- Руки. Руки символізують контакт особистості з навколишнім світом, Довгі, сильні руки припускають амбітність і сильну залученість в події зовнішнього світу.

- Ноги. Прикриті ноги говорять про часткове бажання до залежності (найчастіше в емоційному аспекті).

Аналіз даної методики показує когнітивно-афективно інтровертовану особистість, проте з явним діяльнісним екстравертизмом. Особа відкрита до соціуму та встановленню відносин, приязна до оточуючих. Малюнок створений у геометричній формі, що говорить про логічно-наслідковий склад інтелекту. Фігура досить динамічна, проте обмежена чистими лініями, що говорить про принциповість, стандартизацію та можливу обмеженість колективними стереотипами. Акцент на одязі говорить про нестандартне та творче мислення.

Аналіз Гісенського опитувальника.

За наявними результатами по 5 шкалам були виявлені такі показники:

- Виснаження – 7;
- Шлункові скарги – 1;
- Біль в різних частинах тіла – 2;
- Серцеві скарги – 1;
- Інтенсивність скарг – 11.

Оскільки за основу адаптованої методики беруться показник 24 (максимум по 4 шкалам) та 96 (максимум по 5 шкалі), то варто зазначити, що соматичні скарги у досліджуваної на досить низькому рівні, що говорить про відсутність психічного переносу на соматичні стани.

Висновки: тож загальний стан досліджуваної за проведеними методиками – високий. Соматичні скарги на низькому рівні, що говорить про відсутність хворобливих факторів, що здатні впливати на психоемоційний стан особи. Афективний фактор – високий. Наявні проблеми лише з самооцінкою, але вони не пов'язані з самоприйняттям себе як особистості.

Конкретних проявів дисморфоманії не виявлено.

4. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ КЛІЄНТА

• **Лікувально-профілактичні методи роботи з особами, що мають прояви дисморфоманії**

При організації лікувально-профілактичної допомоги хворим з переконаністю в наявності уявної або болісно переоціненої фізичної вади повинні дотримуватися чотирьох головних *принципи*:

- 1) максимально-ефективна профілактика розладів;
- 2) як можна більш раннє виявлення цих хворих, зазвичай такі особи довгий час звертаються до лікарів різних спеціальностей, але тільки не до психіатрів;
- 3) комплексність терапії, необхідна в переважній більшості випадків (поєднання транквілізаторів або антидепресантів з психотерапією, нейролептиків з антидепресантами, інсулінотерапії з нейролептиками або антидепресантами);
- 4) проведення одночасно з біологічною терапією заходів соціально-реабілітаційного характеру.

У процесі лікування хворих з дисморфоманією повинні враховуватися особливості ініціальної симптоматики (в тому випадку, якщо сама дисморфоманія не є ініціальною стадією захворювання), характер, структура синдрому, подальша його динаміка, можливість поєднання його з іншими психопатологічними утвореннями.

Превентивні заходи повинні починатися вже з дитинства, з правильного виховання і ставлення до дитини, а потім підлітка в сім'ї. Формуванню заниженої самооцінки і, зокрема, оцінки своєї зовнішності в значній мірі сприяють такі ситуації в родині, коли батьки не надають значення образливим словами, висловлюючись про зовнішність дитини: «Ну, і капловухий ж ти», «І в кого ти така носата вродилася», «Який же ти у нас негарний» і т. д.

Слід всіляко уникати подібних зауважень і щодо підлітків, якщо навіть у них до пубертатного періоду і з'являються якісь особливості в зовнішності: юнацькі вугрі, сутулість, деяка схильність до повноти і т. д. Намагаючись допомогти підлітку позбутися цих явищ, в жодному разі не слід постійно про них нагадувати, а тим більше вживати. Необхідно дотримання відповідного такту і з боку вчителів і шкільних лікарів.

Неодмінною умовою щодо даної групи хворих є поєднання медикаментозної терапії з *соціотерапевтичними впливами*, зокрема психотерапією. Психотерапія повинна бути індивідуально підбраною в залежності від особливостей особистості хворих, проте в будь-якому випадку вона повинна включати в себе роз'яснювальний компонент, спрямований на переорієнтування особистості, на перемикання основної уваги підлітка чи юнака (дівчини) зі своєю зовнішності (навіть і при наявності деяких незначних фізичних недоліків) на більш значущі життєві цінності.

Особливе місце в психокорекційній роботі з хворими займає *сімейна психотерапія*. Майже всі автори робіт, присвячених проблемі нервової анорексії чи дисморфоманії в цілому, відзначають неблагополучну ситуацію в сім'ях цих хворих (відсутність належного контакту з батьками, особливо матір'ю, нерозуміння батьками стану хворого підлітка, не налагоджені відносини між батьками). Саме це і зумовлює необхідність найактивнішою сімейної психотерапії, спрямованої на зміну міжособистісних відносин і має на меті усунення емоційних порушень у членів сім'ї.

• **Гармонійне виховання як превентивний інструмент виникнення дисморфоманії у підлітків.**

Особливе значення в профілактиці дисморфоманії має правильне виховання з дитячого віку, щоб уникнути формування низької самооцінки, комплексу неповноцінності.

Більшість проблем виникає на фоні стресу, підкріплюючись гормональними збоями. У підлітків можуть розвиватися неврози, що, в свою чергу, детермінують психічні розлади.

В даний час виділяють наступні типи неправильного виховання, що ведуть до підвищення нервозності у дитини.

1) Первинне неприйняття. У відносинах людей величезну роль грають неусвідомлювані мотиви. Щодо дітей і батьків - це любов або відсутність любові до дитини і є неприйняття. Не любити дитину протиприродно. У цьому не можна зізнатися навіть самому собі. І людина пригнічує в собі усвідомлення цього факту, а звідси і не усвідомлюються і причини неприйняття. Неприйняття може бути первинним, коли народження дитини було небажаним (у ситуаціях, коли не планували його поява, хотіли «пожити для себе», вагітність була причиною шлюбу, в період вагітності жінка розлучилася з чоловіком).

Вторинне неприйняття - коли дитина вже народилася і чимось сильно розчарувала батьків: з'явилася дівчинка замість хлопчика, або дитина разюче не схожа на батьків. При неприйнятті батькам часто не до дитини, на нього постійно не вистачає часу, до нього не доходять руки. Дитина сприймає все це однозначно: мама і тато незадоволені ним, хочуть хоч на час позбутися від нього. Несприятливі наслідки від неприйняття дитини можуть бути трьох видів: у першому випадку дитину суворо контролюють, жорстоко карають і він живе в умовах суворого режиму, тоді темперамент дитини пригнічується повністю. Природні риси дитини дратують батьків, і вони «ліплять» його повністю на свій розсуд; в іншому випадку до дитини відносяться істерично, протестно, і він зростає в атмосфері нескінченних претензій. Тоді придушуються одні риси темпераменту (частіше альтруїстичні) і, відповідно, загострюються інші - егоцентричні, агресивні. Загострення одних рис темпераменту при придушенні інших розвиває адаптивну суть темпераменту і характеру. Так, завзятість холерика перероджується в згубну впертість, жвавість сангвініка - наполегливість, неквапливість флегматика - пасивність; в третьому випадку, найбільш частому, на дитину не звертають уваги, усуваються від її виховання. Тут темперамент, як ніби, не пригнічується. Але відсутність виховання - теж виховання. Не відчувачи уваги,

дитина стає байдужою до інших або істеричним, протестним. Неприйняття дитини призводить, зрештою, до неприйняття батьків. Виникає взаємне відчуження.

2) Другий тип неправильного виховання - гіперсоціальне. Зустрічається більш часто. Дитину чекають, відкидання немає. Вона з'являється і завойовує серця всіх. Тут справа в орієнтації батьків. Це «правильні» люди. Читають і пунктуально виконують рекомендації щодо «ідеального» виховання. Дитини на 1-му році не беруть на руки, годують строго по годинах, укладають спати, коли йому хочеться грати. Далі з ним займаються, незважаючи на його повне небажання займатися саме цим, саме в цей час. Все в житті регламентовано, розділене на біле і чорне. Культивуються педантизм і надмірна пунктуальність. Похвала вихователя в саду - для батьків найвище досягнення, осуд - катастрофа. Відмітка в школі - самоціль, «задовільно» - трагедія для батьків. Дитина емоційно стримана, оскільки емоції придушувалися з народження. При такому виді виховання особливо пригнічується сангвінічний темперамент. У холериків і флегматиків загострюються риси завзятості, працьовитості. Інше сходить нанівець. А в підсумку формується тривожно-недовірливий характер, що призводить до психосоматичних захворювань або до неврозу, коли вони зазнають невдачі або крах домагань.

3) Тривожний - третій тип неправильного виховання. Виникає тоді, коли з народження дитини виникає і тривога за нього, за його здоров'я та благополуччя. Це антипод неприйняття, дитину люблять несамовито, не в радість їй і собі. Любов перетворюється в страх втрати, частіше буває в родині, де єдина дитина часто хворіє або пізня дитина. Характерно це і для тих батьків, коли звичайне захворювання, травми викликають паніку. Апетит дитини стає надзвичайною турботою для всієї родини, вночі встають багато разів, щоб «послухати, як він дихає», поправити ковдру. При такому вихованні дитину не випускають з квартири одного, його зустрічають і проводжають, переводять через вулицю, по якій не ходить транспорт, просто «на всякий випадок». Йому тривожно заглядають в очі, ставлять тривожні питання. Дитина залякана, рано стає недовірливою, боязкою, невпевненою у собі.

4) Егоцентричне виховання - буває в сім'ї з недостатнім рівнем відповідальності відносно майбутнього, коли дитині, часто єдиній, нав'язують думку про себе як про надцінність: він кумир, «сене життя». Навколишні інтереси ігноруються, приносяться в жертву. Забаганки задовольняються негайно, немає обмежень режиму, поняття «не можна». Тоді у холерика загострюється агресивність, наполегливість трансформується в упертість. У сангвініка швидко переходить в загальмованість, рухливість - метушливість. У флегматика повільність переходить в пасивність, завзятість - впертість.

Але як же правильно виховати дитину? Отже, в першу чергу, будь яке виховання повинно дотримуватись золотой серединки, і повинно бути з любов'ю. Варто дотримуватись наступних порад задля профілактики розвитку неадекватного, хибного самоприйняття дитиною себе:

- Не слід робити образливі зауваження на адресу дитини, її зовнішності (наприклад, "який ти в нас капловухий", "ну і товстий же ти", "у кого у тебе такий довгий ніс" тощо).
- Якщо у дитини є якісь недоліки у зовнішньому вигляді (зайва повнота, юнацькі вугрі), потрібно допомогти їй позбавитися від цього, а не загострювати увагу на цьому.
- Необхідно дотримання певного такту і з боку вчителів, шкільних лікарів і медсестер.
- Особливої уваги вимагають діти з дійсними фізичними дефектами - в цих випадках потрібно якомога раніше вирішити фізичний недолік, при необхідності навіть хірургічним шляхом, поки він не викликав психічних порушень у підлітка.
- Довіряйте дитині та любіть її!

• **Форми та методи терапевтичної роботи з підлітками, що мають прояви дисморфобії**

При дисморфобіях мова йде про ті випадки, коли фактично по медичним критеріям не спостерігається ознак надлишкової маси. Деякі пацієнтки впевнені в тому, що в них неприваблива, яка кидається в очі, будова носа, очей, вух, ніг чи рук, активно добиваються хірургічної корекції придуманого дефекту.

При лікуванні хворих з описаним синдромом необхідно уникати оперативного втручання на прохання хворих, бо це призводить, як правило, до ще більшого обтяження хвороби. Бажано також якомога раніше звернутися за допомогою до психіатра, т. к. ефективність лікування обернено пропорційна тривалості синдрому. В процесі лікування застосовують як медикаментозні засоби (нейролептики, антидепресанти), так і різні методи психотерапевтичного впливу та соціальної реабілітації.

Дисморфоманію можна відносити до хвороб психосоматичного ряду. При роботі з такими хворими застосовують весь спектр психотерапевтичних методів, кожен з яких вибирають з урахуванням характеру соматичного лікування хворого або довільно. До таких методів належать індивідуальна, групова, сімейна психотерапія; терапія конфліктів; лікування, сконцентроване на тілі; гештальттерапія. Спеціальні модифікації, наприклад тривала гомогенна або змішана групова терапія, часто бувають корисними при наданні допомоги хворому з його установкою на оцінку хвороби, з його неадекватним самосприйняттям і труднощами емоційного самовираження.

Види терапії:

1) Рациональна (яка роз'яснює) – логічний вплив на психіку з метою змінити неправильне уявлення про прояви хвороби і ступінь її тяжкості. Основне спрямування: вироблення разом з підлітком життєвих установок. Пропонується продовжити історії конфліктних обставин згідно особистого досвіду.

2) аутогенне тренування, самонавіювання. Так зване «плацебо», яке сприяє розслабленню, емоційному прийняттю правильного рішення.

3) Поведінкова терапія - призначена спеціально для виправлення патологічних форм поведінки як у хворих, так і у дітей з відхиленнями в розвитку. Заснована на навчанні.

4) Арттерапія – терапія мистецтвом. Покращення стану емоційно-вольової сфери та самоприйняття через викид негативних емоцій.

5) Бібліотерапія – використання спеціально відібраного для читання матеріалу з метою вирішення особистісних питань. Принципи: відповідності захворювань літературі, обумовлений очікуваним/можливим психотерапевтичним ефектом (седат., стимулюючий).

6) Музикотерапія – психотерапевтичний метод, в якому музику використовують як засіб впливу на психіку і через неї на організм хворого. Музика впливає на емоційну розрядку, усвідомлення власних переживань, підвищує соціальну активність тощо.

7) Ігро-терапія - гра може моделювати діяльність, відтворювати реальну ситуацію, бажану. Гра дає можливість пережити удачі, успіх у боротьбі, розкрити свої фізичні можливості, переваги, мобілізувати ресурси, навчити компенсувати недоліки і т.д.

ПРАКТИЧНІ МАТЕРІАЛИ ДЛЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Вільна бесіда до поняття «КРАСА»

Тези:

Наприклад, у Даля є «краса». Але краса - це зрозуміло. Краса дівоча, краса жіноча. Тобто таке, вузьконаправлене.

В Великому енциклопедичному словнику краса - це квантове число, що характеризує Андрон. Зберігається в сильному електромагнітному впливі і не зберігається в слабкому.

Проте, кожен сам для себе може сказати «Ось це красиво, а це не красиво». Тут починаються суперечки.

Якщо ми подивимося будь-яку сувенірну лавку в будь-якому дьюті-фрі будь-якого міста світу, у вас виникне відчуття, що все це робиться на одному заводі, незалежно від того, Італія це, Китай, Рим, там, Лондон. Це все зроблено на одному рівні смаку. Ось саме цей рівень викликає великий суспільний інтерес і, відповідно, споживання.

Макаревич говорив, що краса - це присутність божественного в людському. Якщо людина вважає себе атеїстом і поняття божественне його не влаштовує, давайте замінімо це, напевно, словом «природа». Я не знаю жодної живої істоти, яке було б негарним. Знову ж таки, якщо дуже суб'єктивно, то, можливо, це гієна. Але комусь вона подобається. Жодної негарної риби, жодної негарної птиці, жодного непривабливого дерева.

Мені здається, що, народжуючись, людина набагато більш відкрита до сприйняття світу, ніж через кілька років. Вона готова як антена налаштовуватися на будь-яку хвилю. І далі батьки, тому що, все-таки, напевно, більшу частину часу в цьому віці вона проводить з батьками або повинна проводити, в усякому разі, починають пояснювати пристрій цей світ.

Дівчинка бачить фей. Потім вона розповідає про фей мамі, мама каже «Ти що, дурна, фей не існує». І дівчинка перестає їх бачити.

Тато говорить хлопчикові «Дивись, які гарні картинки». А що він показує в цей момент, ми не знаємо. Це може бути журнал «Крокодил», а може бути і сміття. Але саме в цей момент, грубо кажучи, від півтора, напевно, до п'яти років у людини формується уявлення про світ взагалі і про те, що таке краса зокрема. Чим далі, тим складніше його переконати. А років після 12-ти, я думаю, це і зовсім неможливо. Це дуже сумно, тому що найчастіше буває, що батьків-то в дитинстві ніхто толком не навчив розуміти і бачити красу...

Чому краса та привабливість це різні речі

Що б ви обрали: бути вродливими чи бути привабливими?

Питання, звичайно, дещо риторичне, адже обидва слова «красивий» та «привабливий» можна в деякій мірі вважати синонімами, але це не зовсім так.

Скоріш за все більшість обере вроду, бо рахують, що привабливість це її складова.

Хоча ми використовуємо ці слова як взаємозамінні, насправді ж вони різні. Краса (врода) стосується лише нашого зовнішнього вигляду. Вона включає в себе такі речі як:

- структура волосся, його довжина та колір;
- колір та форма очей;
- статура;
- ніс, губи та безліч іншого.

Загалом, справжня краса, то чисто генетичне виробництво, як то кажуть натур-продукт. І не може бути створена штучно, хоча й може бути штучно покращена.

Іншими словами, якщо людина не є вродливою від природи, то як би штучно її не апгрейдили, справжньої краси з неї не вийде.

Привабливість є своєрідним міксом як зовнішніх так і внутрішніх ознак, які об'єднуються у незбагнений притягуючий магнетизм.

Привабливість поєднує у собі:

- зовнішність;
- особистість;
- відношення до інших;
- характер;

– вдачу.

Далі буду говорити у контексті вроди зі сторони дівчат, адже вони у нас прекрасна стаття.

Все частіше можна вживу побачити те, що привабливість бере гору над вродою. Думаю вам і самим, шановні читачі, хоча б раз зустрічалась пара, де хтось одна (це не помилка) дуже красива, а інший – ні, або навпаки. І вам неодмінно спадали на думку заїжджені фрази на кшталт “ну що вона такого знайшли у своєму партнері”, “та з її вродою могла б собі в 100 раз кращого знайти”.

А відповідь достатньо проста: якщо у людини “департамент краси” функціонує не на повну, то у більшості випадків інші “департаменти” з лишком компенсують цю прогалину.

Привабливість vs Краса

Краса:

– Краса є виключно зовнішнім чинником, до того ж мінливим (з плином часу).

– Краса може бути успадкована, відфотошоплена (якщо йдеться про онлайн знайомства) чи штучна (досягається хірургічним шляхом).

– Поняття “краса” спонукає людей переслідували здебільшого фізичні особливості цього поняття, тобто зовнішню красу.

Привабливість:

– Це характеристика змінна, але вона тече зсередини назовні.

– Вона з плином часу може покращуватися (набутий досвід та впевненість). Привабливість не старіє!

– Привабливість це досяжна мета практично для кожного, тут головне бажання (можна насолоджуватись життям, бути приємним співрозмовником).

Наш зовнішній вигляд ми можемо покращити косметикою та різноманітними процедурами. Можемо ним маніпулювати за допомогою одягу, прикрас чи навіть татувань. Та зовнішність це лише одна зі складових рівняння. З усіх елементів, які роблять нас по-справжньому привабливими та притягуючими, фізична краса лише один із.

Що робить людину привабливою?

Видання Психологіс трактує дане поняття так:

“Привабливість – здатність притягати до себе позитивну увагу, викликати інтерес, радість і бажання повторити контакт.”

Окрім того варто зазначити, що синонімами цього слова є такі слова як чарівний та харизматичний. Тож привабливість в деякій мірі є здатністю зачарувати людину, вразити її своїми навичками чи рисами, які в принципі можна набувати впродовж життя.

Бути привабливою людиною це дещо більше ніж мати гарні великі груди чи м’язи, круглий задок та рівні білі зубки.

Те, як ми взаємодіємо з іншими людьми та світом навколо і є ключем до справжньої привабливості. Це те, як ми змушуємо інших почуватися у нашій присутності.

Привабливою людину роблять не модний одяг, чи ботоксені губки, а акуратність, охайність, ввічливість, почуття власної гідності. Простіше кажучи бути привабливим – це здатність притягувати людей, це наш внутрішній магнетизм.

Ну а якщо внутрішня привабливість поєднується із зовнішньою вродою, тоді як то кажуть, за вами черга повинна стояти.

ВПРАВИ:

Навчання самоприйняття (по В.Г. Маралов):

Тривожність є необхідним атрибутом невпевненості, а отже і дисморфоманії.

Характерні прояви тривожності: занепокоєння; дратівливість; сльозливість; пасивність і скутість; неадекватна реакція; можливі почервоніння, тики і т. п.

Позначимо деякі спільні шляхи подолання тривожності.

1. Перш за все слід спробувати ліквідувати основні причини виникнення тривожності, т. е. підвищити самооцінку, вселити впевненість, навчити навичкам спілкування і взаємодії | з іншими, забезпечити умови для високих результатів діяльності.

2. Важливо навчити дітей спеціальним навичкам (способам) саморегуляції, які допомагають впоратися з тривожністю:

а) корисно показати і на прикладах продемонструвати, що тривогу відчувають все люди, що вона необхідна і допомагає справлятися з поставленими завданнями, тому лякатися цього стану не слід;

б) слід налаштувати дитину на певний емоційний стан перед діяльністю, актуалізувати для цього «приємні спогади»: «Пам’ятаєш, минулого раз як у тебе добре вийшло! »;

в) необхідно навчати дітей контролювати свої жести, голос, навчити посміхатися для зняття напруги;

г) медики і психологи рекомендують вчити дітей спеціальним диханням в ситуації тривоги: вдих довший, ніж видих, затримка дихання;

д) «уявна тренування» - навчити дитину подумки (спочатку за допомогою дорослого, а потім самостійно) програвати ситуацію тривоги після скоєного дії і до нього.

3. Велике значення в роботі з тривожними дітьми має позиція дорослого, його вміння підбадьорити дитину, вселити впевненість: вчасно сказана підбадьорлива фраза, посмішка, співчуття, погладжування - все це сприяє підвищенню життєвого тону, зняттю напруги.

4. Відомо, що для тривожних дітей очікування події, якоїсь справи нестерпно і буквально нищить їх, тому по можливості їх потрібно позбавити від травмуючого очікування.

5. Подолати тривожність, підвищити впевненість в собі допомагають різного роду рухові вправи, навчання дітей "культури рухів, оволодіння своїм тілом і емоціями.

6. Неприпустимо посилювати тривожність дитини страхом покарання (саме покарання і навіть його загроза повинні бути повністю виключені з арсеналу діяльності педагога).

Вивчення здатності до самопізнання за допомогою опитувальника «Що значить пізнати себе?» (По А. І. Красій):

Інструкція: перед вами опросник. Внимательно прочитайте каждое утверждение и выберите только один из четырех вариантов ответов, с которым вы согласны в большей степени. Если вас ни один из вариантов не удовлетворяет, все равно нужно отдать предпочтение одному из ответов.

1. Познание себя — это:
 - а) развлечение;
 - б) радостное открытие нового;
 - в) страдание;
 - г) трудная, но интересная работа.
2. Когда меня что-то неприятно поражает в действиях других, я:
 - а) внутренне осуждаю, но не вмешиваюсь;
 - б) высказываю возмущение или пытаюсь убедить человека так не делать;
 - в) меня захватывает поиск смысла и причины таких действий;
 - г) принимаю человека таким, каков он есть.
3. Человека надо оценивать:
 - а) по результатам его действий;
 - б) по результатам действий, но с учетом мотивов поведения;
 - в) в первую очередь по мотивам действий и чувствам;
 - г) человека вообще никак не надо оценивать.
4. Когда человек не хочет иметь четкие жизненные цели и из-за этого часто не может добиться успеха ни в материальных вопросах, ни в продвижении по службе, я считаю, что:
 - а) он просто глуп и непрактичен;
 - б) ему не повезло с воспитанием;
 - в) это издержки в развитии творческой личности;
 - г) человек интенсивно развивается.
5. Интереснее всего изучать:
 - а) необычные явления природы и парапсихологию;
 - б) личность выдающихся людей и гениев;
 - в) внутренний мир своей личности;
 - г) общие закономерности человеческой психики.
6. Мотивы своих поступков я вполне осознаю:
 - а) всегда в момент, предшествующий действию;
 - б) преимущественно в момент совершения действия;
 - в) чаще уже после совершения поступка;
 - г) убежден, что мотивы действий человека всегда неосознанны.
7. Ошибки в познании себя:
 - а) меня редко занимают;
 - б) стараюсь устранить, используя представляющиеся возможности;
 - в) меня постоянно занимают;
 - г) ранее постоянно занимали, а сейчас я использую каждый удобный случай для самоанализа.
8. Узнать что-то новое о себе — это:
 - а) интересно;
 - б) не только интересно, но и всегда полезно;
 - в) найти объяснение вопросам, которые занимали меня длительное время;
 - г) перестроить свое поведение и личность.
9. Самопознание — это:
 - а) способ проведения досуга;
 - б) средство достижения профессиональных и жизненных целей;
 - в) «проклятие» и необходимость для каждого человека;
 - г) цель и смысл жизни.
10. Процесс самопознания:
 - а) не мешает работать и отдыхать;
 - б) помогает правильно действовать;
 - в) иногда помогает, а иногда вредит, мешает жить;
 - г) всегда помогает, если научиться правильно действовать.
11. Изучение рефлексивной деятельности мозга:

- а) помогает мне лучше понять человеческую психику;
- б) является необходимым условием и основой познания себя;
- в) вредит самопознанию;
- г) отвлекает от самопознания.

12. Дать объективную характеристику знакомому человеку для меня:

- а) довольно легко;
- б) требует дополнительных усилий;
- в) практически никогда не удается;
- г) предпочитаю описать, как он на меня подействовал.

13. Я стараюсь лучше узнать себя, потому что:

- а) это интересно;
- б) всякое знание полезно и может пригодиться в жизни;
- в) не могу этим не заниматься;
- г) так я решаю все существенные проблемы.

14. Результаты психологического тестирования являются:

- а) «фотографией» на память;
- б) авторитетным диагнозом личности;
- в) первичной гипотезой для изучения человека;
- г) одним из вариантов упрощенного представления о личности.

15. Если я вижу человека, который уверен в своей доброте и чуткости к людям, значит:

- а) у него есть для этого достаточные основания;
- б) он может ошибаться, но главным образом оказывается прав;
- в) он постоянно борется со своим равнодушием, высокомерием и жесткостью;
- г) ему свойственны равнодушие и жесткость или же он неизбежно движется в этом направлении.

16. Если человек имеет силу воли, то он:

- а) счастливый человек, способный всегда добиться успеха;
- б) добьется многого;
- в) недостаточно интеллектуально развит;
- г) чаще всего догматичен и способен только к однозначным решениям.

17. Когда человек постоянно борется со своими недостатками, то:

- а) другие «салятся ему на голову»;
- б) в конце концов достигает победы;
- в) он развивается как личность;
- г) он не знает, как это делать более эффективно.

18. В познании себя и других я предпочитаю:

- а) верить только своим глазам и фактам;
- б) опираться на логику или советы специалистов;
- в) опираться на собственную интуицию;
- г) опираться на психологические идеи, проверенные на личном опыте.

19. Когда неприятные переживания по поводу неудачи или каких-то событий в прошлом усиливаются, я чаще всего:

- а) обсуждаю их с друзьями и знакомыми, чтобы получить поддержку и успокоиться;
- б) стараюсь отвлечься, занимаясь любимым делом, слушая музыку и т.п.;
- в) решаю все-таки разобраться до конца в случившемся, чтобы в будущем знать, как надо поступать;
- г) отбрасываю все свои предположения и самооправдания и тем самым успокаиваюсь, думая вернуться к проблеме позже.

20. Человек, отчаянно ругающий себя за низкий поступок, скорее всего:

- а) чувствует свою вину и стыдится своего поступка;
- б) имеет совесть и стремится стать лучше;
- в) переживает радость и гордость от осознания своей способности преодолевать в себе зло;
- г) хочет простить себя, чтобы впредь поступать точно так же.

ВПРАВИ ДЛЯ САМОПРИЙНЯТЯ: <http://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2016/10/21/kak-polyubit-sebya-konsultatsiya-dlya-podrostkov>

Как себя полюбить?

Не так-то это просто – жить с самим собой, любить себя, принимать себя таким, какой ты есть, не сжигать со свету за промахи и неудачи и ценить за успехи. Ну а как полюбить себя, если знаешь о себе все, в том числе и самое плохое? И нужно ли это?

Да, безусловно, нужно. Позитивное отношение, любовь и забота о себе самом делают нас счастливыми, гармоничными людьми. В то время как отсутствие этих чувств лежит в основе многих проблем и трудностей твоей жизни. Бережное, любящее отношение к себе вызывает желание и к другим людям относиться с уважением, заботой, доброжелательностью. Вспомним древнее изречение: «Полюби ближнего своего, как самого себя». То есть, имеется в виду, что сначала нужно полюбить себя, что любовь к себе – естественная и

неотъемлемая часть сущности любого человека. Но как же редко она встречается! Скорее считается нормальным сказать про себя фразу типа: «убил бы себя!» или «ну и дурак же я!». Почему мы так говорим про себя, разбирать не будем, а лучше давайте сосредоточимся на изменении отношения к себе. Итак, первое упражнение.

«Зеркало»

Встань или сядь перед зеркалом. Желательно, чтобы оно позволяло увидеть себя в полный рост, или хотя бы такое, в котором ничего не мешало видеть лицо. Твоя задача – несколько минут постоять перед зеркалом, глядя себе в глаза, а затем сказать, назвав себя по имени: «Я люблю тебя (имя) таким, какой ты есть». Это одновременно очень просто и очень сложно. Сразу хочется смеяться, разглядеть свои дефекты, позировать, танцевать и много чего еще. Но твоя задача – удержаться от всего этого, просто посмотреть и сказать. После этого еще немного постоять, посмотрев себе в глаза, и повторить снова: «Я люблю тебя (имя), таким, какой ты есть». Вот и все.

В ходе упражнения прислушивайся к себе. Обращай внимание на свои чувства. Что ты ощущал (ощущала), когда смотрел на себя и говорил эти слова? Было ли тебе трудно, или смешно, хотелось ли вообще на себя смотреть, удалось ли сказать себе эти хорошие слова? Как ты себя чувствовал после выполнения упражнения?

Интерпретация

Участникам, испытывавшим сложности, неприятные чувства при выполнении этого задания и тем, кому вообще не удалось его сделать, скорее всего, трудно принимать и любить себя – как личность, индивидуальность, единственного и неповторимого человека на свете. О том же говорит и желание рассмеяться: так проявляется защита, сопротивление, нежелание сталкиваться с неприятными переживаниями. Отказ от выполнения упражнения также свидетельствует о сложностях с принятием себя и, как бы этот отказ ни объяснялся, суть одна – ты избегаешь контакта с самим собой.

Теперь о тех, кому легко удалось выполнить упражнение. Скорее всего, это люди, принимающие и любящие себя. Причем это принятие не обязательно должно сопровождаться феерической бурей восторга и счастья. Чувства могут быть самыми разными. Принимать себя таким, какой ты есть – это значит принимать и свои достоинства, и свои недостатки. Бывает, помотришь на себя, но, несмотря на все недостатки, которые заметишь, чуть вздохнешь и улыбнешься: «Эх, несовершенна, конечно, что делать! Но я все равно тебя люблю».

Гимн о себе! Декларация моей самооценки (подготовлена на основе текста известного психотерапевта В. Сатир).

- Я – ЭТО Я.
- Во все мире нет никого в точности такого же, как Я.
- Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, и все, что оно делает; мое сознание; мои глаза; мои чувства, какими бы они ни были, - тревога, удовольствие, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, - вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос – громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям. Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, мои планы, мои мысли, мои надежды и мои страхи.
- Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки.
- Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу полюбить себя и подружиться с собой.
- Когда я вспоминаю свое прошлое, есть что-то, что не вполне меня устраивает. Я могу простить себя за это и разрешить себе измениться. Я могу отказаться от того, что мне кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется очень нужным.
- Поскольку я дружу с собой и люблю себя, я могу открывать в себе что-то новое и узнавать все больше и больше вещей о самом себе. Я могу видеть, чувствовать, слышать, думать, говорить и действовать. Я имею все, чтобы быть близким другим людям. Имею все, чтобы быть успешным. Все, чтобы быть счастливым.
- Я принадлежу себе, и поэтому могу строить себя и заботиться о себе.
- Я — ЭТО Я, и Я — это замечательно!
- Люби себя. Как можно чаще повторяй декларацию собственной самооценки – иногда целиком, иногда частями – в зависимости от обстоятельств. Можно вставить сюда слова, которых, на твой взгляд, не хватает. Или, наоборот, выкинуть что-нибудь. Пересказать текст своими словами. Но суть должна остаться прежней – про то, какой(ая) ты единственный(ая) и в любом случае, несмотря ни на что, замечательный(ая).
- И хотя, на первый взгляд, это просто слова, они творят чудеса! Дело в том, что все слова, которые мы слышим от других, и особенно те, что мы говорим себе сами, влияют на нас, изменяют нас, превращаются в реальность. Только чаще всего мало хорошего о себе приходится слышать. Значит, надо исправить ситуацию! Человек может волшебным образом программировать себя и свое будущее. И этот гимн как раз способен изменить тебя, твою способность любить и принимать себя, твою способность радоваться себе – такому, какой ты есть.

Навчання аутогенному тренуванню (по І.Шульцу):

Володіти методами аутогенного тренування - необхідна умова, яка забезпечує плідне самопізнання і саморозвиток.

Інструкція: тренування проводяться щодня, зазвичай через деякий час після прийому їжі (2 - 3 рази упродовж дня), у відповідному приміщенні, з хорошою звукоізоляцією і комфортною температурою.

Найбільш доступні пози: лежачи на спині; сидячи, відкинувшись назад; сидячи, відкинувшись вперед.

Перша вправа.

Мета: вироблення вміння розслабляти тіло.

1. Я спокійний ... моя права рука важка ... (Тривалість - 30 - 40 с; повторювати упродовж декількох днів.)
2. Я спокійний ... моя права рука важка ... Я спокійний ... моя ліва рука важка ... Я спокійний ... мої руки важкі ... (Тривалість - 30-40 с; повторювати упродовж 2-3 днів.)
3. Я спокійний ... моя права рука важка ... Я спокійний ... моя ліва рука важка ... Я спокійний ... моя ліва нога важка ... моя права нога важка ... (Тривалість - 30-40 с; повторювати упродовж 2-3 днів.)
4. Я спокійний ... моя ліва нога важка ... Я спокійний ... моя права нога важка ... (Тривалість - 30-40 с; повторювати упродовж 2-3 днів.)
5. Я спокійний ... моя права нога важка ... Я спокійний ... моя ліва нога важка ... Мої ноги важкі ... (Тривалість - 60 с; повторювати упродовж 4 - 5 днів.)
6. Я спокійний ... моя права рука важка ... Я спокійний ... моя ліва рука важка ... Мої руки важкі ... Моє тіло важке ... (Тривалість - 60 с; повторювати упродовж 4-5 днів.)

Друга вправа.

Мета: збільшення ступеня розслаблення і розширення периферичних кровоносних судин. (Відомо, що при підвищенні температури відбувається розширення периферичних кровоносних судин. Цього можна досягти за допомогою викликаного собі уявлення про зігрівання тіла.)

1. Я спокійний ... мої руки і ноги важкі ... (Тривалість - 60 с; повторювати упродовж 9-10 днів. Після цього тривалість збільшується до 75 - 90 с; вправа повторюється ще упродовж декількох днів.)
2. Я спокійний ... мої руки і ноги важкі ... Мої ноги теплі ... Моя права рука тепла ... (Тривалість - 3 хв; повторювати упродовж 6 - 7 днів.)
3. Я спокійний ... мої руки і ноги важкі ... Мої ноги теплі ... моя права рука тепла ... моя ліва рука тепла ... (Тривалість - 3 хв; повторювати упродовж 4 -5 днів.)
4. Я спокійний ... мої руки і ноги дуже важкі ... Мої ноги теплі ... мої руки теплі ... (Тривалість - 3 хв; повторювати упродовж 4 -5 днів.)

Третя вправа.

Мета: вирівнювання ритму серця і заспокоєння серцевої діяльності. У положенні «лежачи на спині» практикуючий кладе свою праву руку на область серця і подумки вимовляє наступну аутосуггестивну фразу:

Я спокійний ... мої руки і ноги важкі ... мої руки і ноги теплі ... моє серце б'ється спокійно і ритмічно ... (Тривалість - 90 100 с; повторювати упродовж 10 - 12 днів.)

Четверта вправа.

Мета: прямий вплив на дихальний ритм з метою заспокоєння і гармонізації його.

Я спокійний ... мої руки і ноги важкі і теплі ... Моє серце б'ється спокійно і ритмічно ... Я дихаю глибоко і рівномірно ... (Тривалість - 2 хв; повторювати упродовж 15-16 днів.)

П'ята вправа.

Мета: досягти зігрівання черевної області, що призводить до заспокоєння діяльності центральної нервової системи.

Я спокійний ... мої руки і ноги важкі і теплі ... Моє серце б'ється спокійно і ритмічно ... я дихаю глибоко і рівномірно ... Моє сонячне сплетіння випромінює тепло ... (Тривалість - 3 хв; повторювати упродовж 20 днів.)

Шоста вправа.

Мета: «охолодження» чола, що приводить до сприятливих для нервової діяльності результатами.

Я спокійний ... мої руки і ноги важкі і теплі ... Моє серце б'ється спокійно і рівномірно ... я дихаю глибоко і рівномірно ... Моє сонячне сплетіння випромінює тепло ... Мій лоб прохолодний ... (Тривалість - 2 хв; повторювати упродовж 15 днів.)

(Опісля можна починати проводити індивідуальні аутогенні тренування на самоприйняття своєї вади).

ФОРУМ-ТЕАТР з особами, що мають ознаки дисморфomanії:

Форум-театр – це цілеспрямований, спеціально створений процес передачі інформації від учасників до глядача і її засвоєння та відтворення акторами і залученими фахівцями.

Цінність форум-театру в тому, що він базується на підставі не конкретного сценарію чи інсценізації конкретного літературного сюжету, а саме на взаємодії акторів і глядачів, що можуть розвивати зміст і власну тему. Глядачі мають можливість не лише познайомитись з важкою проблемною ситуацією, як у інтерактивному театрі, або отримати інформація, як під час тренінгу, а й розробити алгоритм, створити модель успішної поведінки в складній, на перший погляд безвихідній, ситуації. Цінним також є відсутність рекомендацій глядачам, як необхідно поводитися, адже кожна людина робить свій вибір сам, і ніхто не може йому сказати, як треба поступати в конкретній ситуації.

Наступна особливість форум-театру та, що акторська підготовка учасників не обов'язкова, проте бажано б було провести підготовчі вправи та познайомити з деякими техніками у тому випадку, коли постановка здійснюється учасниками тренінгового заходу, в тому числі самими клієнтами.

Важливим тут у роботі з особами, що мають ознаки дисморфоманії те, що вони можуть як самостійно зіграти себе та «прокрутити» своє життя, так і побачити себе зі сторони, що навіть ефективніше. Адже нав'язлива думка, що над ними всі сміються – один з основних елементів синдрому дисморфоманії.

Техніки:

- зображення людських частин тіла;
- зображення об'єкту – пам'ять почуттів;
- створення епізоду "минуле – майбутню" та ін.

Власне техніки спрямовані на створення у групі атмосфери захищеності, самоповаги, активності, атмосфери, яка сприяє емоційному розвитку кожного учасника. Можна використовувати техніки роботи в колі; відкритий простір; контракт-правила; обговорення; рольові ігри; індивідуальна робота; робота в малих групах; активне слухання та інші. Звичайно, що до вище згаданих технік завжди будуть долучатися техніки виразного читання; сценічних рухів; акторської майстерності.

Вправи та ігри:

- тренування тактильних відчуттів;
- тренування слухових аналізаторів;
- тренування зорових аналізаторів;
- тренування одночасно декількох аналізаторів;
- власне постановка спектаклю.

МАТЕРІАЛИ ДЛЯ ПЕРЕГЛЯДУ

- 1) Прев'ю Шоу Джеремі Кайла, яке не залишить байдужим нікого: <https://www.youtube.com/watch?v=A-9kevNXnO4>
- 2) Серія фотографів, що намагаються показати красу кожного тіла: <http://dlyakota.ru/47334-vse-lyudi-prekrasny.html>
- 3) Соціальний ролик «Dove» про справжню красу: <https://www.youtube.com/watch?v=PiUeyXtGOd8>
- 4) Як залишатися жіночною в чоловічому світі? <https://www.youtube.com/watch?v=HGZhlCB4-HU>

ЦИТАТИ ПО ТЕМІ

- У двадцять років жінка має лице, яка дала їй природа, в тридцять - яке вона зробила собі сама, в сорок - те, на яке вона заслуговує.
- Що таке, власне кажучи, погана фігура? Це фігура, перелякана з голови до ніг. Цей переляк у поведінці відбувається тому, що жінка не дала своєму тілу те, що йому належить. Дівчинка, яка соромиться того, що не зробила домашнього завдання створює таке ж враження, що і жінка, що не усвідомлює, що таке природа.
- Догляд за собою має початися з серця, інакше ніяка косметика не допоможе. (Коко Шанель)
- Жіноча привабливість по-справжньому сильна тоді, коли вона природна і в той же час стихійна. (Мерлін Монро)

ПОСИЛАННЯ НА ВІДЕО

- 1) Соціальний театр з їх постановками: <http://www.teatrmeste.ru/foto/>
- 2) Я соромлюсь свого тіла <http://show-online.tv/308-ya-stesnyayus-svoego-tela-1-sezon-stb.html>

МАТЕРІАЛИ ДЛЯ ЧИТАННЯ

- Жіночність та краса: <http://natalka.pp.ua/zhinochnist>
- Як навчити підлітка полюбити себе: <http://edinstvennaya.ua/view/15201>
- Як підвищити самооцінку та впевненість у собі: коуч. <http://hiterbober.ru/psychology-of-success/kak-povysit-samoocenku-i-uverennost-v-sebe.html>
- Гилберт Елизабет. Есть. Молиться. Любить. Москва, Рипол Классик, 2011.
- Зеланд Вадим. Трансерфинг реальности. Ступень I-V. "ВЕСЬ", Санкт-Петербург, 2007. - 864 с.
- Кон И.С.В поисках себя. Личность и ее самосознание. – М., 1984. – С. 207.
- Лори Лиа Ливайн. Ваше тело кричит – полюби себя! Киев, АСТ, 2010. – 224 с.
- Любовь к себе как путь к здоровью - Луиза Хей, Ахлае Хадро, Хизер Дейнс. Киев, 2014.
- Франкл Виктор. Человек в поисках смысла. Москва, Прогресс, 1990.
- Хей Луиза Л.. Стань счастливым за 21 день. Москва, Эксмо, 2016. -160 с.

ІНФО-РЕСУРСИ

Цікавим місцем для осіб, що мають прояви дисморфоманії є Форум-театр, який збирає всіх, хто почуває себе некомфортно, недооцінено або нездоволено, хто має вади та соромиться їх. Цей театр функціонує як група самопомогі та клуб підтримки. Вони працюють з методикою "Театр пригноблених" (ТП). На мою думку, особи з даною проблемою (навіть не усвідомлюючи її) могли б звернутись туди. Погляд зі сторони та людський ресурс інколи краще амбулаторного лікування.

Посилання на їх сайт: <http://tdd.org.ua>

Електронна пошта: theatrefordialogueua@gmail.com.
 Соцмережі: <https://www.facebook.com/theatrefordialogue>
<http://vk.com/public98292807>
<https://www.youtube.com/channel/UCYYcLEEi-OAjl6e8FZX9etA>

ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Беленькая Н. Я. Некоторые данные о дисморфофобических расстройствах при шизофрении // Вторая объединенная конференция Института психиатрии, ЦОЛИУ врачей и врачей-психиатров Новгородской области. Валдай, 1972, с. 2.
2. Девіантна поведінка дітей та молоді як форма соціальної дезадаптації, [Режим доступу] <http://prerek.ru/safia/rozdil-deviantna-povedinka-ditej-ta-molodi-yak-forma-socialeno/stranica-1.html>
3. Демецкая А. Дисморфомания: совершенству нет предела / А. Демецкая // Фармацевт Практик. – 2012. – № 6. – С. 58-59.
4. Деркач В. Г. Психічні розлади дитячого та підліткового віку : навч.-метод. посіб. / В. Г. Деркач, С. М. Русіна; Буков. держ. мед. ун-т. – Чернівці, 2008. – 233 с.
5. Дисморфомания в подростковом и юношеском возрасте // Коркина М.В Авруцкий Г. Я., Недува А. А. Лечение психически больных.— М.: Медицина, 1981.—496 с.
6. Дисморфофобия и дисморфомания: виды, лечение.// <http://fitnologia.com/aptechka/domdoktor13-2.php>
7. Коркина М.В. Дисморфомания в подростковом и юношеском возрасте. – М., 1984. - 224 с.
8. Маралов В. Г. Основы самопознания и саморазвития [режим доступу], - <https://www.twirpx.com/file/194951/>
9. Моляко Р. В. Образ фізичного Я: становлення та деформації у пацієнтів з косметичними вадами : автореф. дис... канд. психол. наук : спец. 19.00.04 – «Медична психологія» / Р. В. Моляко. – К., 2006. – 20 с.
10. Форум-театр: формула выходы из кризиса / Д.Доусэт, Е.Еделева,, И.Захарченко и др. – Британский совет в Украине. – К., 2007. – 66 с.

ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА, РЕКОМЕНДОВАНА ТИМ ФАХІВЦЯМ, ЯКІ ЗАЦІКАВЛЯТЬСЯ ДОСЛІДЖУВАНОЮ ПРОБЛЕМОЮ:

1. Дисморфофобия и дисморфомания: виды, лечение.// <http://fitnologia.com/aptechka/domdoktor13-2.php>
2. Остапенко Галина Сергеевна, Остапенко Роман Иванович Анализ особенностей личности подростков с девиантным поведением // ПНИО. 2013. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-osobennostey-lichnosti-podrostkov-s-deviantnym-povedeniem>
3. Носачева Олеся Александровна, Каркашадзе Г. А., Намазова-баранова Л. С. Психоэмоциональное состояние детей и подростков с угревой болезнью // ПФ. 2012. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihoemotsionalnoe-sostoyanie-detey-i-podrostkov-s-ugrevoy-boleznyu>
4. Баранская Людмила Тимофеевна, Ткаченко Алексей Евгеньевич, Татаурова Светлана Сергеевна Адаптация методики исследования образа тела в клинической психологии // Образование и наука. 2008. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/adaptatsiya-metodiki-issledovaniya-obraza-tela-v-klinicheskoy-psihologii>
5. Цивилько М. А., Козодой О. Е. Особенности и течение ипохондрических и сенестопатических расстройств у больных нервной анорексией // Вестник РУДН. Серия: Медицина. 2001. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-i-techenie-ipohondricheskih-i-senestopaticheskikh-rasstroystv-u-bolnyh-nervnoy-anoreksiey>