

12. Chemerylova Y. A. Formirovaniye hotovnosti budushcheho pedahoha k professionalnomu samosovershenstvovaniyu : avtoref. dys. ... kand. ped. nauk : 13.00.01 / Y. A. Chemerylova ; Chuvashskiyi hos. un-t ym. Y. N. Ulianova. – Cheboksaru, 1999. – 22 s.

***Затворнюк О. Н., Матвиенко Е. В. Сущность и структура готовности будущих психологов к профессиональному самосовершенствованию.***

*В статье раскрывается понятие готовности будущих психологов к профессиональному самосовершенствованию как интегрированное системой свойств личностное образование. Выделены и раскрыты мотивационно-ценностный, когнитивно-познавательный, процессуально-деятельностный и личностно-рефлексивный компоненты готовности, обеспечивающие мотивацию, целеустремленность, осмысленность, целостность, эффективность и результативность будущих психологов в профессиональной деятельности.*

**Ключевые слова:** *готовность, профессиональное самосовершенствование, будущие психологи, профессиональная подготовка, мотивационно-ценностный компонент, когнитивно-познавательный компонент, процессуально-деятельностный компонент, личностно-рефлексивный компонент.*

***Zatvornyuk O. N., Matvienko E. V. The nature and structure of future psychologists' readiness for professional self-improvement.***

*Abstract. The article has explored the concept of future psychologists' readiness for professional self-development as an integrated of system quality attributes of personal formation. The author has allocated and described the motivational and valuable, cognitive, procedure-activity and personal and reflective components of readiness, which provide motivation, purposefulness, meaningfulness, integrity, efficiency and effectiveness of future psychologists to professional activity.*

**Keywords:** *readiness, professional self-improvement, future psychologists, training, motivational and valuable component, cognitive component, procedure-activity component, personal and reflective component.*

УДК 378.016:159.9.051

Зубалій Н. П.

**ПІДГОТОВКА ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ ДО НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ОСОБИСТОСТІ В КРИЗОВИХ УМОВАХ**

*У статті розкривається проблема психотерапевтичної підготовки практичних психологів до надання допомоги особистості в кризових умовах. У роботі проаналізовано психотерапевтичний напрям, спрямований на термінову допомогу особистості в різних критичних життєвих ситуаціях.*

**Ключові слова:** *особистість, психотерапевтична підготовка, практичний психолог, життєві ситуації, моделі поведінки, самоактуалізація особистості.*

Вивчення соціальних перетворень в нашій країні засвідчує, що вони передбачають зміну соціальної ролі людини в суспільстві, формування вмінь адаптуватися до кризових умов та взаємодіяти з людьми у різних соціальних контекстах. Це вимагає розвитку ділової комунікативної організаторської активності, підвищення рівня професійних якостей у поєднанні з іншими психологічними властивостями. У зв'язку з цим відбувається переорієнтація мислення особистості, формуються нові моделі поведінки переходу на всіх рівнях взаємодії від домінанти конфронтації до домінанти діалогу, від пріоритету сили до пріоритету переконання, що є важливим і актуальним у кризових соціальних умовах. Якісно новим аспектом у розумінні проблем людини як духовної особистості, є визнання в неї системоутворюючої якості соціальної взаємодії, що спричиняє формування якісно

нових індивідуальних моделей поведінки в суспільстві. Це актуалізує значення усвідомлення індивідуальних конструктивних моделей поведінки особистості, формування в практичних психологів позитивного ставлення до професійної підготовки й до навчання у вищому навчальному закладі.

Одним із важливих засобів підготовки практичних психологів у кризових умовах є психотерапевтичний напрям. У наші дні психотерапія, як термінова допомога особистості в різних життєвих ситуаціях, набула практичного спрямування. У сучасному суспільстві психотерапія стала певною “швидкою допомогою”, що допомагає особистості адаптуватися до середовища, що постійно змінюється, знімає напруження в професійній діяльності та міжособистісних взаєминах. Тому психотерапія застосовується для практичної допомоги у формі психологічних методів. У зв'язку з цим основною метою психотерапії є допомога пацієнту позбутися психічних відхилень, змінити ставлення до себе, свого стану, навколишнього середовища й оволодіти конструктивними моделями поведінки.

Моделі психотерапевтичної допомоги особистості зорієнтовані на такі напрями діяльності: допомогти пацієнту усвідомити свої проблеми; сприяти усуненню в нього емоційного дискомфорту та психічного перевантаження; заохотити пацієнта до вільного прояву почуттів; забезпечити його новими ідеями чи інформацією про те, як вирішити ті чи інші проблеми; допомогти пацієнту в перевірці нових способів мислення й конструювання моделей поведінки у критичних життєвих ситуаціях. Ця психологічна діяльність вимагає формування в практичних психологів системи психотерапевтичних знань, спрямованих на застосування моделей адаптації пацієнтів до різних критичних ситуацій, усвідомлення їхніх проблем, оволодіння системою професійних умінь, що є необхідною умовою професійної підготовки практичних психологів у вищому навчальному закладі.

Апробований курс “Основи психотерапії” та інші дисципліни з практичної психології спрямовані на теоретичну й практичну професійну підготовку майбутніх практичних психологів. Проведені дослідження [1; 3] засвідчують, що оволодіння практичними психологами психотерапевтичними знаннями забезпечує формування індивідуального стилю діяльності, підвищує професійну підготовку майбутніх спеціалістів до практичної діяльності. Тому оволодіння теоретичними знаннями і практичними техніками різних напрямів має бути спрямоване на допомогу особистості в подоланні дезадаптації у сучасних кризових умовах. Акцентуючи увагу студентів на психотерапевтичних знаннях психоаналізу психолог виділяє такі головні цілі даного напрямку: усвідомлення неусвідомленого (мотивів, фіксацій, захисних механізмів, моделей поведінки) і реалістичної інтерпретації; підсилення “его” для моделювання більш адекватної індивідуальної моделі, яка відповідає реалістичній індивідуальній моделі поведінки [1]. Індивідуалізація – це реалізація унікальної неподільної особистості в діяльності. В індивідуальній психотерапії зосереджується увага на підході до кожної людини, як єдиної неповторної оригінальної цілісності в соціальному контексті. Тому гуманістичний підхід до вирішення проблем особистості допомагає людині усвідомити своє внутрішнє психічне життя, розкрити потреби сенсу життя, ціннісні аспекти буття тощо.

Прагнення до самоактуалізації, самовираження, розкриття внутрішніх резервів у творчості є основними гуманістичними потребами особистості. Гуманістичні потреби в добрі й моральності, доброзичливості, з якими народжується людина, реалізується в певних соціальних умовах. Потреби в самоактуалізації задовольняються лише за умов задоволення інших потреб, передусім фізіологічних. Суспільство конструктивно розвивається, якщо визначені шляхи реалізуються в розвитку здорових, сильних, розумово повноцінних особистостей і задовольняють потреби особистості на основі гуманістичного розвитку. Більшості ж людям не вдається домогтися задовольнити навіть свої нижчі потреби. Ієрархію потреб, згідно А. Маслоу, складають фізіологічні потреби, потреби в безпеці, потреби в любові й прихильності, потреби у визнанні та оцінці, потреби в самоактуалізації. Цих потреб досягає лише невелика кількість людей. Учений визначає такі особливості самоактуалізованої

особистості, як: невимушеність у поведінці, ділова спрямованість, незалежність, вибірковість, творчість, глибина та демократичність у стосунках з іншими людьми [2].

Основними характеристиками самоактуалізованої особистості є такі: відсутність неврозів й інших особистісних проявів психіки; відсутність проявів своїх здібностей та творчого потенціалу; більш усвідомлене ефективне сприйняття реальності; адекватне сприйняття себе, інших людей, природи, спонтанність, простота, природність; центрованість на поставленому завданні (на відміну від центрованості на собі); усамітнення й потреба в незалежності від культури і середовища; постійна реальність оцінки; почуття причетності єднання з іншими особливостями; більш глибокі міжособистісні взаємини, демократична структура характеру; розрізнення засобів і цілей, добра й зла; кризових умов і практичних ситуацій; філософське, невороже почуття гумору; самоактуалізуюча творчість; опір до тиску конкретної культури.

Модель самоактуалізації дає можливість майбутнім практичним психологам усвідомлювати, що самоактуалізація особистості – це не відсутність проблем, а рух від минулих і нереальних проблем до реальних. Цей рух проходить за такими моделями: перша модель – самоактуалізація означає переживання, тобто моменти підвищеного усвідомленого інтенсивного інтересу до життєвих ситуацій, до свого психічного стану. Друга модель – якщо життя розглядати, як процес постійного вибору, то самоактуалізація означає, що кожен вибір характеризується прогресивним розвитком особистості, вмінням відкривати себе новому, несподіваному досвіду. Третя модель – актуалізація означає вміння реально оцінювати себе, власні вчинки й дії. Четверта модель – чесність та прийняття відповідальності за свої дії, істотні моменти самоактуалізації. П'ята модель – допомагає розвивати здатність до конструктивної лінії життєвого шляху. Шоста модель – самоактуалізація, як постійний процес розвитку своїх потенційних здібностей. Сьома модель – особистісне прозріння, як перехідний момент самоактуалізації, усвідомлення себе і світу вільного від внутрішнього конфлікту й тривожності, здатність конструктивно використовувати внутрішні резерви. Восьма модель – останній крок у становленні самоактуалізованої особистості проявляється в подоланні психологічних механізмів захисту та подальшій роботі у відмові від них [4].

Важливими напрямками, що вивчаються в системі психотерапевтичної підготовки, є напрям аналітичної психотерапії центрованої на клієнті. Мета психотерапії даного напрямку, допомогти пацієнту подолати внутрішні деструктивні сили. При опануванні психотехнік центрованої терапії увага практичних психологів акцентується на моделях допомоги невротикам усвідомити свій ідеалізований образ, показати, що цей образ є суттєвою причиною внутрішніх конфліктів. У процесі аналітичної роботи практичні психологи засвоюють основні психотерапевтичні прийоми переорієнтування установок і життєвих планів пацієнта, активізують у них конструктивні сили, прагнення до саморозвитку й самореалізації. Сутність психотерапії, центрованої на клієнті, ґрунтується на таких основних принципах: психотерапія, що акцентується на емоційних аспектах особистості; психотерапія, що ґрунтується на конкретній ситуації (за принципом “тут і тепер”); психотерапія, що зорієнтована на ініціативу клієнта, допомогу у вирішенні проблеми з мінімальною участю психотерапевта.

Психологічна допомога спрямовується на адекватне усвідомлення питання про сенс життя і особливо про конкретну особистість у даний момент, що висвітлюється в основних напрямках логотерапії, як однієї з базових мотиваційних тенденцій поведінки й діяльності практичного психолога. Надаючи психологічну допомогу практичні психологи усвідомлюють, як людина знаходить сенс свого життя, що є ключовим для практичної психотерапії. Положення про унікальність сенсу життя дає можливість практичним психологам, за В. Франклом, моделювати змістовну характеристику можливих позитивних життєвих сценаріїв особистості [4].

Розрізняючи три групи цінностей сенсу свого життя, практичні психологи усвідомлюють значення творчості, переживань і системи цінностей. Пріоритет має цінність

творчості, основним засобом якої є реалізація в діяльності. Основний парадокс і новизна логотерапії пов'язана з цінностями ставлень. При будь-яких обставинах людина здатна зайняти осмислену позицію й у зв'язку з цими обставинами надавати, наприклад, своєму стражданню глибокий життєвий зміст. Таким чином, життя людини завжди змістовне і цілеспрямоване. Практичні досягнення логотерапії пов'язані з ціннісною системою ставлень, із знаходженням людьми сенсу свого існування критичних в ситуаціях, що здаються безвихідними. Однак звернення до них виправдані, коли всі інші можливості вплинути на долю вичерпані. З прийняттям рішення, з вибором особистості пов'язана відповідальність людини за своє життя. Проблема відповідальності є основною проблемою логотерапії. Знайшовши сенс життя, людина несе відповідальність за реалізацію цього унікального сенсу. За цих умов від індивіда вимагається прийняття рішення, бажає він цього чи ні, здійснення сенсу в певній ситуації. Необхідність і свобода локалізовані не на одному рівні, свобода домінує над будь-якою необхідністю, людина вільна в реалізації сенсу, що надає динамізму життю. За цих умов психотерапевтична підготовка спрямовується на особистісне професійне зростання практичних психологів – майбутніх професіоналів.

### ***Використана література :***

1. *Зубалий Н. П.* Основи психотерапії : учебное пособие / Н. П. Зубалий, А. М. Левочкина. – К. : МАУП, 2001. – 160 с.
2. *Маслоу А.* Самоактуалізація / А. Маслоу // Психологія личности: тексты: [под ред. Ю. Г. Гиппенрейтер, В. Я. Романова]. – М. : МГУ, 1982. – 295 с.
3. Професійна підготовка практичного психолога як конкурентоспроможного фахівця: теорія і практика : навчально-методичний посібник / за загальною редакцією академіка НАПН України В. І. Бондаря, професора О. Я. Митника. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. – 392 с.
4. Психотерапевтическая энциклопедия [под ред. Б. Д. Карвасарського]. – СПб. : ПитерКом, 2002. – 1024 с.

### ***References :***

1. *Zubaliy N. P.* Osnovi psikhoterapii : uchebnoe posobie / N. P. Zubaliy, A. M. Levochkina. – K. : MAUP, 2001. – 160 s.
2. *Maslou A.* Samoaktualizatsiya / A. Maslou // Psikhologiya lichnosti: teksty: [pod red. Yu. G. Gippenreyter, V. Ya. Romanova]. – M. : MGU, 1982. – 295 s.
3. Profesiina pidhotovka praktychnoho psykholoha yak konkurentospromozhnoho fakhivtsia: teoriia i praktyka : navchalno-metodychnyi posibnyk / za zahalnoiu redaktsiieiu akademika NAPN Ukrainy V. I. Bondaria, profesora O. Ya. Mytnyka. – K. : Vyd-vo NPU imeni M. P. Drahomanova, 2015. – 392 s.
4. Psikhoterapevticheskaya entsiklopediya [pod red. B. D. Karvasarskogo]. – SPb. : PiterKom, 2002. – 1024 s.

***Зубалий Н. П. Подготовка практических психологов к предоставлению психологической помощи личности в кризисных условиях.***

*В статье раскрывается проблема психотерапевтической подготовки практических психологов к предоставлению помощи личности в кризисных условиях. В работе проанализировано психотерапевтическое направление, направленное на срочную помощь личности в разных критических жизненных ситуациях.*

***Ключевые слова:*** личность, психотерапевтическая подготовка, практический психолог, жизненные ситуации, модели поведения, сама актуализация личности.

***Zubaliy N. P. Preparation of practical psychologists to the grant a psychological help personality in crisis terms.***

*In the article the problem of psychotherapy preparation of practical psychologists opens up to the grant a help personality in crisis terms. Psychotherapy direction, directed for urgent help personality in different critical vital situations, is in-process analysed.*

***Keywords:*** personality, psychotherapy preparation, practical psychologist, vital situations, models of conduct, actualization of personality.