

ПСИХОКОРЕКЦІЙНІ НАВИЧКИ ТА ОСНОВНІ ТЕРАПЕВТИЧНІ ПІДХОДИ У ПРАКТИЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА-ПОЧАТКІВЦЯ

PSYCHOCORRECTIONAL SKILLS AND BASIC THERAPEUTIC APPROACHES IN THE PRACTICAL ACTIVITIES OF A BEGINNING PSYCHOLOGIST

У статті розкрито особливості активної інтеграції психологів-початківців у практичну діяльність як важливого елементу розвитку культури психотерапевтичної та психоконсультативної культури. Проаналізовано основні навички психокорекції як теоретичні вміння, розуміння яких важливо постійно застосовувати у практичній діяльності психолога. Розглянуто структуру основних вмінь психокорекції та психотерапевтичних підходів дозволяє чітко сформулювати ключові моменти, які знадобляться психологу, який тільки починає свою практику або ж перебуває на стадії готовності до неї. Психокорекція як вид психологічної допомоги розкривається через комплексний підхід застосування професійної методології та потребує від молодого спеціаліста різноманітних базових здібностей роботи з психікою, разом з тим, важливе і його розуміння про теоретичну основу того чи іншого психологічного напрямку, оскільки на їх основі формується розуміння причинно-наслідкових зв'язків, які для клієнта є такими, що потребують психологічного аналізу та усвідомлення.

На етапі початку практики особливо актуальними є питання формування базових компетентностей: вміння налагоджувати терапевтичний контакт, підтримувати емпатійну взаємодію, аналізувати запити клієнта та обирати відповідну методiku психокорекційної роботи. Психокорекція як складова психологічної допомоги має міждисциплінарну природу та вимагає від фахівця здатності інтегрувати теоретичні знання із практичними навичками та вміннями. Для молодого спеціаліста критично важливим є не лише знання концептуальних основ різних психотерапевтичних шкіл психодинамічної, когнітивно-поведінкової, гуманістичної, гештальт-терапії тощо, а й уміння адаптувати ці підходи до конкретної клієнтської ситуації, враховуючи соціокультурний контекст, вікові особливості та психо-емоційний стан людини. Під час постійного розвитку практичних навичок психокорекції психолог все більше буде виробляти власний професійний стиль роботи взаємодії з різними клієнтами та краще орієнтуватись в особливостях та застосуваннях психологічних технік.

Ключові слова: психокорекція, базові навички, складні навички психокорекції, психолог-початківець.

Active integration of novice psychologists into practical activities is an important element of the development of a culture of psychotherapeutic and psychoconsultative culture. The basic skills of psychocorrection are theoretical skills, the understanding of which is important to constantly apply in the practical activities of a psychologist. A more complete structure of the basic skills of psychocorrection and psychotherapeutic approaches allows us to clearly formulate the key points that will be useful to a psychologist who is just starting his practice or is at the stage of readiness for it. Psychocorrection as a type of psychological assistance is revealed through a comprehensive approach to the application of professional methodology and requires a young specialist to have various basic abilities to work with the psyche, at the same time, his understanding of the theoretical basis of a particular psychological direction is also important, since on their basis an understanding of cause-and-effect relationships is formed, which for the client are such that they require psychological analysis and awareness.

At the beginning of practice, the issues of forming basic competencies are particularly relevant: the ability to establish therapeutic contact, maintain empathetic interaction, analyze the client's requests and choose the appropriate method of psychocorrection work. Psychocorrection as a component of psychological assistance has an interdisciplinary nature and requires the specialist to be able to integrate theoretical knowledge with practical skills and abilities. For a young specialist, it is critically important not only to know the conceptual foundations of various psychotherapeutic schools of psychodynamic, cognitive-behavioral, humanistic, Gestalt therapy, etc., but also to be able to adapt these approaches to a specific client situation, taking into account the socio-cultural context, age characteristics and psycho-emotional state of the person. During the constant development of practical psychocorrection skills, the psychologist will increasingly develop his own professional style of working with different clients and better navigate the features and applications of psychological techniques.

Key words: psychocorrection, basic skills, complex psychocorrection skills, beginner psychologist.

УДК 159.947.5:159.964.2:371.13
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.72.1.16>

Карпенко Є.В.

д.психол.н., доцент, професор кафедри практичної психології,
т.в.о. завідувача кафедри практичної психології навчально-наукового інституту управління, психології та безпеки
Львівський державний університет внутрішніх справ

Легка А.І.

старший викладач кафедри практичної психології навчально-наукового інституту управління, психології та безпеки
Львівський державний університет внутрішніх справ

Яремчишин М.М.

аспірант, викладач кафедри практичної психології
Навчально-наукового інституту управління, психології та безпеки
Львівський державний університет внутрішніх справ

Вступ. Психологічна корекція – це специфічний вид психологічної допомоги, що організовано містить психологічні впливи орієнтованих на зміну певних психічних особливостей людини, яка перемагається через життєві труднощі. Ці застосовані психокорекційні впливи спрямовані на розвиток особистісних навичок клієнта, або ж на особистісний розвиток. Розпочинаючи першу практичну діяльність молоді спеціалісти насамперед стика-

ються з проблемою впевненості у своїй компетентності та думкою про нанесення потенційної шкоди клієнту після його психологічного втручання чи проведення консультації. Відповідно, починаючи свою професійну діяльність молодий спеціаліст сам стикається з потребою його психокорекції, тобто зміни ставлення до ситуації практичного консультування та підвищення власної впевненості у наданні психологічної допомоги. На цьому

прикладі можна простежити шлях розвитку усвідомлення своїх переживань та як цей стан можна регулювати.

Динаміка психологічних запитів та потреб окремих індивідів або груп людей є доволі цікавою за своїми змінами, оскільки змінюється залежно від соціокультурних факторів, разом з тим окремий пласт психологічних запитів, з якими звертаються люди за допомогою до психологів є незмінними, оскільки в певній мірі займають місце у житті багатьох людей. Тобто, можна простежити певну уніфікованість психологічних запитів, з якими можуть справлятися психокорекційні техніки, які стосуються певних проблем під час нормативного особистісного розвитку, наприклад такі запити можна поділити на такі теми звернення:

- особистісний ріст;
- тривожність;
- страхи та фобії;
- сімейні проблеми та романтичні відносини;
- проблеми соціальної адаптивності;
- відчуття неповноцінності;
- неприйняття себе;
- втрата та переживання горя;
- порушення комунікативних навичок;
- емоційне, професійне вигорання;
- дереалізація;
- залежність фізична/емоційна тощо.

Отже, запити клієнтів, деякі з яких разом або по окремоті, наведені вище можуть розглядатись як такі, які властиво переживати кожній людині індивідуально. Отримавши вищу психологічну освіту, молодий психолог, який починає практичну діяльність комбінує свої розвинуті аналітичні навички та академічні знання у поєднанні з попереднім досвідом рефлексії стосовно своїх життєвих ситуацій. За сукупністю цих факторів спеціаліст має чітке розуміння функціонування психіки людини та об'єктивно виправдане фахове розуміння того, яким чином він може якісно провадити психокорекцію, інструментарій якої є доволі обширним та різноманітним, починаючи від базових до складних навичок та ефективних, апробованих та перевірених часом окремих технік та методик.

На даний момент, особливо під час повномасштабної війни все більше людей відчувають проблеми пов'язані з екзистенційними переживаннями та розвитком психічних порушень і когнітивних викривлень. В сукупності такий феномен пояснюється тим, що українці напрому кожного дня зустрічаються з проблемами особистісного та професійного характеру, фоновими умовами чого, є фактор війни, який провокує розвиток та формування стресу в набагато більшій мірі, ніж за звичних довоєнних умов. Фоновий стрес набагато більша загроза психічному здоров'ю, ніж це може здаватись. Оскільки він змушує людину змінюватись під такими тенденціями, результатом чого може бути підвищена тривожність, зміна типової поведінки, що може супроводжуватись деструкцією та формуванням емоційного вигорання, що

за сукупністю факторів змушує індивіда відчувати себе менш захищеним та таким, що сприймає звичні до того ситуації більш тривожно.

Саме тому, в умовах сьогодення психологи-початківці можуть відчувати себе більше некомфортно під час початку ведення своєї практики, додаткові сумніви щодо власної компетенції змушують їх ще більше сумніватись у способах роботи з клієнтами. Розуміння основ психокорекційного процесу та терапевтичної роботи насамперед мають включати в себе загальні базові психологічні академічні знання про розвиток особистості, їхні підходи та розуміння особливостей психіки, її функціонування.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Психокорекція – це система заходів, спрямованих на виправлення недоліків психологічного розвитку чи поведінки людини за допомогою спеціальних заходів психологічного впливу [6, с. 18]. Відповідно, сам по собі психокорекційний процес включає в себе здатність психолога-початківця до надання допомоги клієнту у пошуку певних рішень, змінити ставлення до ситуацій, або життя за допомогою різних психологічних науково вивірених професійних засобів. При тому, клієнт сам приймає ключові рішення стосовно себе, психолог лише допомагає йому, використовуючи академічні знання: подивитись на ситуацію під різними кутами, більш чітко зрозуміти себе, свої бажання та потреби, вміти їх чітко визначити та розвиватись особистісно.

На початку практичної психологічної діяльності молодий спеціаліст може сумніватись у своїй здатності до роботи з клієнтами та відчувати дефіцит знань і такі переживання є цілком нормальними, оскільки він ще не має реального розуміння самого процесу психокорекції, а лише володіє академічними, апробованими та перевіреними часом загальними знаннями про самий процес. Разом з тим, молодий спеціаліст живе разом із клієнтом в одному суспільному контексті війни, що підживлює стрес, який накладається на всі сфери життя кожного українця.

Насамперед спеціаліст психолог мусить мати розвинуту здатність до інтроспекції, проживаючи самому цей підхід він краще розуміє тип мислення клієнта, його переживання. В майбутньому, молодий психолог може екстраполювати у практичну діяльність вже розвинуту здатність до інтроспекції, що дозволить більш якісно знаходити різні підходи до клієнта, особливо коли це стосується стресу. Власний досвід переживання тих чи інших ситуацій має вагомий внесок у майбутнє практичної діяльності психолога, разом з тим він в ніякому разі не має перекидати власні неопрацьовані переживання на клієнта та його індивідуальну ситуацію.

Насамперед, психокорекційні навички самі по собі не є чимось дуже складними, якщо спеціаліст розуміє сутність такої діяльності та на що вона націлена. Первинними навичками психокорекції можуть бути такі:

1) Базові:

– **Активне слухання:** здатність уважно та емпатійно сприймати інформацію від клієнта, демпнструючи розуміння та підтримку.

– **Відкриті запитання:** дозволяють розширювати обговорювану проблемну ситуацію та отримувати більше даних.

– **Закриті запитання:** сприяють згоді чи запереченню, що також дозволяє тримати в психологічних рамках (межах) обговорювану подію.

– **Емпатія:** вміння відчувати та розуміти емоційний стан клієнта, що сприяє встановленню довірливих відносин.

– **Вербалізація:** чітке та зрозуміле формулювання думок і почуттів, що допомагає клієнту усвідомити власні переживання.

– **Перафразування:** переформулювання висловлювань клієнта для уточнення та підтвердження правильності розуміння.

– **Рефлексія почуттів:** відображення емоцій клієнта, що сприяє глибшому усвідомленню ним власних почуттів.

– **Утримання від оцінок:** нейтральне ставлення до висловлювань клієнта без критики чи схвалення, що створює безпечний простір для самовираження.

2) Складні:

– **Саморозкриття:** обережне та доречне розкриття власного досвіду або почуттів терапевта для зміцнення терапевтичного альянсу та зняття напруги у клієнта.

– **Конфронтація:** делікатне звернення уваги клієнта на суперечності в його словах або поведінці з метою стимулювання усвідомлення та змін.

– **Інтерпретація:** надання клієнту альтернативних пояснень його думок, почуттів чи поведінки для глибшого розуміння внутрішніх процесів.

– **Підведення підсумків:** структурування та узагальнення основних тем або питань, обговорених під час сесії, для посилення усвідомлення та закріплення отриманих інсайтів.

– **Використання метафор та аналогій:** застосування образних порівнянь для полегшення розуміння складних або абстрактних концепцій клієнтом.

Базові та складні навички психокорекції наведені вище є основою психокорекційного процесу, також вони є універсальними незалежно від терапевтичних підходів. Вміння психолога поєднувати між собою навички психокорекції є основою процесу допомоги клієнту та обробки його запиту. Особливої уваги варто приділити процесу утворення «інсайту», оскільки кожна психологічна взаємодія потребує індивідуального переусвідомлення клієнтом особливостей неприємної для нього травмуючої ситуації чи зміни поведінки, тому усвідомлення ситуації з якою звернувся клієнт це питання часу та наявності особистісних ресурсів для покращення психо-емоційного стану.

Саме за допомогою системи відкритих/закритих питань та формування іншого погляду на

травмуючу подію клієнт здатний переосмислити ситуацію, та виокремити з неї окремі фрагменти, які дадуть більш заземлене розуміння щодо свого запиту та власної поведінки. Найважливішим психокорекційним інструментом для психолога можна вважати його вміння чітко описувати ситуації та різні стани, точними питанням більш чітко формувати уявлення про проблему, яка стосується запиту та надавати психоедукацію.

При практичній діяльності психолог може зустрітися із різноманітними запитами та проблемними історіями. Слід зауважити, що психокорекційний процес насамперед буде ефективний тоді, коли психолог сам пропрацює власні особисті проблеми та труднощі, та як спеціаліст, не буде переносити власні переживання на історію клієнта та його самопочуття. Разом з тим основним моментом утворення психологічного альянсу є безумовне прийняття клієнта та розвинута емпатія, що диктується не тільки професійними нормами, а й моральними, некодифікованими. Психокорекційна діяльність диктується не лише професійними нормами, а й морально-етичними вимогами, часто некодифікованими у формальних документах. У процесі практичної роботи психологам-початківцям важливо опиратися не тільки на базові та складні навички психокорекції, а й активно використовувати набуті завдяки багаторічному досвіду знання та наукові напрацювання щодо підходів до психокорекції та терапії.

Сучасна психотерапевтична практика пропонує багато різних концепцій консультування, кожна з яких пропонує власне бачення особистості та визначає можливі першопричини виникнення проблем, з якими звертається клієнт, а також формує специфічний набір інструментів відповідно до певного психологічного напрямку. Наприклад, психодинамічна терапія акцентує увагу на несвідомих конфліктах, що виникли в дитинстві та базується на глибинній психології – психоаналізі, засновником якого є З. Фрейд [3]. У той час як когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) зосереджується на зміні дезадаптивних патернів мислення та поведінки, що особливо ефективно при лікуванні тривожних розладів. Дослідження показують, що навчання КПТ навичкам психологів-початківців значно підвищує їхню компетентність у роботі з такими розладами [7]. Гуманістичний підхід, зокрема клієнт-центрирована терапія, акцентує увагу на безумовному позитивному ставленні до клієнта та його здатності до самореалізації. Нещодавні дослідження підтверджують ефективність цього підходу в роботі з тривожними розладами, особливо коли терапія зосереджена на глибокому емоційному досвіді та самодослідженні [8].

Психологам-початківцям необхідно інтегрувати знання про різні психотерапевтичні школи, оскільки сучасна практика орієнтується на гнучке поєднання технік і принципів відповідно до потреб клієнта. Здатність психолога комбінувати різні підходи до психокорекції сприяють більш якісній орієнтації на індивідуальні особливості клієнта.

В сучасному мінливому світі спеціалістам варто постійно розвиватись у вирішенні питань психологічного характеру, з якими зустрічаються сучасні люди. Особливо під час повномасштабної війни насамперед страждають діти, оскільки їхня психіка формується або ж знаходиться в трансформаційному періоді між дитячим та підлітковим віком, то фактор війни все більше провокує тривогу або ж стрес, чим може бути обумовлено підвищення ситуацій пов'язаних з батьками дітей, коли поведінка останніх явно відходить від норми.

На цьому етапі молодий спеціаліст розуміючи специфіку роботи з психікою, поєднуючи фундаментальні знання про вікову, особистісну психологію в цілому має чітко розмежовувати психічні стани та розлади задля обрання ефективних способів психокорекційних інструментів та підходів. Відповідно, сучасність української психології диктує більшу необхідність в здатності працювати з дітьми та підлітками з особливими потребами, в яких є аутизм, розлад дефіциту уваги та гіперактивності, депресивні стани, соціальна тривожність та інші порушення, які мають значний вплив на розвиток особистості, соціальну адаптацію і психоемоційний стан дітей і підлітків. Одним з найбільш дієвих доведених методів корекції таких розладів є КПТ, яке дозволяє розвивати здатність до структурованого усвідомлення того чи іншого психокорекційного питання [2].

Загалом, аналізуючи усю площину підходів до психокорекції та терапії можна зауважити про дихотомію підходів щодо самого клієнта та його запиту, яка виражається у психологів, що працюють з когніціями та несвідомим. Серед найпопулярніших способів роботи з несвідомістю можна вважати символдраму (Кататимно-імагінативну психотерапію, КП) – це один з методів психодинамічної терапії, розроблений Ханскарлом Льюїнером у 50-х роках минулого століття під назвою «Кататимне переживання образів», який базується на принципах глибинної психології, тобто унаочнює несвідомі мотиви, конфлікти та захисні механізми за допомогою імагінації [5]. Також, ефективним способом психокорекції в площині несвідомого можна вважати використання метафоричних карт, різних проективних методик та арт-терапію як способи усвідомлення та прийняття себе.

Ще одним з найбільш популярних напрямків сучасної психотерапії є гештальт-терапія, яка базується на принципах цілісності людської особистості та саморегуляції, що використовує широкий спектр технік та методик. Гештальт-терапія спрямована на розвиток цілісного сприйняття себе та оточуючого світу, роботу з емоціями і тілесними відчуттями [1, с. 334].

Отже, формування психокорекційних навичок та уявлень про поширені терапевтичні підходи у практичній діяльності психологів-початківців важлива умова професійного становлення фахівця психологічної галузі, що охоплює структурований підхід для базового розуміння психоло-

гом-початківцем його основних професійних орієнтацій. Сукупність багатьох психокорекційних технік формує унікальний та одночасно різносторонній інструментарій для роботи з психікою, який обирає сам психолог для себе. По формі психокорекція має складатись з її базових та складних навичок, які і формують саму суть роботи з клієнтським запитом. Існує безліч психотерапевтичних підходів, кожен з яких має свою специфіку та погляд на ту чи іншу проблему, з якою зустрічається людина в актуальному соціокультурному просторі.

У сучасному українському контексті, з наслідками війни та соціальними викликами, обговорювана тема набуває особливої актуальності. Психологічні травми і стрес, що виникають у суспільстві на тлі збройної агресії, створюють високий запит на психосоціальну підтримку. Формування навичок психокорекції стає невід'ємним компонентом професійної підготовки психологів-початківців, які повинні відповідати на ці виклики. Усвідомлення актуальності психокорекційної роботи у воєнний час підкреслює необхідність адаптувати професійну орієнтацію фахівця до реальних потреб суспільства, сприяючи стійкості й відновленню психічного здоров'я населення.

Важливим є системний підхід до оволодіння психокорекційними навичками: спочатку практикуючий психолог опановує базові методики, а з часом – складніші техніки. Базові навички створюють фундамент для встановлення довіри й ефективної взаємодії з клієнтом, тоді як складні психокорекційні методи дозволяють глибше опрацьовувати внутрішні конфлікти та вирішувати комплексні психологічні запити трансформуючи попередній досвід. Такий поетапний розвиток навичок формує професійні компетенції початківця, поступово підвищуючи майстерність і розширюючи арсенал методів втручання.

Не менш важливою є інтеграція різних терапевтичних підходів у практику психолога-початківця. Сучасна психологія пропонує широку палітру методів (наприклад, когнітивно-поведінкові, гештальт-, гуманістичні, арт-терапевтичні підходи), кожен з яких висвітлює специфічні сторони психічного феномена. Поєднання цих підходів надає гнучкості втручанню і дозволяє адаптувати методи до індивідуальних особливостей клієнта. Такий комплексний, міждисциплінарний підхід допомагає охопити проблему в її багатовимірності та розширює спектр інструментів психолога. У поєднанні з психокорекційними навичками залишається необхідним особистісне опрацювання психологом власних емоційних реакцій і досвіду.

Висновки. Психолог, який усвідомлено займається саморефлексією та самопізнанням, стає більш стійким до професійних викликів і спроможним об'єктивно реагувати на складнощі клієнта.

Наукова новизна дослідження полягає саме в акцентуванні ролі внутрішньої інтроспекції психолога-початківця як ключового чинника його професійного зростання, що є відносно новим підхо-

дом у вітчизняних роботах з психологічної освіти. Практичне значення розвитку психокорекційних навичок помітне при роботі з різними віковими категоріями клієнтів. Так, у роботі з дітьми широко використовуються ігрові та арт-техніки, що сприяють вираженню почуттів через творчість. Підлітки потребують методів, орієнтованих на кризу ідентичності та соціальні зв'язки (групові психологічні вправи, рольові ігри), тоді як з дорослими ефективні діалогові, когнітивно-поведінкові та психоаналітичні підходи. Тому володіння різноманітним інструментарієм психокорекції дозволяє психологу-початківцю адекватно коригувати стратегії роботи відповідно до вікових особливостей клієнта та підвищувати якість терапевтичної допомоги.

Таким чином, поєднання інтегративного підходу до психокорекції з увагою до особистісного розвитку психолога-початківця є важливим внеском у психологічну практику та відповідає складним викликам сьогодення. Зосередженість на багатогранності психокорекційного інструментарію, інтеграції методів і внутрішньому зростанні фахівця формує цілісну картину сучасного підходу до професійного становлення молодого психолога і сприяє підвищенню ефективності психологічної допомоги різним категоріям клієнтів.

ЛІТЕРАТУРА:

- Будник Д., Погрібна А. Гештальт-терапія як сучасний метод психотерапії кризових станів. Scientia : зб. наук. пр. 2024. 22 листопада. Афіни (Греція). С. 334–336.
- Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ). Український психологічний ХАБ. URL: <https://www.psykholoh.com/post/когнітивно-поведінкова-терапія-кпт> (дата звернення: 15.04.2025).
- Основи психотерапії : навч. посіб.. М. І. Мушкевич, С. Є. Чагарна ; за ред. М. І. Мушкевич. 3-тє вид. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с.
- Андрушко Я. С. Психокорекція : навч.-метод. посіб. Львів : ЛьвДУВС, 2017. 212 с.
- Символдрама (кататимно-імагінативна психотерапія) психодинамічна психотерапія невротичних розладів. 2022. № 41. С. 52. DOI: <https://doi.org/10.32782.2663-5208.2022.41.52>.
- Тарасевич І. Ю. Групова психотерапія та психокорекція : глосарій. Дніпро : ВНПЗ «ДГУ», 2024. 57 с.
- O'Keeffe F., Watson S., Linke S. Training novice clinical psychologist trainees to implement effective CBT for anxiety disorders: training model and clinic outcomes. The Cognitive Behaviour Therapist. 2016. Vol. 9. e38. DOI: 10.1017.S1754470X16000.
- Osyka O. V. Client-centered therapy by C. Rogers in the psycho-correctional work with the students. Problems of Modern Psychology : coll. of research papers. Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University. G. S. Kostiuk Institute of Psychology at the NAPS of Ukraine ; sci. ed. S. D. Maksymenko, L. A. Onufriieva. Kamianets-Podilskyi : Aksioma, 2015. Issue 28. P. 407–416.