

47. Ferrari L. Time Perspective and indecision in young and older adolescents / L. Ferrari, L. Nota, S. Soresi // *British Journal of Guidance & Counselling*. – 2010. – Vol. 38. – № 1. – P. 61-82.
48. Phan H.P. Amalgamation of future time orientation, epistemological beliefs, achievement goals and study strategies: Empirical evidence established / H.P. Phan // *British Journal of Educational Psychology*. – 2009. – № 79. – P. 155-173.

In the article time perspective of the personality in the context of her psychological health has been studied. It was established that time orientations reflect persistent differences between persons and these differences manifest themselves in adherence or ignoring health-oriented behavior. Positive perception of the past and extensive future orientation contributes to the maintenance of psychological and physiological health. The present time orientation, that is important for the full-life sense and is the origin of resources, contributes to development of addictions, deviations and ignoring healthy life-style as well.

Key words: time perspective, time orientation, psychological health of the personality.

Отримано: 19.02.2012 р.

УДК 37.015.3-053.66

Н.С.Славіна

Особливості проведення психологічного консультування підлітків з різними проблемами

Підлітковий вік у силу своєї специфічності і складності викликає багато запитань науковців: психологів, педагогів та батьків. В умовах сучасної школи і більш розвиненої структури психологічної допомоги постає питання надання ефективної допомоги дітям підліткового віку. Питання полягає у пошуку ефективних шляхів, недовготривалих та не громіздких як для практичного психолога, так і для самого підлітка психотехнік.

Ключові слова: підлітковий вік, психологічне консультування, психологічні проблеми.

Подростковый возраст в силу своей специфичности и сложности вызывает много вопросов у ученых: психологов, педагогов и родителей. В условиях современной школы и более развитой структуры психологической помощи возникает вопрос оказания эффективной помощи детям подросткового возраста. Вопрос заключается в поиске эффективных путей, недолговременных и не громоздких как для практического психолога, так и для самого подростка психотехник.

Ключевые слова: подростковый возраст, психологическое консультирование, психологические проблемы.

Актуальність дослідження. Серед усіх напрямків співпраці психолога із дітьми підліткового віку необхідно виділити психологоконсультаційну роботу. Звичайно, і психодіагностична, профілактична, просвітницька і корекційно-відновлювальна робота дають свої позитивні результати.

Психологоконсультаційна робота дає швидкий результат при правильно організованому процесі і використанні ефективних психотехнік. Практичному психологу під час своєї роботи доводиться допомагати підлітку в рішенні проблем, пов'язаних з процесом розвитку самосвідомості в цьому віці. Це обумовлено тим, що основним предметом роботи практичного психолога є внутрішній світ людини, а основною задачею – допомога людині в досягненні гармонії цього внутрішнього світу, в розвитку її здібності до самореалізації.

Проблема ефективної психологічної допомоги саме дітям підліткового віку, дітям “групи ризику” є однією з найактуальніших у науковій психологічній літературі. Вона набуває особливого значення в умовах сучасного життя, де дитині-підлітку постійно доводиться переживати не лише труднощі свого віку, а й проблеми які виникають в сім'ї і в середовищі, що його оточує.

Як свідчить аналіз теоретичних джерел, у вітчизняній та зарубіжній психології велика увага приділяється розробці ефективних методів взаємодії психолога як консультанта і підлітка як клієнта. Біля витоків формування екзистенційно-гуманістичного підходу стояло багато видатних психологів, серед яких були В.Джеме, Г.Олпорт, К.Роджерс, В.Франкл, Р.Мей, Д.Бюджентал [6]. Серед науковців, які займалися проблемами консультивання саме дітей-підлітків, необхідно виділити В. І. Гарбузова, О.А.Ліщинську, Н.Максимова [1, 6].

Недостатньо, на нашу думку, розроблене питання наявності в арсеналі практичного психолога ефективних психотехнік, які можна використовувати при консультиванні учнів з різними особливостями характеру.

Саме недостатнє теоретичне і практичне наповнення даного питання зумовили нашу пошукову діяльність.

Консультування підлітка психологом має свою специфіку. Його консультація починається тоді, коли відчиняються двері кабінету й на порозі з'являється збентежений підліток, а закінчується тоді, коли радісний клієнт востаннє зачиняє ці двері й робить упевнений крок у "нове життя". Скільки при цьому пройде часу наперед не скаже ніхто: можливо, 2-3 зустрічі, а можливо, –15-20 (якщо під час зустрічей-бесід психолога з підлітком за необхідності діагностуються якісь властивості учня, проводяться корекційні заняття з учнем, тренінг "нової поведінки").

Крім традиційного "вузького" розуміння психологічного консультування як бесіди консультанта з клієнтом, можливим є "широке" розуміння процесу психологічного консультування. Воно включає і діагностику, і корекцію, які в даному випадку є засобами допомоги клієнтові у розв'язанні його проблеми [2; 3; 4].

Чи можна говорити про алгоритм консультування психолога?

Консультування в школі включає і діагностику, і корекцію підлітка. Але не можна говорити про алгоритм діяльності психолога як його покрокові рекомендації. Про алгоритм консультування шкільного психолога можна говорити тільки як про орієнтир у послідовності етапів процесу. Розглянемо такий алгоритм-орієнтир, що узагальнює теоретичні уявлення та практичний досвід консультування у школі.

У процесі консультування шкільного психолога можна виділити три етапи:

- а) початковий;
- б) основний, робочий;
- в) заключний, корекційний.

Консультуючи, психолог виконує зовнішні дії (бесіда з клієнтом, тестування, корекція) і внутрішні (роздуми з приводу одержаної інформації, ухвалення рішення тощо).

Перший етап складається з трьох стадій:

I стадія – встановлення емоційного контакту з клієнтом.

II стадія – повідомлення клієнтом мети свого приходу.

III стадія – формулювання проблеми.

Уміння встановити з клієнтом емоційний контакт є надзвичайно важливим для психолога-консультанта. Від цього залежить успіх (або невдача) усієї подальшої роботи з клієнтом.

Після знайомства і встановлення емоційного контакту клієнт, як правило, повідомляє мету свого приходу до психолога. Часто її формулюють плутано, нечітко, з обвинуваченнями на адресу інших осіб – учителів, батьків, друзів.

Психолог повинен (спочатку для себе) сформулювати або переформулювати проблему клієнта. Це буде планом внутрішніх дій психолога, що розгортатиметься паралельно із зовнішніми діями. Потім психолог уточнює формулювання проблеми з клієнтом – обговорює з ним, над чим вони спільно працюватимуть.

Під час подальшої бесіди консультант повинен підвести клієнта до усвідомлення тих причин, що визначають неадекватність його поведінки або поведінки дитини, з приводу чого клієнт прийшов на консультацію. Для цього консультант сам протягом попередньої стадії консультації повинен зрозуміти, у чому полягає проблема клієнта, оскільки свідомість консультанта і свідомість клієнта не конгруентні. Те, як бачить і формулює проблему клієнт, зазвичай не збігається з тим, як бачить і формулює проблему консультант. На цій стадії консультант повинен для себе вичленувати “предмет” своєї подальшої роботи з клієнтом, те, з чим він буде працювати. Фактично, він висуває гіпотезу, що інтерпретує поведінку клієнта, й формулює для себе проблему клієнта в психологічних термінах певної психологічної теорії. Це внутрішній план дій консультанта.

Після нового формулювання проблеми (3 стадія I етапу) починається II етап (основний, робочий), що містить такі стадії:

- стадія –збір інформації, необхідної для розв’язання проблеми клієнта. Якщо шкільному психологові недостатньо тієї інформації, яку представив клієнт, він може отримати додаткову інформацію про клієнта, зустрівшись із близькими йому людьми –батьками, класним керівником, друзями – або продовживши бесіду з клієнтом;
- стадія –аналіз зібраної інформації про клієнта і висування пояснювальних гіпотез. Отримавши про клієнта більш-менш повну інформацію, психолог намагається пояснити поведінку клієнта, висунути гіпотезу про те, що є причиною –проблеми або утруднення клієнта;
- стадія –перевірка висунутих гіпотез, яку можна здійснювати різними шляхами:

а) із застосуванням діагностичних засобів (методик, тестів) –із широкого арсеналу наявних у шкільного психолога діагностичних засобів він повинен відібрати найадекватніші для розв’язання проблеми клієнта. Широкий вибір психодіагностичних методик дасть йому змогу отримати чіткішу картину;

б) спостереження за поведінкою клієнта в різних життєвих ситуаціях або тренінгах –шкільний психолог може отримати

важливу інформацію про клієнта-учня, відвідавши урок, спостерігаючи за учнем на перерві;

в) продовження бесіди.

На стадії перевірки висунутих гіпотез консультування шкільний психолог аналізує інформацію, зіставляючи результати тестування з життєвими показниками, результатами спостереження, з тим, що клієнт сам розповів про себе, узагальнює, синтезує для підтвердження або спростування своєї пояснювальної гіпотези. Якщо внаслідок синтезу всієї отриманої інформації він дійде висновку, що його гіпотеза хибна, він повертається на стадію аналізу зібраної інформації і опрацьовує матеріал заново. Якщо внаслідок синтезу він отримує підтвердження своєї гіпотези, то переходить до наступної стадії II етапу.

Оскільки другий етап роботи консультанта було присвячено перевірці гіпотез, сформульованих ним наприкінці I етапу, після проробленої на II етапі роботи психолог-консультант мав обґрунтований “діагноз” проблеми клієнта. Потім проводять на заключному етапі консультування роботу з клієнтом. Завдання цього етапу:

- розширення змісту свідомості клієнта;
- усвідомлення клієнтом своїх потреб, цінностей;
- розуміння клієнтом напрямку зміни своєї поведінки, стосунків з іншими людьми;
- усвідомлення клієнтом відповідальності за розв’язання своєї проблеми;
- знаходження тих ресурсів, що стануть причиною зміни клієнтом своєї поведінки.

Мета заключного етапу консультування – допомогти клієнтові спланувати нову лінію поведінки: змінити неадекватну поведінку, що спричиняє утруднення в його житті. І не завжди клієнтові легко зважитися на таку зміну, адже процес ламання життєвих стереотипів завжди складний.

Третій, заключний, етап консультування починається зі стадій внутрішньої підготовки консультанта до нової бесіди з клієнтом. Готуючись до підсумкової бесіди з клієнтом, консультант повинен врахувати можливий опір клієнта й продумати продуктивні способи роботи з ним, а також прийоми і способи мотивування клієнта до зміни (конфронтація).

Зміна поведінки клієнта. Є деяка різниця між небажанням клієнта змінюватися і тим, що він може чинити опір.

Причиною небажання клієнта змінюватися найчастіше є прихід на консультацію не за власним бажанням – його хтось змусив прийти

до психолога; клієнт сам не бачить причини для відвідування психолога. Причиною може бути також егоцентризм, низький рівень загального культурного і духовного розвитку; це може бути й образа на батьків, учителів, яку переносять на консультанта; це може бути й недовіра до професіоналізму консультанта; імовірно, клієнт “не вміє”, не знає, як йому взяти участь у процесі консультування, щоб це було для нього ефективно.

Клієнт, який чинить опір, усе-таки готовий до змін, він уже переборює небажання прийти на консультацію, він хотів би розв’язати свою проблему, але щось заважає його активності. Можливо, він звик бунтувати проти системи і дисципліни; він бачить, що завдання консультанта відрізняються від його власних; він негативно ставиться до консультанта (його особистості, невдач, слабостей) або взагалі до процесу консультування; він відчуває неповагу до своїх прав; він вважає себе сильною особистістю, яка має протистояти консультанту; він відчуває (екзаменує) компетентність психолога.

Заклучний етап консультування. Найважливішим завданням заключного етапу консультування є розробка разом із клієнтом програми перспективної зміни його поведінки або ставлення до проблеми.

Консультанту доцільно розробити програму зміни разом із клієнтом у режимі обговорення або навіть “мозкового штурму”, дотримуючись відповідних правил: заборона критичних суджень – клієнтові не дозволяють критикувати свої можливості: заохочення клієнта до висування божевільних і фантастичних ідей зміни своєї поведінки й умонастрою – клієнт повинен це собі дозволити; заохочення до висування багатьох альтернативних ідей – варіантів зміни; додавання консультантом загальних ідей, без критики ідей, запропонованих клієнтом, і об’єднання їх у нові можливості [5].

Досить часто до психолога по психотерапевтичну допомогу звертаються учні, учителі й батьки. До проблем, які вони прагнуть розв’язати, належать: конфлікти в міжособистісних взаєминах, екстремальні та кризові ситуації, пошуки способів розв’язання гострих особистісних проблем. Приходячи на консультацію, клієнти здебільшого напружені, перебувають у депресивному, тривожному стані. У такому разі під час консультації психолог зобов’язаний: заспокоїти клієнта, зняти внутрішнє напруження, спонукати клієнта оптимістично подивитися на життя.

Молоді люди потребують психотерапевтичної допомоги з таких груп проблем:

а) погане самовладання, невміння стримувати свої агресивні емоції;

- б) нездатність упоратися з депресивним станом;
- в) прагнення позбутися невпевненості в собі, скутості;
- г) невміння стримувати агресивні емоції.

Вади особистісного розвитку досить часто є причинами, через які підліток не може розв'язати ті чи інші життєві проблеми. Нижче наведемо деякі умови і правила ефективної взаємодії між психологом і підлітком при різних особливостях характеру дитини.

1. Умови ефективної психотехніки при високій агресивності.

Необхідно, щоб молода людина навчилася вчасно відчувати в собі наростання внутрішнього напруження. Зазвичай період наростання внутрішньої нестабільності й агресії має певну протяжність у часі: від 10-15 хв. до 1,5-3,0 год. У цей час важливо правильно оцінити свій стан і, сповільнивши внутрішні ритми за допомогою вправи “Дихання”, застосувати одну із психотехнічних вправ: “Фокусування”, “Прес” тощо.

Якщо ж із певних причин момент наростання внутрішнього напруження пропущено, емоційна стихія змете все на своєму шляху і не дасть жодної можливості для побудови “дамби” – ефективного самоконтролю.

Зупинити “бурю в самому собі” в цей момент дуже складно. І, мабуть, для юнаків існують деякі обмеження у виборі способів дії, ефективних у такій ситуації. Передусім це інтенсивне фізичне навантаження до знемоги.

Важлива умова —регулярність. Психотехніка спрацьовує тільки тоді, якщо нею користуватися щодня [5].

Якщо у стресовій ситуації молода людина застосувала певну вправу і це допомогло їй зменшити емоційне напруження, бажано й далі практикувати саме цю вправу.

Вона може стати індивідуальним засобом самоконтролю молодій людині у скрутних ситуаціях.

Повторну консультацію зі старшокласником призначають через тиждень. На другій зустрічі обговорюють конкретні життєві ситуації, в яких молода людина відпрацьовувала показані їй психотехнічні вправи. Психолог спрямовує свої зусилля на корекцію досвіду клієнта, якого він набув, застосовуючи психотехнічні вправи: у яких ситуаціях вправи були найдоцільнішими і впродовж якого часу вправа спрацювала.

2. Умови ефективної психотехніки при депресивних станах.

Для багатьох юнаків і дівчат у період 16—18 років характерні стани апатії, депресії, переживання самотності й безглуздя свого життя. Деякі з них не вміють регулювати свої внутрішні стани і повністю віддаються депресії та апатії. Для полегшення і зняття

таких станів молоді люди нерідко вдаються до куріння, вживання алкоголю, наркотиків.

Але існують інші, безпечніші для здоров'я, способи позбавлення депресії. Причому ці способи можуть бути не тільки психотехнічними, а й побутовими, життєвими.

Водній зі шкіл було проведено невелике дослідження на предмет того, що роблять дівчата і юнаки для того, щоб розслабитися й покращити настрій. Слід зазначити, що для юнаків це передусім спорт, фізичні вправи, зустрічі з друзями, прослуховування сучасної музики.

Для підтримки активного тону й подолання депресії дівчата слухають заспокійливу музику, готують смачну їжу, зустрічаються з подругами, розмовляють на особисті теми, займаються з молодшими братами і сестрами, шують, плетуть, дивляться телевизор, доглядають за домашніми тваринами [10].

Під час консультації важливо наголосити на тому, що саме звичайні щоденні справи, які подобаються дівчині або юнаку, приносять їм емоційне задоволення, заспокоєння, знімають депресію.

Слід переконати дитину не впадати у відчай. Внутрішні стани людини мінливі, депресія рано чи пізно минає і з'являється радісний, бадьорий настрій. Необхідно завжди вірити, що депресія обов'язково мине.

Намагатися зрозуміти, у чому причина поганого настрою. Можливо, це затяжний конфлікт із значущими людьми, нерозв'язана особиста проблема, перевтома чи хронічний стрес. У такій ситуації необхідно усунути або хоча б зменшити вплив основної причини стресу або змінити своє ставлення до проблеми, знизивши її значущість для себе.

Не треба зациклюватися на своїх переживаннях, випадати зі звичного ритму життя, але й не перевтомлюватися.

І головне в період депресії – не приймати важливих рішень. У цей час багато що можна сприйняти спотворено, як у кривому дзеркалі. Людина може зробити щось зопалу, потім про це жалкувати й переживати почуття провини.

3. Умови ефективної психотехніки при високій невпевненості у собі.

У школі підлітки, а особливо старшокласники, часто звертаються до психолога із запитаннями про те, як стати впевненим у собі, подолати сором'язливість і скутість. Страх здаватися смішним в очах ровесників, бути неуспішним мучить багатьох підлітків, юнаків і дівчат.

І це не випадково: підлітковий і ранній юнацький період у житті молоді людини – це час соціального та особистісного самовизначення й самоствердження. Від того, наскільки стабільно молоді люди переживають цей період, залежить формування їхньої самооцінки, що, безумовно, позначається на їхніх майбутніх професійних досягненнях, поведінці в критичних ситуаціях, умінні досягти гармонії та взаєморозуміння в особистому житті.

Від яких основних причин залежить формування заниженої самооцінки у підлітків і старшокласників? Найчастіше це або природжена гіпертривожність і сором'язливість (висока збудливість, чутливість поєднуються із замкненістю й нетовариськістю), або набута внутрішня скутість.

Бесіду з дівчиною або юнаком, які страждають від хворобливої сором'язливості, скутості, заниженої самооцінки, планують заздалегідь.

Головне – виявити тепле ставлення до клієнта. Не критикувати й не оцінювати. Слухати, відчувати, розуміти. Хвалити в ті моменти бесіди, коли це буде доречно. Підтримувати тоді, коли клієнт розкажує про свої невдачі [14].

Можна поділитися своїм досвідом подолання сором'язливості (якщо він є). Це буде дуже ефектно, якщо психолог у момент бесіди справляє враження впевненої в собі та респектабельної людини.

На консультації корисно застосовувати ігрові вправи, що допомагають підлітку або старшокласнику зрозуміти себе: “Намалюй автопортрет”, “Я хороший, я поганий”, “Покричи на самого себе”, “Листи до самого себе”, “Листи підлітку”.

Дуже важливо закінчувати консультацію з молоді людиною, що має занижену самооцінку, бадьорими, доброзичливими, теплими або енергійними словами: “Як багато всього ми з тобою сьогодні обговорили! Яка ти цікава людина!”.

Важливим чинником, що впливає на хід консультативної роботи, є акцентуація характеру підлітка, яка з'ясовується психологом під час діагностичної частини роботи.

Навіть ті діти, які живуть у гармонійній родині, у підлітковому віці можуть стати соціально дезадаптованими за рахунок проявів психопатичного розвитку або декомпенсації деяких акцентуацій характеру.

У цьому випадку, незважаючи на те що у підлітка є бажання поводитися належним чином, він через різноманітні обставини, пов'язані з міжособистісними стосунками, зробити цього не може. За неправильного підходу негативні прояви посилюються. Якщо ж до акцентуованого підлітка застосовується правильний педа-

гогічний підхід, його загострені риси характеру згладжуються, компенсуються.

Підліток з нестійкою акцентуацією характеру потребує постійного контролю, вимогливості, дисципліни. Наприклад, у навчальному закладі армійського типу (суворівське, авіаційне, танкове училище) такий підліток підпорюватиметься вимогам порядку вже за рахунок того, що йому притаманна навіюваність, наслідування того, як поводяться однолітки, що його оточують. Отже, у сприятливому мікросередовищі, де прикладом для наслідування є позитивні лідери, а норми поведінки не суперечать соціально схвалюваним нормам, підліток з нестійкою акцентуацією буде мало чим відрізнятися від оточуючих. За умов контролю з боку батьків він може добре навчатися та нормально поводитися. У майбутньому, якщо він потрапить у сприятливий трудовий колектив, де також переважають соціально спрямовані стереотипи поведінки, обере собі ніжну супутницю життя, яка все ж таки є лідером і тактовно спрямовує його, то доля такої людини складеться цілком благополучно.

Гіпертимний підліток, навпаки, не витримає чіткої регламентації поведінки та постійного контролю. Для нього такі умови будуть згубними, оскільки необхідність підкорятися, пригнічувати свою активність є для нього психотравмуючим чинником. Необхідно шукати інший засіб впливу, що дає можливість спрямувати енергію в правильне русло. Таких підлітків слід заохочувати до діяльності, яка потребує кмітливості, рішучості, наполегливості. Це можуть бути, наприклад, організація дискотек або інших шкільних вечорів, туристських походів, спортивних змагань, різноманітних заходів, де потрібно проявити активність, уміння швидко орієнтуватися, де можна задовольнити прагнення до лідерства, новаторства. Головне – урізноманітнити його діяльність, зацікавити новими завданнями, які він повинен розв'язувати добровільно й самостійно. Складніше знайти шляхи корекції поведінки підлітків із збуджуваним типом акцентуації характеру. Тут основна умова – індивідуалізація свідомості, її інтелектуалізація, окультурювання. Тільки розвиток духовності такого підлітка, особистісна зрілість, прищеплення йому стійких моральних переконань можуть спонукати його до самовиховання. Підліток повинен, перш за все, зрозуміти особливості свого характеру і сам поставити перед собою мету навчитися контролювати свої спалахи гніву.

Під час бесіди необхідно спрямувати підлітків на зменшення агресії, посилення самоконтролю та пошук ефективних шляхів досягнення лідерства. Цьому дуже сприяють заняття атлетизмом,

єдиноборствами. Задачею психолога є заспокоїти підлітка, переконати його в тому, що він зможе керувати своїм емоційним станом і що цього можна навчитися. Необхідно формувати якийсь індивідуальний механізм, який перериває спалах роздратування та злості: зосередження на реальних зорових враженнях, відчуття напруження у тілі, зміна пози, внутрішнє промовляння заспокійливої фрази тощо. Підлітку слід підказати прийоми, за допомогою яких він зуміє відслідкувати в собі момент зародження афективного спалаху та спробувати переключити увагу на інші почуття чи об'єкти, не даючи можливості своєму роздратуванню блокувати мислення.

Потрібно також навчити збудливого підлітка соціально схвалюваним засобам розрядки агресивного стану. Наприклад, відчувши в собі зростаюче роздратування, не “зривати злість” на оточуючих, а розрядитися шляхом рухової активності: бокс, біг, вибивання пилу з килима, забивання цвяхів тощо.

Епілептоїдам у силу їхньої інертності та педантичності дуже допомагають заняття, які вимагають монотонності, точності, посидючості. Це перш за все різьблення, мозаїка, граверні роботи. Слід заохотити підлітків до цих видів діяльності, допомогти їм досягти успіху в них, підказати, що, коли їх охоплює почуття туги й злобного настрою, найкраще зайнятися улюбленою справою. Потреба епілептоїдів у владі над іншими людьми, їхні садистські схильності можна переключити на альтернативні види діяльності, наприклад, спортивні ігри, єдиноборства, де можна “взяти верх” над супротивником.

Істероїдні підлітки повністю можуть задовольнити свою потребу бути в центрі уваги, беручи участь у художній самодіяльності, виступах молодіжних естрадних ансамблів, виконуючи обов'язки диск-жокея у школі на дискотеках, екскурсорода у шкільному музеї тощо. Надалі їм можна порекомендувати професії адміністратора, офіціанта, манекенниці, стюардеси, тобто такі види діяльності, де вони будуть “на виду”.

Слід підкреслити, що такі підлітки охоче беруть участь у групових психокорекційних заняттях, і їхнє включення в будь-яку групу значно полегшує працю психолога: вони демонструють несподівані засоби спілкування, оригінальні шляхи виходу з конфліктних ситуацій, створюють цікаві сюжети оповідання. Бажано тільки, щоб вони під час занять вчилися слухати й розуміти інших, допомагати їм, співпрацювати, а не сприймати іншу людину як засіб для досягнення своїх цілей. В індивідуальній роботі з такими підлітками необхідно поступово уточнювати реальні цілі

їхньої діяльності, навчати їх довгострокового прогнозу та різноманітних засобів досягнення своїх цілей, без втручання за межі особистості іншої людини.

При істероїдному відхиленні в розвитку характеру найскладніша для підлітка ситуація, коли він відчуває нестачу уваги до себе.

При нестійкому типі акцентуації – ситуація, у якій необхідно проявити свої вольові якості; при епілептоїдному і збуджуваному – ситуація ворожих і конфліктних ставлень. При психоастеничному – необхідність прийняти рішення, зробити вибір тощо. У всіх випадках причиною соціально дезадаптованої поведінки підлітка з характерологічними відхиленнями є зіткнення підлітка зі своєю типовою ситуацією, що йому її важко розв'язати.

Суть психолого консультативної роботи з підлітками групи ризику, яким властиві патохарактерологічні відхилення, полягає в тому, щоб надати можливість кожному з них пережити під час гри патогенну для його характеру ситуацію та знайти шляхи підвищення здатності в її розв'язанні. З цією метою застосовується метод психодрами. Підліток за допомогою особливих психологічних прийомів уводиться в ситуації, що з різних причин є важкими для нього, загрожують небезпекою “зриву”, тобто декомпенсації. Розігрування такої ситуації надає можливість нібито “знеболити” психотравмуючі моменти, пережити психологічні конфлікти й відреагувати на них, досягти розуміння своїх внутрішніх проблем і засобів їхнього розв'язання.

Аналіз наявної наукової літератури з практичної, вікової психології та проведена нами пошукова розвідка дозволили зробити такі **висновки**:

1. Підлітковий вік, в якому знаходиться дитини, у більшості випадків потребує психологічного втручання. Серед найбільш дієвих методів взаємодії практичного психолога і підлітка можна виділити психологічне консультування.

2. Приходячи на консультацію, клієнти здебільшого напружені, перебувають у депресивному, тривожному стані. У такому разі під час консультації психолог зобов'язаний: заспокоїти клієнта, зняти внутрішнє напруження, спонукати клієнта оптимістично подивитися на життя.

3. Молоді люди потребують психотерапевтичної допомоги з таких груп проблем:

- а) погане самовладання, невміння стримувати свої агресивні емоції;
- б) нездатність впоратися з депресивним станом;

- в) прагнення позбутися невпевненості в собі, скутості;
- г) невміння стримувати агресивні емоції.

4. Процес психологічного консультування підлітків, які мають вади особистісного розвитку, має свої характерні особливості:

- психічні порушення ще не стали стійкими і можуть змінитися з подальшим розвитком;
- у процесі консультування необхідно враховувати рівень розвитку дитини;
- консультування має запобігати неправильному розвитку дитини;
- батьків і педагогів слід залучити до процесу консультування дитини;
- психологічні технології в консультуванні підлітка також мають велике значення.

5. Серед ефективних, дієвих методів які можна використовувати в процесі психологічного консультування підлітка, на нашу думку, є епістолярна психотехніка – листи до пацієнта.

Враховуючи проблеми, з якими найбільш часто зустрічається психолог-консультант при спілкуванні з підлітками, в роботі пропонуються такі листи:

1. Лист підлітку, який не подобається сам собі.
2. Лист сором'язливому підлітку.
3. Лист підлітку, в якого часто буває поганий настрій і все дратує.
4. Лист підлітку, який знаходиться у стресовій ситуації.
5. Лист підлітку, який страждає неврозом.
6. Лист підлітку, що страждає психосоматичним захворюванням.
7. Лист підлітку з протиправною поведінкою.

Список використаних джерел

1. Васьковська С. Психологічна “кухня” консультування / С.Васьковська // Психолог. – 2005. – №34(178). – С.16-18.
2. Васьковська С. Психологічні проблеми клієнта й теми консультативної роботи / С.Васьковська // Психолог. – 2005. – №36(180). – С.28–30.
3. Захаров А.И. Психотерапия неврозом у детей и подростков / А.И. Захаров. –П.: Медицина, 1982.
4. Левченко А. Психологічні особливості підліткового віку / А. Левченко // Психолог. —2003.—№42(90). – С.9–16.
5. Психологічне консультування (психологічна служба молоді) / Укладач: Федорчук В.М. –Кам.-Под. держ. пед. ін-т., наук.вид. від. – 1996. – 32 с.

6. Психологические типологии: [пособие для менеджеров и практических психологов] / под ред. Ю.П.Платонова. – СПб: Речь, 2004. – 512 с.

Adolescence because of its specificity and complexity raises many questions researchers: psychologists, teachers and parents. a modern school and developed a psychological support structure raises the question of effective assistance to children adolescents. The question is to find effective ways short periods and not bulky, as a practical psychologist and for most adolescent psycho.

Keywords: adolescence, psychological counseling, psychological problems.

Отримано: 4.03.2012 р.

УДК 159.943.8

В.І.Співак, Л.А.Онуфрієва

Природа виникнення, теоретичні та практичні аспекти дослідження конфлікту

Стаття розкриває питання конфлікту: природу його виникнення, теоретичний та практичний аспекти дослідження. Конфлікт, як зіткнення протилежно спрямованих інтересів, позицій, думок чи поглядів учасників взаємодії, виникаючи в різних сферах людського буття, водночас може бути явищем соціально-психологічним, економічним, політичним, приватно-інтимним тощо. У статті подано психологічну структуру конфліктів, статичну та динамічну моделі конфлікту.

Ключові слова: конфлікт, конфліктна ситуація, боротьба, мотив конфлікту, проблемна ситуація, передумови конфлікту, опонент, розвиток особистості, наслідки конфлікту, переживання, спілкування, між-особистісна взаємодія.

Статья раскрывает вопросы конфликта: природу его возникновения, теоретический и практический аспекты исследования. Конфликт как столкновение противоположно направленных интересов, позиций, мнений или взглядов участников взаимодействия, возникающий в различных сферах человеческого бытия, одновременно может быть явлением социально-психологическим, экономическим, политическим, частно-интимным. В статье представлено психологическую структуру конфликтов, статическую и динамическую модели конфликта.

Ключевые слова: конфликт, конфликтная ситуация, борьба, мотив конфликта, проблемная ситуация, предпосылки конфликта, оппонент,