

ПРАКТИКИ КОРОТКОТЕРМІНОВОЇ ТЕРАПІЇ ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ ІНТЕРВІЗІЙНИХ НАВИЧОК ПСИХОЛОГІВ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ

SHORT-TERM THERAPY PRACTICES FOR IMPROVING INTERVIEW SKILLS OF EDUCATIONAL PSYCHOLOGISTS

У статті вказано, що саме освіта має бути орієнтована на розвиток здатності молоді працювати в новому світі постійних змін, багатоваріантності, невизначеності, малопередбачуваності та відповідати його вимогам. Обґрунтовано ключові положення гармонізації психологічних знань з простором практичних психотерапевтичних методів під час освоєння спецкурсу з методики інтерв'язійної підтримки практичних психологів, які здійснюють постковідну соціально-психологічну реабілітацію учасників освітнього процесу. Виокремлено та охарактеризовано практику короткотермінової терапії, її принципи та метод запитувань, що є використовуються для вдосконалення інтерв'язійних навичок психологів закладів освіти. В статті актуалізується потреба визначитися зі змістом практик у соціально-психологічному ракурсі, виокремити їхні властивості, значущі для особистості, розібратися з тими аспектами її життя, які протягом тривалого часу залишалися не розкритими.

Окреслено психолого-педагогічні дослідження колективу Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи під керівництвом професора, доктора психологічних наук, Панка В.Г., та фокус уваги зосереджено на Програмі тематичного спецкурсу з методики інтерв'язійної підтримки практичних психологів, які здійснюють постковідну соціально-психологічну реабілітацію учасників освітнього процесу і соціальної роботи.

Конкретизовано поняття «практики психологічної підтримки», а також визначається сутність поняття «психологічних практик» для посилення ефективності надання допомоги. Засадовим стосовно інтерв'язії відмічено терапію фокусовану на рішення та виробленні реалістичних рішень, на основі бачення бажаного майбутнього та розвитку наявних ресурсів особистості. Сутнісною характеристикою визначено вміння, що відображають рівень його сприймання та зміна проблеми через методи запитувань, шкалювання та ін.

Висвітлена роль системи підготовки практичних психологів як складової розвитку професійних компетентностей.

Ключові слова: короткотермінова терапія, метод запитувань, психологічна підтримка, психологічна допомога, психолог, інтерв'язія.

The article indicates that education should be focused on developing the ability of young people to work in the new world of constant change, multivariateness, uncertainty, and unpredictability and meet its requirements. The key provisions of harmonizing psychological knowledge with the space of practical psychotherapeutic methods are substantiated during the development of a special course on the methodology of interview support for practical psychologists who carry out post-covid social and psychological rehabilitation of participants in the educational process. The practice of short-term therapy, its principles and the method of questions that are used to improve the interventional skills of psychologists of educational institutions are highlighted and characterized. The article highlights the need to determine the content of practices from a socio-psychological perspective, to identify their properties that are significant for the individual, and to deal with those aspects of his life that have remained undisclosed for a long time.

The psychological and pedagogical research of the team of the Ukrainian Scientific and Methodological Center for Practical Psychology and Social Work under the leadership of Professor, Doctor of Psychological Sciences, Pank V.G. is outlined, and the focus of attention is focused on the Program of a thematic special course on the methodology of interview support for practical psychologists who carry out post-COVID social and psychological rehabilitation of participants in the educational process and social work.

The concept of "psychological support practices" is specified, and the essence of the concept of "psychological practices" is also determined to enhance the effectiveness of providing assistance. The fundamentals of interview are therapy focused on solving and developing realistic solutions, based on a vision of the desired future and the development of the available resources of the individual. The essential characteristics are skills that reflect the level of its perception and changing the problem through questioning methods, scaling, etc.

The role of the training system for practical psychologists as a component of the development of professional competencies is highlighted.

Key words: short-term therapy, questioning method, psychological support, psychological assistance, psychologist, interview.

УДК 159.937:94:246.3:159.91
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.73.25>

Каменщук Т.Д.

к.психол.н., т.в.о. директора
Департамент гуманітарної політики
Вінницької обласної військової
адміністрації,
старша наукова співробітниця
лабораторії психологічного
супроводу дітей з особливими освітніми
потребами
Український науково-методичний
центр практичної
психології і соціальної роботи

Актуальність дослідження. В умовах цифрової трансформації змінюється роль освіти. Освіта є одним з основних елементів, здатних забезпечити перехід сучасного суспільства в нову фазу розвитку. Саме освіта має бути орієнтована на розвиток здатності молоді працювати в новому світі постійних змін, багатоваріантності, невизначеності, малопередбачуваності та відповідати його вимогам. Ключові параметри нової освіти в глобальному вимірі – відкритість та публічність, що змінює

консервативність традиційної освітньої моделі. Можливість оновлювати освітні програми та стратегії в онлайн-режимі стає основою інноваційних трансформацій у цій сфері. Досвід останніх років, зокрема пандемія COVID 19, російське вторгнення в Україну, підтверджує важливість поглиблення знань практичних психологів щодо психологічного відновлення в умовах кризових явищ в Україні.

Війна суттєво змінила освітній ландшафт і поставила перед практичними психологами

закладів освіти завдання адаптації до нових реалій [1]. Сучасні практичні психологи активно реалізують свою професійну діяльність спрямовуючи зусилля на своєчасну психологічну підтримку учасників освітнього процесу, зокрема дітей та молоді. Однак, кожен день проживання в країні, в якій триває війна, для фахівця сповнений складних переживань, негативних емоційних станів викликаних наслідками військових дій. В таких умовах психологічної підтримки та додаткових знань щодо того, як зберегти психічне здоров'я та яким чином наповнювати власний ресурс, потребує і практичний психолог.

Діяльність з надання психологічної допомоги вимагає глибоких знань, досвіду володіння сучасними психотехнологіями, коректності, гнучкості у підборі тактики поведінки відносно об'єкта впливу, своєчасності. Тому, одним з основних завдань є поєднання теоретико-методологічних положень психологічної науки з практикою психологів, які здійснюють психолого-педагогічну підтримку на учасників освітнього процесу. У практиках імплементуються знання, вміння, правила поведінки, колективні норми, які засвоюються особистістю щоденно і непомітно. Як одягатися, їсти, поводитися з незнайомими людьми, проявляти повагу до старших, розповідати про власні потреби, проявляти зацікавленість – усі ці тривіальні для дорослих речі мимоволі засвоюються у дитячому віці й надалі залишаються фоновими. Але саме вони є основою тієї реальності, в якій кожен з нас колись формувався, яку підтримує і в якій продовжує існувати. Актуалізується потреба визначитися зі змістом практик у соціально-психологічному ракурсі, виокремити їхні властивості, значущі для особистості, розібратися з тими аспектами її життя, які протягом тривалого часу залишалися не розкритими.

Виятково важливе значення для подальшого удосконалення знань практичних психологів є психолого-педагогічні дослідження колективу Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи під керівництвом професора, доктора психологічних наук, Панка В.Г., що розробили Програму тематичного спецкурсу з методики інтерв'язійної підтримки практичних психологів, які здійснюють постковідну соціально-психологічну реабілітацію учасників освітнього процесу і соціальної роботи. Ця наукова розробка здійснена за грантової підтримки Національного фонду досліджень України в рамках проєкту «Постковідна соціально-психологічна реабілітація учасників освітнього процесу в діяльності працівників психологічної служби», реєстраційний номер 2021.01/0198 та відповідає вимогам до розробки освітньо-професійних програм. Програма тематичного спецкурсу спрямована на забезпечення практичних психологів професійними інструментами для ефективної роботи в сучасних умовах [9].

Спецкурс надає психологам можливість підвищити професійну компетентність в галузі психоло-

гічної гігієни, овоїти нові підходи і методи щодо соціально-психологічної реабілітації постраждалих та покращити навички інтерв'язійної підтримки у власній професійній спільноті. Особлива увага в програмі приділяється створенню колегіальної професійної мережі фахівців різних областей України (Вінницька, Миколаївська, Сумська, Дніпропетровська), обміну досвідом та обговоренню складних кейсів [9].

Наразі, в Україні реалізовується навчання за цією програмою в рамках виконання Концепції з охорони психічного здоров'я [4]. Авторами Програми включено до змісту навчальних модулів основи короткотермінової терапії, що значно розширює фокус практичних навичок фахівців. Як відомо, засновниками короткотермінової терапії, фокусованої на рішенні (Solution-Focused Brief Therapy – далі SFBT), вважаються С. де Шазер та К. Берг. Витоки цього напрямку знаходяться у роботах М. Еріксона, Г. Бейтсона, Інституту Ментальних Досліджень (Пало-Альто, Каліфорнія), а також у роботах Л. Вітгенштейна [5].

В основі короткотермінової терапії, фокусованої на рішенні є якнайшвидше вироблення реалістичних рішень, на противагу втриманню людини у терапії протягом тривалого періоду часу з метою розв'язання проблеми. У SFBT акцент робиться не на розумінні проблеми, а на знаходженні рішень на основі бачення клієнтом бажаного майбутнього, підтримці та розвитку наявних ресурсів особистості у реалізації цих рішень [5].

Ця форма терапії цікава тим, що передбачає спочатку розвиток бачення свого майбутнього, а потім – визначення того, як внутрішні здібності можуть бути підсилені для досягнення бажаного результату. Фахівці, які практикують практику SFBT, намагаються керувати людьми в терапії через визнання ними того, що спрацьовує для них, допомагаючи їм досліджувати, як краще продовжувати практикувати ефективних стратегій, заохочуючи їх помічати та відзначати успіх. Інтерв'язори підтримують клієнтів у експериментуванні з новими способами вирішення проблем. В основі цього підходу лежить уявлення про те, що мовлення створює реальність; проблема ж уявляється як похідна від реальності клієнта. Іншими словами, щоб змінити проблему, необхідно змінити реальність, а змінити реальність можна, змінивши мову.

На думку С. де Шазера, критичним моментом у цих змінах є переключення від проблемної розмови (problem talk) до розмови, спрямованої на рішення (solution talk). Фахівець фокусується на позитивних аспектах і потенціалах клієнта, надихаючи його на зміни. Терапія центрована на питанні: "Як ми конструємо рішення?", а вихідне її положення таке: інформація про проблему не є необхідною; усе, що необхідно – це розмова, спрямована на рішення чи мету [7].

У термінах Л. Вітгенштейна, С. де Шазер говорить про проблемну розмову і розмову-рішення, як мовні ігри і зазначає, що фахівець, фокусований

на рішенні, просто надає перевагу у своїй роботі грі у розмову-рішення.

До принципів SFBT відносять наступні принципи: зміна вважається постійною і стабільною, акцент робиться на тому, що можливо змінити, клієнти повинні бажати змін, клієнти є експертами та самі намічають власні цілі, клієнти мають ресурси і власні сильні сторони для розв'язання своїх проблем, терапія має бути короткотерміною, фокус на майбутньому.

Психологічна робота – це не лише техніка, яка дозволяє приводити людей до узгоджених рішень, а й інструмент ефективного лідерства, що дозволяє будувати стійкі команди, залучати досягнення спільних цілей та сприяти довготривалому успіху. Інтервізія – це не про вести, а про відкривати: контекст, мету, ресурси, опір, потреби, потенціал. Це стиль мислення управлінця, що трансформує зустрічі на майданчики взаєморозуміння і запускає дії, які мають значення: з глибокими практиками, живими кейсами та чесним фітбеком.

Техніки, що використовуються в короткотерміновій терапії SFBT, це запитання. Основна мета цих запитань – допомогти клієнтові зрозуміти свій потенціал і знайти мужність для руху вперед. Наприклад, відповіді на запитання можуть показати клієнтам їх стійкість і кількість способів, якими вони здатні впоратись із викликами у своєму житті. Прикладом може бути питання: “Як ви встигатимете, враховуючи всі труднощі, виконувати свої щоденні обов'язки?”. Подібні питання можуть допомогти клієнту розпізнати свої навички у вирішенні труднощів. Спеціальні типи питань використовуються, щоб допомогти клієнтам перейти від “розмови-проблеми” до “розмови-рішення”. Усі питання ґрунтуються на уявленні про те, що усі рішення проблем уже існують у житті людини, треба їх лише віднайти [6].

Серед типів питань найпопулярнішими є питання про винятки (exception questions), які спрямовані на пошук винятків із проблеми, ситуацій чи подій з минулого (теперішнього), коли проблема не була власне проблемою. Це спосіб “деконструкції” проблеми без пошуку її причин, і її розуміння – спосіб конструювання рішення.

Диво-питання (miracle questions) – це питання, які допомагають клієнтам ставити цілі. Фахівець пропонує клієнтові уявити, яким би могло бути його життя, якби проблема вирішилася. Основна мета – сфокусуватися на рішенні і розфокусуватися з проблеми. Традиційно питання виглядає так (С. де Шазер): “Уявіть, що однієї ночі сталося диво, і поки ви спали, проблема, яка привела вас у терапію, розв'язалася. Як ви про це дізнаєтеся? Що зміниться? Що ви помітите уранці нового, що підкаже вам, що сталося диво? Що помітить ваша дружина (чоловік, син, донька тощо)?” [7].

Питання-шкали (scaling questions) використовуються так само, як і в інших напрямках терапії, щоб допомогти клієнтові бути більш точним і конкретним, набутти здатності вимірювати і оцінювати про-

блеми і успіхи. Приклади таких питань: “За шкалою від 1 до 10, де 1 – найнижчий рівень, де б ви розмістили свою депресію, коли прийшли уперше на терапію? А де зараз? Як ви дісталися від 1 до (наприклад) 4?” [7].

Копінг-питання (coping questions) використовуються для того, щоб допомогти клієнтові, якому не вдається побачити жодного винятку з проблеми. Воно може бути сформульовано приблизно так: “Мені цікаво знати, чому ви робите те, що робите?” [7].

Креативне нерозуміння, як відмічає С. де Шазер, з'являється набагато частіше, ніж розуміння, тим не менш, нерозуміння може бути перевагою, фахівець може його використати. Наприклад, те, що зазвичай сприймається як опір терапії, може розглядатися як сигнал про те, що фахівець помилився у інтерпретації, не зрозумів належним чином клієнта, і йому треба повернутися до певного моменту і ще раз спробувати розібратись. Таке ставлення до нерозуміння дає можливість фахівцю краще зрозуміти клієнта і продовжувати шукати рішення разом з ним [5].

Слід враховувати співвідношення активізації проблеми та активізації ресурсів під час інтервізії. У разі успішних сесій цей процес носить синхронний характер, і обидва процеси приблизно однакові за інтенсивністю, у разі неуспішних – активізація проблеми завжди значно перевищує активізацію ресурсів. В успішних сесіях активація ресурсів значно переважає на початку і наприкінці сесії. Посередині сесії збільшується активізація проблеми, а активація ресурсів дещо знижується. У неуспішних сесіях постійно домінує активізація проблеми.

Найголовнішим в ролі фахівця або психотерапевта, за К. Роджерсом, є піклування і відповідальність за якість терапевтичних стосунків, таких, що допомагають. Умовами і разом з тим механізмами, що забезпечують досягнення такого характеру стосунків, є здатність фахівця бути конгруентним і справжнім у стосунках, тонко відчувати і розуміти переживання клієнта (бути емпатійним), виявляти стосовно нього безумовне позитивне ставлення і прийняття [3]. Означені елементи професійної поведінки психотерапевта К. Роджерс вважав необхідними для побудови успішних терапевтичних стосунків, тобто таких, які здатні сприяти змінам і особистісному розвитку людини – кращому розумінню себе, більш адекватній самооцінці, набуттю впевненості та умінь володіти собою, зростанню цілісності, дієвості, здатності бути самою собою.

На рівень ефективності процесу інтервізії впливає особистість тренера/тренерки або модератора/модераторки, які відіграють ключову роль у процесі будь якого навчання. Енергійна та вмотивована особистість може стати джерелом натхнення для аудиторії, стимулювати інтерес і прагнення досягти кращих результатів. Тренер/тренерка має встановити емоційний зв'язок з аудиторією, забез-

печити продуктивну навчальну атмосферу, може бути прикладом і рольовою моделлю для слухачів. Його/її підхід до викладання, етика праці та професійний досвід можуть слугувати орієнтиром у професії [8].

Також дуже важливою складовою є взаємодія між учасниками групи. Її власна групова динаміка може покращити процес навчання або звести його на нівець. Тож визначення стану групи допоможе краще з нею працювати, підготувати її до подальшої ефективної роботи. Для комфортної співпраці варто зважати на потреби групи: у встановленні цілей, підтримці без осуду, цікавих життєвих подіях, навчанні через життєву практику, чітко окреслених правилах, повазі та визнанні [3].

Процес навчання, використання практичних вправ та методів потребують ретельного відбору та перегляду. Варто застосовувати чутливий підхід до вибору тестів, тем для обговорення через різний і часто травматичний досвід, який можуть мати учасники інтерв'язійної групи (обстріли, втрата рідних, повітряні тривоги тощо). Часто фахівці зазнавали психотравматичних дій і можуть бути чутливими до зовнішніх подразників (грюкіт, стукіт), емоційне відсторонення, апатія, хронічна втома, ризик саморуйнівної поведінки.

При цьому слід врахувати ті виклики, що постають в освітній галузі – формалізм у знаннях фахівців, недостатня сформованість практичних вмінь і навичок, низький інтерес до пізнання, глибокі спогади про пережиті травматичні події тощо [2].

Таким чином, аналіз наукових джерел дозволяє конкретизувати поняття «практики психологічної підтримки», а також визначити сутність поняття психологічних практик для посилення ефективності надання допомоги. Засадовим стосовно інтерв'язії є те, що терапія фокусована на рішенні та виробленні реалістичних рішень, на основі бачення бажаного майбутнього та розвитку наявних ресурсів особистості. Сутнісною характеристикою є вміння, що відображають рівень його сприймання та зміна проблеми.

Відсутність емоційного виконання практичної роботи веде до втрати ціннісного значення цієї роботи. Слід постійно працювати над своїм особистісним і професійним зростанням, прагнути максимально розкрити, розвинути і реалізувати свої потенційні можливості.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Війна та освіта. Як рік повномасштабного вторгнення вплинув на українські школи. Ірина Когут, Олена Нікуліна, Олена Сирбу, Тетяна Жерьобкіна, Юлія Назаренко. Cedos. International Renaissance Foundation, 2023. 140 с. URL: <https://cedos.org.ua/researches/vijna-ta-osvita-yak-rik-povnomasshtabnogo-vtorgnennya-vplynuv-na-ukrayinski-shkoly/>
2. Каменщук Т.Д. Коронавірусна пандемія COVID-19: психологічні проблеми у дітей. Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, присвяченій 97-й річниці з дня народження МІШЕЛЯ ФУКО, «ПАЙДЕЯ В ДЗЕРКАЛІ ЄВРОПОЦЕНТРИЧНИХ ТРАНСФОРМАЦІЙ УКРАЇНСЬКОГО КУЛЬТУРНО-ОСВІТНЬОГО ПРОСТОРУ», 16–17 березня 2023 року, м. Вінниця, Україна.
3. Консультування та психотерапія. Нові підходи в психологічній практиці. Автор: Роджерс К., Видавництво: IOI, Серія: психологія. 224 с.
4. Концепція розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 20230 року, схвалено розпорядженням КМУ від 27.12.2017 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1018-2017-%D1%80#Text>
5. Крупельницька Л.Ф. Психотерапія у постнекласичній парадигмі. Навчальний посібник. 2022. 176 с.
6. Особливості стосунків «психотерапевт – клієнт» у сучасному соціокультурному середовищі: монографія / З.Г. Кісарчук, Я.М. Омельченко, Г.П. Лазос [та ін.] ; за ред. З.Г. Кісарчук. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2017. – 225 с.
7. Титаренко, Т. М., Кочубейник, К. О. Черемних, К. О. (2014). Психологічні практики конструювання життя в умовах постмодерної реальності: монографія. Київ : Міленіум. 2014. 206 с.
8. Панок В.Г. Захист психічного здоров'я дітей в умовах війни: виклики та можливості. Методи та засоби психологічної допомоги постраждалим у подоланні ПТСР: тези доповідей науково-практичної конференції, 30 вересня 2023 р. Київ – Біла Церква : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 268 с. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/737200>.
9. Програма тематичного спецкурсу з методики інтерв'язійної підтримки практичних психологів, які здійснюють постковідну соціально-психологічну реабілітацію учасників освітнього процесу / за наук. ред. В. Г. Панка; [авт. кол.: В. Г. Панок (керівник), Р. А. Мороз, Т. Д. Каменщук, І. І. Ткачук, Д. Д. Романовська, В. В. Предко, Г. В. Якимчук ; НАПН України, Укр. наук.-метод. центр практ. психол. і соц. роботи]. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2024. 53 с.