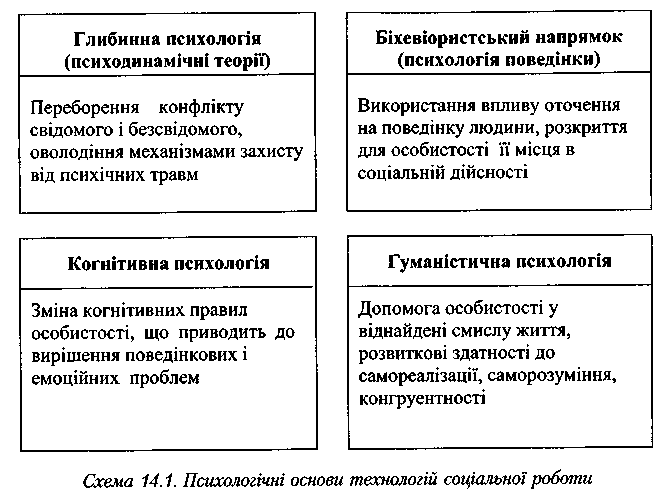
**Психологічні технології в соціальній роботі**

1. Сутність і значення психології в соціальній практиці.
2. Характеристика і специфіка застосування психологічних методів у соціальній роботі.

**1**. Пильна увага до психології зумовлена складним характе­ром завдань, що стоять перед людиною в епоху "технологічних революцій", яка супроводжується кризою традиційних інсти­тутів соціалізації особистості, змінами суспільної структури і, в кінцевому рахунку, зростанням ролі особистісного фактора в життєдіяльності суспільства.  
  
Психологія як наука виникла і спирається на знання, які давно і активно застосовуються в релігії, мистецтві, соціальних технологіях управління масами. Так, все життя релігійної лю­дини пронизане різноманітними психотехнічними прийомами і засобами: сповідь священику, яка приносить "полегшення для душі" після якогось проступку чи навіть злочину; вечірня мо­литва, що дозволяє скинути із себе весь тягар прожитого дня, досягнути спокійного урівноваженого стану і нормально зас­нути; і т.ін. Практично на всіх етапах розвитку людської цивіл­ізації ті чи інші особи, які володіють атрибутами влади і певни­ми знаннями (монарх, президент, інквізитор, жрець, священнослужитель, шаман, цілитель і т. ін.) застосовували для досягнення своєї мети певні психологічні методи впливу.  
  
Основне завдання, яке ставить перед собою психологія, - це допомогти людині зробити її життя більш осмисленим, зна­чущим, розвивати життєві сили, виявляти допомогу і підтрим­ку тим, хто її потребує.  
  
Соціально-психологічні методи, методики, прийоми і засоби, процедури мають відносну самостійність, але вони, в першу чер­гу, залежать від тієї наукової школи, у рамках якої вони були створені, відповідно до чого охарактеризуємо можливі психо­логічні підходи до технологій соціальної роботи (схема 14.1).  
**220**  
  
***Глибинна психологія (психодинамічні теорії)*** *-* психо­аналіз (З. Фрейд), індивідуальна психологія (А. Адлер), аналітич­на психологія (А. Берн) та ін. Представниками психоаналітич­ного напрямку було введено поняття "психологічний захист", яке трактувалося ними як здатність попередження грізних клінічних наслідків конфлікту свідомого і безсвідомого. Сучасні психодинамічні теорії мають великий спектр відмінностей, але всіх їх об'єднує опора на ідеї класичного психоаналізу. Сутність психоаналітичного підходу в соціальній роботі полягає в тому, що він визнає важливість психологічного процесу - між собою і "значимим іншим", між минулим і теперішнім досвідом, між внутрішньою і зовнішньою реальністю.  
  
Психодинамічний підхід може мати величезне значення для розуміння соціальними працівниками того, що відбувається в житті їх клієнтів, розуміння власних ставлень у процесі узгод­женої соціальної роботи. Психоаналітичні ідеї можуть викори­стовуватись соціальними працівниками, коли вони мають спра-  
ву з такими поширенами феноменами дії безсвідомого, як ма­теринська депривація у дитини, психологічні залежності, само­руйнівна поведінка, гострі поведінкові захисні реакції, агресія (наприклад, у ставленні до близьких), проблеми влади у сім'ї, поведінка нарцисичних особистостей та ін.  
  
Людина із раннього дитинства переживає різні кризи, кон­флікти між зовнішніми (соціальними) силами і внутрішніми (безсвідомими), де вона (особистість) намагається віднайти певний баланс. Тому соціальному працівникові як психологу необхідно знати і навчити клієнта користуватися захисним механізмом як регулятором розвитку особистості, переборення стійких негативних явищ чи "комплексів".  
  
Існують різноманітні варіанти основних захисних ме­ханізмів особистості, з допомогою яких вона захищає себе від психологічних травм і неприємних переживань. Ось деякі з них:



* "витіснення" - бажання, які не можна реалізувати, і не­прийнятні уявлення витісняються із свідомості заради спокою, що приносить моментальне полегшення;
* "сублімація" - енергія напруження повністю реалізуєть­ся в соціально-корисній діяльності: творчість, спорт тощо (недоліки: нехтуються причини напруження);
* "втеча" - людина уникає критики і, завдяки цьому, психологічного напруження (недоліки: причини не з'я­совуються, у майбутньому можливі проблеми із само­регуляцією);
* "оглушення" - наркотики (алкоголь) відсувають конфлікти, страхи і т.ін., досягається відчуття сили, створюється ілюзія відходу від дійсності, що лякає (недоліки: за­лежність від алкоголю, наркотиків, розвиток хвороб).

***Біхевіористський (психологія поведінки) напрямок*** у соціальній роботі - це соціальне научіння, тренінг соціальної компетентності, самонавчання та ін. Сутність цього напрямку полягає в тому, щоб використати вплив оточення на поведінку людини. Для біхевіоризму важливі думки і вчинки людини, їх мотиви. Вихідна методологічна позиція - це акцент на конк­ретних діях і вчинках людини.  
При цьому підході соціальному працівнику як психологу необхідно вступити в таку взаємодію з клієнтом, яка б розкри­ла йому цінність і смисл життя, його місце в соціальній дійсності, нові ціннісні орієнтири.  
  
У технологічному аспекті соціальна робота будується на таких методологічних принципах: відкритість і ясність плану роботи з клієнтом для його активізації, аналіз і володіння інфор­мацією про вчинки і поведінку клієнта; аналіз детермінованості вчинку і його результатів попередньою дією (функціональний аналіз); спільне вироблення соціально значущих цілей, що пе­редбачають конкретний план дій на майбутнє. Можливими є й інші методи, технічні прийоми, наприклад: тренування наполег­ливості, тренування релаксації, моделювання поведінки й зао­хочення за бажану поведінку, стратегія попередження реци­дивів і багато іншого.  
  
У соціальній практиці основну увагу слід спрямувати на до­сягнення змін у поведінці клієнтів - надавати їм допомогу в умінні правильно організувати свою поведінку. Ідеї біхевіоризму корисні в соціальній роботі при вирішенні дитячих проблем, питань сто­сунків дітей і батьків, застосування методів заохочення і покаран­ня. Докази ефективності біхевіористичних (поведінкових) і когнітивно-біхевіористичних процедур чисельні, але є декілька галузей, де вони є особливо важливі. Сюди відносяться поведін­кові проблеми дітей і підлітків, зокрема такі, як погана поведінка в школі і вдома, куріння, зловживання алкоголем, фобії; у дорос­лих, крім уже перерахованих, додаються ще й наступні проблеми: тривога, проблеми подружніх взаємин, депресії та ін.  
  
Когнітивно-біхевіористичні методи, прийняті в практиці соціальної роботи, ґрунтуються на різних моделях навчання.  
  
На теорії оперантного навчання засновані такі методи.  
  
*Позитивне підкріплення* означає створення системи пози­тивних підкріплень, які повинні якомога швидше слідувати за дією. Спочатку позитивне підкріплення має бути кожного разу після появи бажаної поведінки, а пізніше його частота повин­на знижуватися таким чином, щоб поведінка підкріплювалась все рідше і рідше.  
  
*Прив'язання* означає навчання індивіда спочатку одному елементу ланцюжка дій, потім іншому і так далі, допоки не вив­чається вся послідовність. Цей метод особливо корисний для навчання новим навичкам, які спочатку розкладаються в спи­сок окремих дій, що йдуть одна за одною в певному порядку.  
  
*Формування* (послідовні наближення) означає підкріплен­ня поведінки, що трохи подібна до бажаної, з наступним поси­ленням критеріїв для підкріплення крок за кроком, поки індивід не оволодіє дією повністю.  
  
*Системи знаків,* котрі показали себе досить успішними у роботі з дітьми і підлітками, включаючи прийоми накопичення символів заохочення (жетонів, значків), створення "екранів змагання". Системи знаків включають також негативне покаран­ня - втрата знаків через небажану поведінку. Метод найбільш підходить у випадках проблемної поведінки дітей 7-12 років.  
  
*Контакти між клієнтами* можуть бути компонентами поведінкової, подружньої чи сімейної терапії. Люди укладають пись­мову угоду про зміну своєї поведінки. Угода передбачає підкріплення яскраво вираженої бажаної поведінки.  
  
*Покарання* в більшості випадків не рекомендується. Але бувають випадки, коли покарання необхідне: наприклад, коли слід швидко зупинити небажану поведінку, тому що вона не­безпечна, або коли інші прийоми забрали б для цього надто багато часу.  
  
*Оперантне гасіння.* Якщо соціальний працівник здатний визначити, що саме в даний час підкріплює певну проблемну поведінку і зможе негайно і повністю перервати це підкріплен­ня, то після цього негативна поведінка буде послаблюватися і з часом, при збереженні цих нових для клієнта умов, припи­ниться повністю.  
  
*Тайм-аут* є варіантом гасіння, яке є особливо ефективним у випадках проблем з поведінкою дітей. Тайм-аут включає віддалення дитини від джерел позитивного підкріплення.  
  
На *теорії соціального научіння* заснований метод моделюван­ня.Моделювання означає показ того, як щось робити. Моделю­вання - основний принцип тренінгу соціальних навичок.  
  
На основі названих вище методів розроблені програми *поведінкових тренінгів.*  
  
*Тренінг соціальних навичок.* Головними елементами тренінгу є моделювання і формування. Людині пояснюють і демонструють відповідну поведінку, потім вона пробує і отримує зворот­ний зв'язок та підкріплення, після чого продовжує практикуватися в цьому новому бажаному способі поведінки.  
  
*Комунікативний тренінг* є варіантом тренінгу соціальних навичок, спрямованим на роботу з проблемами у спілкуванні.  
  
*Тренінг вирішення* проблем навчає серії кроків у напрямі до вирішення проблеми чи прийняття рішення - корисний для багатьох клієнтів і, як правило, є основним у сімейній роботі.  
  
*Тренінг самоконтролю.* Може використовуватися у перебо­ренні вибухів гніву, страху та ін.  
  
Важливо пам'ятати, що досить рідко використовується лише одна процедура: інколи соціальним працівникам необхідно роз­робити цілий набір методів і ретельно його перевіряти.  
  
***Когнітивна психологія*** як напрям виникла у зв'язку з роз­витком кібернетики, інформатики, програмування ЕОМ і пев­ною мірою була реакцією на недоліки психологічних кон­цепцій, що ігнорують свідомість і принижують роль мислення (біхевіоризм, гештальттеорії та ін.) в детермінації поведінки людини. Головним в цьому напрямі є те, як людина сприймає, переробляє і зберігає різноманітну інформацію про себе, про світ і яким чином вона використовує її при прийнятті рішень, як діє в рамках певної соціальної дійсності. Когнітивну психо­логію цікавить, як влаштована свідомість людини, її система знань," що є ніби аналогом обчислювальної машини.  
  
Прихильники когнітивного напряму вважають важли­вим те, як людина думає про світ, робить вибір із багатьох можливостей, приймає рішення і як діє в рамках певної соціальної реальності. Головний принцип когнітивної те­рапії полягає в тому, що більшість людських емоцій і форм поведінки, раціональних та ірраціональних, зумовлена тим, про що люди думають, що уявляють і у що вірять. Тому зав­дання соціальної роботи полягає в тому, щоб змінити їхні  
  
когнітивні правила і тим самим справитися з емоційними і поведінковими проблемами.  
  
Когнітивна терапія ефективна при вирішенні багатьох емо­ційних проблем, з якими приходиться зіштовхуватися в прак­тиці соціальної роботи, зокрема пов'язаної з переборенням деп­ресії у клієнта. Спільне, що об'єднує різні як когнітивні, так і біхевіористські підходи, - опора значною мірою на думки і вчинки індивідів.  
  
***Гуманістичний напрям*** - гештальттерапія (Р. Перлс), групо­ва терапія (К. Роджерс), логотерапія (В. Франкл), психодрама (Дж. Морено) та ін. Основа теорій гуманістичного напряму полягає в тому, що життя і доля, дії людини залежать від її внут­рішнього стану, а не від її оточення. У цьому полягає їхня відмінність від психодинамічної теорії, що робить акцент на минулому, яке впливає на теперішнє, і від біхевіористської теорії, що акцентує увагу на впливові оточення на особистість. Основоположним постулатом, який прийшов у соціальну ро­боту із гуманістичного і феноменологічного підходів, є тверд­ження, що матеріальна чи об'єктивна дійсність є реальність, яка свідомо сприймається і інтерпретується людиною в даний мо­мент. Важливою етичною цінністю є принцип того, що люди самі здатні визначати свою долю.  
  
Сутність гуманістичної психології К. Роджерса - орієн­тація на особистість, яка є контролюючою ланкою в процесі прийняття рішень. Вирішальну роль у житті і розвитку лю­дини має її уявлення про саму себе - "Я-концепція, цент­ральною ланкою якої є поняття "самоцінність". Як тільки з'являється значна невідповідність між Я і переживанням, захист людини перестає працювати адекватно і раніше цілісна "Я-структура" руйнується. Коли це відбувається, людина стає досить уразливою до тривог і загроз і поводить себе незрозуміло не лише для інших, але і для самої себе. К. Роджерс вважав відхилення у поведінці результатом не­відповідності між усвідомленим Я і переживанням. Ступінь невідповідності між усвідомленим Я і переживанням виз­начає важкість психологічної дезадаптації.  
На думку К.Роджерса, людина не може досить точно виз­начити, якою вона є насправді, а оцінює себе з більшою чи мен­шою мірою ілюзорності. Але кожна людина має власний жит­тєвий досвід і виражає цей досвід з допомогою слів (вербальний спосіб) і жестів (невербальний спосіб, експресія). Відповідність ступеня самоцінності способам її вираження (мова слів і мова тіла) - необхідна умова виникнення позитивного стану, тобто конгруентності.  
  
Неконгруентність (узгодження) цих складових викликає негативні реакції. Людина починає використовувати стерео­типні захисні форми поведінки: Конгруентність встановлюєть­ся або шляхом зміни поведінки, або шляхом модифікації уяв­лень про себе.  
  
Основна ідея теорії особистості К. Роджерса полягає в тому, що кожна людина має внутрішню власну активність, прагне до зростання, прогресу, більш повної реалізації своїх внутрішніх потенцій. Він вважав, що можливості особистісного зростання невичерпні і кожна людина може спробувати досягти в цьому успіху. На глибоке переконання К. Роджерса, людина - натура конструктивна, і якщо у неї є вибір, вона завжди обирає пози­тивний шлях розвитку. Надання людині можливості вільного вибору за відсутності дії зовнішньої сили сприяє тому, що люди надають перевагу тому, щоб бути здоровими, а не хворими, бути незалежними, а не утриманцями, і прагнуть до подальшо­го оптимального розвитку себе як цілісного організму. А пере­конання в тому, що самовизначення є істотною частиною при­роди людини, приводить, в свою чергу, до думки, що люди, в кінцевому рахунку, відповідальні за те, ким вони є.  
  
Аналогічні ідеї висловлював і А. Маслоу. Основа його кон­цепції - прагнення особистості до самоактуалізації. Тільки осо­бистість, яка самоактуалізувалась, звільняється від фрустрацій і може відчувати себе комфортно, діяти ясно, точно, ефективно.  
  
Основним завданням логотерапії (В. Франкл) є допомога людині знайти мету і смисл життя, що допоможе їй переборо­ти сумніви і відчай, зрозуміти, як людина конструює свій світ. Складовими логотерапії є свобода волі, осмисленість життя.  
  
Основний момент особистісно-центрованої терапії, що ґрунтується на гуманістичній теорії, полягає в тому, що якщо психо­терапевт є успішним у прояві справжності, безумовного позитив­ного ставлення і співчуття, то клієнт відповість конструктивними змінами в організації своєї індивідуальності. Терапевт прикладає максимум зусиль, щоб проникнути в почуття клієнта, а не про­сто спостерігати за ними, розглянути кожний нюанс природи їх зміни. Це сприяє встановленню більш тісних взаємин, заснованих на повазі і розумінні іншої людини.  
  
До сучасних психологічних теорій гуманістичного напря­му слід віднести й гештальттрадиції, що ґрунтуються на своє­рідному розумінні особистості і її досвіду. Основоположником цього напряму вважається Ф. Перлс, який надавав важливого значення почуттям клієнта і усвідомленню його досвіду. Цілісна особистість (гештальт) складається з багатьох частин, що робить її неповторною. Гештальтпсихологи справедливо вважають, що життєва ситуація - це і є гештальт, тому фраг­ментарна робота з окремими частинами особистості не має смислу. Гуманістичне начало в гештальттеорії виявляється в констатації положення про те, що зміни в особистості відбу­ваються лише в тому випадку, коли вона стає сама собою, а не тоді, коли вона намагається бути кимось. Рішення "бути кращою", прохання, вимоги інших людей, як правило, не мо­жуть викликати активних внутрішніх змін.  
  
Таким чином, гуманістичні теорії, які можуть застосовува­тися в соціальній роботі, досить різноманітні. Загальним для всіх цих теорій є відсутність наперед жорстко заданої схеми розуміння клієнта, групи, суспільства, оточуючого середовища, причин, що породжують проблеми, і їх джерел. Гуманістичний напрямок постулює недирективний шлях взаємодії з клієнтом у соціальній практиці.  
  
**2.** Варіанти **психологічної допомоги** людині різноманітні. Спеціалісту в галузі соціальної роботи важливо вміти вибрати і використати в практичній діяльності методи, що відповідають індивідуальності конкретної людини і враховують її соціальні потреби й інтереси.  
Як свідчить світовий досвід, стосовно використання психо­логічних методів у вияві допомоги людині існують дві точки зору. 1 - психологічною практикою можуть займатися лише спеціалісти, які мають спеціальну медичну освіту. Наприклад, Американська психоаналітична асоціація допускає в число своїх членів тільки дипломованих лікарів. 2 - вимоги до прак­тикуючих психологів не повинні бути такими жорсткими. Тому у більшості західних країн роль соціальних працівників у на­данні психологічної допомоги постійно зростає.  
  
У роботі практичного психолога склались чотири основні напрями: психодіагностика, психокорекція, психологічне кон­сультування і психопрофілактика. Соціальна допомога населен­ню надається за тими самими напрямами практичної психології:

* повідомлення клієнту об'єктивної інформації про його розлади на основі психодіагностики. Клієнт виробляє власне ставлення до отриманої інформації і приймає рішення про її використання;
* психологічна корекція, з допомогою якої для клієнта розробляється індивідуальна програма певного виду діяльності;
* психологічне консультування, мета якого - допомогти індивіду знайти якомога більше варіантів поведінки, ду­мок, почуттів, вчинків для активної взаємодії з людьми і соціальними групами всередині соціуму;
* психопрофілактична робота, спрямована на те, щоб зав­часно попереджувати можливі порушення у розвитку індивіда, створюючи умови для повноцінного психічного розвитку на кожному віковому етапі.

Важливим напрямом діяльності практичного психолога є психотерапія - організований вплив на психіку клієнта з ме­тою її відновлення чи трансформації. Як правило, вона здійснюється соціальними працівниками за сприяння медиків. Соціальний працівник повинен надати первинну соціальну допомогу, спираючись на принципи і норми правильного пси­хологічного спілкування з клієнтом. За всієї своєї ефективності психологічна допомога не вирішує власне соціальних проблем,  
а лише забезпечує психологічно сприятливий фон, пом'якшує суб'єктивне навантаження існуючого становища.  
  
Аналіз технології роботи психологів дозволяє виділити такі типи взаємодії їх з клієнтами:

1. Вирішення соціальних завдань - орієнтація на певні нор­ми і критерії поведінки. Спроба клієнта усвідомити і прийняти нові соціальні цінності приводить до дискомфорту і навіть до психосоматичних захворювань. У цьому випадкові вимагаєть­ся змінити і ввести нові критерії, оцінки, які допоможуть клієнту побачити свою мету в іншому світі, розширити перспективи, дозволять відійти від шаблонної поведінки і переживань.
2. Вирішення моральних завдань - необхідність орієнтації на критерії добра чи зла, які вимагають морального вибору того чи іншого вчинку. Тут важливо показати обмеженість критеріїв добра і зла, якими користується індивід.
3. Вирішення власне психологічних завдань - допомога клієнту в усвідомленні і зміні системи переживань, у розумінні проблем, оцінок, які сприяють розвиткові інших переживань і цілей діяльності.

Технологія вирішення психологічних завдань передбачає:

* розуміння психологічних особливостей і закономірнос­тей формування основних психологічних станів людини;
* розуміння психологічних механізмів корекції і самокорекції психологічних станів з метою усунення негативних станів (в т.ч. стресових) та цілеспрямованого формуван­ня позитивних, продуктивних станів;
* оволодіння прийомами самоуправління життєвим тону­сом, рівнем працездатності і творчим потенціалом;
* вироблення необхідних навичок психогігієни особистості;
* розуміння прямого впливу морального стану на стійкість нервово-психічної сфери і стан здоров'я людини;
* знання психологічних прийомів і методів, які безпосеред­ньо застосовуються на практиці.

У нашому суспільстві поширена помилкова думка про те, що людина, яку можна назвати "сильною особистістю", здатна до самостійного переборення будь-якої кризової ситуації. Але  
це не зовсім так. Якраз "сильним особистостям", міцним, енер­гійним індивідам властиві психічні чи психологічні кризи з найбільш негативними наслідками.  
  
Сьогодні особливо уразливими є ті індивіди, чия робота пов'язана з людьми - працівники соціальної сфери, лікарі, вчи­телі, соціальні працівники та ін. Вони всіма силами намагають­ся допомогти людям покращити їхнє життя, але в процесі цьо­го досить часто доводять себе до виснаження.  
  
До виснаження сил призводять, зокрема, такі фактори: чис­ленні життєві обставини і причини для переживань; нестача співчуття, підтримки; відчуття безпорадності перед тріумфую­чою несправедливістю.  
  
Успіхи соціальної роботи пов'язані не лише з удоскона­ленням організаційних чи психосоціальних відносин. Вони багато в чому залежать від вміння управляти внутрішніми регуляторами і захисними механізмами формування психі­ки. Як свідчить М.Телешовська, "на жаль, науку володіти собою ми не освоюємо як спеціальну дисципліну, а це не є непотрібною справою, особливо якщо врахувати все більш прискорений темп життя. І, можливо, було б не зайвим, роз­починаючи зі шкільних років, знайомити людину із прави­лами і прийомами управління власною психікою. Ймовірно, надійшов час більш чітко ставити і вирішувати питання про своєчасність формування у кожної людини тих якостей, які дають можливість володіти собою".  
  
Розрізняють три основні види формування психіки: стих­ійне; цілеспрямоване; саморегулювання.  
  
Стихійне регулювання психіки фактично відбувається на всіх етапах життя людини. Соціальне оточення (сім'я, сусіди, друзі і колеги по роботі, прочитані книги, засоби масової інфор­мації і т.ін.) мимовільно діє на психіку індивіда, здійснюючи об'єктивно його соціалізацію. У даному випадку певну роль відіграє механізм пристосування.  
  
Цілеспрямоване формування психіки відбувається з допо­могою повсякденної і цілеспрямованої просвітницької роботи.  
Самоформування психіки - це не спонтанний процес, у ньому є певні технологічні детермінанти у вигляді конкретних методів і способів самопрограмування.  
  
Володіння цими методами і технологією їх застосування безпосередньо в процесі «конкретної практичної діяльності істотно підвищує продуктивність соціальної роботи. Вміння управляти своїми психофізичними реакціями, що виробляють­ся в результаті тривалого психорегулюючого тренування, доз­воляє індивіду в екстремальних ситуаціях активізувати і мобі­лізувати потенційні можливості свого організму, фізіологічні ресурси, закладені самою природою, розкрити і визволити "за­пасні", не задіяні резерви адаптації для більш адекватного реа­гування на вплив зовнішнього соціального середовища.  
  
Без самоорганізації, самоуправління і саморегуляції не може бути і психологічно грамотної життєдіяльності.  
  
**3.** Методи психічного саморозвитку склались у результаті при­родного синтезу багатовікового і різнобічного людського досвіду і продовжують удосконалюватися в процесі розвитку науки. Мож­на виділити такі основні методи саморозвитку людини, її психіки.  
  
1. Методи аутогенних тренувань. Засновником цього напряму є німецький психотерапевт І.Г. Шульц, який в 1932 р. запропонував його як метод лікування і профілактики різного роду неврозів і функціональних порушень в організмі.  
  
В аутогенному методі використовують три основні шляхи впливу на стан нервової системи: а) пов'язаний з особливостя­ми впливу тонусу скелетних м'язів і дихання на ЦНС (не мож­на оволодіти аутотренінгом без попередньо виробленого вміння повністю розслаблювати м'язи тіла); б) пов'язаний з викорис­танням активної ролі уявлень, чуттєвих образів (слухових, зо­рових, тактильних і ін.); в) пов'язаний з регулюючою і програ­муючою роллю слова, що виголошується не тільки вголос, але і подумки. Ця властивість внутрішньої мови (у формі самозакликів, самоутверджень і т. ін.) давно використовується людьми в соціальній практиці.  
  
2. Медитація (від лат. "роздуми") як метод психічного самовпливу являє собою стан, в якому досягається вищий ступінь  
концентрації уваги на певному об'єкті чи, навпаки, повне "ро­зосередження" уваги. І в першому, і в другому випадкові відбу­вається гальмування процесів сприйняття і мислення, настає особлива відчуженість, ізоляція людини від зовнішнього світу. За допомогою цього методу можна надавати практичну допо­могу тим, хто перебуває в стані пошуку душевної рівноваги, потребує почуття впевненості в своїх силах, можливостях.  
  
3. Гіпноз і самогіпноз як методи регуляції інтенсифікують функції програмування життєдіяльності організму, закріплюють їх у довготривалій пам'яті, дозволяючи отримати більш вираже­ний і цілеспрямований ефект.  
  
Самогіпноз, якщо його розглядати як технологічний процес, включає такі етапи внутрішньої роботи:

* вироблення рішення здійснити роботу з чітким формулю­ванням її цілей і завдань;
* переоціночна бесіда з самим собою, в якій логічно обґрун­товується необхідність роботи, обговорюються результа­ти, які будуть досягнуті після її завершення, ті переваги, які повинні бути отримані в результаті;
* внутрішня фіксація власного образу, що наділений бажа­ними якостями;
* закріплення нових якостей реальними діями в постгіпнотичному періоді.

Реальна практика показує, що пошук готових зразків, схем "мудрої поведінки" не тільки безнадійний, а й гальмує само­стійний розвиток особистості. Разом з тим творче використан­ня відомих принципів мудрого ставлення до життя підвищує не тільки мотиваційну саморегуляцію, а й рівень власної пси­хологічної активності.  
  
Ось деякі з цих принципів.  
  
*Вміння відрізняти головне від другорядного.* В основі лежить принцип вибору найбільш значущих мотивів і прагнень і відмо­ва від несуттєвих. Правильний вибір, який стає свідомою пси­хічною дією, звільняє нас від багатьох проблем, що не варті уваги, і приносить безсумнівну користь у розв'язанні різного роду кризових ситуацій.  
  
*Внутрішній спокій.* Цей принцип не виключає енергійності і активності людини, тут основне - збереження системи особи­стісних цінностей, яка склалася, ієрархії мотивів, ясності розу­му та чіткості поведінки, тобто створення оптимальної психо­логічної розкутості, що сприяє кращій самоорганізації особистості.  
  
*Емоційна зрілість і стійкість.* Емоції виступають своєрідним і обов'язковим фоном для розгортання мотиваційних і вольових процесів, в основі яких лежать принципи високої моральності.  
  
*Знання міри впливу на події.* Посилення чи стримування мотивації залежно від ситуації, яка складається, подій, що ма­ють свою об'єктивну причину, внутрішню логіку розгортання.  
  
*Вміння підходити до проблем з різних точок зору.* Ця якість буває корисною у ситуаціях, коли людині необхідно співстави­ти, оцінити, поєднати чи розвести різні мотиви своєї поведінки.  
  
*Готовність до будь несподіваних подій.* Гнучкість, своєчасне і адекватне реагування на зовнішні зміни. Сприйняття дійсності такою, якою вона є, а не такою, якою б людині хотіло­ся її бачити. Цей принцип тісно пов'язаний з попереднім. Його дотримання сприяє збереженню психічної стійкості навіть в тих випадках, які, з точки зору індивіда, позбавлені життєвої логі­ки і внутрішнього смислу.  
  
*Прагнення до виходу за рамки проблемної ситуації.* Постійне прагнення до вирішення своїх суперечливих стосунків із світом, до пошуку нових, більш змістовних мотивів життєдіяль­ності допомагає особистості підвищувати життєву стійкість в екстремальних ситуаціях.  
  
*Спостережливість.* Багато непотрібних, некорисних реакцій, думок відпадуть, якщо людина зможе навчитися неупереджено спостерігати за собою. Коли людина привчає себе до оцінки своїх бажань, спонукань, мотивів ніби зі сторони, їй легше ними управляти.  
  
*Далекоглядність.* Відмова людини від ситуативного підходу при вирішенні актуальних завдань спонукає відкидати непро­дуктивні з точки зору майбутнього лінії мотивації, перекрива­ти формування і розвиток конфліктогенних мотивів.  
*Прагнення зрозуміти інших.* Вироблення здатності зрозумі­ти мотивацію інших, встати на іншу, навіть протилежну точку зору, не тільки полегшує спілкування, а й допомагає передба­чити поведінку людей в тій чи іншій ситуації.  
  
*Вміння набувати позитивного досвіду із всього, що відбуваєть­ся.* Ця якість дозволяє критично оцінювати нині діючі мотиви, а також ті, які тільки-но починають входити в загальну систе­му мотивації. Саме тут важливо з'ясувати причини попередніх невдач та помилок і своєчасно відмовитися від сумнівних і неконструктивних прагнень.  
  
Такими є принципи, методи і прийоми технології впливу на духовний світ, на психологію людини з метою надання їй соціальної допомоги.  
**Питання для самоконтролю**

1. Проаналізуйте взаємозв'язок технологій соціальної робо­ти з конкретними психологічними школами (напрямами).
2. Що передбачає технологія вирішення психологічних зав­дань у роботі соціального працівника?
3. Проаналізуйте способи формування психіки.
4. Назвіть методи психічного саморозвитку особистості.
5. У чому полягає "мудре" ставлення до життя?