

МІЖРЕГІОНАЛЬНА
АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ



МАУП

О. Л. ТУРИНІНА

ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРАКТИКИ

ПРАКТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

Навчально-методичний комплекс

ДП “Видавничий дім “Персонал”

2017

Рецензенти: *О. М. Кокун*, д-р психол. наук, проф.
О. М. Полянничко, канд. психол. наук, доц.
О. Л. Шопша, канд. психол. наук, доц.

Схвалено Вченою радою Міжрегіональної Академії управління персоналом (протокол №12 від 01.12.16)

Туриніна О. Л.

Основи психологічної практики. Практична психологія: навчально-методичний комплекс / О. Л. Туриніна. — Київ : ДП “Вид. дім “Персонал”, 2017. — 226 с. — Бібліогр.: с. 224–225.

ISBN 978-617-02-0270-3

Навчально-методичний комплекс створено з метою висвітлення саме практичного аспекту роботи психолога. Розкрито принципи і умови встановлення психологічного контакту з клієнтом, організування психологічної консультації. Визначено, як правильно вислухати скарги клієнта і надати психологічну підтримку, з'ясувати значення та сенси клієнта, його ресурси й можливості.

Навички психологічної допомоги стануть у нагоді психологу, який працює з будь-яким клієнтом незалежно від віку, статі, запиту та проблеми. У підручнику описано кілька особливих груп клієнтів, з якими найчастіше доводиться зустрічатися практичному психологу, та представлено схеми надання їм психологічної допомоги залежно від проблеми, орієнтуючись на сучасні зарубіжні та вітчизняні психологічні школи.

Для студентів вищих навчальних закладів та психологів, психотерапевтів, співробітників служб соціально-психологічної допомоги населенню.

© Туриніна О. Л., 2017
© Міжрегіональна Академія
управління персоналом (МАУП), 2017
© ДП “Видавничий дім “Персонал”, 2017

ISBN 978-617-02-0270-3

ЗМІСТ

ЧАСТИНА I. ПРАКТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ ЯК ГАЛУЗЬ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	7
Розділ 1. Психологічна практика як один із видів роботи практичного психолога	7
1.1. Співвідношення теоретичної, практичної та побутової психології	7
1.2. Теоретичні підходи до визначення поняття “психологічна практика”	17
1.3. Головні розділи практичної психології	21
1.4. Психотехнічна теорія, її головні поняття	31
Питання для самоконтролю	34
ЧАСТИНА II. ФАХОВА МАЙСТЕРНІСТЬ ПРОФЕСІЙНОГО ПСИХОЛОГА.....	35
Розділ 2. Особистість психолога-парктика.....	35
2.1. Практична психологія як професійна діяльність.....	35
2.2. Модель фахівця з практичної психології	39
2.3. Професійна позиція практичного психолога.....	41
2.4. Розвиток професійної ідентичності практичного психолога	43
2.5. Вплив професійної діяльності на особистість практичного психолога	48
Питання для самоконтролю	55
Розділ 3. Базові навички психологічного консультування	55
3.1. Мікронавички як підхід	55

3.2. Техніки уважної поведінки	57
3.3. Заохочування, переповідання, підсумовування.....	68
3.4. Робота із запитаннями.....	75
3.5. Почуття та їх відображення.....	79
Питання для самоконтролю	88

Розділ 4. Складні навички в консультативній роботі.....

4.1. Робота з мовленням.....	88
4.2. Концентрування	101
4.3. З'ясування та відображення значень.....	104
4.4. Конфронтація і розвиток	107
4.5. Оцінка рівня розвитку клієнта.....	110
4.6. Я-висловлювання	126
4.7. Робота з опором	126
4.8. Поняття ресурсу людини.....	128
Питання для самоконтролю	131

ЧАСТИНА ІІІ. ОСОБЛИВІ ГРУПИ КЛІЄНТІВ У РОБОТІ ПРАКТИЧНОГО

ПСИХОЛОГА

Розділ 5. Використання прийомів кризової терапії під час надання допомоги суїцидентам.....

5.1. Основні поняття суїцидології.....	132
5.2. Особливості суїцидальної поведінки в підлітковому віці.....	134
5.3. Техніки роботи із суїцидальними фантазіями та уявленнями.....	137
5.4. Основні поняття і техніки кризової допомоги суїцидентам	140
Питання для самоконтролю	144

Розділ 6. Психологічна допомога під час	
переживання горя.....	145
6.1. Фази та стадії перебігу процесу горя	145
6.2. Реакції людини, що горює	146
6.3. Психологічна допомога під час роботи	
із втратою та горем.....	154
Питання для самоконтролю	158
Розділ 7. Застосування технік когнітивної	
психотерапії у роботі з депресивними	
клієнтами.....	159
7.1. Когнітивна модель депресії А. Бека	159
7.2. Основні техніки роботи з неадаптивними	
думками	162
Питання для самоконтролю	166
Розділ 8. Сімейне консультування.....	166
8.1. Основні визначення сімейного	
консультування.....	166
8.2. Розпізнавання вторинної вигоди.....	167
8.3. Техніки надання психологічної	
допомоги сім'ї	169
8.4. Причини родинних дисгармоній і деякі	
методи подолання сімейних	
негараздів	173
8.5. Створення романтичної атмосфери	
в родині	176
Питання для самоконтролю	178
Розділ 9. Психологічна допомога клієнтам	
з реакціями страху та фобіями	179
9.1. Основні підходи до класифікації	
страхів	179
9.2. Основні принципи роботи зі страхами.....	184

9.3. Історії про Енні як ефективний засіб роботи з дитячими страхами	185
Питання для самоконтролю	194
Розділ 10. Психологічна допомога клієнтам з алкогольними проблемами	194
10.1. Клінічні вияви алкогольної залежності	194
10.2. Діагностична робота психолога під час надання допомоги клієнтам з алкогольними проблемами	199
10.3. Стадії змін за алкогольної залежності	203
10.4. Проведення мотиваційної співбесіди	204
10.5. Навички відмови від алкоголю	208
Питання для самоконтролю	218
Практичні роботи для студентів	219
Література	224

ЧАСТИНА І

ПРАКТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ ЯК ГАЛУЗЬ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Розділ 1. Психологічна практика як один із видів роботи практичного психолога

1.1. Співвідношення теоретичної, практичної та побутової психології

Поняття *“теоретична психологія”* введено психологом А. В. Петровським. На його думку, вона є системоутворюючою віссю для розвитку різних напрямів у психології.

Предметом теоретичної психології є:

- саморефлексія психологічної науки, що виявляє та досліджує її категоріальні складові (протопсихологічні, базисні, метапсихологічні категорії);
- пояснювальні принципи (детермінізм, системність, розвиток тощо);
- ключові проблеми, що виникають на історичному шляху розвитку психології (психофізична, психогностична та ін.);
- саме психологічне пізнання як особливий рід діяльності.

До теоретичної психології належать: загальна психологія, історія психології, експериментальна, генетична, соціальна, порівняльна, диференціальна психологія, психофізіологія, психологія особистості, моделювання психіки.

Загальна психологія систематизує експериментальні дані, здобуті в різних галузях психологічної науки, розробляє фундаментальні теоретичні проблеми психології, формулює основні принципи, категорії, поняття, закономірності, складає фундамент розвитку всіх галузей та розділів психологічної науки.

Історія психології розглядає формування психологічних категорій і понять упродовж усього часу існування наукової психології, історію психологічних досліджень у різні часи в різних школах та перспективи розвитку психології як науки.

Експериментальна психологія розробляє нові методи психологічного дослідження для ґрунтовнішого вивчення психічної реальності.

Генетична психологія вивчає закономірності розвитку психіки тварин і людини у філогенезі (упродовж біологічної еволюції усього живого та історичного розвитку психіки) і в онтогенезі (упродовж життя окремої особи).

Соціальна психологія досліджує психічні явища у процесі взаємодії людей у великих та малих суспільних групах, а саме: вплив засобів масової комунікації на різні верстви населення, особливості формування та поширення чуток, смаків, суспільних настроїв, моди, питання психологічної сумісності, міжособистісних взаємин, групової атмосфери, роль лідера в групі, сприйняття людини людиною, становище особистості у групі, стосунки між членами сім'ї тощо.

Порівняльна психологія — галузь психології, що досліджує філогенетичні форми психічного життя. У галузі порівняльної психології зіставляють психіку тварин і людини, встановлюють специфіку і причини подібності та відмінностей у їхній поведінці. Розділом порівняльної психології є зоопсихологія, яка вивчає психіку тварин, що належать до різних систематичних груп (видів, порід, сімейств), найважливіші форми і механізми поведінки. До класичних об'єктів порівняльної психології (павуки, мурашки, бджоли, птахи, собаки, коні, мавпи) на сьогодні приєднано китоподібних (дельфінів). Вроджені механізми поведінки тварин є об'єктом спеціального вивчення у порівняно новій галузі біології та психології — етології.

Диференціальна психологія досліджує індивідуально-психологічні особливості психіки з урахуванням вікового рівня розвитку та механізмів функціонування психіки, ролі задатків і здібностей індивіда тощо.

Психофізіологія вивчає фізіологічні механізми діяльності мозку, вищої нервової системи, які пов'язані з функціонуванням психіки.

Психологія особистості вивчає психічні властивості людини як цілісного утворення, як певної системи психічних властивостей, що має відповідну структуру, внутрішні взаємозв'язки, якій притаманна індивідуальність і яка взаємопов'язана з навколишнім природним і соціальним середовищем.

Моделювання психіки як розділ теоретичної психології використовує наукові відомості про психіку для формування математичних і кібернетичних моделей психічних функцій (сприйняття, мислення, пам'яті, розпізнавання, спілкування тощо) та всієї психіки загалом з метою розроблення і вдосконалення технічних систем, перевірки наявних психологічних теорій за допомогою комп'ютерного моделювання (комп'ютерного експерименту).

Практична психологія функціонує і розвивається як система спеціальних психологічних служб, спрямованих на надання безпосередньої допомоги людям у розв'язанні їхніх психологічних проблем.

Головна мета практичної психології — створити сприятливі соціальні та психологічні умови для діяльності людини в усіх сферах життя — від сімейних стосунків до управління державою, надати дієву допомогу в розвитку та захисті їхнього психічного здоров'я.

Основними функціями практичної психології є аналіз і прогнозування поведінки й діяльності людини, активний соціальний та психологічний вплив, консультативно-методична, просвітницька, профілактична, реабілітаційна, дорадча та психологічна функції тощо.

До практичної психології потрібно зарахувати низку галузей, для яких характерні дослідження і практичне використання знань з метою оптимізації поведінки та діяльності людей. Напрями науково-прикладної психології доцільно розрізняти за певними ознаками:

а) за видом діяльності та поведінки людини:

психологія праці досліджує психологічні закономірності трудової діяльності людини, психологічні основи наукової ор-

ганізації праці (НОП), особливості формування загальнотрудових умінь і навичок, вплив чинників виробничого середовища і технічних засобів праці на робітника з метою підвищення ефективності трудової діяльності людини;

інженерна психологія вивчає особливості діяльності оператора автоматизованих систем управління, розподілу та узгодження функцій між людиною і машиною, використовуючи здобуті знання в інженерно-психологічному проектуванні, експлуатації й оптимізації функціонування систем управління складними технічними комплексами та технологічними процесами. Інженерна психологія є важливою складовою ергономіки — науки про закони взаємодії оператора, машини і середовища та закономірності функціонування систем “людина — машина”;

психологія творчості досліджує закономірності творчої (евристичної) діяльності, чинники стимуляції творчого пошуку винахідників, раціоналізаторів, умови розвитку творчої особистості та розробляє методи активізації творчості працівників науки, техніки, мистецтва, культури;

психологія “штучного інтелекту” зосереджує увагу на розробленні й використанні формальних моделей психіки у створенні різних інтелектуальних кібернетичних систем, наприклад, систем управління робототехнікою, автоматизованого перекладу, експертних систем тощо;

авіаційна психологія досліджує психологічні особливості діяльності людини в умовах польоту, визначає психологічні вимоги до професії у доборі та підготовці авіаційних кадрів, сприяє оптимізації праці льотного персоналу;

космічна психологія вивчає психологічні проблеми діяльності людини в умовах невагомості, просторової дезорієнтації під час перебування в космосі, психологічного напруження, яке виникає в екстремальних ситуаціях перевантаження організму або тривалої ізоляції від людей на орбіті. Розробляє рекомендації щодо добору кандидатів у космонавти, їхньої підготовки, тренування на спеціальних пристроях (тренажерах), форму-