

К. Н. Апушкина

ВЕДЕНИЕ В ПРОФЕССИЮ

Учебное пособие

для студентов направления подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование».

Челябинск
2023

УДК 151.8 (021)
ББК 88.40 я 73
А 78

Апушкина, К.Н. Введение в профессию [Текст]: учебное пособие / К.Н. Апушкина. – Челябинск: Изд-во «Активист», 2023. – 64 с.

ISBN 978-5-93856-748-1

Учебное пособие «Введение в профессию» разработано в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование». Данное пособие информирует студентов, изучающих дисциплину «Введение в профессию», об основных разделах базового категориального аппарата современной психологической науки и практики, о необходимой литературе для самостоятельной работы, указывает на последовательность прохождения исторических основ психологической науки, специфики становления психологической профессии, способствует успешному освоению учащимся учебной программы первого семестра по курсу. Учебное пособие предназначено бакалаврам, обучающимся по психолого-педагогическому направлению подготовки, педагогам.

Рецензенты: канд. пед. наук, доцент Е.Е. Попова, г. Челябинск
канд. пед. наук, доцент Я.В. Кириллова, г. Челябинск

ISBN 978-5-93856-748-1

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ТЕМА 1 ПСИХОЛОГИЯ КАК НАУКА И ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ	6
ТЕМА 2 ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОФЕССИИ «ПСИХОЛОГ»	11
ТЕМА 3 ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫЕ КАЧЕСТВА ПСИХОЛОГА	17
ТЕМА 4 ПРИНЦИПЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ЭТИКИ ПСИХОЛОГА	22
ТЕМА 5 ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ КАК НАПРАВЛЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПСИХОЛОГА	31
ТЕРМИНОЛОГИЧЕСКИЙ МИНИМУМ	42
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	49
ВОПРОСЫ К ЗАЧЁТУ	50
ПРИЛОЖЕНИЯ	

ВВЕДЕНИЕ

Профессия психолога, обладающая возможностью оказывать влияние на индивида, группу людей, решать их практические задачи, приобрела специфическую ценность для общества. Соблюдение правил и глубокое знание предмета своей профессии особенно важны для психолога, так как данная работа заключается в постоянном контакте с людьми, жизнь которых порой целиком зависит от конкретных и корректных действий психолога.

С учетом особенностей профессиональной деятельности психолога, особое значение приобретает его ответственность за свою работу. Очевидный факт, что от профессиональной деятельности психолога, независимо от того, в какой сфере он работает, зависит во многом психологическое состояние людей, что, в свою очередь, определяет в известной степени результаты труда последних, их общее состояние, как психологическое, так и физическое. Сегодня уровень профессионализма психолога определяется не только его теоретическими знаниями, методологической и методической подготовкой, но и способностью строить свою деятельность с учетом этических норм.

Курс позволяет сформировать общепрофессиональные и профессиональные компетенции, необходимые в осуществлении профессиональной деятельности психолого-педагогического направления. Данный курс является одним из необходимых в профессиональной подготовке бакалавров по направлению 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование» и представлен в содержании базовой части образовательной программы.

Цель дисциплины – формирование компетентности студентов в оценке социальной значимости профессии психолога-консультанта в образовании, ее задач, этических принципов, а также формирование основ профессиональной рефлексии.

Задачи дисциплины:

- 1) сформировать представления об основах профессиональной деятельности психолога в различных сферах; видах профессиональной деятельности психологов;
- 2) обучить умению дифференцировать особенности профессиональной деятельности психолога в различных сферах;

дифференцировать виды и возможности профессиональной деятельности психолога;

3) обучить владению навыком рефлексивного восприятия профессиональной деятельности психолога ее видов.

Вопросы и задания для самоконтроля, приведенные после параграфа, позволят осуществить обучающимся самоконтроль над усвоением содержания изучаемой дисциплины и качеством своей профессиональной подготовки.

В данном учебном пособии представлен материал, позволяющий составить представление о профессиональной деятельности психолога.

ТЕМА 1 ПСИХОЛОГИЯ КАК НАУКА И ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

План:

- 1 Психология как наука.
2. Психология как область профессиональной деятельности.

1 Психология как наука.

Психология – это наука о психике и психических явлениях.

Объект изучения многих наук, в том числе и психологии - это человек как представитель биологического вида.

Предметом психологии являются психика и психические явления как одного конкретного человека, так и психические явления, наблюдаемые в группах и коллективах.

Психические явления делятся на 3 основных класса: психические процессы, психические состояния и психические свойства личности (рис. 1). К познавательным психическим процессам относятся психические процессы, связанные с восприятием и переработкой информации. В их число входят ощущение, восприятие, представление, память, воображение, мышление, речь и внимание.

Эмоциональные психические процессы. В рамках этой группы психических процессов рассматривают такие психические явления, как аффекты, эмоции, чувства, настроения и эмоциональный стресс.

Волевые психические процессы, которые наиболее ярко проявляются в ситуациях, связанных с принятием решений, преодолением трудностей, управлением своим поведением, управлением своим поведением и др.

Психические состояния характеризуют состояние психики в целом. К психическим состояниям относят такие явления, как подъем, угнетенность, страх, бодрость, уныние.

Следующий класс психических явлений – психические свойства личности – характеризуется большей устойчивостью и большим постоянством. Под психическими свойствами личности принято понимать наиболее существенные особенности личности, обеспечивающие определенный количественный и качественный уровень деятельности и поведения человека.

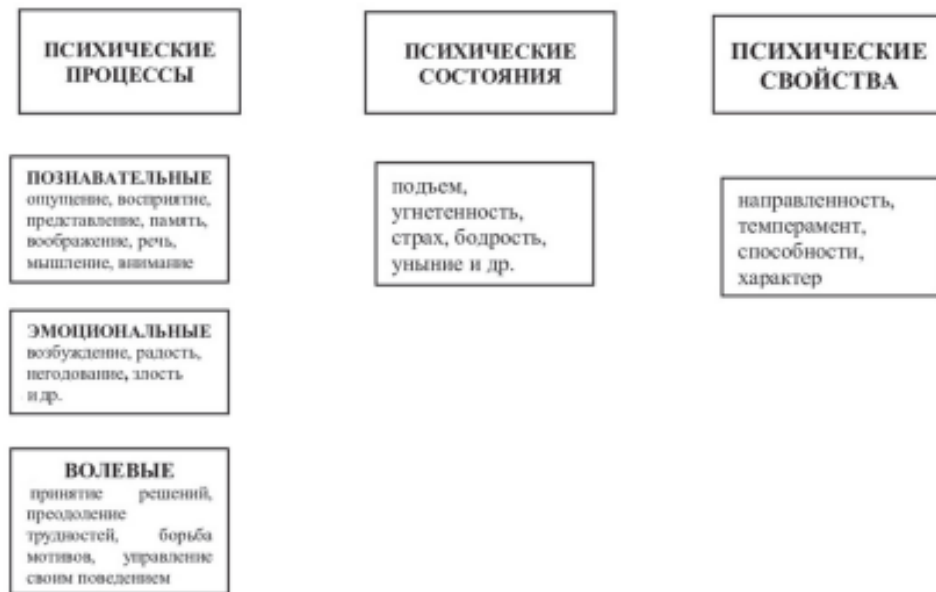


Рис. 1. Структура психических явлений

К психическим свойствам относят направленность, темперамент, способности и характер. Уровень развития этих свойств, а также особенности развития психических процессов и преобладающие (наиболее характерные для человека) психические состояния определяют неповторимость человека, его индивидуальность.

2. Психология как область профессиональной деятельности. Информация представлена в таблице 1

Житейская и обыденная психология	Научная психология	Практическая психология
Объект конкретен	Объект исторически изменялся	Объект в каждом конкретном случае реален
Знания конкретны, приурочены к конкретным ситуациям	Знания стремятся к обобщению	Обобщенные знания предельно конкретизируются
Характеризуются ограниченностью задач и лиц, на которые распространяются	Поиск общих тенденций и закономерностей развития личности	Отрефлексирование научных знаний и соотнесение с реальным поведением конкретного человека

Носят интуитивный характер	Рациональны и вполне осознанны	Осознанны
Передаются с трудом и в незначительной степени	Знания аккумулируются и передаются	Знания обобщаются и передаются
Методы ограничены	Множество методов	Совокупность различных методов
Материал ограничен, не происходит накопление	Располагает обширным материалом, который накапливается и осмысливается в специальных отраслях психологической науки	Располагает обширными знаниями, которые используют, исследуя конкретную жизненную ситуацию конкретного человека
Язык изложения ненаучный, понятный всем	Специфический язык изложения	«Перевод» научных знаний на язык понятный человеку
Проверка на достоверность собственным опытом	Проверка на достоверность с помощью специальных методов	Главный показатель - решены ли проблемы, которые беспокоили клиента
Рассматривается конкретный человек в конкретной ситуации	В каждом направлении изучается одна сторона личности человека	Рассматривается личность в целом
Нет концептуального аппарата	Концептуальный аппарат служит для объяснения психологических феноменов и для коммуникации внутри научного сообщества	Концептуальный аппарат предназначен для понимания проблем клиента и заказчика и для коммуникации с ним же

Более подробно разберем научную и практическую психологии.

Главная цель научной психологии – поиск новых психологических знаний о внутреннем мире людей. Причем для научной психологии представляют интерес общие закономерности психической жизни.

В течение многих столетий научно-психологические знания накапливались в рамках философии, биологии, медицины, педагогики, социологии и других наук, связанных с изучением человека. Во второй половине XIX века психология стала самостоятельной наукой. С тех пор она разработала большое количество собственных методов научного познания,

направленных на исследование фактов, закономерностей и механизмов психической жизни.

Научная психология опирается на эмпирические научные факты, то есть факты, получаемые опытным путем. Научно-психологические факты характеризуются объективностью, т. е. независимы от субъективного мнения ученого. Научные психологические знания рациональны и осознанны. Использование эмпирического и логического способов доказательства истинности научно-психологических знаний придает им особую весомость. Методы науки обеспечивают большую надежность и доказательность получаемым знаниям. В научной психологии существуют надежные и проверяемые способы измерения психических явлений.

Научная психология отличается обобщенностью получаемых знаний, поскольку направлена на поиск общих закономерностей психических явлений. Для научной психологии характерна системность и систематичность. По причине обобщенности получаемых в научной психологии знаний она широко опирается на абстрактные понятия и общие научные категории. Для объяснения и доказательства психологических закономерностей в научной психологии часто используются эксперименты как модели реальных психических процессов. Научно-психологические знания излагаются на специфическом научном языке. Научную психологию нередко называют академической. При этом ее обычно разделяют на фундаментальную и прикладную.

Практическая психология.

Ее главная цель – психологическая помощь людям. Работа практических психологов направлена на поиск путей и разработку методов психологической помощи людям в решении их жизненных или профессиональных проблем. К основным методам практической психологии чаще всего относят психодиагностику, психотерапию и психокоррекцию, психологическое консультирование, развивающую психологическую работу. Предметом практической психологии являются индивидуальность человека и конкретных обстоятельств его жизни, конкретный индивид или конкретная группа, а не общие закономерности психических явлений (как в научной психологии).

Критерием достоверности знаний этого типа служат опыт и эффективность работы специалистов.

Особенностями знаний в практической психологии можно считать конкретность и практичность.

Психологические знания, полученные в результате опыта практической работы, обобщаются и систематизируются.

Еще одна особенность практической психологии — целостность в описании человека.

Концепции практической психологии отличаются метафоричностью, то есть использованием терминов, имеющих переносный образный смысл.

В практической психологии значительным оказывается влияние личности психолога на процесс и результаты работы.

Практические психологи проявляют большое стремление к популяризации психологических знаний.

Вопросы и задания для самоконтроля:

1. Назовите 3 класса психических явлений.
2. К какому типу профессий, в соответствии с классификацией, разработанной Е.А. Климовым, относится профессия «педагог-психолог»?
3. Что вы понимаете под понятием «житейская психология»?

ТЕМА 2 ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОФЕССИИ «ПСИХОЛОГ»

План:

1. Психология в эпоху античности
2. Психология в эпоху Средневековья
3. Психология в эпоху Возрождения
4. Становление психологии как самостоятельной науки

1. Античность

Сократ (470-399 гг. до н.э.), Др. Греция.

Провозгласил девиз, актуальный в современной психологии: «Познай самого себя», изобрел уникальный метод беседы («сократический диалог»), в которой с помощью определенным образом подобранных вопросов помочь собеседнику найти истинный ответ, и тем самым привести его от неопределенных представлений к логически ясному знанию обсуждаемых предметов. Беседы велись на самые разные темы о жизни (справедливость, красота, добро и зло и т.д.), анализировалось поведение и отношение человека к себе, другим, природе, миру.

Платон (428-348 до н.э.), Др. Греция.

Философ широчайшего спектра, автор теории объективного идеализма. В числе разных тем изучал душу, классифицировал душевные явления. Он считал, что душа состоит из трех частей – вожделеющей, страстной и разумной. Преобладание той или иной части души у человека объясняло его индивидуальность. Процесс мышления Платон считал припоминанием того, что душа знала в своей космической жизни, но забыла при вселении в тело. Исследуя познавательные процессы, Платон говорил об ощущении, памяти и мышлении. Причем он был первым ученым, который стал говорить о памяти как о самостоятельном психическом процессе. Он открыл роль внутренней речи и активность мышления в процессе познания.

Аристотель (384- 322 до н.э.), Др. Греция.

Мир состоит из множества мельчайших неделимых частиц – атомов, обладающих разной величиной и подвижностью. Наиболее мелкие и подвижные из них – это атомы души. Трактат Аристотеля «О душе» стал первым специальным психологическим сочинением, в котором было создано первое систематизированное учение о психике. В течение многих веков оно оставалось главным

руководством по психологии. Сам Аристотель по праву считается основателем психологии, как, впрочем, и целого ряда других наук. Душа, по мнению Аристотеля это способ организации живого тела, она присуща всем живым организмам (в том числе растениям). Аристотель предложил научное объяснение пяти основным органам чувств: зрению, слуху, осязанию, обонянию и вкусу, а также впервые дал систематическое описание душевных явлений.

2. Средневековье

В средние века душа представлялась божественной сущностью человека и это налагало запрет на исследование ее научными методами. Церковь имела исключительное право на познание души. Религиозная философия и теология как учение о Боге стали основными источниками знаний о душе. Это положение сохранялось до XVII века.

3. Возрождение

В эпоху Возрождения появился интерес к естественнонаучным исследованиям души.

Рене Декарт (1596-1650), французский философ.

Одним из первых попытался объяснить душевные явления органическими процессами, происходящими в мозге человека. Он ввел понятие рефлекса как автоматического способа реагирования организма на внешнее воздействие. С помощью этого понятия он объяснял поведение животных и человека. Не нашел естественнонаучного объяснения душевным явлениям. Декарт определил самонаблюдение (интроспекцию) как основной метод психологии, коим оно и было в XVIII и XIX веках.

Бенедикт Спиноза (1632-1677), голландский философ.

Писал, что душа тесно связана с телом и без него не существует. У Спинозы наука о душе стала не только описательной, но и объяснительной системой знаний.

Томас Гоббс (1588-1679), английский философ.

Поведение и психика человека подчинены законам механики, объяснял различия в способностях людей естественнонаучным путем.

Джон Локк (1632-1704), английский философ.

Считается основоположником эмпирической (опытной) психологии. Полагал, что главной задачей психологии должно быть

не философствование о душе, а получение и анализ объективных научных фактов, знания должны быть получены в опыте.

Дэвид Гартли (1705-1757), английский ученый один из основоположников ассоциативной психологии. Под ассоциацией понималась закономерная связь одних психических явлений с другими. Вся душевная жизнь, по мнению Д. Гартли, строится на основе ассоциирования (связывания) другу с другом трех типов элементов: ощущений, мыслей (идей) и чувств. Механизм ассоциации он превратил в универсальный принцип объяснения психической деятельности.

В XVIII веке ученые находят связь психических явлений с деятельностью мозга (до этого бытовали представления о том, что психика располагается в сердце, печени или других частях тела).

4. Становление психологии как самостоятельной науки

Ко второй половине XIX века объективные методы исследования приходят на смену интроспекции. В психологических исследованиях все чаще используются измерения, что становится важным критерием научности.

Густав Фехнер (1801-1887), немецкий физик, психолог, философ.

Заложил основы психофизики, в задачи которой входило изучение закономерных связей психических и физических явлений. Идеи психофизики оказали огромное влияние на возникновение и развитие во второй половине XIX века экспериментальной психологии. Г. Фехнер стал автором одного из первых психофизических законов, получивших математическое описание.

Герман Эббингауз (1850-1909), немецкий психолог.

Изучал процессы памяти и выявил количественные закономерности процессов запоминания.

Уильям Джемс (1842-1910), американский психолог.

Был первым профессором психологии в Гарварде, создателем первой американской Психологической лаборатории (1875), президентом Американской психологической ассоциации (1894–1895). В своих научных исследованиях Джемс занимался многими проблемами: изучением работы мозга, развития познавательных процессов и эмоций, проблемами личности. Одной из основных задач он считал исследование сознания.

Вильгельм Вундт (1832-1920), немецкий психолог, физиолог, философ.

Разрабатывал физиологическую психологию как особую науку. Он стал активно использовать Метод лабораторного эксперимента для расчленения сознания на элементы и изучения закономерных связей между ними. Основал в Лейпциге в 1879 году первую в мире экспериментальную Психологическую лабораторию. В ней изучались закономерности ощущений, время реакции на различные раздражители, механизмы ассоциаций, внимание.

После организации первой психологической лаборатории в Лейпциге такие лаборатории стали открываться по всей Германии, а затем в других городах Европы и США. В 1883 году начал выходить первый научный психологический журнал, первоначально носивший название «Философские исследования» (сказывалась давняя традиция развития психологии в рамках философии). В 1905 году название журнала было изменено на «Психологические исследования».

Эдвард Титченер (1867-1927), американский психолог.

После окончания Оксфордского университета работал в Лейпциге у Вундта. Там он изучал бинокулярное зрение и время реакции при познавательных процессах. В 1892 году вернулся в США, где в Корнуэльском университете создал крупнейшую в этой стране научную школу.

В своем четырехтомном труде «Экспериментальная психология» Титченер изложил основные достижения этой науки с вундтовских позиций. Это направление получило название структурализма, поскольку основной задачей в нем считалось изучение структуры сознания, безотносительно к тому, как эта структура работает. Титченер противопоставлял свой подход функциональному направлению. Он считал, что только изучив структуру сознания, можно впоследствии понять, как оно работает. Поэтому он полностью отвергал приложимость данных психологии к любой сфере практики. Он считал психологию фундаментальной, а не прикладной наукой.

Иван Михайлович Сеченов (1829-1905), русский физиолог и психолог.

Разработал естественнонаучную теорию психической регуляции поведения. Революцией в психологии стал его план построения психологии на основе объективного метода. Этот план он изложил в трактате «Кому и как разрабатывать психологию» (1873). Психологию Сеченов называл «родной сестрой физиологии». Он разработал основы новой эмпирической психологии, базирующейся на рефлекторном понимании сознательной и бессознательной психической жизни. Его идеи получили развитие в работах русских ученых И.П. Павлова и В.М. Бехтерева.

Владимир Михайлович Бехтерев (1857-1927), ученый, психиатр.

Занимался психиатрией и исследованием душевной жизни человека. Стремясь сделать психологию естественной наукой, он сформулировал основные принципы объективной психологии, позже названной им рефлексологией.

Объективная психология понималась им как психология поведения, основанная на экспериментальном исследовании рефлекторной природы человеческой психики. В то же время он не отвергал сознание как предмет психологии и субъективные методы исследования психики. Считал проблему личности одной из важнейших в психологии и был одним из немногих психологов начала XX века, которые в то время трактовали личность как интегративное целое. Интересы его были разносторонни, но концентрировались вокруг одной цели - изучить человека и суметь его воспитать. Бехтерев ввел в психологию понятия индивида, индивидуальности и личности, считая, что индивид – это биологическая основа, над которой надстраивается социальная сфера личности.

Иван Петрович Павлов (1849-1936), русский физиолог.

Создал учение о высшей нервной деятельности, которое в значительной степени преобразило физиологию и психологию, обогатило медицину и педагогику. Он развил идеи И.М. Сеченова о рефлекторном характере происхождения психики, разработал теорию условного рефлекса, концепцию двух сигнальных систем, учение о различных типах нервной деятельности. Отношение Павлова к психологии изменялось в различные периоды творчества. Некоторое время он считал, что область психологии

ограничена внутренним миром сознания субъекта и на этом основании запрещал сотрудникам применять психологические понятия, чтобы не отступать от строго объективного объяснения наблюдаемых фактов (и даже штрафовал за это). В итоговых же работах он полагал, что условный рефлекс следует считать не только физиологическим, но и психологическим явлением.

Павлов создал крупнейшую международную научную школу (ее прошло свыше 300 исследователей). Ему единственному было присвоено звание «Старейшины физиологов мира».

Зигмунд Фрейд (1856-1939), австрийский психолог.

Создатель психоанализа. Начал свои исследования как физиолог и врач-невропатолог. Позже он пришел к выводу, что источником многих заболеваний являются неосознаваемые комплексы. На этом основании решающую роль и поведении человека он отводил бессознательному миру психической жизни.

Первые психологи начинали свою профессиональную работу в других сферах: В. Вундт был физиологом, З. Фрейд врачом-невропатологом, А. Адлер окончил медицинский факультет Венского университета и первоначально практиковал как врач-офтальмолог.

Вопросы и задания для самоконтроля:

- 1 Что происходило в эпоху Возрождения?
- 2 Раскройте становление психологии как самостоятельной науки?

ТЕМА 3 ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫЕ КАЧЕСТВА ПСИХОЛОГА

План:

- 1 Профессионально важные качества.
- 2 Профессиональные компетенции.

1. Профессионально важные качества – это индивидуально-психические и личностные качества субъекта, которые необходимы и достаточны для реализации той или иной продуктивной деятельности.

Кроме собственно психических свойств (индивидуально-психологических особенностей) к ПВК относятся и внепсихические свойства субъекта – соматические, конституциональные, типологические, нейродинамические и др.

Согласно А.В. Карпову, профессионально важные качества (ПВК) делятся на 4 основные группы:

- **абсолютные ПВК** – свойства, необходимые для выполнения деятельности на минимально допустимом или нормативно заданном, среднем уровне;
- **относительные ПВК**, определяющие возможность достижения субъектом высоких количественных и качественных показателей деятельности («ПВК мастерства»);
- **мотивационная готовность** к реализации той или иной деятельности;
- **анти-ПВК:** свойства, которые противоречат тому или иному виду профессиональной деятельности.

Наиболее профессионально важные качества психолога (кроме тех качеств, которые обязательны для каждой профессии: добросовестность, ответственность, терпеливость и т.д.) являются следующие.

Открытость, которая заключается в состоянии постоянной готовности к взаимодействию с окружающим миром.

Эмпатия – умение ставить себя на место другого, способность переживать. Эмпатия подразумевает проникновение в мир эмоций другого человека, понимание без осмысления.

Конгруэнтность (от лат. соответствующий, соразмерный) является процессом осознания и безоценочного принятия человеком собственных актуальных и реальных ощущений,

проблем и переживаний и дальнейшее их выражение в поведении и точное озвучивание в языке методами, не наносящими травм другим людям. Этот термин ввел в психологию К. Роджерс.

Самообладание подразумевает способность контролировать свои чувства и настроение, включая умение сохранять невозмутимость и спокойствие в любых ситуациях. Психологу бывает сложно это сделать, когда его клиент ведет себя капризно, навязчиво или агрессивно. В этом случае помогает сохранение границ собственного «Я». Благодаря этому профессиональному качеству психолога-педагога возможен контроль информации из внешнего реального мира, поступающей через органы чувств.

Интерес к людям заключается в доброжелательном, эмоционально положительном отношении к другим людям, которое сопровождается стремлением и желанием узнавать их и общаться с ними. Умение признавать свои ошибки является важным профессиональным качеством психолога, так как оно позволяет вовремя исправлять свои оплошности и заблуждения и самосовершенствоваться через это.

Рефлексия представляет умение человека критически анализировать свои действия и мысли, размышлять о смысле существования.

Стрессоустойчивость означает, что человек в состоянии переносить значительные эмоциональные и интеллектуальные нагрузки, которые обуславливаются нагрузками в его профессиональной деятельности.

Понятийность мышления подразумевает способность человека адекватно воспринимать и реагировать в реальной ситуации, то есть выделять суть явления или объекта и видеть его причину, для последующего прогнозирования возможных последствий, систематизации информации и построении целостной картины мира.

Коммуникативность является умением легко и быстро находить общий язык с любым человеком. Психологу важно уметь разговаривать понятным для клиента или заказчика языком. При этом необходимо максимально приближать свою речь к речи своего собеседника, так как это значительно улучшает контакт и помогает корректно взаимодействовать, сохраняя дистанцию.

2. Профессиональные компетенции

Профессиональная компетенция – способность успешно действовать на основе практического опыта, умения и знаний при решении профессиональных задач.

Профессиональную компетентность определяют как интегративное качество специалиста, включающее уровень овладения им знаниями, умениями, навыками. В то же время, профессиональной компетентностью называют индивидуально-психологическое образование, включающее опыт, знания, умения, ПВК, психологическую готовность.

Виды профессиональной компетентности по А.К. Марковой

- специальная компетентность – «владение собственно профессиональной деятельностью на достаточно высоком уровне, способность проектировать свое дальнейшее профессиональное развитие»;
- социальная компетентность – владение совместной профессиональной деятельностью, сотрудничеством, а также «принятыми в данной профессии приемами профессионального общения, социальная ответственность за результаты своего профессионального труда»;
- личностная компетентность – «владение приемами личностного самовыражения и саморазвития средствами противостояния профессиональной деформации личности»;
- индивидуальная компетентность – «владение приемами самореализации и развития индивидуальности в рамках профессии, готовность к профессиональному росту, способность к индивидуальному самосохранению, неподверженность профессиональному старению, умение организовать рационально свой труд без перегрузок времени и сил, без усталости».

Вопросы и задания для самоконтроля:

- 1 На какие на 4 основные группы делятся ПВК по А.В. Карпову?
- 2 Перечислите виды профессиональной компетентности по А.К. Марковой.
- 3 Составьте рейтинг из 15 самых важных профессиональных качеств педагога-психолога.

4 Перед вами список черт и качеств характера человека. Как вы считаете, какими качествами, прежде всего, должен обладать «идеальный» психолог?

Отметьте пять – семь качеств из предложенного списка, которые, на ваш взгляд, являются главными:

1. Ответственность, выполнение обещаний.
 2. Активность, энергичность, инициативность.
 3. Работоспособность, трудолюбие.
 4. Профессионализм, компетентность, образованность.
 5. Организаторские способности.
 6. Честность, порядочность.
 7. Доброта, человечность, забота о людях.
 8. Терпимость, тактичность.
 9. Альтруизм.
 10. Искренность.
 11. Справедливость.
 12. Принципиальность.
 13. Решительность, целеустремленность, воля, настойчивость.
 14. Твердость, жесткость, сильный характер.
 15. Дипломатичность, гибкость, способность к компромиссам.
 16. Сдержанность, выдержка, уравновешенность.
 17. Доступность, открытость.
 18. Ум, интеллект.
 19. Коммуникабельность, общительность.
 20. Мудрость, опыт, знание жизни.
 21. Авторитет, способность быть лидером.
 22. Внешняя привлекательность, манера поведения.
 23. Независимость, самостоятельность.
 24. Другое (укажите, что именно) _____
-
-
-

Ответьте на перечисленные ниже вопросы:

– Как вы полагаете, вы обладаете теми качествами, которые отметили как наиболее важные для специалиста вашей профессии? Какими именно качествами из указанных в списке вы обладаете?

– Если какие-то качества вам не присущи, то – что вы можете сделать, какие действия предпринять, чтобы сформировать их?

– Что вы понимаете под профессионализмом специалиста-психолога?

ТЕМА 4 ПРИНЦИПЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ЭТИКИ ПСИХОЛОГА

Этический кодекс РПО (Российское психологическое общество) содержит ряд принципов и правил. Содержание принципов и правил работы психолога, этика работы психолога основывается на общечеловеческих моральных и нравственных ценностях. Предпосылки свободного и всестороннего развития личности и ее уважения, сближения людей, создания справедливого гуманного, процветающего общества являются определяющими для деятельности психолога.

Этические принципы и правила работы психолога формулируют условия, при которых сохраняются и упрочиваются его профессионализм, гуманность его действий, уважение людей, с которыми он работает, реальная польза от его усилий.

Принцип ненанесения ущерба клиенту – принцип организации работы психологом, состоящий в том, чтобы ни ее процесс, ни ее результаты не наносили вреда здоровью клиента, его состоянию или социальному положению. Выполнение принципа регламентируют правила отношений психолога с клиентом и заказчиком и выбора адекватных методов исследования и общения. Психолог не должен вступать в какие бы то ни было личные отношения со своими пациентами. Если психолог приходит к заключению, что его действия не приведут к улучшению или даже представляют собой риск для клиента, он должен прекратить вмешательство. Если какие-либо обстоятельства вынуждают психолога к преждевременному прекращению работы с клиентом, что может отрицательно сказаться на его состоянии, он должен обеспечить продолжение работы с клиентом.

1. Правило взаимоуважения психолога и клиента – уважение личного достоинства человека (клиента), прав и свобод, провозглашенных и гарантированных Конституцией РФ. Работа с клиентом допускается только после получения согласия клиента в ней участвовать, после извещения его о цели работы с ним, о применяемых методах и способах использования полученной информации. В случае, если клиент не в состоянии сам принимать решение о своем участии в эксперименте, такое решение должно быть принято его законными представителями.

2. Правило безопасности для клиента применяемых методик – применение только таких методик исследования, которые не являются опасными для здоровья, состояния клиента, не представляют его в результатах исследования в ложном, искаженном свете, не дают сведений о тех его психологических свойствах и особенностях, которые не имеют отношения к конкретным, согласованным задачам психологического исследования. Психолог должен сообщать клиенту или пациенту о всех важных шагах или лечебных действиях. В случае лечения в клинике, психолог должен привлечь внимание пациента к возможному риску и к альтернативным методам лечения, включая непсихологические.

3. Правило предупреждения опасных действий заказчика относительно клиента – формулирование психологом рекомендаций, организация хранения, использования и публикации результатов исследования таким образом, чтобы исключить их применение вне тех задач, которые были согласованы между психологом и заказчиком и которые могли бы ухудшить положение клиента. Психолог информирует клиента о характере передаваемой заказчику информации и делает это только после получения согласия клиента.

Принцип компетентности психолога. Согласно принципу компетентности психолог может оказывать лишь те услуги, для которых он имеет необходимую квалификацию и образование. В своей работе он руководствуется научными и профессиональными стандартами и применяет апробированные и проверенные методики. Психолог должен придерживаться принципа научной добросовестности и проверять полученные результаты. Психолог может взяться за выполнение только такой работы, которая дает возможность соблюдения вышеперечисленных обязательств. В соответствии со своей компетенцией в психологических вопросах он действует на свою ответственность и независимо. Психолог обязан путем добросовестной подготовки быть информированным о новейших достижениях науки. В этой связи он должен также быть в курсе предписаний, регулирующих его профессиональную деятельность.

1. Правило сотрудничества психолога и заказчика – обязанность психолога уведомить заказчика о реальных

возможностях современной психологической науки в области поставленных заказчиком вопросов, о пределах своей компетентности и границах своих возможностей. Психолог должен сообщить заказчику о принципах и правилах психологической деятельности и получить согласие заказчика руководствоваться ими в процессе работы. Психологи не могут предлагать специальные процедуры, методики или другие средства, которыми они не владеют или эффективность которых подвергается профессиональному или научному сомнению. Если какие-либо возможности приписываются психологу, который их не имеет, он должен опровергнуть такую информацию. Психологи не должны давать заказчику сведения, преувеличивающие эффективность их услуг.

2. Правило профессионального общения психолога и клиента – владение психологом методами психодиагностической беседы, наблюдения, психолого-педагогического воздействия на уровне достаточном, чтобы поддерживать у клиента чувство симпатии и доверия, удовлетворения от общения с психологом. Взаимоотношения психолога с клиентом или пациентом имеют особый характер в силу необходимости установления доверия между ними. Психолог вправе отказаться от принятия на себя профессиональных обязательств или прекратить их выполнение в случае прекращения доверительных отношений. Если клиент болен, то работа с ним допустима только с разрешения врача или с согласия других лиц, представляющих интересы клиента.

3. Правило обоснованности результатов исследования психолога – формулирование психологом результатов исследования в терминах и понятиях, принятых в психологической науке, подтверждая свои выводы предъявлением первичных материалов исследования, их математико-статистической обработкой и положительным заключением компетентных коллег. При решении любых психологических задач проводится исследование, всегда опирающееся на предварительный анализ литературных данных по поставленному вопросу.

Принцип беспристрастности психолога – принцип, который предполагает недопустимость влияния положительного или отрицательного отношения заказчика к клиенту, а также выводов об испытуемом. Недопустимо влияние положительного или

отрицательного отношения заказчика к клиенту на формулирование выводов об испытуемом. Все действия психолога относительно клиента должны основываться только на основании данных, полученных научными методами. Субъективное впечатление, которое производит клиент, его социальное положение не должны оказывать никакого влияния на выводы и действия психолога.

1. Правило адекватности методик, применяемых психологом, – обязанность психолога применять методики, адекватные целям проводимого исследования, возрасту, полу, образованию, состоянию клиента, условиям эксперимента. Методики, кроме этого, обязательно должны быть стандартизованными, нормализованными, надежными, валидными и адаптированными к контингенту испытуемых.

2. Правило научности результатов исследования психолога – обязанность психолога применять методы обработки и интерпретации данных, получившие научное признание и не зависящие от его научных пристрастий, общественных увлечений, личных симпатий к клиентам определенного типа, социального положения, профессиональной деятельности. В результатах исследования должно быть только то, что непременно получит любой другой исследователь такой же специализации и такой же квалификации, если он повторно произведет интерпретацию первичных данных, которые предъявляет психолог.

3. Правило взвешенности сведений, передаваемых заказчику психологом, – передача психологом заказчику результатов исследования в терминах и понятиях, известных заказчику, в форме конкретных рекомендаций, которые не позволяют и не располагают к их домысливанию, рассмотрению личности клиента вне тех задач, которые были поставлены перед психологом. Психолог руководствуется только интересами дела, и не передает заказчику никаких сведений, которые могли бы ухудшить положение и состояние клиента, заказчика, коллектива, в котором они сотрудничают.

Принцип конфиденциальности деятельности психолога – принцип, который означает, что материал, полученный психологом в процессе работы с клиентом на основе доверительных отношений, не подлежит сознательному или случайному разглашению вне согласованных условий. Результаты исследования

должны быть представлены таким образом, чтобы они не могли скомпрометировать ни клиента, ни заказчика, ни психолога, ни психологическую науку. Клиническим психологам запрещается, помимо своего профессионального окружения, применять иностранные или технические термины. Психодиагностические данные, полученные относительно студентов при их обучении, должны рассматриваться как конфиденциальные, как и сведения о клиентах или пациентах. При демонстрации конкретных случаев следует заботиться о защите достоинства и благополучия клиента, в отношении которого должны соблюдаться правила конфиденциальности.

1. Правило кодирования сведений психологического характера – обязанность психолога на всех материалах психологического характера, начиная от протоколов и кончая итоговым отчетом, указывать не фамилии, имена, отчества испытуемых, а присвоенный им код, состоящий из произвольного набора цифр и букв. Документ, в котором указываются фамилия, имя, отчество клиента, и соответствующий ему код, известный только психологу, оформляется в единственном экземпляре, хранится отдельно от экспериментальных материалов в недоступном для посторонних месте и передается заказчику по акту, если это необходимо по условиям работы.

2. Правило контролируемого хранения сведений психологического характера – обязанность психолога предварительно согласовать с заказчиком список лиц, получающих доступ к материалам, характеризующим клиента, место и условия их хранения, цели их использования и сроки уничтожения.

3. Правило корректного использования результатов исследования – ответственность психолога за предвидимые научные и социальные последствия своей работы, включая воздействие на лиц, группы и организации, участвующие или непосредственно затронутые исследованием, а также непрямым эффектом, как, например, влияние научной психологии на общественное мнение и на развитие представлений о социальных ценностях. Психолог должен достичь соглашения с заказчиком об исключении случайного или преднамеренного сообщения клиенту результатов его исследования, которые могут его травмировать. Сведения психологического характера об испытуемом ни в коем

случае не должны подлежать открытому обсуждению, передаче или сообщению кому-либо вне форм и целей, рекомендованных психологом.

Принцип осведомленного согласия – принцип, который требует, чтобы психолог, заказчик и клиент были извещены об этических принципах и правилах психологической деятельности, целях, средствах и предполагаемых результатах психологической деятельности и принимали в ней добровольное участие.

Нарушение этического кодекса. За нарушение Этического кодекса психолог может лишиться сертификата РПО, а также к нему могут быть применены такие санкции, как общественное порицание и исключение из членов РПО. В случае серьезных нарушений этического кодекса РПО может ходатайствовать о привлечении психолога к суду. Для утверждения норм этического кодекса и в соответствии с ними РПО может выступать в суде в качестве общественного обвинителя или защитника.

В своей работе практический психолог руководствуется следующими принципами и правилами (Н.Я. Трусова):

1. Принцип ненанесения ущерба испытуемому. Организация работы психолога должна быть такой, чтобы ни ее процесс, ни ее результаты не наносили ущерба его здоровью, состоянию или социальному положению.

2. Принцип компетентности психолога. Психолог имеет право браться за решение только тех вопросов, по которым он профессионально осведомлен и наделен соответствующими правами и полномочиями выполнения психокоррекционных или других воздействий.

3. Принцип беспристрастности психолога. Недопустимо предвзятое отношение к испытуемому, какое бы субъективное впечатление он ни производил своим видом, юридическим и социальным положением.

4. Принцип конфиденциальности. Материал, полученный психологом в процессе его работы с испытуемым на основе доверительных отношений, не подлежит сознательному или случайному разглашению и должен быть представлен таким образом, чтобы он не мог скомпрометировать ни испытуемого, ни заказчика, ни психолога, ни психологическую науку.

5. Принцип осведомленного согласия. Необходимо извещать испытуемого об этических принципах и правилах психологической деятельности.

6. Правило взаимоуважения психолога и испытуемого. Психолог исходит из уважения личного достоинства, прав и свобод, провозглашенных и гарантированных Конституцией Российской Федерации. Работа допускается только после получения согласия испытуемого в ней участвовать.

7. Правило безопасности применяемых методик. Психолог применяет только такие методики исследования, которые не являются опасными для здоровья испытуемого.

8. Правило предупреждения неправильных действий заказчика. Психолог информирует испытуемого о характере передаваемой заказчику информации и делает это только после получения согласия испытуемого.

9. Правило сотрудничества психолога и заказчика. Психолог обязан уведомить заказчика о реальных возможностях современной психологической науки в области поставленных заказчиком вопросов, о пределах своей компетентности и границах своих возможностей.

10. Правило профессионального общения психолога и испытуемого. Психолог должен владеть методами психодиагностической беседы, наблюдения, психологического воздействия на таком уровне, который позволял бы, с одной стороны, эффективно решать поставленную задачу, а с другой – поддерживать у испытуемого чувство удовлетворения от общения с психологом.

11. Правило обоснованности результатов исследований психолога. Психолог формулирует результаты исследования в терминах и понятиях, принятых в психологической науке.

12. Правило адекватности методик. Применяемые методики должны быть адекватны целям исследования, возрасту, полу, образованию, состоянию испытуемого, условиям эксперимента.

13. Правило научности результатов исследования. В результатах исследования должно быть только то, что непременно получит любой другой исследователь такой же специализации и квалификации, если он повторно произведет интерпретацию первичных данных, которые предъявляет психолог.

14. Правило взвешенности сведений психологического характера. Психолог передает заказчику результаты исследований в терминах и понятиях, известных заказчику, в форме конкретных рекомендаций. Он не передает никаких сведений, которые могли бы ухудшить положение испытуемого, заказчика.

15. Правило кодирования сведений. На всех материалах психологического характера указываются не фамилия, имя, отчество испытуемых, а присвоенный им код, известный только психологу.

16. Правило контролируемого хранения сведений психологического характера. Психолог должен предварительно согласовать с заказчиком список лиц, имеющих доступ к материалам, характеризующим испытуемого, а также место и условия их хранения, цели использования и сроки уничтожения.

17. Правило корректного использования сведений психологического характера. Сведения психологического характера об испытуемом ни в коем случае не должны подлежать открытому обсуждению, передаче или сообщению кому-либо вне форм и целей, рекомендованных психологом.

Принципы психологического консультирования (по Ю.Е. Алешиной):

1. Доброжелательное и безоценочное отношение к клиенту.

2. Безоценочное отношение к человеку. Психолог, общаясь с клиентом, не выдвигает по отношению к нему условий ценности, а пытается понять, принять и полюбить клиента таким, каков он есть.

3. Ориентация на нормы и ценности клиента. Психолог во время работы ориентируется не на социально принятые нормы и правила, а на те жизненные принципы и идеалы, носителем которых является клиент.

4. Осторожное отношение к советам.

Кочюнас Р., проанализировав зарубежную литературу, сформулировал следующие принципы этичного поведения в психологическом консультировании:

1 Консультант ответственен в своей работе:

Перед своим клиентом.

Перед членами семьи клиента.

Перед организацией, в которой он работает.

Вообще перед общественностью.

Перед своей профессией.

2 Клиент должен принять решение о своем вступлении в процесс психологического консультирования осознанно, поэтому до начала процесса консультирования консультант обязан во время первой встречи предоставить клиенту максимум информации о процессе консультирования:

Об основных целях консультирования.

О своей квалификации.

Об оплате за консультирование.

О приблизительной продолжительности консультирования.

О целесообразности консультирования в данной ситуации.

О риске временного ухудшения состояния клиента в процессе консультирования.

О границах конфиденциальности.

3. Консультант обязан правильно оценивать уровень и пределы своей профессиональной компетентности. В консультировании недопустимо применение недостаточно освоенных диагностических и терапевтических процедур. Консультативные встречи с клиентами ни в коем случае нельзя использовать для испытания каких-либо методов или техник консультирования.

Важно заранее согласовать с клиентом возможности аудио и видео записи, наблюдения через зеркало одностороннего видения, присутствие на консультации других лиц (стажеров, студентов).

Вопросы и задания для самоконтроля:

1 Ответьте на «неоднозначные» этические вопросы психологической практики.

- Можно ли заниматься психологической работой с людьми, не имея специального психологического образования?

- Несёт ли психолог юридическую и моральную ответственность за действия, совершаемые клиентом под его влиянием?

ТЕМА 5 ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ КАК НАПРАВЛЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПСИХОЛОГА

План:

- 1 Психологическая консультация: определение, цели, задачи, структура.
- 2 Виды психологического консультирования.

Психологическое консультирование – это область практической психологии, связанная с оказанием со стороны психолога-консультанта непосредственной помощи людям, которые нуждаются в ней, осуществляемой в рамках консультационной беседы и предварительного изучения той проблемы, с которой в жизни столкнулся клиент (Р.С. Немов).

Есть множество определений психологического консультирования. Все они включают несколько основных положений (О.С. Карымова, Е.В. Логутова):

1. Консультирование помогает человеку выбрать и действовать по своему усмотрению.
2. Консультирование помогает обучаться новому поведению.
3. Консультирование способствует развитию личности.
4. В консультировании акцентируется ответственность клиента, т.е. признается, что независимый, ответственный человек способен в определенных обстоятельствах принимать собственные решения, а консультант создает условия, которые поощряют волевое поведение клиента.
5. Центром консультирования выступает «консультативное взаимодействие» между клиентом и консультантом, основанное на философии «клиент-центрированной» терапии.

Консультирование можно рассматривать:

1. Как вид отношений помощи. Стержневыми установками являются: эмпатическое понимание, уважение к потенциальным возможностям клиента, конгруэнтность (истинность, согласование телесных, эмоциональных и когнитивных аспектов) отношений.
2. Как репертуар воздействий. Здесь важно определять, адекватный выбор взаимодействий с различными типами клиентов.

3. Как психологический процесс. Это последовательное прохождение этапов в рамках консультационной встречи и всего периода взаимодействия клиента и консультанта.

С точки зрения Р. Кочюнас, целью психологического консультирования является появление у клиента черт зрелой личности. Первоочередная задача – появление черт зрелой личности у самого психолога-консультанта.

Консультирование как основной вид психологической практики преследует следующие цели (Р.С. Немов):

1. Оказание оперативной помощи клиенту в решении возникших у него проблем. У людей часто возникают такие проблемы, которые требуют срочного вмешательства, неотложного решения, – такие, на решение которых клиент не имеет возможности тратить много времени, сил и средств. Подобные проблемы обычно называют оперативными, и аналогичное название закрепляется за соответствующими решениями. Получение срочной психологической помощи в форме устной консультации при решении оперативных проблем становится незаменимым. Например, у родителя ребенка могут возникнуть такие серьезные осложнения во взаимоотношениях с ним, сохранение которых чревато весьма неблагоприятными последствиями для состояния физического и психического здоровья ребенка. У работника какого-либо учреждения также может появиться серьезная, требующая срочного решения проблема, которую ему, например, предстоит уладить в общении со своим непосредственным руководителем во время короткой встречи, назначенной на один из ближайших дней. Третий пример: в семье у мужа или у жены неожиданно резко могут осложниться отношения с супругой (супругом) или с кем-либо из его (ее) родственников. В силу этого в данной семье может сложиться сложная, чреватая серьезными неблагоприятными последствиями обстановка.

2. Оказание клиенту помощи в решении тех вопросов, с которыми он вполне бы смог самостоятельно справиться без вмешательства со стороны, без непосредственного и постоянного участия психолога в его делах, т.е. там, где специальные профессиональные психологические знания, как правило, не нужны и необходим лишь общий, житейский, основанный на здравом

смысле совет. Такой, к примеру, проблемой может стать определение клиентом оптимального для себя режима труда и отдыха, рациональное распределение времени между разными видами деятельности.

3. Оказание временной помощи клиенту, который на самом деле нуждается в длительном, более или менее постоянном психотерапевтическом воздействии, но в силу тех или иных причин не в состоянии рассчитывать на него в данный момент времени. В этом случае психологическое консультирование используется в качестве средства оказания текущей, оперативной помощи клиенту, сдерживающей прогрессивное развитие негативных процессов, препятствующей дальнейшему осложнению проблемы, с которой столкнулся клиент. Таким, например, может оказаться весьма неожиданное появление у клиента состояния депрессии.

4. Когда у клиента уже имеется правильное понимание своей проблемы и он, в принципе, готов сам приступить к ее решению, но кое в чем еще сомневается, не вполне уверен в своей правоте. Тогда в процессе проведения психологического консультирования клиент, общаясь с психологом-консультантом, получает с его стороны необходимую профессиональную и моральную поддержку, и это придает ему уверенность в себе.

5. Оказание помощи клиенту в том случае, когда никакой другой возможности, кроме получения консультации, у него нет. В этом случае, проводя психологическое консультирование, специалист-психолог должен дать понять клиенту, что он на самом деле нуждается в получении более основательной, достаточно длительной психокоррекционной или психотерапевтической помощи.

6. Когда психологическое консультирование применяется не вместо других способов оказания психологической помощи клиенту, а вместе с ними, в дополнение к ним с расчетом на то, что не только психолог, но и сам клиент займется решением возникшей проблемы.

7. В тех случаях, когда готового решения у психолога-консультанта нет, поскольку ситуация выходит за рамки его компетенции, он должен оказать клиенту хотя бы какую-то, пусть даже минимальную и недостаточно эффективную, помощь.

Во всех этих и других подобных случаях психологическое консультирование решает следующие основные задачи:

1. Уточнение (прояснение) проблемы, с которой столкнулся клиент.

2. Информирование клиента о сути возникшей у него проблемы, о реальной степени ее серьезности. (Проблемное информирование клиента.)

3. Изучение психологом-консультантом личности клиента с целью выяснения того, сможет ли клиент самостоятельно справиться с возникшей у него проблемой.

4. Четкое формулирование советов и рекомендаций клиенту по поводу того, как наилучшим образом решить его проблему.

5. Оказание текущей помощи клиенту в виде дополнительных практических советов, предлагаемых в то время, когда он уже приступил к решению своей проблемы.

6. Обучение клиента тому, как лучше всего предупредить возникновение в будущем аналогичных проблем (задача психопрофилактики).

7. Передача психологом-консультантом клиенту элементарных, жизненно необходимых психологических знаний и умений, освоение и правильное употребление которых возможно самим клиентом без специальной психологической подготовки. (Психолого-просветительское информирование клиента).

Отличия психологического консультирования от психотерапии (по Ю.Е. Алешинной):

1. Отличия, связанные с характером жалобы клиента. В случае психологического консультирования клиент жалуется на трудности в межличностных отношениях или осуществлении какой-либо деятельности. В случае, ориентированном на психотерапию, клиент жалуется на невозможность контролировать себя.

2. Отличия, связанные с процессом диагностики. В психологическом консультировании диагностика преимущественно направлена на события настоящего и недалекого прошлого. При этом значительное внимание уделяется конкретному поведению, межличностным отношениям. В значительной части психотерапевтических подходов диагностика преимущественно направлена на события далекого детства и юности (вероятное время получения психологической травмы). Значительное

внимание также уделяется анализу бессознательного – исследуются сны, ассоциации.

3. Отличия, связанные с процессом оказания воздействия. Основой психологического консультирования является, прежде всего, изменение установок клиента на других людей и на различные формы взаимоотношений с ними. В значительной части психотерапевтических подходов гораздо большее внимание уделяется взаимоотношениям между клиентом и психотерапевтом, анализ которых в терминах переноса и контрпереноса является одним из важнейших средств углубления и расширения возможностей воздействия.

4. Отличия, связанные со сроками работы. Психологическое консультирование чаще всего является краткосрочным и редко превышает 5 – 6 встреч с клиентом. Психотерапия зачастую ориентирована на десятки, а то и сотни встреч в течение ряда лет.

5. Отличия, связанные с типом клиентов. Клиентом в психологическом консультировании может быть практически любой человек. Большинство направлений психотерапии ориентировано на лиц с невротическими расстройствами, с высоким уровнем развития склонности к самонаблюдению и самоанализу, способных оплачивать часто дорогой и длительный курс лечения, обладающих для этого достаточным количеством времени и мотивацией.

6. Отличия в требованиях к уровню подготовки специалиста, оказывающего воздействие. Психологу-консультанту необходим психологический диплом и некоторая дополнительная специальная подготовка в области теории и практики психологического консультирования, которая может быть не особенно длительной. Психотерапевт должен иметь медицинское образование и сертификат, удостоверяющий его право работать в рамках того направления психотерапии, которое он избрал.

Структура психологического консультирования.

Содержание этапов процесса психологического консультирования (Е.Ю. Алешина):

Исследование проблемы. На этой стадии консультант устанавливает контакт (rapport) с клиентом и достигает обоюдного доверия: необходимо внимательно выслушать клиента, говорящего о своих трудностях, и проявить максимальную искренность,

эмпатию, заботу, не прибегая к оценкам и манипулированию. Следует поощрять клиента к углубленному рассмотрению возникших у него проблем и фиксировать его чувства, содержание высказываний, невербальное поведение.

Двухмерное определение проблемы. На этой стадии консультант стремится точно охарактеризовать проблемы клиента, устанавливая как эмоциональные, так и когнитивные их аспекты. Уточнение проблем ведется до тех пор, пока клиент и консультант не достигнут одинакового понимания; проблемы определяются конкретными понятиями. Точное определение проблем позволяет понять их причины, а иногда указывает и способы разрешения. Если при определении проблем возникают трудности, неясности, то надо вернуться к стадии исследования.

Идентификация проблемы. На этой стадии выясняются и открыто обсуждаются возможные альтернативы решения проблем. Пользуясь открытыми вопросами, консультант побуждает клиента назвать все возможные варианты, которые тот считает подходящими и реальными, помогает выдвинуть дополнительные альтернативы, однако не навязывает своих решений. Во время беседы можно составить письменный список вариантов, чтобы их было легче сравнивать. Следует найти такие альтернативы решения проблем, которые клиент мог бы использовать непосредственно.

Планирование проблемы. На этой стадии осуществляется критическая оценка выбранных альтернатив решения. Консультант помогает клиенту разобраться, какие альтернативы подходят и являются реалистичными с точки зрения предыдущего опыта и настоящей готовности измениться. Составление плана реалистичного решения проблем должно также помочь клиенту понять, что не все проблемы разрешимы. Некоторые проблемы требуют слишком много времени; другие могут быть решены лишь частично посредством уменьшения их деструктивного, дезорганизирующего поведения воздействия. В плане решения проблем следует предусмотреть, какими средствами и способами клиент проверит реалистичность выбранного решения.

Деятельность. На этой стадии происходит последовательная реализация плана решения проблем. Консультант помогает клиенту строить деятельность с учетом обстоятельств, времени, эмоциональных затрат, а также с пониманием возможности

неудачи в достижении целей. Клиент должен усвоить, что частичная неудача — еще не катастрофа и следует продолжать реализовывать план решения проблемы, связывая все действия с конечной целью.

Оценка и обратная связь. На этой стадии клиент вместе с консультантом оценивает уровень достижения цели (степень разрешения проблемы) и обобщает достигнутые результаты. В случае надобности возможно уточнение плана решения. При возникновении новых или глубоко скрытых проблем необходим возврат к предыдущим стадиям.

2 Виды психологического консультирования.

Поскольку в психологическом консультировании нуждаются разные люди и за помощью они обращаются по различным поводам, психологическое консультирование можно разделить на виды в зависимости от индивидуальных особенностей клиентов и тех проблем, по поводу которых они обращаются в психологическую консультацию.

Прежде всего, выделим интимно-личностное психологическое консультирование (Р.С. Немов), необходимость в котором возникает довольно часто и у многих людей. К этому виду можно отнести консультирование по таким вопросам, которые глубоко затрагивают человека как личность, вызывают у него сильные переживания, обычно тщательно скрываемые от окружающих людей. Это, например, такие проблемы, как психологические или поведенческие недостатки, от которых человек во что бы то ни стало хотел бы избавиться, проблемы, связанные с его личными взаимоотношениями со значимыми людьми, различные страхи, неудачи и многое другое.

Следующий по значимости и частоте встречаемости в жизни вид психологического консультирования — семейное консультирование. К нему можно отнести консультирование по вопросам, возникающим у человека в собственной семье или в семьях других, близких для него людей. Это, в частности, выбор будущего супруга (супруги), оптимальное построение и регулирование взаимоотношений в семье, предупреждение и разрешение конфликтов во внутрисемейных взаимоотношениях, отношения мужа или жены с родственниками, поведение супругов в момент развода и после него, решение текущих внутрисемейных

проблем. К последним относится, например, решение вопросов распределения обязанностей между членами семьи, экономики семьи и ряда других.

Третий вид консультирования – психолого-педагогическое консультирование. К нему можно отнести обсуждение консультантом с клиентом вопросов обучения и воспитания детей, научения чему-либо и повышения педагогической квалификации взрослых людей, педагогического руководства, управления детскими и взрослыми группами и коллективами. К психолого-педагогическому консультированию относятся вопросы совершенствования программ, методов и средств обучения, психологическое обоснование педагогических инноваций и ряд других.

Четвертый из числа наиболее распространенных видов психологического консультирования – деловое консультирование. Оно, в свою очередь, имеет столько разновидностей, сколько существует разнообразных дел и видов деятельности у людей. В целом же деловым называется такое консультирование, которое связано с решением людьми деловых проблем. Сюда, к примеру, можно отнести вопросы выбора профессии, совершенствования и развития у человека способностей, организации его труда, повышения работоспособности, ведения деловых переговоров и т.п. Каждый из перечисленных видов психологического консультирования в чем-то сходен с другими, например в том, что одинаковые по своей психологической трактовке проблемы могут возникать в разных видах деятельности и в различных ситуациях. Но вместе с тем в каждом из названных видов психологического консультирования есть свои особенности.

Выделяют следующие виды психологического консультирования (Б.Д. Карвасарский):

1. Проблемно-ориентированное консультирование (consulting). Акцент здесь делается на модификации поведения, анализе внешних причин проблемы. Цель работы с клиентом: формирование и укрепление способности клиента к адекватным ситуации действиям, овладение техниками, позволяющими улучшить самоконтроль.

2. Личностно-ориентированное консультирование (counseling). Центрировано на анализе индивидуальных, личностных причин

проблемы, процессе складывания деструктивных личностных стереотипов, предотвращении подобных проблем в будущем. Консультант здесь принципиально воздерживается от советов и организационной помощи, так как это уводит в сторону от внутренних, глубинных причин проблемы. Много приемов, используемых в рамках этого направления, взято из многочисленных психоаналитических и постпсихоаналитических течений западной психотерапии. Прежде всего, сюда следует отнести техники гештальттерапии, гуманистической психотерапии.

3. Решение-ориентированное консультирование (solution talk). Упор здесь делается на активацию собственных ресурсов клиента для решения проблемы. Представители этого подхода обращают внимание на тот факт, что анализ причин проблемы неминуемо приводит к усилению чувства вины у клиента, что является препятствием к сотрудничеству психолога-консультанта и клиента. Много приемов, используемых в рамках этого подхода, взято из краткосрочной позитивной терапии.

Вопросы и задания для самоконтроля:

1. Анализируя описание случая, определите возможные цели консультирования: адаптация, личностный рост, становление личности и их целесообразность. Аргументируйте свои выводы (отрывки взяты из книги Гусаковой М.П. «Психологическое консультирование») и запишите.

ОТРЫВОК № 1

«Молодой человек, придя на прием к психоаналитику, сообщил, что с тех пор, как два года назад окончил колледж, он чувствует себя несчастным. Работает он в фирме отца, но работа не доставляет ему никакого удовольствия. У него постоянно плохое настроение, он часто ссорится с отцом, ему очень трудно принимать даже самые незначительные решения. По его словам, все это началось за несколько месяцев до окончания колледжа. Он очень увлекался физикой, причем его преподаватель считал, что у него замечательные способности к теоретической физике, и юноша хотел поступить в аспирантуру и стать ученым. Его отец, преуспевающий бизнесмен, владелец крупной фирмы, настаивал на том, чтобы сын занялся бизнесом, снял бремя с его плеч и в конце концов стал его преемником. Отец аргументировал это тем, что у него нет других детей, что он создал фирму своими собственными

руками, что врач рекомендует ему меньше работать и что сын был бы неблагодарным, если бы при таких обстоятельствах отказался выполнить волю отца. Результатом отцовских просьб, увещаний и напоминаний о чувстве долга было согласие сына. Он начал работать в фирме. После этого начались описанные осложнения».

ОТРЫВОК № 2

«Моя дочь – настоящий тиран. Если я варю цветную капусту, которую ей так хотелось, она вдруг заявляет: «Нет, теперь я ее не хочу, я хочу лапши!». Я исполняю ее желание. Но она не приходит домой вовремя, а тогда, когда ей захочется и когда лапша уже остыла. Тут она устраивает скандал. Я должна заставлять ее мыться. Я больше не даю ей денег на карманные расходы: ведь она их тратит только на сладости. Должна же она научиться отказывать себе в чем-либо. Кроме того, ей всегда хочется, чтобы было новое платье. Мне весь этот модный хлам не нравится. Я по-другому воспитана. Вчера я от отчаяния отрезала себе волосы, потому что Ольга такая неряха и грубиянка. С тех пор, как умер мой муж, у меня в этой жизни нет никакой радости. Слава Богу, со смертью еще не все кончается. Только потому, что я это знаю, я могу выдержать все эти неприятности с моей дочерью. Может быть, заслужу себе ступеньку повыше на небе, ведь я, несмотря ни на что, добрая».

2. Напишите разницу между жалобой, проблемой и запросом клиента.

3. Раскройте письменно, в чем состоят трудности работы консультанта на этапе завершения консультирования?

4 Проанализируйте собственные личностные затруднения, способные помешать вашей работе с клиентами. Какие люди вызывают у вас затруднения в общении с ними?

5. Дайте определение психологического консультирования.

6. В чем принципиальное различие терапии и консультирования?

7. Контакт в консультировании, его значение и суть?

8. Способы установления и поддержания контакта?

9. Прочтите книгу Ирвина Ялома «Лжец на кушетке». Дайте свое понимание значимости этического кодекса в работе консультанта.

10. Ознакомьтесь с этическими принципами К. Роджерса. Сформулируйте свое представление и понимание каждого принципа.

ТЕРМИНОЛОГИЧЕСКИЙ МИНИМУМ

1 Австрийская психологическая школа – группа первых эмпирических психологов, возглавленная Ф. Brentano эволюционировала в Вюрцбургскую школу мышления, которая, в свою очередь, предшествовала возникновению школы функциональной психологии.

2. Акмеология – комплексная наука о человеке, находящемся в периоде его зрелости, т. е. наиболее продуктивном периоде жизни; в более узком смысле раздел возрастной (онтогенетической) психологии, изучающий зрелую личность.

3. Амбивалентность – внутренне противоречивое эмоциональное состояние или переживание, связанное с двойственным отношением к чему-либо, характеризующееся одновременным принятием и отвержением.

4. Анамнестический метод – от греч. *anamnesis* (воспоминание), метод, с помощью которого получают совокупность сведений о развитии болезни, условиях жизни, перенесенных заболеваниях и др., собираемых с целью их использования для диагноза, прогноза, лечения, профилактики.

5. Анимизм – термин Ж. Пиаже. А. – особенность детского мышления, приписывание неодушевленным предметам моральных чувств, переживаний, сознания.

6. Античность – от лат. *antiquus* – древний), в широком смысле слова термин, равнозначный русскому "древность", в узком и более употребительном значении – греко-римская древность (история и культура Др. Греции и Др. Рима).

7. Антропоцентризм – точка зрения, в соответствии с которой человек является центром и основой мироздания. Все остальное, существующее в мире, с позиций А. рассматривается как служащее человеку, зависимое от него или как продукт его деятельности.

8. Асоциальное поведение – действия и поступки людей, не согласующиеся с правилами и нормами, принятыми в обществе, и воспринимаемые как деструктивные акты, разрушающие его нормальное функционирование.

9. Ассоциативная психология – направление психологии, использующее понятие ассоциации в качестве основного объяснительного принципа.

10. Библиопсихология – отрасль психологии, изучающая психологические проблемы восприятия текстов на основе библиопсихологической теории - теории восприятия художественного текста с учетом личностного аспекта участников процесса: автор – текст – читатель. Текст при этом рассматривается как стимул для проекции у воспринимающих его читателей психических феноменов и явлений. Читатель интерпретируется не только по признакам интересов, обусловленных спецификой среды принадлежности (класс, сословие, профессия и пр.), но и на основании особенностей переживаний. На их основе предлагается построение психологической типологии читателей. Основоположник – Н.А. Рубакин (1862-1946).

11. Биогенетическая концепция – Биогенетический закон – теоретическая модель, предложенная Ф. Мюллером и Э. Геккелем, согласно которой в индивидуальном, прежде всего эмбриональном, развитии высших организмов происходит закономерное повторение («рекапитуляция») признаков, свойственных их биологическим предкам. Онтогенез повторяет в сокращенном варианте филогенез. Эта модель была распространена на развитие психики человека, в соответствии с чем психическое развитие индивида в силу биологической закономерности повторяет путь исторического развития предшествующих поколений, и на этот процесс очень мало может повлиять воспитание и обучение ребенка.

12. Бихевиоризм – наука о поведении живых существ.

13. Близнецовый метод – психогенетический метод, разработанный Ф. Гальтоном и ориентированный на анализ влияния генетических и средовых факторов на вариативность изучаемого признака.

14. Ведущая деятельность – деятельность, с которой на данном этапе онтогенеза связано возникновение важнейших психических новообразований.

15. Военная психология – отрасль психологии, занимающаяся изучением индивидуальных и групповых психических явлений в условиях воинской службы, военных действий.

16. Гештальтпсихология – направление в западной психологии, выдвинувшее программу изучения психики с точки

зрения целостных структур (гештальтов), первичных по отношению к своим компонентам.

17. Гуманистическая психология – одно из главных направлений современной психологии личности, где особая роль отводится духовным ценностям, подчёркивается активность человека, её направленность на нравственное самосовершенствование.

18. Детерминизм – научное предположение о том, что любое событие имеет причину.

19. Детская психология – отрасль психологии, изучающая содержание развития ребенка в каждом психологическом возрасте, закономерности перехода от одного психологического возраста к другому и движущие причины, от которых зависит этот процесс.

20. Доверие – свойство человека наделять явления и объекты окружающего мира, а также других людей, их возможные будущие действия и свои собственные предполагаемые действия свойствами ситуативной значимости и безопасности, надежности.

21. Идентичность – отличительный набор личностных характеристик, по которым человек известен и как индивидуум, и как член той или иной группы.

22. Инженерная психология – отрасль современной психологии, занимающаяся исследованием закономерностей функционирования системы «человек – машина».

23. История психологии – раздел психологии, занимающийся изучением процесса формирования и развития психологических знаний и психологической науки.

24. Когнитивная психология – направление в психологии, в котором особое внимание уделяется изучению механизмов формирования и протекания мыслительных процессов. Поведение, в отличие от бихевиоризма, рассматривается в когнитивной психологии как неразрывно связанное с внутренними процессами – мысленными представлениями, умственными процессами, идеями, убеждениями, воображением, интеллектом.

25. Культурно-историческая теория – теория отечественной психологии (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, А.Р. Лурия), уделяющая особое внимание филогенезу и онтогенезу психики, процессу интериоризации и экстериоризации, социализации, развитию

личности, исследованию соотношения «натуральных» и «культурных» психических функций.

26. Методология – научное исследование методов, система приемов исследования, применяемых в какой-либо науке; учение о методах, способах, приемах научного познания, принципах их построения и преобразования мира.

27. Методы анализа – способы и приемы расчленения (мысленного или реального) объекта на элементы; анализ неразрывно связан с синтезом (соединением элементов в единое целое).

28. Нейропсихология – подраздел физиологической психологии, в котором основное внимание сосредоточивается на взаимосвязи неврологических процессов и поведения.

29. Неофрейдизм – учение последователей З. Фрейда (К. Хорни, Э. Фромм, Г. Салливан и др.), которые стремились преодолеть биологизм классического фрейдизма и социологизировать его основные постулаты.

30. Поведенческий подход – направление в психологии, рассматривающее в качестве ее предмета поведение. Первые попытки научно понять возникли на основе механистического детерминизма, в категориях которого поведение трактовалась по типу взаимодействия физических тел. Эволюционное учение в биологии (Ч. Дарвин) позволило объяснить целесообразность поведение живых существ, стимулировав разработку объективных методов исследования поведение в единстве его внешних и внутренних проявлений. На основе биологического детерминизма сложилось учение о высшей нервной деятельности животных, синонимом которой И.П. Павлов считал, поведение Бихевиоризм противопоставил поведение сознанию, полагая, что предметом психологии является только поведение, которое было сведено к совокупности двигательных реакций на внешние стимулы

31. Профессиография – направление комплексных научных исследований, имеющее целью создание профессиограмм различных профессий и на этой основе их описание и классификацию. В настоящее время наметилась тенденция рассматривать п. как составную часть профессиологии.

32. Профконсультация – научно организованное информирование о профессиях, предназначенное главным образом

для молодежи, оканчивающей общеобразовательную школу, в целях практической помощи в выборе профессии с учетом склонностей, интересов и сформировавшихся способностей, а также потребностей общества.

33. Профподбор – разновидность отбора психологического. Представляет собой систему средств, обеспечивающих прогностическую оценку взаимосоответствия человека и профессии в тех видах деятельности, которые осуществляются в нормативно заданных опасных условиях (гигиенических, микроклиматических, технических, социально-психологических), требующих от человека повышенной ответственности, здоровья, высокой работоспособности и точности исполнения задания, устойчивой эмоционально-волевой регуляции. Основой П. о. являются конкретные нормативные характеристики профессии: социальные (функции, задачи, цели); операциональные (точность исполнения; временные, пространственные, логические характеристики); организационные (гигиенические, социально-психологические, психофизиологические условия труда), позволяющие врачам, психологам, физиологам подбирать, разрабатывать и адаптировать методы, строить процедуру отбора и проводить диагностику кандидата на его соответствие конкретной профессиональной деятельности.

34. Психика – общее понятие, обозначающее совокупность всех психических явлений, изучаемых в психологии. Свойство живых, высокоорганизованных материальных тел, которое заключается в их способности отражать своими состояниями окружающую их, независимо от них существующую действительность.

35. Психоанализ – подход З. Фрейда, в рамках которого считается, что поведение человека диктуется его врожденными биологическими инстинктами и динамикой его внутренних процессов.

36. Психологическое консультирование – практическое оказание действенной психологической помощи советами и рекомендациями людям, нуждающимся в этой помощи, со стороны профессионально подготовленных специалистов, психологов-консультантов.

37. Педагогическая психология – отрасль психологии, изучающая развитие психики человека в процессе воспитания, образования и обучения и разрабатывающая психологические основы этого процесса.

38. Социальная психология – область научных исследований и психологических знаний, касающихся общения и взаимодействия людей друг с другом.

39. Психология образования – отрасль психологии, занимающаяся теорией и проблемами образования. Обычно сюда включаются такие проблемы, как применение принципов обучения в классе, разработка учебных программ и реформ, тестирование и оценка способностей и склонностей, процессы социализации и их взаимодействие с когнитивным функционированием, подготовка преподавателей и т.д.

40. Медицинская психология – область психологических исследований и знаний, связанных с диагностикой, профилактикой и лечением различных заболеваний, а также с научным описанием психологических и поведенческих нарушений, возникающих у человека при различных заболеваниях.

41. Психология труда – отрасль психологической науки, изучающая психологический закономерности формирования конкретных форм трудовой деятельности и отношения человека к труду.

42. Инженерная психология – раздел психологии, занимающийся анализом и оформлением трудовой деятельности, ее условиями в системе «человек-машина». Целью инженерной психологии является оптимальное распределение заданий между трудящимся или коллективом трудящихся и техническими компонентами системы, с учетом условий труда и его воздействий. Имеет отношение к психогигиене и психопрофилактике.

43. Отрасль психологии – подструктуры единой психологической науки как совокупности ее частных психологических теорий, еще не ставшие самостоятельными, частными психологическими науками. На дереве психологической науки выделяются ветвями, число которых уже приближается к 100.

44. Психогенетика – область знаний, находящихся на пересечении генетики и психологии, и изучающая взаимодействие

генетических (наследственных) и средовых факторов в формировании межиндивидуальной и межгрупповой вариативности психических, психофизиологических и некоторых поведенческих свойств человека.

45. Психология – наука о закономерностях развития и функционирования психики как особой формы жизнедеятельности.

46. Психометрия – область психологической диагностики, связанная с теорией и практикой измерений в психологии. Выступает как методологическая дисциплина, обосновывающая требования к измерительным психодиагностическим методам.

47. Физиологическая психология – раздел психологии, посвященный изучению физиологических механизмов высших психических функций. Подразделяется на психофизиологию и нейропсихологию.

48. Экспериментальная психология – общее обозначение различных видов исследования психических явлений посредством экспериментальных методов.

49. Эмпатия – это способность понимать, что чувствует другой человек, исходя не из мыслительного процесса, а из чувствования и ощущений.

50. Эмпирическая психология – психология, основанная на опыте, признающая опыт единственным источником надежных и достоверных научных знаний о психологии человека, опирающаяся в основном на объективные, экспериментальные методы исследования.

51. Этнопсихология – междисциплинарная отрасль знания, изучающая этнические особенности психики людей, национальный характер, закономерности формирования и функции национального самосознания этнических стереотипов.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

- 1 Алешина Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. / Ю.Е. Алешина – Изд. 2-е. – М.: Независимая фирма «Класс», 1999. – 208 с.
- 2 Вачков И.В. Введение в профессию «психолог»: учеб. пособие / И.В. Вачков, И.Б. Гриншпун, Н.С. Пряжников ; под ред. И.Б. Гриншпуна ; РАО, Моск. психол.-соц. ин-т. – 5-е изд., стер. – М. : МПСИ ; Воронеж : НПО «МОДЭК», 2007. – 464 с.
- 3 Гольева Г.Ю. Психологическое консультирование. Учебное пособие. – Челябинск: Изд-во «Цицеро», –2016. – 112 с.
- 4 Долгова В.И. Формирование профессионально важных качеств [Текст]: учебное пособие / В.И. Долгова, В.К. Шаяхметова. – Челябинск: Изд-во Юж.-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2017. – 133 с.
- 5 Зеер Э.Ф. Психология профессий: учебное пособие для студентов вузов / Э.Ф. Зеер. – Электрон. текстовые данные. – М. : Академический Проект, Фонд «Мир», 2015. – 336 с.
- 6 Карандашев В.Н. Психология: введение в профессию: учебник и практикум для академического бакалавриата / В.Н. Карандашев. – 6-е изд., пер. и доп. – М. : Издательство Юрайт, 2018. – 430 с.
- 7 Кочюнас, Р. Психологическое консультирование / Р. Кочюнас – М. Академический проект, 2022. – 222 с.
- 8 Немов Р.С. Психологическое консультирование: – М.: ЮРАЙТ, 2015. – 575 с.
- 9 Обухов А. С. Введение в профессию: психолог образования / А. С. Обухов, А. М. Федосеева, Э. Байфорд. – М. : Издательство Юрайт, 2018. – 391 с.
- 10 Психологическое консультирование в образовательном процессе: учебное пособие / составители О.С. Карымова, Е.В. Логутова; Оренбургский гос. ун-т. – Оренбург: ОГУ, 2019 – 141 с.
- 11 Савенкова И.А. Введение в профессию психолог: Учебно-методическое пособие. - Изд.2-е, испр. и доп. – Орел, 2015. – 72 с.

Вопросы к зачету:

1. Житейская, научная, прикладная, академическая, практическая психология.
2. Принципы и методы научной психологии.
3. Психология как профессия: принципы, методы, этика.
4. Психологические знания в античности.
5. Психологические знания в эпоху средневековья, Возрождения, Просвещения.
6. Становление психологии как науки.
7. Современные тенденции развития психологии.
8. Психологическая профессия.
9. Научные исследования как вид деятельности психологов.
10. Практическая психологическая работа.
11. Обучение психологии.
12. Психологическое консультирование как сфера профессиональной деятельности психолога.
13. Психологическая консультация: структура, принципы, этика, технологии.
14. Виды и сферы консультативной работы.
15. Психологический тренинг как профессиональное направление и как вид практической деятельности психолога.
16. Психологическая работа в различных отраслях психологии.
17. Психологическая работа в различных сферах деятельности.
18. Профессиональные качества психолога.
19. Этика профессиональной деятельности психолога.
20. Личностные качества психолога.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Методика В. В. Бойко «Диагностика уровня эмпатии»

Методика диагностики уровня эмпатических способностей В. В. Бойко (тест на эмпатию Бойко) предназначена для оценки умения сопереживать и понимать мысли и чувства другого.

Эмпатия – от греч. *empathia* – «сопереживание». Эмпатия предполагает осмысленное представление внутреннего мира партнера по общению. Эмпатия возникает быстрее и легче в случае сходства поведенческих и эмоциональных реакций. В качестве особых форм эмпатии выделяют:

– сопереживание – переживание собеседником тех же самых чувств, которые испытывает другой человек, ставя себя на его место;

– сочувствие – переживание из-за чувств другого. Эмпатическая способность личности возрастает с ростом жизненного опыта.

Различают три вида эмпатии:

– эмоциональную эмпатию, основанную на механизмах подражания поведению другого человека;

– когнитивную эмпатию, базирующуюся на интеллектуальных процессах (сравнение, аналогия и т.д.);

– предикативную эмпатию, проявляющуюся как способность человека предсказывать реакции другого в конкретных ситуациях.

Инструкция к тесту-опроснику Бойко. Оцените, свойственны ли вам следующие особенности, согласны ли вы с утверждениями (ответ «да» или «нет»).

Тестовый материал (вопросы).

1. У меня есть привычка внимательно изучать лица и поведение людей, чтобы понять их характер, наклонности, способности.

2. Если окружающие проявляют признаки нервозности, я обычно остаюсь спокойным.

3. Я больше верю доводам своего рассудка, чем интуиции.

4. Я считаю вполне уместным для себя интересоваться домашними проблемами сослуживцев.

5. Я могу легко войти в доверие к человеку, если потребуется.

6. Обычно я с первой же встречи угадываю «родственную душу» в новом человеке.

7. Я из любопытства обычно завожу разговор о жизни, работе, политике со случайными попутчиками в поезде, самолете.

8. Я теряю душевное равновесие, если окружающие чем-то угнетены.

9. Моя интуиция – более надежное средство понимания окружающих, чем знания или опыт.

10. Проявлять любопытство к внутреннему миру другой личности – бестактно.

11. Часто своими словами я обижаю близких мне людей, не замечая того.

12. Я легко могу представить себя каким-либо животным, ощутить его повадки и состояния.

13. Я редко рассуждаю о причинах поступков людей, которые имеют ко мне непосредственное отношение.

14. Я редко принимаю близко к сердцу проблемы своих друзей.

15. Обычно за несколько дней я чувствую: что-то должно случиться с близким мне человеком, и ожидания оправдываются.

16. В общении с деловыми партнерами обычно стараюсь избегать разговоров о личном.

17. Иногда близкие упрекают меня в черствости, невнимании к ним.

18. Мне легко удается копировать интонацию, мимику людей, подражая им.

19. Мой любопытный взгляд часто смущает новых партнеров.

20. Чужой смех обычно заражает меня.

21. Часто, действуя наугад, я, тем не менее, нахожу правильный подход к человеку.

22. Плакать от счастья глупо.

23. Я способен полностью слиться с любимым человеком, как бы растворившись в нем.

24. Мне редко встречались люди, которых я понимал бы без лишних слов.

25. Я невольно или из любопытства часто подслушиваю разговоры посторонних Людей.

26. Я могу оставаться спокойным, даже если все вокруг меня волнуются.

27. Мне проще подсознательно почувствовать сущность человека, чем понять его, «разложив по полочкам».

28. Я спокойно отношусь к мелким неприятностям, которые случаются у кого-либо из членов семьи.

29. Мне было бы трудно задушевно, доверительно беседовать с настороженным, замкнутым человеком.

30. У меня творческая натура – поэтическая, художественная, артистичная.

31. Я без особого любопытства выслушиваю исповеди новых знакомых.

32. Я расстраиваюсь, если вижу плачущего человека.

33. Мое мышление больше отличается конкретностью, строгостью, последовательностью, чем интуицией.

34. Когда друзья начинают говорить о своих неприятностях, я предпочитаю перевести разговор на другую тему.

35. Если я вижу, что у кого-то из близких плохо на душе, то обычно воздерживаюсь от расспросов.

36. Мне трудно понять, почему пустяки могут так сильно огорчать людей

Ключ к тесту. Подсчитывается число правильных ответов по каждой шкале, а затем определяется суммарная оценка. Оценки по каждой шкале могут варьировать от 0 до 6 баллов и указывают на значимость конкретного параметра в структуре эмпатии.

1. Рациональный канал эмпатии: +1, +7, -13, +19, +25, -31;

2. Эмоциональный канал эмпатии: -2, +8, -14, +20, -26, +32;

3. Интуитивный канал эмпатии: -3, +9, +15, +21, +27, -33;

4. Установки, способствующие эмпатии: +4, -10, -16, -22, -28, -34;

5. Проникающая способность в эмпатии: +5, -11, -17, -23, -29, -35;

6. Идентификация в эмпатии: +6, +12, +18, -24, +30, -36.

Интерпретация результатов. Анализируются показатели отдельных шкал и общая суммарная оценка уровня эмпатии. В данной методике в структуре эмпатии различаются 6 тенденций (шкал). Рациональный канал эмпатии характеризует

направленность внимания, восприятия и мышления эмпатирующего на сущность любого другого человека – на его состояние, проблемы, поведение. Это спонтанный интерес к другому, открывающий шлюзы эмоционального и интуитивного отражения партнера. В рациональном компоненте эмпатии не следует искать логику или мотивацию интереса к другому. Партнер привлекает внимание своей бытийностью, что позволяет эмпатирующему непредвзято выявлять его сущность.

Эмоциональный канал эмпатии. Фиксируется способность эмпатирующего входить в одну эмоциональную "волну" с окружающими — сопереживать, соучаствовать. Эмоциональная отзывчивость в данном случае становится средством "вхождения" в энергетическое поле партнера. Понять его внутренний мир, прогнозировать поведение и эффективно воздействовать возможно только в том случае, если произошла эмоциональная подстройка к эмпатируемому. Соучастие и сопереживание выполняют роль связующего звена, проводника от эмпатирующего к эмпатируемому и обратно.

Интуитивный канал эмпатии. Балльная оценка свидетельствует о способности человека видеть поведение партнеров, действовать в условиях нехватки объективной информации о них, опираясь на опыт, хранящийся в подсознании. На уровне интуиции формируются различные сведения о партнерах. Интуиция менее зависит от стереотипов, чем осмысленное понимание партнеров. Установки, способствующие или препятствующие эмпатии, соответственно, облегчают или затрудняют действие всех эмпатических каналов. Эффективность эмпатии снижается, если человек старается избегать личных контактов, считает неуместным проявлять любопытство к другой личности, убедил себя спокойно относиться к переживаниям и проблемам окружающих. Подобные умонастроения резко ограничивают диапазон эмоциональной отзывчивости и эмпатического восприятия. Напротив, различные каналы эмпатии действуют активнее и надежнее, если нет препятствий со стороны установок личности. Проникающая способность в эмпатии расценивается как важное коммуникативное свойство человека, позволяющее создавать атмосферу открытости, доверительности, задушевности. Каждый из нас своим поведением и отношением к партнерам способствует словесно-эмоциональному обмену или

препятствует ему. Расслабление партнера содействует эмпатии, а атмосфера напряженности, неестественности, подозрительности препятствует раскрытию и эмпатическому постижению. Идентификация – еще одно неперемное условие успешной эмпатии. Это умение понять другого на основе со переживаний, постановки себя на место партнера. В основе идентификации легкость, подвижность и гибкость эмоций, способность к подражанию. Шкальные оценки выполняют вспомогательную роль и интерпретации основного показателя – уровня эмпатии.

Суммарный показатель теоретически может изменяться и пределах от 0 до 36 баллов. Нормы теста Бойко на уровень эмпатии. 30 баллов и выше – очень высокий уровень эмпатии; 29-22 – средний; 21-15 – заниженный; менее 14 баллов – очень низкий.

Тест жизнестойкости. Методика С. Мадди, адаптация Д. А. Леонтьева

Тест жизнестойкости представляет собой адаптацию Леонтьевым Д.А. опросника HardinessSurvey, разработанного американским психологом Сальваторе Мадди.

Жизнестойкость – это система убеждений о себе, мире, отношениях с ним, которые позволяют человеку выдерживать и эффективно преодолевать стрессовые ситуации. В одной и той же ситуации человек с высокой жизнестойкостью реже испытывает стресс и лучше справляется с ним. Жизнестойкость включает в себя три сравнительно самостоятельных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска.

Понятие жизнестойкости аналогично понятию «отвага быть», введенному П. Тиллихом в рамках экзистенциализма — направления в психологии, которое исходит из уникальности конкретной жизни человека, не сводимой к общим схемам. Экзистенциальная отвага предполагает готовность «действовать вопреки» - вопреки онтологической тревоге, тревоге потери смысла, вопреки ощущению «заброшенности» (М. Хайдеггер). Именно жизнестойкость позволяет человеку выносить неустрашимую тревогу, сопровождающую выбор будущего (неизвестности), а не прошлого (неизменности) в ситуации экзистенциальной дилеммы.

Инструкция. Прочитайте следующие утверждения и выберите тот вариант ответа («нет», «скорее нет, чем да», «скорее да, чем нет», «да»), который наилучшим образом отражает Ваше мнение. Здесь нет правильных или неправильных ответов, так как важно только Ваше мнение. Просьба работать в темпе, подолгу не задумываясь над ответами. Отвечайте последовательно, не пропуская вопросов.

Тестовый материал (вопросы, утверждения).

- 1 Я часто не уверен в собственных решениях.
- 2 Иногда мне кажется, что никому нет до меня дела.
- 3 Часто, даже хорошо выспавшись, я с трудом заставляю себя встать с постели.
- 4 Я постоянно занят, и мне это нравится.

- 5 Часто я предпочитаю «плыть по течению».
- 6 Я меняю свои планы в зависимости от обстоятельств.
- 7 Меня раздражают события, из-за которых я вынужден менять свой распорядок дня.
- 8 Непредвиденные трудности порой сильно утомляют меня.
- 9 Я всегда контролирую ситуацию настолько, насколько это необходимо.
- 10 Порой я так устаю, что уже ничто не может заинтересовать меня.
- 11 Порой все, что я делаю, кажется мне бесполезным.
- 12 Я стараюсь быть в курсе всего происходящего вокруг меня.
- 13 Лучше синица в руках, чем журавль в небе.
- 14 Вечером я часто чувствую себя совершенно разбитым.
- 15 Я предпочитаю ставить перед собой труднодостижимые цели и добиваться их.
- 16 Иногда меня пугают мысли о будущем.
- 17 Я всегда уверен, что смогу воплотить в жизнь то, что задумал.
- 18 Мне кажется, я не живу полной жизнью, а только играю роль.
- 19 Мне кажется, если бы в прошлом у меня было меньше разочарований и невзгод, мне было бы сейчас легче жить на свете.
- 20 Возникающие проблемы часто кажутся мне неразрешимыми.
- 21 Испытав поражение, я буду пытаться взять реванш.
- 22 Я люблю знакомиться с новыми людьми.
- 23 Когда кто-нибудь жалуется, что жизнь скучна, это значит, что он просто не умеет видеть интересное.
- 24 Мне всегда есть чем заняться.
- 25 Я всегда могу повлиять на результат того, что происходит вокруг.
- 26 Я часто сожалею о том, что уже сделано.
- 27 Если проблема требует больших усилий, я предпочитаю отложить ее до лучших времен.
- 28 Мне трудно сблизиться с другими людьми.
- 29 Как правило, окружающие слушают меня внимательно.

- 30 Если бы я мог, я многое изменил бы в прошлом.
- 31 Я довольно часто откладываю на завтра то, что трудно осуществимо, или то, в чем я не уверен.
- 32 Мне кажется, жизнь проходит мимо меня.
- 33 Мои мечты редко сбываются.
- 34 Неожиданности дарят мне интерес к жизни.
- 35 Порой мне кажется, что все мои усилия тщетны.
- 36 Порой я мечтаю о спокойной размеренной жизни.
- 37 Мне не хватает упорства закончить начатое.
- 38 Бывает, жизнь кажется мне скучной и бесцветной.
- 39 У меня нет возможности влиять на неожиданные проблемы.
- 40 Окружающие меня недооценивают.
- 41 Как правило, я работаю с удовольствием.
- 42 Иногда я чувствую себя лишним даже в кругу друзей.
- 43 Бывает, на меня наваливается столько проблем, что просто руки опускаются.
- 44 Друзья уважают меня за упорство и непреклонность.
- 45 Я охотно берусь воплощать новые идеи.

Обработка результатов теста:

Для подсчета баллов ответам на прямые пункты присваиваются баллы от 0 до 3 («нет» - 0 баллов, «скорее нет, чем да» - 1 балл, «скорее да, чем нет» - 2 балла, «да» - 3 балла), ответам на обратные пункты присваиваются баллы от 3 до 0 («нет» - 3 балла, «да» - 0 баллов). Затем суммируется общий балл жизнестойкости и показатели для каждой из 3 субшкал (вовлеченности, контроля и принятия риска). Прямые и обратные пункты для каждой шкалы представлены ниже.

Ключ к тесту:

	Прямые пункты	Обратные пункты
Вовлеченность	4, 12, 22, 23, 24, 29, 41	2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42
Контроль	9, 15, 17, 21, 25, 44	1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39, 43

Принятие риска	34, 45	7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 36
----------------	--------	-------------------------------

Интерпретация (расшифровка):

Выраженность жизнестойкости в целом и ее компонентов препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания, копинг стратегий (hardycoping) со стрессами и восприятия их как менее значимых.

Вовлеченность (commitment) определяется как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности». Человек с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности. В противоположность этому, отсутствие подобной убежденности порождает чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни.

Если вы чувствуете уверенность в себе и в том, что мир великодушен, вам присуща вовлеченность.

Контроль (control) представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Противоположность этому - ощущение собственной беспомощности. Человек с сильно развитым компонентом контроля ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь.

Принятие риска (challenge) – убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, – неважно, позитивного или негативного. Человек, рассматривающий жизнь как способ приобретения опыта, готов действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности обедняющим жизнь личности. В основе принятия риска лежит идея развития через активное усвоение знаний из опыта и последующее их использование.

Компоненты жизнестойкости развиваются в детстве и отчасти в подростковом возрасте, хотя их можно развивать и позднее. Их развитие решающим образом зависит от отношений родителей с ребенком. В частности, для увеличения вовлеченности принципиально важно принятие и поддержка, любовь и одобрение со стороны родителей. Для развития компонента контроля важна

поддержка инициативы ребенка, его стремления справляться с задачами все возрастающей сложности на грани своих возможностей. Для развития принятия риска важно богатство впечатлений, изменчивость и неоднородность среды.

Мадди подчеркивает важность выраженности всех трех компонентов для сохранения здоровья и оптимального уровня работоспособности и активности в стрессогенных условиях. Можно говорить как об индивидуальных различиях каждого из трех компонентов в составе жизнестойкости, так и о необходимости их согласованности между собой и с общей (суммарной) мерой жизнестойкости.

Средние и стандартные отклонения общего показателя

Нормы	Жизнестойкость	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска
Среднее	80,72	37,64	29,17	13,91
Стандартное отклонение	18,53	8,08	8,43	4,39

Апушкина Ксения Николаевна

ВВЕДЕНИЕ В ПРОФЕССИЮ

Учебное пособие

44.03.02 – Психолого-педагогическое образование

Издательство «Активист»

454080, Челябинск, проспект Ленина, 74Б

Подписано в печать 26.12.2023. Формат 60×84/16.

Бумага офсетная. Печать на ризографе.