

ПРЕДИСЛОВИЕ

Забота о психологическом здоровье населения является одним из приоритетных направлений государственной политики в Республике Беларусь. В современных условиях отечественного психологического образования «Основы психологической помощи» становится важной профессионально-специализированной дисциплиной для будущих психологов, предназначенной не только для их общей осведомленности в сфере психологического здоровья и специфике психологической помощи, но и для ознакомления с основными направлениями деятельности практического психолога, теоретическими и практическими подходами к оказанию психологической помощи. В настоящее время деятельность практического психолога обеспечивает психологическое просвещение и профилактику, диагностическую, коррекционно-развивающую и консультативную помощь в учреждениях образования, на предприятиях, в организациях и медицинских службах. За психологической помощью обращаются люди в кризисных ситуациях, а семейное консультирование и семейная психотерапия востребованы как взрослыми, так и детьми. Профессиональная деятельность психолога предполагает освоение практики психологии с учетом современной социокультурной ситуации, знаний о теоретических основаниях, видах и организационно-методических аспектах оказания психологической помощи, требованиях к профессиональным и личностным качествам, путях профессионального совершенствования практического психолога, принципах взаимодействия психолога и клиента, методах оценки эффективности психологической помощи.

В настоящее время продолжает увеличиваться потребность в учебно-методической литературе в области психологической помощи, что объясняется стремительным развитием психологической практики и возрастающим интересом к практической психологии. В расширении, углублении и систематизации знаний в этой области нуждаются не только студенты, но и практикующие психологи, получившие второе образование по сокращенной программе и работающие в образовании, медицине, бизнесе и др.

В связи с этим появились работы, основанные на аналитическом обзоре отдельных направлений современной психологической помощи (А.Ф. Бондаренко, 2001; Г.И. Колесникова, 2006; И.Ю. Левченко, Т.Н. Волковская, Г.А. Ковалева, 2017; Л.А. Пергаменщик, Н.Л. Пузыревич, 2012; М.К. Тутушкина, 2001 и др.).

Данное пособие дополняет уже существующие учебные издания по психологической помощи: «Теория и практика психологической помощи» (Е.В. Гаврилуцы, 2017), «Основы психологической помощи»

(И.В. Черепанова, О.А.Черепанов, 2014), «Психологическая помощь» (Н.С. Криволап, О.В. Крючкова, 2002), «Теория и практика психологической помощи» (О.В. Маркевич, 2017).

Однако несмотря на обилие литературы по психологической помощи, наблюдается нехватка учебно-методических изданий, позволяющих освоить азы теории и практики психологической помощи и предназначенных для начинающих психологов.

В предлагаемой работе содержится систематизированная информация об истории, видах психологической помощи, особенностях личности психолога и его этических установках (что важно для понимания сложности и неоднозначности решения этических проблем), а также об актуальных направлениях психологической помощи, в том числе и конструктивистском.

Материал, содержащийся в пособии, направлен на формирование у студентов академических, социально-личностных и профессиональных компетенций: уметь применять базовые научно-теоретические знания для решения теоретических и практических задач, обладать качествами гражданственности, опираться в своей работе на профессиональные этические нормы и стандарты поведения, анализировать современные тенденции и проблемы психологической науки, ориентироваться в перспективных направлениях современной психологии.

Пособие предназначено для студентов учреждений высшего образования по специальности «Психология», а также может быть полезно практикующим психологам.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ. ВВЕДЕНИЕ В ПРЕДМЕТ

Глава 1. Специфика психологической помощи

1.1. Основные подходы к определению и классификации психологической помощи.

Задачи и классификация психологической помощи

В человеческом обществе феномен помощи существовал всегда, однако возникновение и оформление психологической помощи как особого социального института произошло лишь к середине XX в. Одновременно с этим появились и новые профессии – социальный работник, психолог, психолог-консультант.

Цель профессиональной деятельности любого психолога – оказание психологической помощи. В самом общем виде психологическая помощь в психологических словарях трактуется как профессиональная помощь психолога, направленная на повышение социально-психологической компетентности людей, а также на содействие в решении психологических проблем как для отдельного человека, так и для группы. Поэтому сферой деятельности соответствующего специалиста является широкий круг проблем, связанных с особенностями психической жизни человека как социального существа, а также с особенностями сообщества, отражающими психологическую специфику его функционирования.

Более подробно это понятие уточняется в другом справочном издании¹ по психологии, где указывается, что психологическая помощь – вид помощи, которую квалифицированный психолог оказывает человеку или группе людей в оптимизации психофизиологических состояний, познавательных процессов, поведения, общения, осуществления индивидуальной и групповой деятельности. А.Ф. Бондаренко определяет психологическую помощь как «область и способ деятельности, предназначенные для содействия человеку и сообществу в решении

¹ Дьяченко, М.И. Краткий психологический словарь: личность, образование, самообразование, профессия / М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович. М., 1998. С. 214.

разнообразных проблем, порождаемых душевной жизнью человека в социуме»¹. В свою очередь, В.Г. Казанская (2006) под психологической помощью понимает особую деятельность специалиста, которая осуществляется в процессе решения жизненной задачи, возникающей у другого человека в непосредственном взаимодействии. В Законе Республики Беларусь «Об оказании психологической помощи»² от 01.07.2010 г. № 153-З дается следующее юридическое определение психологической помощи: «Психологическая помощь – комплекс мероприятий, направленных на содействие гражданам в предупреждении, разрешении психологических проблем, преодолении последствий кризисных ситуаций, в том числе путем активизации собственных возможностей граждан для самостоятельного предупреждения, разрешения возникающих психологических проблем, преодоления последствий кризисных ситуаций и создания необходимых для этого условий, на информирование граждан о причинах психологических проблем и способах, средствах их предупреждения и разрешения, на развитие личности, ее самосовершенствование и самореализацию».

Исходя из приведенных выше определений психологической помощи можно сказать, что содержание психологической помощи заключается в оказании эмоциональной, смысловой и экзистенциальной поддержки человеку или сообществу в сложных жизненных ситуациях.

Целями оказания психологической помощи, как указано в ст. 13 Закона Республики Беларусь «Об оказании психологической помощи» от 01.07.2010 г. № 153-З, являются предупреждение и разрешение психологических проблем, преодоление последствий кризисных ситуаций, информирование граждан о причинах психологических проблем, способах и средствах их предупреждения и разрешения, развитие личности, ее самосовершенствование и самореализация.

Исходя из целей и содержания психологической помощи, задача психолога – создать условия для того, чтобы клиент самостоятельно решал свои жизненные трудности, а в идеале – научить его обходиться вообще без психолога, как бы парадоксально это ни казалось. Не без оснований существует поговорка: «Дай голодному рыбу – он будет сыт один день, научи голодного ловить рыбу – он будет сыт всю жизнь». Это и есть настоящее уважение к личности клиента, основанное на вере в его собственные возможности: быть субъектом решения своих проблем.

¹ Бондаренко, А.Ф. Психологическая помощь: теория и практика / А.Ф. Бондаренко. М., 2001. С. 12.

² В учебном издании приводятся документы, правовая информация, зарегистрированные и опубликованные в Национальном реестре правовых актов Республики Беларусь, размещенные на Национальном правовом Интернет-портале Республики Беларусь.

Также одна из важных задач психолога — помочь человеку раскрыть противоречия жизни (в том числе и противоречия собственной души) и использовать энергию этих противоречий для саморазвития.

Задачи психологической помощи в принципе не сводятся к какому-либо одному понятийному ряду, во-первых, из-за различной трактовки психологической помощи в том или ином теоретическом подходе, во-вторых, из-за разных (в зависимости от подходов) трактовок понятий «человек» и «личность» в их философском, общенаучном и собственно психологическом аспектах. Многообразие вопросов, которыми приходится заниматься психологу, не позволяет обобщить, например, задачи психологической помощи подростку (в его конкретной бытовой ситуации), супружеской паре в предразводном состоянии или руководителю предприятия в решении социально-психологического конфликта (А.Ф. Бондаренко, 2001). Так, А.Ф. Бондаренко (2001) делит задачи психологической помощи на четыре группы.

Первая группа задач — задачи, связанные с личностью клиента, обратившегося за помощью. Эти задачи не только подразумевают, но и предписывают психологу учитывать весь спектр личностных проблем, которые он должен будет помочь решить. Таковыми задачами являются задачи самоопределения (идентичности), выбора (принятия решения), самосознания (личностной рефлексии); совладания с критической (кризисной) ситуацией и т.п.; задачи, связанные с развитием субъектности, а также функциональных и экзистенциальных начал личности. Цели и задачи зачастую определяются самим клиентом.

Вторая группа задач непосредственно связана с процессом оказания психологической помощи, где самостоятельными задачами являются установление отношений доверия и принятия; обеспечение надлежащей динамики рабочих отношений, ведущей к осознанию и возможному разрешению психологических проблем клиента; проработка или, наоборот, снятие психологических защит; определение и использование степени воздействия на клиента. Самостоятельными задачами также становится определение форм и методов ведения начального интервью, сроков совместной работы и способов завершения психологической помощи.

Третья группа задач связана с психологической помощью сообществу (коллективу предприятия, школы и т.п.). Основные и возможные задачи — адекватная ориентация в ситуации, идентификация и локализация (при необходимости) конфликта; снятие социально-психологической напряженности, помощь в ценностно-смысловой переориентации группы; повышение (при необходимости) сплоченности и др.

Четвертая группа задач — задачи, связанные с личностным развитием и самочувствием психолога, его профессиональным мастерством.

В настоящее время не найдено единого основания для классификации психологической помощи. Причиной этого является многообразие существующих видов, типов и форм психологической помощи. Существует также некоторая путаница в понимании, соответственно путаница понятий «вид», «форма» и т.п. Это связано с различным определением и пониманием психологической помощи разными авторами, их отнесением того или иного понятия к «виду», «типу» или «форме» помощи. Кроме того, невозможно выделить все основания для классификации, так как спектр оказываемой психологической помощи очень широк и продолжает формироваться, углубляться и расширяться. Поэтому возникают большие проблемы с оперативной систематизацией, т.е. с созданием какой-либо систематизации, претендующей на полный охват всех видов психологической помощи.

Один и тот же вид психологической помощи может быть отнесен по разным основаниям либо в различные группы, либо может попасть в два и более класса одновременно, а может вообще не войти ни в один из них. Кризисная психологическая помощь может оказываться как индивидуально, так и в группе (при оказании помощи жертвам катастроф, террористических актов), как очно, так и заочно (по телефону доверия, онлайн).

В настоящее время не представляется возможным найти исчерпывающую классификацию видов психологической помощи, поскольку нет единого критерия выделения видов.

Рассмотрим наиболее распространенные основания классификации психологической помощи:

✓ *по времени действия* – неотложная (нужна в сложных психологических состояниях, в случаях насилия, при возможности суицида), продолжительная (при возникновении трудных жизненных ситуаций, психологических кризисах, конфликтах);

✓ *направленности* – прямая (направлена непосредственно на клиента, его обращение за помощью), откликающаяся (реагирование на ситуацию и обращение людей из окружения клиента), упреждающая (реагирование на прогнозируемую неблагоприятную для человека ситуацию);

✓ *пространственной организации* – контактная или очная (работа происходит лицом к лицу клиента с психологом), дистанционная или заочная (подразделяется на телефонную, письменную, онлайн);

✓ *выполнению функций психологом* – диагностическая (постановка психологического диагноза, составление психологического портрета), диспетчерская (при необходимости направление к другому нужному специалисту: юристу, логопеду, социальному работнику, психиатру и т.д.), информационная (сбор информации о клиенте, его семье, окружающих людях, социальных условиях, предоставление кли-

енту необходимой психологической информации), коррекционная (организованное воздействие на клиента с целью изменения показателей его деятельности в соответствии с возрастной нормой психического развития), консультативная и терапевтическая;

✓ *количеству участников* — индивидуальная, групповая, семейная. Индивидуальная работа проводится в тех случаях, когда по личностным или социальным причинам групповая форма психологической помощи невозможна (измена, горе, статус клиента, чрезмерная застенчивость и др.). Если акцент делается на развитие, обучение или момент групповой, социальной поддержки (например, в программе «анонимные алкоголики»), то преимущество оказывается на стороне групповой работы. Возможность разнообразной обратной связи, групповая динамика, факт совместного проживания эмоционально насыщенных событий в группе — важнейший источник и фактор психологической поддержки и личностного развития;

✓ *вмешательству психолога* — директивная (указующая), недирективная (идущая за клиентом);

✓ *направлению деятельности психолога* — психопрофилактика, психологическое просвещение, психодиагностическая работа, психологическое консультирование, немедицинская психотерапия, коррекционно-развивающая деятельность, тренинги.

Психопрофилактическая деятельность связана с предупреждением возможных нарушений условий развития, повышением психологической компетенции, реабилитацией (восстановление утраченных психических образований или психических функций). Психические функции могут быть нарушены как в результате травмы (физической или психической), так и в результате искажений в процессе развития (гиперопека родителей, неполная семья, неадекватная референтная группа и т.д.). Психопрофилактика также касается профилактических мероприятий по предотвращению нарушений в психическом и личностном развитии, совершения противоправных действий, вредных последствий наркотической и алкогольной зависимости и т.д.

Психопрофилактическая работа связана с доведением необходимых психологических знаний до тех, кто в первую очередь в них нуждается (родителей, учителей, учащихся, работников социальных служб и т.д.) с целью предотвращения возможных нарушений психологических условий развития и повышения уровня психологической компетентности. Это может быть работа по созданию условий, максимально благоприятных для формирования продуктивных межличностных взаимодействий в различных коллективах или организационных структурах на предприятии. Психопрофилактика включает работу с неблагополучными семьями, родителями и детьми из этих семей, предупреждая случаи возможных социальных осложнений. Важнейшими задачами психопрофилактики являются организация и воспитание

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	3
РАЗДЕЛ I. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ. ВВЕДЕНИЕ В ПРЕДМЕТ	5
Глава 1. Специфика психологической помощи	5
1.1. Основные подходы к определению и классификации психологической помощи. Задачи и классификация психологической помощи	5
1.2. Понятие академической, прикладной и практической психологии	26
1.3. Бытовая и профессиональная психологическая практика. Психолог-профессионал и психолог-любитель	28
1.4. Этические принципы работы психолога	38
<i>Вопросы для самопроверки</i>	<i>54</i>
Глава 2. История становления и развития теории и практики психологической помощи	55
2.1. Социокультурный контекст психологической практики	55
2.2. История становления и развития зарубежной психологической помощи	61
2.3. История становления и развития психологической помощи в России и Беларуси	70
2.4. Основные области применения психологической помощи	79
<i>Вопросы для самопроверки</i>	<i>91</i>
Глава 3. Психологическое здоровье человека как предмет психологической помощи	92
3.1. Понятие о психическом и психологическом здоровье личности ...	92
3.2. Психологическая культура и ее роль в сохранении психологического здоровья человека	101
3.3. Факторы и условия благополучия и риска нарушения психологического здоровья	105
<i>Вопросы для самопроверки</i>	<i>118</i>
РАЗДЕЛ II. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ПОНИМАНИЮ И РЕАЛИЗАЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ	119
Глава 4. Психодинамический подход к пониманию психологической помощи	119
4.1. Основные теоретические конструкты психодинамического подхода психологической помощи	120

4.2. Психодинамический подход к пониманию сущности и целей психологической помощи	133
4.3. Общая характеристика техник оказания психологической помощи в психодинамическом подходе	147
4.4. Показания и ограничения для применения психодинамического подхода как практики психологической помощи	153
<i>Вопросы для самопроверки</i>	154

Глава 5. Когнитивно-поведенческий подход к пониманию психологической помощи

5.1. Краткая историческая перспектива когнитивно-поведенческого подхода к пониманию психологической помощи	155
5.2. Первая волна когнитивно-поведенческого подхода – поведенческая терапия	157
5.3. Вторая волна когнитивно-поведенческого подхода – когнитивная терапия	169
5.4. Третья волна когнитивно-поведенческого подхода	194
<i>Вопросы для самопроверки</i>	210

Глава 6. Гуманистический подход к пониманию психологической помощи

6.1. Различия директивного и недирективного подхода к оказанию психологической помощи	210
6.2. Теоретические предпосылки гуманистического подхода – ценностный подход к проблеме человеческого существования	213
6.3. Причины трудностей клиента с позиций гуманистического подхода. Цели и задачи психологической помощи в рамках гуманистического подхода	222
6.4. Характеристика методов, техник и оценка эффективности гуманистического подхода к оказанию психологической помощи	228
<i>Вопросы для самопроверки</i>	235

Глава 7. Экзистенциальный подход к пониманию психологической помощи

7.1. Понимание Человека в рамках экзистенциального подхода	236
7.2. Экзистенциальный подход к пониманию сущности и целей психологической помощи	239
7.3. Базисные понятия, составляющие содержание экзистенциального подхода к оказанию психологической помощи	258
7.4. Общая характеристика методов в экзистенциальном подходе к оказанию психологической помощи	263
<i>Вопросы для самопроверки</i>	269

Глава 8. Конструктивистский подход к пониманию психологической помощи	269
8.1. Конструктивистский подход в психологии	269
8.2. Базовые положения постмодернистской парадигмы. Постмодернистское видение реальности	276
8.3. Постмодернистские подходы (текстологический, номадологический, симуляционный, шизоаналитический, нарратологический)	287
8.4. Разновидности конструктивистского подхода к оказанию психологической помощи	295
8.5. Эффективность конструктивистского подхода к оказанию психологической помощи	328
<i>Вопросы для самопроверки</i>	333
ЛИТЕРАТУРА	334