

Кукушкина Александра Владимировна

студентка

Научный руководитель

Романова Юлия Владимировна

канд. пед. наук, доцент, доцент

ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический
университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского»

г. Липецк, Липецкая область

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНИК ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ

***Аннотация:** в статье рассматриваются ключевые аспекты теоретической и методологической базы современных техник практической психологии. Акцент сделан на взаимосвязи академической и практической психологии, а также на роли эмпирических данных в развитии научных концепций.*

***Ключевые слова:** практическая психология, психодиагностика, теоретическая психология, методы практической психологии, психокоррекция, психологическое консультирование, психотерапия.*

Практическая психология – это часть психологии, которая помогает людям решать их реальные проблемы. В отличие от теоретической психологии, которая больше занимается изучением того, как работает наш мозг и поведение, практическая психология применяет эти знания, чтобы помочь конкретным людям. Например, если у тебя есть проблема, психолог может помочь тебе её решить.

По мере того, как теоретическая психология развивается, она всё больше включает в себя практические элементы. Это позволяет использовать научные знания для улучшения жизни людей. Социальная психология, инженерная психология, психология управления и возрастная психология также имеют свои практические аспекты, которые вместе составляют область практической психологии.

Эта область психологии возникла, потому что люди стали больше интересоваться изучением и решением своих проблем. Практическая психология доказала свою эффективность, занимаясь вопросами, которые не всегда можно полностью изучить в рамках академической психологии.

К практической психологии относятся такие направления, как диагностика, психокоррекция, психотерапия и консультирование. Хотя эти термины иногда используются как синонимы, они имеют свои различия. Практический психолог использует теоретические знания, чтобы понять конкретную ситуацию и разработать стратегию, которая поможет человеку.

Практические психологи применяют научные теории, чтобы анализировать и интерпретировать информацию, полученную от клиентов, и проверять её достоверность на практике. Это не только практическая, но и теоретическая дисциплина, так как она активно проводит исследования, результаты которых могут быть полезны для академической психологии. Эти исследования помогают развивать и уточнять теоретические знания, представляя интерес для всего научного сообщества.

Таким образом, практическая психология играет важную роль в системе психологических наук, являясь неотъемлемой частью профессиональной деятельности психологов и способствуя комплексному подходу к изучению и решению психологических проблем.

Основные методы практической психологии включают психодиагностику, психологическое консультирование, психокоррекцию и психотерапию. Это главные инструменты, которые используют психологи для диагностики, оценки, коррекции и лечения психологических состояний и поведения.

Психодиагностика – это набор методов, которые помогают понять, что происходит с человеком, и найти причины его проблем. Психологи используют разные способы для этого, например, наблюдение, беседу и тесты. Эти методы помогают собрать информацию о человеке и понять, какие у него есть особенности.

Наблюдение – это когда психолог внимательно смотрит на человека и замечает, как он себя ведет. Например, психолог может наблюдать, как человек разговаривает, какие у него жесты и мимика.

Беседа – это когда психолог разговаривает с человеком и задает ему вопросы. Этот метод часто называют клиническим интервью, потому что он помогает лучше понять человека и его проблемы. Во время беседы психолог старается понять человека через сопереживание и без оценки его личности.

Психологи используют разные методы диагностики, чтобы понять проблемы человека. Это могут быть стандартизированные интервью, тесты, проективные методики, когда человек рассказывает о своих чувствах через рисунки или истории, и ролевые игры, где человек может попробовать себя в разных ролях.

Психодиагностика важна не только для начала работы с человеком, но и для оценки того, как идет лечение. После того как психолог поймет проблему человека, он может предложить ему консультацию или коррекцию.

Психологическое консультирование – это помощь, которую оказывает психолог, чтобы разобраться с личными и профессиональными проблемами. Психолог помогает понять, что происходит, и найти способы справиться с трудностями. Он не решает проблемы за человека, а помогает ему самому найти пути решения.

Консультирование помогает человеку понять свои проблемы, прояснить конфликты и научиться лучше управлять ситуацией. Психолог не контролирует изменения напрямую, а помогает человеку понять, что ему нужно сделать.

Есть разные виды психологического консультирования, например, для школ, предприятий, больниц, социальных служб, а также для семей, студентов и пожилых людей. На первой встрече психолог помогает понять, в чем проблема, и задает вопросы, чтобы разобраться в ситуации.

Главная часть процесса – это постановка цели. Психолог и человек вместе решают, чего он хочет добиться и какие изменения хочет увидеть в своей жизни. Человек чувствует, что сам нашел решение.

Психологи используют разные методы, чтобы помочь. Один из них – это обратная связь. Психолог дает человеку обратную информацию о его действиях, мыслях и чувствах. Это помогает человеку лучше понять себя и свои поступки.

Таким образом, психологическое консультирование – это процесс, в котором человек с помощью психолога находит решения для своих проблем.

Психокоррекция – это помощь человеку, чтобы улучшить его психическое состояние. Она нужна, если у человека есть проблемы с поведением, эмоциями или мышлением. Психотерапия – это тоже помощь, но более широкая. Это комплекс мероприятий, которые помогают человеку справиться с психологическими трудностями. Психотерапия изучает, как помочь людям с разными проблемами.

Психотерапию делят на медицинскую и немедицинскую. Медицинская помогает людям с психическими и физическими болезнями. Немедицинская помогает здоровым людям, у которых есть психологические трудности.

С течением времени взгляды на психотерапию менялись. Это связано с накоплением опыта и развитием теории. Одни авторы считают, что изменения в понимании психотерапии связаны с развитием концепций личности.

За последние сто лет психотерапия прошла три стадии развития. На первой стадии считалось, что пациент должен быть пассивным. Фрейд утверждал, что личность формируется в раннем детстве и все поступки человека – это проявления его внутренних процессов. Психотерапевт здесь выступает единственным ответственным за исцеление. Фрейд сравнивал психотерапевта с хирургом, а пациента – с больным на операционном столе.

Однако оказалось, что психотерапевты взяли на себя слишком большую ответственность.

На второй стадии ключевыми фигурами стали Карен Хорни, Гарри Салливан и Эрих Фромм. Они пришли к выводу, что поведение пациента влияет на его личность. Особое значение приобрела теория о том, что характер общения с окружающими влияет на личность. Пациент либо завоёвывает любовь, либо неприязнь окружающих.

Карен Хорни ввела термин «порочный цикл». Это ситуация, когда человек, переживший неуверенность в детстве, продолжает её усугублять. Следуя усвоенным шаблонам поведения, он может отталкивать потенциальных друзей. Это поддерживает его заниженную самооценку и может серьёзно осложнить жизнь. Сторонники этой теории стремились сделать психотерапевтические сеансы приятными для пациента. Психотерапевт показывал пациенту одобрение, доверие и тепло, чтобы помочь ему изменить своё отношение к окружающим и повысить самооценку.

На третьей стадии развития психотерапии поведению пациента придаётся ещё большее значение. Пациенту помогают увидеть, как он может изменить свои представления о жизни и о себе. Психотерапевт помогает понять чувства и особенности восприятия, а также принять изменения, которые пациент осуществляет самостоятельно.

При анализе теоретико-методологических и практических аспектов психологии становится ясно, что практическая психология является отдельной и быстро развивающейся областью этой науки. Она не только применяет теоретические знания на практике, но и разрабатывает собственные методы, подходы и принципы для решения реальных жизненных проблем людей.

Таким образом, практическая психология охватывает комплекс теоретических, методических и организационных аспектов, связанных с предоставлением профессиональной психологической помощи людям, сталкивающимся с жизненными и деловыми трудностями.

Список литературы

1. Абрамова Г.С. Психологическое консультирование: теория и практика: учебное пособие / Г.С. Абрамова. – М.: Прометей, 2018. – 362 с. – ISBN 9785906879714.

2. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию: учебник / Ю.Б. Гиппенрейтер. – М.: АСТ, 2020. – 352 с.

3. Дементий Л.И. Методологические основы психологии: учебное пособие / Л.И. Дементий, А.В. Колодина. – Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2014. – 100 с. EDN UGLLSN
4. Забродин Ю.М. Психодиагностика: учебное пособие / Ю.М. Забродин, В.Э. Пахальян. – Саратов: Вузовское образование, 2015. – 449 с. EDN UGNZFF
5. Линде Н.Д. Психологическое консультирование. Теория и практика: учебное пособие для студентов вузов / Н.Д. Линде. – М.: Аспект Пресс, 2013. – 272 с. EDN SDTOYB
6. Маклаков А.Г. Общая психология: учебник для вузов / А.Г. Маклаков. – СПб.: Питер, 2021. – 583 с.
7. Панферов В.Н. Методологические основы и проблемы психологии: учебник и практикум для бакалавриата и магистратуры / В.Н. Панферов, С.А. Безгодова. – М.: Юрайт, 2017. – 265 с. EDN YQKRVV
8. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2022. – 720 с.
9. Смолова Л.В. Психологическое консультирование: учебное пособие для вузов. – 2е изд., испр. и доп. – М.: Юрайт, 2021. – 356 с. – ISBN 9785534123821.
10. Холмогорова А.Б. Клиническая психология / А.Б. Холмогорова. – В 4 т. – М.: Академия, 2016.