

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ  
УКРАЇНИ**

**КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ**

**Завдання для самостійної роботи**  
з дисципліни «Психологічне консультування»

Укладач:  
доцент кафедри ПДОУ  
к.психол.н., доцент  
Н.Є. Афанасьєва

## **Методичні рекомендації до виконання самостійної роботи**

Одним з дієвих засобів успішної підготовки майбутніх фахівців є самостійна робота студентів та курсантів. Вона вчить студента та курсанта з першого курсу оволодівати теоретичними знаннями, узагальнювати та систематизувати їх а також використовувати на практиці.

Самостійна робота проводиться у різних формах: пошуку відповіді на проблемні питання при підготовці до семінарських та практичних занять, самостійного опрацювання деяких питань з теми, написання рефератів та доповідей, конспектування та анотування літератури, підготовка контрольної роботи (для студентів-заочників), написання курсових та дипломних робіт. Кожна форма самостійної навчальної діяльності студентів спрямована на удосконалювання психологічних знань з окремих тем, навчання застосуванню цих знань для рішення прикладних задач, формування умінь і навичок психологічного дослідження, придбання умінь і навичок практичної психологічної роботи.

При виконанні самостійної роботи студент повинен засвоїти наступні основні уміння:

- самостійний пошук інформації з заданої теми;
- добір істотної інформації, необхідної для повного висвітлення досліджуваної проблеми, відділення цієї інформації від другорядної (у рамках даної теми);
- аналіз і синтез знань і досліджень з проблеми;
- узагальнення і класифікація інформації з дослідницьких проблем;
- логічне і послідовне розкриття теми;
- узагальнення психологічних знань з проблеми і формулювання висновків з літературного огляду матеріалу;
- стилістично правильне оформлення наукової думки в реферативному ключі;
- грамотна побудова наукового тексту;
- правильне оформлення роботи.

Усе перераховане вище може бути підставою і критерієм для оцінки роботи студента викладачем.

Перший етап діяльності студента при виконанні самостійної роботи – пошук відповідних джерел інформації з досліджуваної теми. Основні джерела: книги, методичні посібники і розробки, статті в наукових і науково-методичних журналах, збірниках наукових і науково-методичних робіт, матеріали конференцій, веб-сторінки в Інтернеті. При вивченні публікацій по темі необхідно користуватися науковими бібліотеками.

Знайомство з книгами і статтями в журналах доцільно починати з останніх років видання, щоб у першу чергу познайомитися із сучасним станом проблеми і вивчити останні бібліографічні огляди по темі. У них також можна знайти посилання на інших авторів, на інші книги і статті по темі, які видані раніше. Це дозволить розширити сферу бібліографічного пошуку. Кількість посилань на яких-небудь авторів у різних джерелах дозволить з'ясувати найбільш авторитетних фахівців в області певного дослідження.

Порівняно новим джерелом інформації з психології став Інтернет. Для успішного пошуку інформації в ньому важливо знати адреси відповідних сайтів і веб сторінок.

Однією з важливих форм самостійної роботи курсантів та студентів є учбово-дослідницька робота, яка передбачає формулювання завдань роботи, підбір методів та методик, складання плану проведення дослідження та власне практична його реалізація, аналіз, інтерпретація та узагальнення отриманих даних. Окрім навчального ефекту виконання такої роботи переслідує і наукові цілі – отримання, перевірку та переперевірку психологічних фактів, виявлення достоїнств та недоліків тієї чи іншої методики відносно різних цілей. Добре, якщо така робота матиме ще й практичні наслідки (виявлення психологічних особливостей, аналіз причин певних явищ та надання рекомендацій). Сполучення учбових, навчальних та

практичних цілей сприяє напрацюванню дослідницьких якостей особистості майбутнього психолога.

Велике значення для успішної учбової діяльності студентів та курсантів має планування самостійної роботи у часі та вміння організовувати свою роботу таким чином, щоб добиватись високих результатів з найменшими затратами часу. В цьому велика роль належить викладачу (його вмінню організовувати та контролювати виконання самостійної роботи).

Не виключено, що студенти та курсанти можуть зацікавитись темою дослідження та виявлять бажання продовжити розпочате дослідження в даній області психології.

### **Питання до самостійної роботи**

1. Якому виду психологічної допомоги належить таке рефлексивне переживання психолога:

- Нарешті я зрозумів, що він від мене хоче.
- Боже, нічого не розумію...
- Від цієї людини все можна чекати.
- Ми ще подивимося, хто кого...
- Так, а ще говорив, що він нормальна людина.

2. На якому етапі консультування у психолога може бути таке рефлексивне переживання:

- Що це він намагається сказати?
- Треба перевірити, чи правильно я зрозуміла...
- Таке в моїй практиці вже зустрічалося...
- І він мене ще вчить жити.
- Що ж він від мене хоче...
- Як же його зупинити?
- Невже я йому ще не набридла?

3. Яку помилку робить психолог, говорячи клієнтові наступні слова:

- Ви мені про це вже говорили.
- Досить, я вже зрозуміла, що ви хотіли сказати.

- Природно, по-іншому це й зрозуміти неможливо.

- Що ви, що ви, я знаю, що говорю.

4. Хто з учасників консультування:

- може й повинен пручатися тиску іншого,

- може й повинен проясняти свою точку зору до кінця,

- може й повинен слухати іншої людини,

- може й повинен стримувати свої почуття,

- може й повинен ураховувати почуття інших людей,

- може й повинен зорієнтуватися на зміну ситуації.

5. Яке з рефлексивних переживань належить психологові, а яке - клієнтові:

- Коли ж лікувати почнуть?

- Здається, розумію, про що мова йде!

- Що це вона змушує мене повторювати ці істини?

- Коли ж вона закінчить ходити по колу?

- Ну, зараз я її розколю, ми ще подивимося, хто з нас розумний!

6. Яке з рефлексивних переживань відображає ефективне інтерв'ю, з погляду клієнта:

- Раз у житті виговорився!

- Знав би я...

- Психологія - шкідлива річ.

- Це не для мене.

- Щось я, здається, нічого не зрозумів!

- Я-то все зрозумів, усе зрозумів, а от вона...

- Що я наговорив?

- Всю душу вимотала!

7. Напишіть кілька листів, вибравши адресати з наступного списку, обговорите тексти листів у групі:

1. Акторці чистоти, яку дратує будь-який непорядок (38 років).

2. Хлопчикові (13 років), який не знає, як сподобатися дівчинці.

3. Дівчинці (9 років), що украла гроші й на них купила гостинців всьому

класу.

4. Підліткові (15 років), який ненавидить людей.
5. Дівчинці (14 років), яка найбільше на світі боїться, що вона некрасива.
6. Дівчинці (13 років), що дуже гарна.
7. Мамі хлопчика (9 років), що не хоче бути хлопчиком.
8. Татові дівчинки (7 років), що не живе з нею.
9. Татові хлопчика (10 років), що не вірить у розум сина.
10. Бабусі дівчинки (7 років), яку вона виховує одна, і терпіння її вже на межі.

Можливий алгоритм написання листа:

1. Позначити розподіл відповідальності.
  2. Уточнити можливості психолога й адресата.
  3. Повідомити, безоціночно, психологічну інформацію.
  4. Позначити свою позицію через зворотний зв'язок.
  5. Намітити перспективи адресата.
  8. Визначте, у якій парадигмі працює психолог: психоаналіз, клієнт-центрована психологія, гештальт-психологія, екзистенціальна психологія, когнітивна психологія, раціонально-емотивна психологія або біхевіоральна психологія.
1. Психолог коментує кожний рух Віктора - чи кладе той ногу на ногу, чи складає руки на груди, чи кусає губи або почухує голову.
  2. Сашко соромиться торгувати. Психолог дає їй завдання додому - вона повинна найнятися на роботу на найближчий ринок і продавати там вироби ручної праці.
  3. Консультант тлумачить сни Юлії. Вона повинна спробувати розслабитися й згадати якнайбільше.
  4. Психолог докладно розглядає проблему життєвих цінностей Анатолія. Анатолій намагається зрозуміти справжній зміст свого життя.
  5. В'ячеслав намагається поступово перебороти страх перед їздою на автомобілі. Минулого тижня консультант взяв його із собою в автомобіль. На

наступному тижні В'ячеслав сам поведе машину по тій же дорозі. Після цього, як він сподівається, страх перед польотом зникне в нього назавжди.

6. На психологічному сеансі. Жанна говорить більше психолога, а він уважно слухає. Здається, що йому дійсно небайдужі її почуття й переживання й що він розуміє її.

7. Марко впевнений, його погані оцінки в школі означають, що він ніколи не превстигне в бізнесі. Консультант говорить на це, що багато досить щасливих бізнесменів, які теж погано вчилися.