

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені К. Д. УШИНСЬКОГО»
Соціально-гуманітарний факультет

Кафедра теорії та методики практичної психології

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
ДО ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ,
ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ
З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**«ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ»
ЗІ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 053 ПСИХОЛОГІЯ**

**для здобувачів першого (бакалаврського)
рівня вищої освіти**

2023

Рекомендовано до друку за рішенням вченої ради Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (протокол № 3 від 28 вересня 2023 р.)

Рецензенти:

Чумаєва Ю.В – кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології Одеського національного морського університету.

Ситнік С.В. - доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри теорії та методики практичної психології Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського

Головська І. Г. Методичні рекомендації до практичних занять та самостійної роботи для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти з дисципліни «Основи психологічного консультування» спеціальності 053 «Психологія» / Одеса. Університет Ушинського. 2023. 40 с.

Методичні рекомендації складено відповідно до листа Міністерства освіти і науки України від 09.07.2018 року № 1/9-434 «Щодо рекомендацій з навчально-методичного забезпечення» і містять передмову, загальну інформацію про навчальну дисципліну, теми лекційного курсу, плани семінарських занять, питання для самоперевірки, вимоги до виконання самостійної роботи, перелік індивідуальних науково-дослідних завдань, список літератури.

Головська І.Г. 2023 р.

ЗМІСТ

1.	Передмова.....	4
2.	Зміст навчальної дисципліни.....	6
3.	Теми практичних занять.....	10
4.	Технологічна карта дисципліни.....	11
5.	Самостійна робота.....	14
6.	Індивідуальні навчально-дослідні завдання (ІНДЗ)	15
7.	Критерії оцінювання.....	16
8.	Матеріали для самопідготовки.....	19
9.	Методичне забезпечення	38
	Рекомендована література.....	39

1. Передмова

Мета вивчення дисципліни «Основи психологічного консультування» забезпечити опанування здобувачами системи спеціальних знань про основи наукового підходу до практики психологічного консультування; ознайомити з сучасним станом психологічного консультування, його основними напрямками і підходами, теоретичними засадами основ консультування, передати і закріпити у них практичні вміння і навички діагностичної, корекційної та консультативної роботи, навчити студента структурувати консультативний процес і сеанс, допомогти йому оволодіти технологією консультування, організувати індивідуальне, групове консультування і консультування в системі телефону довіри, а також засвоєння певних способів діяльності, необхідних для вирішення практичних завдань психологічного консультування, розвиток особистісних і професійних якостей психолога-консультанта

Сформувати мотивацію щодо використання набутих знань у професійній діяльності.

Очікувані програмні результати навчання.

ПРН 09. Пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності, приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання.

ПРН 11. Складати та реалізовувати план консультативного процесу з урахуванням специфіки запиту та індивідуальних особливостей клієнта, забезпечувати ефективність власних дій .

ПРН 12. Складати та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, тощо, відповідно до вимог замовника.

ПРН 16. Знати, розуміти та дотримуватися етичних принципів професійної діяльності психолога .

ПРН 18. Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії.

ПРН 20. Поєднувати та реалізовувати психологічні знання та вміння в умовах професійної діяльності в сучасних реаліях з усвідомленням рівних можливостей та гендерних проблем.

ПРН 21. Оцінювати можливості та перспективи надання соціально-психологічної допомоги у процесі реабілітації.

Очікувані результати вивчення дисципліни

знати:

- засоби вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності та визначати власні засоби вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності,
- умови складання плану консультативного процесу з урахуванням специфіки запиту та індивідуальних особливостей клієнта, забезпечувати ефективність власних дій.
- засоби складання та реалізування програми психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, тощо, відповідно до вимог замовника.
- етичні принципи професійної діяльності психолога .
- ефективні заходи щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії.
- особливості гендерних проблем та усвідомлювати рівні можливості в професійної діяльності в сучасних реаліях.
- можливості та перспективи надання соціально-психологічної допомоги у процесі реабілітації.

уміти:

- вирішувати психологічні задачі і проблеми у процесі професійної діяльності та визначати власні засоби вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності,
- складати план консультативного процесу з урахуванням специфіки запиту та індивідуальних особливостей клієнта, забезпечувати ефективність власних дій.

- складати та реалізовувати програми психопрофілактичних та просвітницький дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, тощо, відповідно до вимог замовника.
- дотримуватися етичних принципів професійної діяльності психолога .
- ефективно організовувати заходи щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії.
- поєднувати та реалізовувати психологічні знання та вміння в умовах професійної діяльності в сучасних реаліях з усвідомленням рівних можливостей та гендерних проблем.
- оцінювати можливості та перспективи надання соціально-психологічної допомоги у процесі реабілітації.

- Унаслідок досягнення результатів навчання здобувачі вищої освіти у контексті змісту навчальної дисципліни мають опанувати **такі компетентності**.

- **Загальні компетентності:**

- ЗК 01. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
- ЗК 02. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.
- ЗК 06. Здатність приймати обґрунтовані рішення.
- ЗК 07. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).

- **Фахові компетентності спеціальності**

- СК 01. Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології.
- СК 04. Здатність самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел.
- СК 06. Здатність самостійно планувати, організовувати та здійснювати психологічне дослідження.
- СК 08. Здатність організовувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову).
- СК 09. Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну діяльність відповідно до запиту.
- СК 10. Здатність дотримуватися норм професійної етики.
- СК 11. Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку
- СК 12. Здатність надавати соціально-психологічну допомогу особам, що потребують реабілітації.
- **Міждисциплінарні зв'язки:** «Філософія», «Загальна психологія», «Вікова психологія». «Вступ до фаху» та інші.

- **ОПАНОВУЮЧИ ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ ЗДОБУВАЧ ПОВИНЕН ДОТРИМУВАТИСЯ ПРИНЦИПІВ АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ:**

- – сумлінно, вчасно й самостійно (крім випадків, які передбачають групову роботу) виконувати навчальні завдання, завдання проміжного та підсумкового контролю;
- – бути присутнім на всіх навчальних заняттях, окрім випадків, викликаних поважними причинами;
- – ефективно використовувати час на навчальних заняттях для досягнення навчальних цілей, не марнуючи його на зайві речі;
- – сумлінно виконувати завдання з самостійної роботи, користуватися інформацією з надійно перевірених джерел, опрацьовувати запропоновані та додаткові літературні джерела та Інтернет-ресурси.

2. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Змістовий модуль 1. Методолого-теоретичні аспекти консультування

Тема 1. Загальна теорія консультування

Методологічні основи психологічної практики. «Філософія практики» Виготського Л.С. Розподіл між практичною психологією та психологічною практикою. Психологічна теорія і практика. Академічна і психотехнічна теорія. Об'єднання позицій психолога-практика та психолога-дослідника у психотехнічній парадигмі психології.

Сутність і специфіка консультативної роботи психолога. Порівняльний аналіз різних допомагаючих професій. Визначення психотерапевтичного досвіду як сутності будь-якої терапії. Основні суттєві та процедурні відмінності психологічного консультування від психотерапії і психокорекції. Характер психологічної проблематики і області використання консультування.

Психоконсультування як спеціально організований процес спілкування, спрямований на актуалізацію психологічних ресурсів клієнта. Консультування як психологічна допомога людині в кризовій ситуації. Психоконсультування як професійна діяльність, орієнтована на відновлення душевної рівноваги та вироблення смислів.

Введення поняття діалогу як методологічної підстави психологічної практики. Розуміння діалогу Бахтінін М.М.: голос, Інший, поліфонія, вчинок. Проблема внутрішнього діалогізму особистості. Принцип діалогічності свідомості як основа розробки психотехнічного методу дослідження і консультування особистості.

Консультування в соціокультурному контексті психологічної допомоги: визначення, традиції, психологічна допомога як соціальний інститут, проблематика. Витоки допомагаючої діяльності. Відмінність психологічної допомоги від інших форм допомагаючої діяльності. Характер і зміст проблем, що вимагають психологічної допомоги. Історичне коріння психотерапевтичної культури: шаманські практики, містичні вчення, карнавал, релігійні вчення, гіпноз.

Цілі, завдання і форми психологічного консультування. Основні принципи консультування. Етичні принципи консультативної роботи Професійно-етичний кодекс психолога-консультанта України. Обов'язки психоконсультанта. Напрями роботи психоконсультанта. Основні права психоконсультанта. Етичні принципи роботи. Роль загальної культурної та юридичної підготовки у прогнозуванні у вирішенні етичних проблем психоконсультантом. Етичні проблеми приватності та конфіденційності. Етичні проблеми психологічної безпеки клієнта.

Перспективні цілі і завдання: адаптації, розвитку особи і становлення життєвого путі особистості. Короткострокові цілі і завдання консультування. Види і форми проведення консультативної сесії.

Тема 2 Основні теоретичні напрями психологічного консультування

Особливі проблеми психологічного консультування.

Теорії особистості та практика консультування. Психодинамічний напрям консультативної та психотерапевтичної роботи. Класичний психоаналіз (З.Фройд). Аналітична концепція К.Юнга. Індивідуальна психотерапія А.Адлера. Гуманістичний психоаналіз К.Фрома. Неофрейдизм. Теорія міжособистісних стосунків Г.Саллівена. Теорія К.Хорні.

Біхевіоральний напрям консультативної психології.

Гуманістичний напрям психоконсультування. Екзистенціальне консультування. Концепція К.Роджерса. Гештальт-психотерапія.

Когнітивний напрям психоконсультування. Раціонально-емотивна концепція. Когнітивна психотерапія. Реальнісна терапія. Тразактний аналіз Е.Берна.

Сучасні напрямки психологічного консультування. Сучасні підходи до консультативної роботи у вітчизняній психології. Проблемацентроване, клієнтоцентроване та психологоцентроване консультування.

Тема 3. Види консультування. Індивідуальне, групове та дистантне психологічне консультування

Основні ознаки індивідуального і групового консультування. Мета, завдання та організація консультативного простору.

Алгоритм індивідуального консультативного процесу. Схема та технологія індивідуальної консультації.

Показання до групового консультування. Особливості дослідження групи у психоконсультуванні.

Особливості професійного спілкування консультанта з групою. Тактика психолога-консультанта відповідно до динаміки групового процесу.

Загальна характеристика дистантного консультування. Форми друкованого консультування. Стаття на психологічну тему. Інтерв'ю з консультантом. Коментар психолога до публікації. Консультація-відповідь читачеві.

Особливості письмового консультування. Переваги та недоліки друкованої консультативної допомоги. Характеристика клієнтів, що звертаються за консультативною допомогою через пресу. Вимоги до консультування через друковані видання

Змістовий модуль 2. Практичні аспекти консультування

Тема 4. Консультативний процес

Структура терапевтичної ситуації: клієнт - консультант - проблема. Уявлення про людину в різних терапевтичних підходах. Скарга, запит, проблема. Види проблем: центральна, проблема-прикриття, глибинна.

Динаміка і структура консультативного процесу: етапи і стадії консультування. Загальна характеристика динаміки консультативного процесу. Чотири етапи в роботі консультанта: зміст і цілі кожного з етапів; характер емоційного реагування клієнта на кожному з них. Етапи терапевтичного процесу по К.Роджерсу. Терапевтичний потенціал клієнта. Типи мотивації клієнта. Структура процесу психологічного консультування. Консультативний сеанс. Алгоритм консультативної взаємодії. Основні питання кожного етапу консультативного сеансу.

Перша зустріч у психологічному консультуванні. Формування консультантом стратегії і тактики тривалого консультативного супроводу і короткострокового консультування.

Аналіз скарги її структура: суб'єктний і об'єктний локус скарги, сюжет, підтекст, зміст скарги. Типові мотиваційні орієнтації клієнта, віддзеркалені в підтексті скарги: ділова, рента, ігрова. Самодіагноз: типові самодіагнози клієнтів у психоконсультуванні. Проблема клієнта. Типологія проблем, розглядуваних у психоконсультуванні. Типові запити клієнтів психоконсультування.

Бесіда як основний метод роботи консультанта. Визначення і характеристика бесіди як методу роботи практикуючого психолога. Аналіз ситуації проведення бесіди. Типи бесід. Стадії ведення консультативної бесіди. Первинна зустріч. Тривога консультанта. Знайомство з клієнтом. Спостереження за клієнтом: стоп-сигнали. Терапевтичний клімат. Довіра в стосунках з клієнтом. Встановлення і підтримка контакту. Емпатія, прийняття і конгруентність. Відмова від консультування і його причини. Проблема введення обмежень часу, відповідальності, проявів агресії, прихильності для клієнта.

Навики консультанта. Базові (слухання) і складні (дії). Процедури, техніка і методи роботи. Завершуюча стадія консультування.

Тема 5. Консультативні установки. Основні методи та моделі консультування

Поняття установки в консультуванні. Види установок. Установки консультанта. Пастки в психологічному консультуванні.

Інтерв'ю як метод психологічного консультування. Три основних етапи розвитку інтерв'ю. П'ять стадій інтерв'ю: структурування, збір інформації про контекст теми, бажаний результат, вироблення альтернативних рішень, перехід від планування до дій.

Методи впливу, інтерпретація, вказівка, саморозкриття, зворотний зв'язок, логічна послідовність, діюче резюме, відкриті і закриті питання, переказ, відображення почуттів, підсумкове резюме.

Моделі консультативної психології. Структурні моделі процесу консультування. Мультимодальна модель психологічного консультування.

Тема 6. Консультативний контакт

Визначення консультативного контакту.

Встановлення і підтримка контакту. Емпатія, прийняття і конгруентність.

Терапевтичний клімат під час психологічного консультування. Кабінет психологічної консультації. Особливості організації робочого місця психолога-консультанта. Методичне забезпечення кабінету консультування. Структуризація консультативного простору. Структуризація часу консультативного контакту. Емоційні компоненти терапевтичного клімату.

Перенесення та контрперенесення в консультуванні. Навички підтримання консультативного процесу. Необхідні обмеження консультативного контакту.

Тема 7. Особливі психотерапевтичні прийоми в консультуванні

Поняття «регресія» - звертання до минулої поведінки. Терапевтичний контракт між клієнтом і психологом. Опір. Пізнання опору. Перенесення. Особливі форми перенесення. Контрперенесення. Ознаки перенесення і контрперенесення. Види реагування. Інтерпретація, інтервенція і інсайт. Відпрацювання і осмислення неусвідомлених імпульсів, фантазій та механізмів захисту.

Змістовий модуль 3. Окремі питання консультування

Тема 8. Формування консультативних навичок

Розпізнавання експресії по обличчю й позам. Виразні рухи і міміка. Паравербальні виразні засоби.

Активне слухання і вербальні наслідування. Навички уваги і впливу. Мінімальне підкріплення. Прояснення смислу. Досягнення згоди.

Принципи побудови зворотного зв'язку в процесі і кінцева сублімація. Вказування напрямку. Рекомендації.

Тема 9. Консультант – особистість і професіонал

Особистість консультанта. Роль і місце консультанта в ситуації консультування. Вплив особистості і цінностей консультанта на його професійну діяльність. Вимоги до особистості психолога-консультанта. Типові помилки консультанта.

Емпатія та її роль у професійному спілкуванні "клієнт-консультант". Діалогічна інтенція та установка на діалог у процесі психоконсультування. Уміння слухати у роботі психоконсультанта. Фактори, що впливають на ефективність психоконсультування. Рекомендації щодо ефективності міжособистісного спілкування "клієнт-психоконсультант".

Професія - консультант. Вплив професії на особистість. Синдром "згорання": причини і профілактика. Професійна деформація консультанта. Психологічне консультування як професія. Професійна етика. Чинники, що впливають на вибір професії консультанта.

Тема 10. Спеціальні області в практиці консультування

Особливості консультування: дітей і підлітків. Вікова психологія - основа консультування дітей і підлітків. Проблематика нормального дитинства. Психологічні труднощі дошкільника, молодшого школяра, підлітку. Комплексне психологічне обстеження дитяти: етапи, правила, тести і клінічні методи, історія розвитку дитяти.

Особливості консультування: групового і сімейного. Переваги і обмеження групового консультування. Динаміка групового процесу. Сімейне консультування як окремий випадок групового консультування. Види сімейного консультування: подружнє і консультування по

питаннях дитячо-батьківських стосунків. Основні методи групового і сімейного консультування.

Деякі спеціальні проблеми психологічного консультування. Особливості роботи з невмотивованими клієнтами. Консультування созалежності при алкоголізмі. Клієнти з депресією і суїцидальними намірами. Кризове консультування. Особливості короткострокового консультування.

Технологія консультування по телефону та онлайн. Історія виникнення і розвитку телефонного психологічного консультування.

Основні принципи і етика телефонної допомоги. Принципи організації консультативної роботи по телефону. Вимоги до консультанта в телефонній психологічній службі.

Загальна характеристика телефонного консультування. Етапи психологічної допомоги у телефонному консультуванні. Типові запити в телефонній консультативній практиці. Типи телефонних дзвінків.

Психотехніки телефонного консультування Психологія і мова телефонного діалогу. Механізми психологічного захисту, копінг - поведінка в телефонному консультуванні Помилки телефонного діалогу.

ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

№ теми	Назва теми	Кількість годин(д/з)	
1	<i>Семінар «Сутність і специфіка консультативної роботи психолога»</i>	2	1
2	<i>Вирішення практичних завдань «Запит у психологічному консультуванні».</i>	2	
3	<i>Дискусія «Особливості консультативного процесу у різних напрямках психологічного консультування».</i>	2	
4	<i>Дискусія «Переваги та недоліки різних видів консультування»</i>	2	
5	<i>Круглий стіл «Консультативна взаємодія».</i>	2	1
6	<i>Семінар-практикум «Методи психологічного консультування»</i>	2	
7	<i>Дискусія «Гіпотези, рекомендації та інтерпретації в консультуванні»</i>	2	1
8	<i>Тренінг «Відпрацювання базових навичок установалення та підтримки консультативного контакту» Майстер-клас «Психологічні межі консультанта»</i>	2	
9	<i>Семінар «Особливості консультування дітей та сімей»</i>	2	1
10	<i>Вирішення практичних завдань «Консультативна робота по телефону та онлайн»</i>	2	
Разом		20	4

ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ

№ теми	Назва теми	Кількість годин(д/з)	
1	<i>Вирішення практичних завдань «Контракт у психологічному консультуванні» Вирішення практичних завдань «Концептуалізація випадку у психологічному консультуванні».</i>	2	

2	<i>Мозковий штурм «Емоційна компетентність консультанта».</i> <i>Тренінг «Техніки активного слухання»</i>	2	1
3	<i>Вирішення практичних завдань «Віддзеркалювання почуттів клієнта».</i> <i>Кейс-стаді «Позиція підтримки та конфронтації у психологічному консультуванні»</i>	2	1
4	<i>Тренінг «Відпрацювання базових навичок установлення та підтримки консультативного контакту. Вправа «Безоціночне прийняття»</i> <i>Вирішення практичних завдань «Особистість консультанта»</i>	2	1
5	<i>Рольова гра: «Сімейне консультування»</i> <i>Вирішення практичних завдань «Телефонне консультування»</i>	2	1
Разом		10	4

ТЕХНОЛОГІЧНА КАРТА ДИСЦИПЛІНИ

Тема	Форма організації на занятті	Обов'язкове практичне завдання	Термін виконання
<i>Семінар «Сутність і специфіка консультативної роботи психолога»</i>	<i>Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:</i> 1. Охарактеризуйте позиції психолога-практика та психолога-дослідника у психотехнічній парадигмі психології 2. Опишіть сутність та специфіку консультативної роботи психолога 3. Які сутнісні на процедурні відмінності наявні між психологічним консультуванням, психотерапією та психокорекцією? 4. Які завдання виконує психологічне консультування? 5. Охарактеризуйте поняття діалогу як методологічної підстави психологічної практики.	<i>Завдання</i> 1. Робота в малих групах. Одна група розкриває позицію психолога-практика та описує коло застосування його компетенцій, друга група – позицію психолога-дослідника 2. Поміркуйте і опишіть, де і у яких випадках можуть бути застосовані психологічне консультування, психотерапія та психокорекція. Результати доповісти на практичному занятті.	На практичному занятті
<i>Вирішення практичних завдань «Запит у психологічному консультуванні».</i>	<i>Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:</i> 1. Проаналізуйте характер і зміст проблем, що вимагають психологічної допомоги 2. У чому полягає важливість визначення запиту клієнта? 3. Які ще завдання постають перед консультантом під час першої зустрічі з клієнтом	<i>Завдання</i> 1. Робота у трійках «клієнт – консультант - спостерігач» Змодельуйте ситуацію звернення клієнта і визначте його запит. 2. Опишіть запити клієнта, які найчастіше виникають Результати доповісти на практичному занятті.	На практичному занятті

<p>1.Вирішення практичних завдань «Контракт у психологічному консультуванні»</p> <p>2.Вирішення практичних завдань «Концептуалізація випадку у психологічному консультуванні».</p>	<p>Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:</p> <p>1.Розгляньте приклади складання контракту на психологічне консультування.</p> <p>Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:</p> <p>2.Що включає поняття концептуалізації у психологічному консультуванні?</p>	<p>Завдання</p> <p>1.У двійках консультант – клієнт обговорить та запише домовленості щодо контракту на надання психологічної допомоги</p> <p>2.Надайте приклад контракту</p> <p>Результати доповіді на лабораторному занятті.</p> <p>Завдання</p> <p>.У трійках консультант – клієнт – спостерігач змодельуйте процес обговорення ситуації клієнта та зобразіть схематично когнітивну концептуалізацію</p> <p>Змодельуйте ситуацію на лабораторному занятті.</p>	<p>На лабораторному занятті</p>
<p>Дискусія «Особливості консультативного процесу у різних напрямках психологічного консультування.</p>	<p>Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:</p> <p>1. Охарактеризуйте сучасні напрямки психологічного консультування</p> <p>2. У чому полягають особливості психологічного консультування у психодинамічному підході?</p> <p>3. Які основні положення гуманістичного консультування?</p> <p>4. Які особливості професійного спілкування у індивідуальному, груповому та дистантному консультуванні?</p> <p>5. Які тактики застосовує консультант відповідно до динаміки групового процесу?</p>	<p>Завдання.</p> <p>1. Робота у малих групах. Опишіть обраний підхід та його переваги</p> <p>2. Співставте розглянуті напрямки та покажіть їх обмеження</p> <p>3. У малих групах складіть списки переваг кожного з видів консультування у групах та представте у доповіді на практичному занятті</p>	<p>На практичному занятті</p>
<p>Дискусія «Переваги та недоліки різних видів консультування»</p>	<p>Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:</p> <p>1.Визначить основні переваги та недоліки різних видів консультування.</p> <p>2.Наведить аргументи основних переваг та недоліків різних видів консультування.</p>	<p>1. Робота у малих групах. Опишіть обраний підхід та його переваги</p> <p>2. У малих групах складіть списки переваг кожного з видів консультування у групах та представте у доповіді на практичному занятті</p>	<p>На практичному занятті</p>

<p><i>1.Мозковий штурм</i> «Емоційна компетентність консультанта»</p> <p><i>2.Тренінг</i> «Техніки активного слухання»</p>	<p><i>Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Охарактеризуйте складові поняття емоційної компетентності консультанта та її значення 2.Які техніки активного слухання використовуються у консультативному процесі? 3.Яка мета використання технік активного слухання «відлуння», «парафраз», «резюме»? 4.Визначте головні елементи технік активного сприйняття. <p><i>Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Охарактеризуйте вербальні та невербальні техніки активного слухання 2.Вправа «Техніки невербально слухання» 3. Вправа «Техніки вербально слухання» 4. Визначіть найбільш часті перешкоди до ефективного активного слухання <p>Мета: формування вмінь активного слухання</p>	<p><i>Завдання</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Створіть письмово спільне поле розуміння поняття емоційної компетентності. 2.Застосуйте метод «Групування» для визначення складових цього поняття 3.Обговоріть отримані результати роботи 4. Відпрацюйте навички активного слухання у трійках консультант – клієнт – спостерігач <p>Надайте зворотній зв'язок на лабораторному занятті</p> <p><i>Завдання</i></p> <p>Розробіть рекомендації до оптимальної стратегії активного слухання з використанням вербальних та невербальних технік.</p>	<p>На лабораторному занятті</p>
<p><i>Круглий стіл</i> «Консультатив на взаємодія».</p>	<p><i>Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Опишіть структуру консультаційного процесу 2. Обговоріть передумови складання терапевтичного клімату 3. Визначить вимоги до консультативної взаємодії. 4.Що може заважати установленню та підтримці консультативного контакту між клієнтом та психологом? 	<p><i>Завдання</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Скласти письмово перелік складових консультаційного процесу та доповісти на практичному занятті 2.Надайте зворотній зв'язок на практичному занятті 	<p>На прак. занятті</p>
<p><i>Семінар-практикум</i> «Методи психологічного консультування»</p>	<p><i>Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Що таке «метод психологічного консультування»? 2. Які є методи психологічного консультування в різних теоріях? 	<p><i>Завдання</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 2.Оберіть та у двійках опрацюйте один з методів психологічного консультування 	<p>На прак. занятті</p>

<p>1.Вирішення практичних завдань «Віддзеркалювання почуттів клієнта».</p> <p>2.Кейс-стаді «Позиція підтримки та конфронтації у психологічному консультуванні»</p>	<p>Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Яка мета використання віддзеркалювання почуттів клієнта 2. Які техніки підстроювання треба використовувати консультанту під час сесії? <p>Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Визначить позицію підтримки у психологічному консультуванні. 2. Визначить позицію конфронтації у психологічному консультуванні. 3. У яких випадках клієнт потребує підтримки та конфронтації консультанта 	<p>Завдання</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Робота в мікрогрупах <p>Відпрацюйте у двійках навички віддзеркалювання та підстроювання. 2.Обговоріть проведену роботу та зробіть висновки письмово.</p> <p>Завдання</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Проаналізуйте кейси у підгрупах, визначте запит клієнта, проблему, та обговоріть позицію підтримки консультанта. 2.Проаналізуйте кейси у підгрупах, визначте запит клієнта, проблему, та обговоріть позицію конфронтації консультанта 	<p>На лабораторному занятті</p>
<p>Дискусія «Гіпотези, рекомендації та інтерпретації в консультуванні»</p>	<p>Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Які захисні механізми проявляються у консультативному процесі? 2. Які є засоби опрацювання несвідомого у консультуванні? 3. Чому консультант не має давати порад клієнту? 4. Вимоги до порад. 	<p>Завдання.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Проведіть дискусію у двох підгрупах щодо можливості та доречності застосування інтерпретацій у консультативному процесі. 	<p>На практичному занятті</p>
<p>Дискусія «Психологічні межі консультанта»</p>	<p>Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Охарактеризуйте базові навички консультанта 5. 6.Обговорення значення здорових психологічних меж консультанта для ефективного опрацювання запиту клієнта 	<p>Завдання.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Проведіть аналіз своїх професійно важливих якостей психолога 2.Обговоріть ці якості і складіть загальний перелік якостей, з якими погодилася група. 3.Проранжуйте перелік за рівнем значущості якостей (від 1 до 20). 4.Вирішення міні-кейсів зі свідомим керуванням консультантом своїми психологічними межами 5.Виконання тілесних вправ на тренування психологічних меж консультанта 	<p>На практичному занятті</p>

<p>1.Тренінг «Відпрацювання базових навичок установлення та підтримки консультативного контакту»</p> <p>2.Вирішення практичних завдань «Особистість консультанта»</p>	<p>Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Роль емпатії консультанта у формуванні терапевтичного альянсу 2. Яким чином досягається раппорт у консультуванні? 3. Вправа «Безоціночне прийняття» 4. Проаналізуйте вплив особистості на процес консультування. 5.Визначить роль цінностей консультанта у консультативному процесі 6.Визначить вплив професії на особистість консультанта <p>Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Проаналізуйте вплив особистості на процес консультування. 2.Визначить роль цінностей консультанта у консультативному процесі 3.Визначить вплив професії на особистість консультанта 	<p>Завдання</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Робота у трійках консультант – клієнт – спостерігач 2.Відпрацюйте у змодельованій провокуючій ситуації безоціночне ставлення до клієнта <p>Завдання</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Розбір кейсів на опрацювання типових помилок консультанта 2.Розробити рекомендації щодо запобігання емоційного вигорання консультанта 	<p>На лабораторному занятті</p>
<p>Семінар «Особливості консультування дітей та сімей»</p>	<p>Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Які є методи та методики консультування дітей та батьківсько-дитячого консультування? 2. Опишіть особливості комплексного психологічного обстеження дитини 	<p>Завдання</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Обговоріть процедурні та етичні аспекти консультування дітей та сімей 2. Розгляньте особливості написання консультативного заключення 	<p>На практичному занятті</p>
<p>Вирішення практичних завдань «Консультативна робота по телефону»</p>	<p>Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Які правила ведення телефонної розмови? 2.Визначить особливості телефонного консультування 3. Обмеження телефонного консультування 	<p>Завдання</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Вирішення міні-кейсів з консультативної роботи по телефону 2.Пройдіть тест на перевірку готовності до ведення телефонного консультування 6.Обговоріть у міні-групах проведену роботу 	<p>На практичному занятті</p>

<p>1. Рольова гра: «Сімейне консультування»</p> <p>2. Вирішення практичних завдань «Консультативна робота по телефону»</p>	<p>Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:</p> <p>1. Розкрийте специфіку психологічної консультативної роботи з дітьми різного віку</p> <p>2. Які особливості роботи консультанта з сім'єю?</p> <p>3. У чому специфіка сімейного консультування?</p> <p>4. Які є прийоми сімейного консультування?</p> <p>Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:</p> <p>1. Розкрийте специфіку психологічної консультативної роботи з дітьми різного віку</p> <p>2. Які особливості роботи консультанта з сім'єю?</p> <p>3. У чому специфіка сімейного консультування?</p> <p>4. Які є прийоми сімейного консультування?</p>	<p>Завдання</p> <p>1. Рольова гра для подружжя «Чаклунство»</p> <p>Обговоріть процес і результати гри. Опишіть висновки, які ви зробили у ході гри.</p> <p>Завдання</p> <p>Робота у парах.</p> <p>1. Пройдіть тест на перевірку готовності до ведення телефонного консультування</p> <p>2. Обговоріть у міні-групах проведену роботу</p>	<p>На лабораторному занятті</p>
--	---	--	---------------------------------

САМОСТІЙНА РОБОТА СТУДЕНТІВ

Самостійна робота має на меті поглиблення, узагальнення та закріплення знань, які здобувачі отримують у процесі навчання, а також застосування цих знань на практиці (аналітичні, творчі роботи, у т. ч. підготовка конспектів, міні-доповідей, рефератів, есе тощо).

№ з/п	Назва теми	Кількість годин		Форма контролю
		Денна	Заочна	
1	Поняття діалогу як методологічної підстави психологічної практики	6	8	Індивідуальна, групова співбесіда усне опитування, перевірка завдань
2	Професіограма психолога-консультанта	8	8	
3	Проведення полустандартизованої бесіди і звіт по результатам проведення бесіди	6	8	
4	Терапевтичний потенціал клієнта	6	8	
5	Проблема введення обмежень часу, відповідальності, проявів агресії, прихильності для клієнта	6	8	
6	Чинники, що впливають на вибір професії консультанта	6	8	
7	Професійна етика	6	4	
8	Деякі спеціальні проблеми психологічного консультування	6	8	
9	Психоаналітичний напрям консультування	6	4	
10	Гуманістичний і поведінковий напрями консультування	6	8	
11	Особливості консультування: дітей і підлітків	4	8	

12	Традиції телефонного консультування	4	8	
	Разом	50	88	

ІНДИВІДУАЛЬНЕ НАВЧАЛЬНО-ДОСЛІДНЕ ЗАВДАННЯ (ІНДЗ)

Підготувати тези навчальної доповіді на електронному і паперовому носіях, виступити на семінарському занятті (протягом семестру).

ПРИБЛИЗНА ТЕМАТИКА ДОПОВІДІ (за вибором)

№ з/п	Тематика (за вибором)	Кількість годин	
		Денна	Заочна
1	Особистісно-центроване консультування (Карл Роджерс, А. Маслоу).	20	20
2	Гештальт-консультування (Фриз Перлз)		
3	Транзактний аналіз (Єрик Берн)		
4	Консультування по реалізму (Уільям Глассер)		
5	Характеристика загальних положень екзистенційного напрямку психологічного консультування.		
6	Екзистенційне консультування (Ірвін Ялом, Ролло Мей)		
7	Логотерапія (Віктор Еміль Франкл)		
8	Характеристика загальних положень психоаналітичного напрямку (Зигмунд Фрейд)		
9	Характеристика аналітичної психології консультування Юнга.		
10	Психодрама Морено як вид групової психотерапії.		
11	П'ятикрокова модель консультування у позитивній психотерапії		
12	Основні поняття та процедури тілесної психотерапії: енергія, м'язовий панцир, ґрунт під ногами, дихання, оцінка тіла і напружені пози, рухові вправи, фізичний контакт.		
13	Арт-терапевтичні техніки у психологічному консультуванні		
14	Техніка ведення консультативної бесіди		
15	Інтерв'ю як основний метод психологічного консультування		
16	Види психологічного консультування. Умови результативності		
17	Індивідуальне консультування та умови його проведення		
18	Особливості батьківсько-дитячого консультування		
19	Використання діагностичного інструментарію під час консультування		
20	Вимоги до професійних і особистісних якостей консультанта телефону довіри		
	Разом		

Критерії оцінювання

Вид роботи	Бали	Критерії
Практичні завдання	0	Здобувач не бере участі у занятті, є лише спостерігачем чи відсутній на практичному занятті.
	1	Здобувач бере участь у практичних заняттях, але відтворює незначну частину навчального матеріалу, має поверхові знання про зміст спеціальної психології. Не завжди правильно оперує категоріально-понятійним апаратом спеціальної психології. Виконує завдання за умови сторонньої допомоги.

	2	Здобувач бере активну участь у практичному занятті, в цілому володіє навчальним матеріалом який застосовує під час виконання практичних завдань. Доцільно використовує обов'язкову літературу та теоретичний матеріал для розв'язання завдань. Під час виступів не завжди може навести відповідні приклади, потребує додаткових запитань для повного розкриття проблеми; робить висновки, які потребують уточнення з боку викладача.
	3	Здобувач бере активну участь у занятті; володіє необхідними знаннями для обґрунтованого та логічного розкриття змісту теоретичних питань; оперує категоріально-понятійним апаратом, встановлює міжпредметні та міжтематичні зв'язки під час усних відповідей. Самостійно збирає та критично опрацьовує, аналізує та узагальнює психологічну інформацію з різних джерел. Доповнює відповіді інших; висловлює свою думку, наводить доцільні приклади. Не припускає помилок при виконанні завдань.
Лабораторні роботи	0	Здобувач не бере участі у лабораторній роботі, є лише спостерігачем чи відсутній на занятті.
	1	Здобувач знає окремі факти, що стосуються навчального матеріалу; виявляє здатність елементарно висловлювати думку; Зрозуміє інструкцію до завдання, але не завжди володіє умінням використовувати обладнання до завдання, потребує допомоги викладача.
	2	Здобувач вільно, самостійно та аргументовано оперує теоретичним матеріалом під час виконання лабораторних завдань, самостійно опрацьовує всі види завдань. Не припускає помилок при виконанні завдань.
Самостійна робота	0	Самостійна робота не виконана або не захищена.
	1	Здобувач вищої освіти не володіє навчальним матеріалом у достатньому обсязі; фрагментарно (без аргументації та обґрунтування) виконує окремі завдання самостійної роботи (знає послідовність виконання, проте виконані завдання містять багато суттєвих відхилень від установлених вимог).
	2	Здобувач вищої освіти самостійно й логічно відтворює теоретичний матеріал та наводить приклади; використовує набуті знання, вміння в стандартних ситуаціях. Самостійно виконує більшість практичних завдань, однак не здатний до всебічного глибокого аналізу, обґрунтування та аргументації; допускає незначні помилки та окремі неточності. Розкриваючи зміст теоретичних питань та виконуючи практичні завдання, використовує необхідні навчально-методичні матеріали.
	3	Здобувач вищої освіти володіє глибокими знаннями, використовує їх у нестандартних ситуаціях; самостійно працює з інформацією відповідно до визначених завдань; систематизує та узагальнює навчальний матеріал, глибоко й всебічно розкриває зміст теоретичних питань. Виконуючи практичні завдання, самостійно користується обов'язковою й додатковою літературою, вільно оперує науковою

		термінологією, аргументує власні думки, аналізує та робить висновки. У повному обсязі виконує завдання самостійної роботи, впевнено презентує його.
Письмова робота	0-1	Здобувач не менше ніж на 50% завдань надав правильну відповідь – початковий рівень знання
	2-3	Здобувач на 51% - 70% завдань надав правильну відповідь – середній рівень знань
	3-4	Здобувач на 51% - 70% завдань надав правильну відповідь – середній рівень знань
	4-5	Здобувач на 91% - 100% завдань надав правильну відповідь – високий рівень знань.
Індивідуальне навчально-дослідне завдання (доповідь).	10	Кожний критерій оцінюється за шкалою: 0 балів – доповідь невиконано; 2 балів – доповідь виконано, але не презентовано здобувачем вищої освіти; доповідь містить низку зауважень та помилок; 5 балів – доповідь виконано та супроводжується презентацією, має приклад практичного використання, однак містить деякі зауваження, несуттєві помилки; 10 балів – доповідь виконано в повному обсязі й презентовано на високому рівні.

Критерії оцінювання підсумкового контролю (екзамен)

Для навчальної дисципліни «Основи психологічного консультування» за навчальним планом передбачає підсумковий контроль у формі усного екзамену, відводиться 20 балів. Здобувач вищої освіти може скласти екзамен, якщо кількість отриманих впродовж вивчення дисципліни балів не менше як 40. Накопичені здобувачем бали під час вивчення навчальної дисципліни не аналюються, а сумуються. Оцінка за екзамен не може бути меншою за кількість накопичених ним балів

Бали	Критерії
0 балів	Здобувач не відповідає на запитання.
1-5 балів	Здобувач розпізнає деякі об'єкти вивчення та визначає їх на побутовому рівні, може описувати деякі об'єкти вивчення; має фрагментарні уявлення з предмета вивчення; використовує елементарні прийоми виконання практичного завдання.
6-10 балів	Здобувач знає окремі факти, що стосуються навчального матеріалу; виявляє здатність елементарно висловлювати думку; виконує частину практичного завдання.
11-15 балів	Здобувач надає відповіді на запитання в цілому правильні, але здобувач припускається помилок у визначеннях. Здобувач робить власні висновки, наводить приклади практичного використання; виконує практичне завдання з незначними огріхами.
16-20 балів	Здобувач надає відповіді на запитання повні, обґрунтовані, логічно побудовані, з прикладами практичного використання; відповідаючи, здобувач розмірковує, робить власні висновки виконує правильно практичне завдання.

Поточний контроль (практичні завдання, самостійна робота, ІНДЗ)			Екзамен	Сума
Теми	Бали	Разом	0-20	0-100
Тема 1	0-6	0-80		
Тема 2	0-6			
Тема 3	0-6			
Тема 4	0-6			
Тема 5.	0-6			
Письмова робота	0-5			
Тема 6.	0-7			
Тема 7.	0-7			
Тема 8.	0-7			
Тема 9.	0-7			
Тема 10.	0-7			
ІНДЗ	0-10			

8. МАТЕРІАЛИ ДЛЯ САМОПІДГОТОВКИ

Змістовий модуль 1. Методолого-теоретичні аспекти консультування Тема 1. Актуальні аспекти сучасного психологічного консультування.

Методологічні основи психологічної практики. «Філософія практики» Виготського Л.С. Розподіл між практичною психологією та психологічною практикою. Психологічна теорія і практика. Академічна і психотехнічна теорія. Об'єднання позицій психолога-практика та психолога-дослідника у психотехнічній парадигмі психології.

Сутність і специфіка консультативної роботи психолога. Визначення психотерапевтичного досвіду як сутності будь-якої терапії. Основні суттєві та процедурні відмінності сучасного психологічного консультування від психотерапії і психокорекції. Характер актуальної психологічної проблематики і області використання консультування.

Психоконсультування як спеціально організований процес спілкування, спрямований на актуалізацію психологічних ресурсів клієнта. Консультування як психологічна допомога людині в кризовій ситуації. Сучасні особливості психологічного консультування як професійна діяльність, орієнтована на відновлення душевної рівноваги та вироблення смислів.

Введення поняття діалогу як методологічної підстави психологічної практики. Розуміння діалогу Бахтіним М.М.: голос, Інший, поліфонія, вчинок. Проблема внутрішнього діалогізму особистості. Принцип діалогічності свідомості як основа розробки психотехнічного методу дослідження і консультування особистості.

Консультування в соціокультурному контексті психологічної допомоги: визначення, традиції, психологічна допомога як соціальний інститут, проблематика. Витоки допомагаючої діяльності. Відмінність психологічної допомоги від інших форм допомагаючої діяльності. Характер і зміст проблем, що вимагають психологічної допомоги. Історичне коріння психотерапевтичної

культури: шаманські практики, містичні вчення, карнавал, релігійні вчення, гіпноз.

Цілі, завдання і форми психологічного консультування. Основні принципи консультування. Етичні принципи консультативної роботи Професійно-етичний кодекс психолога-консультанта України. Обов'язки психоконсультанта. Напрями роботи психоконсультанта. Основні права психоконсультанта. Етичні принципи роботи. Роль загальної культурної та юридичної підготовки у прогнозуванні у вирішенні етичних проблем психоконсультантом. Етичні проблеми приватності та конфіденційності. Етичні проблеми психологічної безпеки клієнта.

Психологічне консультування - особлива область практичної психології, пов'язана з наданням з боку фахівця-психолога безпосередньої психологічної допомоги людям, які потребують її, у вигляді порад і рекомендацій. Вони даються психологом клієнтові на основі особистої бесіди і попереднього вивчення тієї проблеми, з якою в житті зіткнувся клієнт. Найчастіше психологічне консультування проводиться в заздалегідь обумовлений час, в спеціально обладнаному для цього приміщенні, як правило, ізольованому від сторонніх людей, і в конфіденційній обстановці.

Психологічне консультування відрізняється від інших видів надання практичної психологічної допомоги людям наступними особливостями. У відмінність, наприклад, від індивідуальної і групової психотерапії воно відносно короткочасний період і епізодичний характер особистих контактів психолога-консультанта з клієнтом. Різні види індивідуальної і групової психотерапії розраховані зазвичай на триваліший термін безперервної взаємодії психолога з клієнтом – від декількох тижнів до декількох місяців і навіть років, при значно більшій загальній кількості годин, що витрачається на роботу з клієнтом.

У психологічному консультуванні психодіагностика на початку роботи повинна бути зведена до мінімуму і в основному повинна спиратися на результати безпосереднього спостереження консультанта за поведінкою клієнта, коли консультант спілкується з ним в психологічній консультації. Психодіагностика включає аналіз і узагальнення даних, що безпосередньо отримуються від клієнта без застосування спеціальних психологічних тестів. У психокорекційній роботі психодіагностика грає помітнішу роль, проводиться зазвичай на самому початку консультації і на неї відводиться значно більше часу.

Зміст психологічної допомоги полягає в забезпеченні емоційної, смислової і екзистенціальної підтримки людині або співтовариству в ситуаціях ускладнення, що виникають в ході особового і соціального буття. Психологічна допомога може включати: психодіагностику (повідомлення клієнта об'єктивної психологічної інформації, відповідальність за достовірність і форму повідомлення несе психолог), психологічна корекція (організована дія на клієнта з метою зміни показників його активності і відповідності з віковою нормою психічного розвитку; розробляється індивідуальна програма), психологічне консультування (допомога для психічно нормальних людей для досягнення ними цілей особового розвитку) і психотерапія (активна дія психотерапевта на клієнта з метою відновлення або реконструкції психічної реальності особистості).

Цілі і завдання психологічного консультування Важко дати чітке визначення психологічному консультуванню або однозначно вказати сфери його застосування, оскільки слово «консультування» вже давно є родовим поняттям для різних видів консультативної практики. Так, фактично в будь-якій сфері, в якій використовуються психологічні знання, в тій чи іншій мірі застосовується консультування як одна з форм роботи. Консультування включає і профконсультування, і педагогічне, і промислове, консультування керівників, і інш. Консультативна психологія є важливим самостійним напрямом психологічної науки і практики, який в даний час вийшов з-під опіки психотерапії. Консультування охоплює широке психологічних проблем (напрявлено «вшир»), чим психотерапія (напрявлено «углиб»). Консультування і психотерапія орієнтовані на різні етапи взаємодії психолога і клієнта.

Психотерапія — це довготривалий процес реконструкції особистості, що характеризується глибокими змінами в її структурі. **Консультування** — це превентивна, така, що запобігає розвитку небажаних ускладнень, в якій особливе значення має діагностика. Консультування відмовляється від концепції хвороби, тобто визнає право людини на велику варіативність поведінкових реакцій і психічних станів як здорових, а не хворобливих проявів. Основною функцією психолога-консультанта є надання клієнтові необхідної психологічної інформації, стимулювання його активності роботи над собою, що одним із завдань психотерапії. Підготовка консультанта не орієнтована на глибоке освоєння методів психотерапії. Поряд авторів наголошується, що психологічне консультування — це «первинна психотерапія» (П. П. Горностай, С. В. Васьковська) або «початковий етап психотерапії» (У. Ю. Меновщиков). Також наголошується функція психолога-консультанта як посередника між клієнтом і психотерапевтом.

Мета психологічного консультування — культурно-продуктивна особистість, що володіє відчуттям перспективи, діє усвідомлено, здатна розробляти різні стратегії поведінки і аналізувати ситуацію з різних точок зору. Розмова з психологом повинна допомогти людині у вирішенні проблем і міжособових відносин з тими, що оточують. В ефективність консультативного процесу пов'язують з особовим просуванням і зростанням. На думку Скаллі і Хопсона, існує *три основні мети консультування*: допомога іншим в їх власних зусиль, особовий розвиток клієнта і створення здорових мікро- і макросистем для функціонування індивідуумів. При цьому вони наполягають, що головною є друга мета, і в цьому бачать заставу ефективності консультування. В процесі консультування психолог, як правило, вирішує такі **завдання** 1) допомагає клієнтові зорієнтуватися у власних проблемах, знайти напрям, в якому слід шукати вихід з скрутною ситуації; 2) актуалізує психічні сили і здібності клієнта, сприяючи знаходженню нових можливостей вирішення проблем. Відповідно консультативна бесіда має два аспекти: діагностичний і психотерапевтичний. Для вирішення діагностичного завдання психологові потрібно здійснити аналіз необхідної інформації про клієнта і його ситуацію і визначити (ідентифікувати) проблеми, що змусили звернутися за допомогою. В першу чергу з'ясовуються причини і джерела розвитку проблем клієнта. Терапевтичне завдання — це власне процес реалізації психологічної допомоги з використанням спеціальних

прийомів і техніки. Він включає психологічну підтримку, оптимізацію психічного стану і актуалізацію психологічних ресурсів клієнта, ефективність яких буде набагато вища, якщо терапевтична корекційна робота спирається на результати рішення діагностичної задачі, допомозі, що допомагає встановити оптимальні форми, адекватній саме для цього випадку. Схема діяльності консультанта в загальному вигляді так: виявлення проблеми — діагноз — аналіз фактів — план втручання — втручання у вигляді консультування — оцінка результатів спільної діяльності консультанта і клієнта.

Перспективні цілі і завдання: адаптації, розвитку особи і становлення життєвого путі особистості. Короткострокові цілі і завдання консультування. Види і форми проведення консультативної сесії.

Розглянемо принципи, виділені П. П. Горностаєм і С. В. Васьковської, які розробили «проблемний підхід», що вивчає діяльність психолога залежно від характеру конкретних психологічних проблем.

1. Принцип причинності. Психолог прагне розібратися в причинах і механізмах проблеми клієнта, а не «бореться» з їх зовнішніми проявами. Принцип не завжди є універсальним, наприклад, в гештальт-терапії головним стає принцип «тут і зараз», і цей шлях ефективний у ряді випадків. У проблемному аналізі можливе прогнозування ситуації в майбутньому.

2. Консультативний альянс — високий рівень відвертості і довіри.

3. Проблемна діагностика — це процес виявлення характеру і причин психологічних труднощів, іноді із застосуванням діагностичних методик для адекватної постановки гіпотези.

4. Умова ефективності: а) нестандартний підхід, оскільки однакових випадків не буває; б) орієнтація на розуміння, тобто говорити на мові клієнта; у) орієнтація на установку клієнта; г) використання рекомендацій і директив виключно для певних ситуацій (наприклад, консультування з питання виховання дитини, виходу з конфліктної ситуації, налагодженню гармонійної взаємодії); форма рекомендації повинна бути нейтральною, з якої повинен зробити сам клієнт, де «спрацьовує як навіювання, що людину до самостійного рішення» (Р. Мей); д) уникнення зайвої оригінальності, тобто використання перевірених і доцільних методів; е) формування довірчих відносин всіма можливими способами; ж) підтримка мотивації довготривалої роботи: попередження на початку першої бесіди про доцільність повторних зустрічей; фіксація уваги на позитивному ефекті вже на першій зустрічі; формулювання невирішених завдань, які належить вирішити надалі; орієнтація на поступовість змін в клієнта; формування позитивного емоційного до консультативної;

5. Психологічне посередництво, тобто позиція «третейського судді» для допомоги сторонам знаходження компромісу.

6. Неманипулятивний підхід — стимуляція клієнта до власного рішення. Директивна модель психологічної допомоги дотримується іншої точки зору, але недирективна модель ближче до основної ідеї консультативної, що полягає в розвитку клієнтом своїх психологічних потенцій.

7. Принцип безоціночного, коли «психолог і його клієнт зливаються в одне психічне ціле» (Р. Мей).

8. Принцип професіоналізму — адекватне формування психологічного завдання і у клієнта ілюзій своєї (психолога) всемогутності. Необхідно переорієнтовувати запит у бік можливого, а якщо треба, розкрити компенсаторні людини і так далі

9. Орієнтація клієнта на самого себе. Локус контролю повинен бути внутрішній, а не зовнішній.

10. Фіксація результатів консультації, що допомагає краще аналізувати проблему, концентруватися на нюансах, психолога професійної саморефлексії.

Тема 2 Актуальні теоретичні напрями психологічного консультування.

Особливі актуальні проблеми психологічного консультування. Теорії особистості та практика консультування. Психодинамічний напрям консультативної та психотерапевтичної роботи. Класичний психоаналіз (З.Фройд). Аналітична концепція К.Юнга. Індивідуальна психотерапія А.Адлера. Гуманістичний психоаналіз К.Фрома. Неофрейдизм. Теорія міжособистісних стосунків Г.Саллівена. Теорія К.Хорні.

Біхевіоральний напрям консультативної психології.

Гуманістичний напрям психоконсультування. Екзистенціальне консультування.

Концепція К.Роджерса. Гештальт-психотерапія.

Когнітивний напрям психоконсультування. Раціонально-емотивна концепція.

Когнітивна психотерапія. Реальнісна терапія. Тразактний аналіз Е.Берна.

Сучасні напрями психологічного консультування. Сучасні підходи до консультативної роботи у вітчизняній психології. Проблемацентроване, клієнтоцентроване та психологоцентроване консультування.

Тема 3. Види консультування. Індивідуальне, групове та дистантне психологічне консультування

Основні ознаки індивідуального і групового консультування. Мета, завдання та організація консультативного простору.

Алгоритм індивідуального консультативного процесу. Схема та технологія індивідуальної консультації. Показання до групового консультування.

Особливості дослідження групи у психоконсультуванні. Особливості професійного спілкування консультанта з групою. Тактика психолога-консультанта відповідно до динаміки групового процесу. Загальна характеристика дистантного консультування. Форми друкованого консультування.

Стаття на психологічну тему. Інтерв'ю з консультантом. Коментар психолога до публікації. Консультація-відповідь читачеві.

Особливості письмового консультування. Переваги та недоліки друкованої консультативної допомоги. Характеристика клієнтів, що звертаються за консультативною допомогою через пресу. Вимоги до консультування через друковані видання

Найзагальніший аналіз літератури дає змогу виокремити головні сфери застосування психологічного консультування:

1. Психічний та духовний розвиток дитини. Спеціальними проблемами тут є, зокрема, психологічна допомога дитині в подоланні комплексу Єдина,

задоволення емоційних запитів у набутті особистісної ідентичності в процесах культурного, етнічного та етичного самовизначення; психологічна допомога в уникненні емоційних травм при усвідомленні невідворотності смерті або у випадку втрати батьків та близьких родичів, сприяння у виробленні стійких ціннісних та моральних норм, особливо в критичний період розвитку тощо.

2. Екзистенційні та особистісні проблеми підлітка. Головний напрямок роботи в цій галузі — допомога в подоланні кризи психологічного відокремлення від батьків та ідентифікація підлітка з іншими значущими для нього особами. Насправді психолог-консультант стикається тут з усім можливим спектром підліткового віку — почуттям неповноцінності, усвідомленням обмежених можливостей батьків, сексуальними проблемами, боротьбою за особистісний та соціальний статус, процесами трансформації інфантильної релігійної свідомості та ін.

3. Шлюб та сім'я. Інститут подружнього життя залишається однією з найнасиченіших сфер діяльності психологів-консультантів та сімейних психологів. Подружні та батьківські конфлікти, сімейні кризи, стосунки в родині — звичні проблеми в цій сфері. Традиційні вже 50 % розлучень у перших шлюбах на додачу до звичних проблем дошлюбного консультування, звичайної сімейної та подружньої психотерапії за останні десятиліття висувають на одне з найважливіших місць також проблематику психологічної допомоги розлученим, незаміжнім та неодруженим, так само як і консультування та психологічну підтримку під час укладання нових шлюбів. Причому в США та деяких інших країнах, наприклад, до цього додаються психологічні проблеми під час укладання шлюбів між особами різних конфесій.

4. Проблематика психічного та особистісного здоров'я. Традиційна превентивна та поточна допомога у випадках психічних та соматичних захворювань, душевних та духовних страждань, пов'язаних з розладами настрою, алкоголізмом, наркоманією, життєвими стресами, конфліктами, граничними станами тощо.

5. Окремою глибоко розробленою галуззю психологічного консультування є така важлива й майже повністю відсутня у нас сфера діяльності, як **психологічна допомога помираючому та психотерапія непоправного лиха.** В американській психотерапії тільки за останні кілька років з'явилося більш як 700 праць, що висвітлюють цю одну з найскладніших проблем психо-логічного консультування.

6. Проблеми похилого віку. Вироблення адекватного віку світосприйняття, задоволення емоційних запитів літніх людей, відгук на актуальні релігійні проблеми, регулярний патронаж та консультування в організації відповідного стилю й способу життя — усе це звичайний перелік турбот психологічної опіки на Заході. Будемо сподіватися, що колись так буде й у нас.

7. Місця ув'язнення, лікарні, казарми, студентські містечка — давно вже освоєні галузі психоконсультативної роботи, де проблеми особистості, спілкування, психічного стану, а також духовності є настільки ж звичними, наскільки й такими, що вимагають постійних зусиль у цій галузі.

8. Психологічна допомога та підтримка в кризових ситуаціях — це консультування рідних та близьких у випадках несподіваної смерті, спроби суїциду, згвалтування, зради, втрати коханої людини, роботи та ін.

9. Шкільне консультування, що охоплює проблеми стосунків учителя та учня, учнів між собою, питання стосунків з батьками, шкільної успішності, розвиток здібностей, відхилення в поведінці та ін.

10. Професійне консультування передбачає як звичайне орієнтування при виборі тієї чи іншої професії, так і приватні питання: як скласти "резюме", як і де отримати іншу професію, де знайти роботу відповідно до своїх можливостей та ін.

11. Психологічна допомога, що стосується крос-культурної проблематики: бар'єри в адаптації, подолання етнічних забобонів та стереотипів в емігрантів, нарешті, самостійна проблема підготовки консультантів для роботи з етнічними меншинами, що виключає небезпеку ставлення професіонала до клієнта не як до особи, а як до представника етносу або раси.

12. Управлінське консультування (консультування в організаціях) започатковано в 70-ті роки. І понині цей вид суспільно-психологічної допомоги має широкий спектр можливостей, що передбачають допомогу в прийнятті управлінських рішень, тренінг комунікативних умінь, відстежування та розв'язання конфліктів, робота з персоналом та ін.

При цьому не можна не відзначити цікаву обставину, що стосується розвитку змісту психологічної допомоги в цілому і особливо - психоконсультування. У зв'язку з винятковою складністю даної проблематики вона є переважно сферою діяльності релігійних (зокрема християнських) психологів та служителів культу в тих чи інших країнах залежно від рівня економічного розвитку та якості життя. Так, у розвинених країнах Європи та Америки, де після Другої світової війни матеріальні проблеми існування в цілому було розв'язано, значного розповсюдження набула так звана гуманістична парадигма, у рамках якої відстоювалися та слугували робочим матеріалом у практиці психологічної допомоги екзистенційні цінності й поняття: зустріч, вибір, справжність, самореалізація, буття. А головний акцент робився й робиться на унікальності, цінності та безумовній значущості особистості, особистісного буття, що, власне кажучи, і перебуває в центрі проблематики психологічної допомоги.

У країнах третього світу й колишнього "соціалістичного табору" наголошується не стільки на особистості, скільки на соціальних та соціально-психологічних проблемах буття, оскільки вчені добре усвідомлювали згубний вплив на людину патологічного суспільства, у якому звичний статус особистості — жертва.

Змістовий модуль 2. Практичні аспекти сучасного консультування

Тема 4 Консультативний процес

Структура терапевтичної ситуації: клієнт - консультант - проблема. Уявлення про людину в різних терапевтичних підходах. Скарга, запит, проблема. Види проблем: центральна, проблема-прикриття, глибинна.

Динаміка і структура консультативного процесу: етапи і стадії консультування. Загальна характеристика динаміки консультативного процесу. Чотири етапи в роботі консультанта: зміст і цілі кожного з етапів; характер емоційного реагування клієнта на кожному з них. Етапи терапевтичного процесу по К.Роджерсу. Терапевтичний потенціал клієнта. Типи мотивації клієнта. Структура процесу психологічного консультування. Консультативний сеанс. Алгоритм консультативної взаємодії. Основні питання кожного етапу консультативного сеансу.

Перша зустріч у психологічному консультуванні. Формування консультантом стратегії і тактики тривалого консультативного супроводу і короткострокового консультування.

Аналіз скарги її структура: суб'єктний і об'єктний локус скарги, сюжет, підтекст, зміст скарги. Типові мотиваційні орієнтації клієнта, відзеркалені в підтексті скарги: ділова, рента, ігрова. Самодіагноз: типові самодіагнози клієнтів у психоконсультуванні. Проблема клієнта. Типологія проблем, розглянутих у психоконсультуванні. Типові запити клієнтів психоконсультування.

Бесіда як основний метод роботи консультанта. Визначення і характеристика бесіди як методу роботи практикуючого психолога. Аналіз ситуації проведення бесіди. Типи бесід. Стадії ведення консультативної бесіди. Первинна зустріч. Тривога консультанта. Знайомство з клієнтом. Спостереження за клієнтом: стоп-сигнали. Терапевтичний клімат. Довіра в стосунках з клієнтом. Встановлення і підтримка контакту. Емпатія, прийняття і конгруентність. Відмова від консультування і його причини. Проблема введення обмежень часу, відповідальності, проявів агресії, прихильності для клієнта.

Навики консультанта. Базові (слухання) і складні (дії). Процедури, техніка і методи роботи. Завершуюча стадія консультування.

Процес консультування являє собою сумісну роботу консультанта й клієнта з метою вирішення певної проблеми, здійснення бажаних змін у житті клієнта. Цей процес складається з таких фаз: підготовки, діагнозу, планування дій, впровадження та завершення.

Перша фаза — **підготовка** — передбачає такі моменти: перший контакт; обговорення того, що клієнт бажав би змінити і як консультант може допомогти йому в цьому; пояснення ролей консультанта й клієнта; розробка плану завдання й т. п.

Друга фаза — **діагноз** — являє собою поглиблений діагноз проблем, що вирішуються, і ґрунтується на детальному вивченні та аналізі фактів, пов'язаних із зазначеною проблемою.

Третя фаза — **планування дій** — передбачає з'ясування й вирішення проблем, включаючи розробку стратегії й тактики реалізації змін.

Впровадження як четверта фаза консультування передбачає перевірку правильності та виконання пропозицій, підготовлених консультантом у співпраці з клієнтом.

На завершальному етапі процесу консультування проводиться **оцінка результативності**, обговорюються й приймаються, якщо це необхідно,

завершальні звіти, планується можливе продовження співпраці. **ема 6. Консультативні установки. Основні методи та моделі консультування**

Поняття установки в консультуванні. Види установок. Установки консультанта. Пастки в психологічному консультуванні.

Інтерв'ю як метод психологічного консультування. Три основних етапи розвитку інтерв'ю. П'ять стадій інтерв'ю: структурування, збір інформації про контекст теми, бажаний результат, вироблення альтернативних рішень, перехід від планування до дій.

Методи впливу, інтерпретація, вказівка, саморозкриття, зворотний зв'язок, логічна послідовність, діюче резюме, відкриті і закриті питання, переказ, відображення почуттів, підсумкове резюме.

Моделі консультативної психології. Структурні моделі процесу консультування. Мультимодальна модель психологічного консультування.

Тема 5. Консультативні установки. Основні методи та моделі консультування

Поняття установки в консультуванні. Види установок. Установки консультанта. Пастки в психологічному консультуванні.

Інтерв'ю як метод психологічного консультування. Три основних етапи розвитку інтерв'ю. П'ять стадій інтерв'ю: структурування, збір інформації про контекст теми, бажаний результат, вироблення альтернативних рішень, перехід від планування до дій.

Методи впливу, інтерпретація, вказівка, саморозкриття, зворотний зв'язок, логічна послідовність, діюче резюме, відкриті і закриті питання, переказ, відображення почуттів, підсумкове резюме.

Моделі консультативної психології. Структурні моделі процесу консультування. Мультимодальна модель психологічного консультування.

Тема 6. Консультативний контакт

Визначення консультативного контакту.

Встановлення і підтримка контакту. Емпатія, прийняття і конгруентність.

Терапевтичний клімат під час психологічного консультування. Кабінет психологічної консультації. Особливості організації робочого місця психолога-консультанта. Методичне забезпечення кабінету консультування.

Структуризація консультативного простору. Структуризація часу консультативного контакту. Емоційні компоненти терапевтичного клімату.

Перенесення та контрперенесення в консультуванні. Навички підтримання консультативного процесу. Необхідні обмеження консультативного контакту.

Важливу роль у процесі консультування відіграють **стосунки між** клієнтом та консультантом, які можуть по-різному ставитися до очікуваного результату й шляхів реалізації завдань. Тому необхідно, по-перше, спільними зусиллями правильно з'ясувати суть проблеми; по-друге, клієнт і консультант повинні визначити, чого вони хочуть досягнути, як можна оцінити майбутні результати. Крім того, важливо знати, у яких ролях клієнт і консультант будуть брати участь у вирішенні проблеми.

У процесі консультування можна вирізнити **типові моделі поведінки** та відповідні ролі, які слід розташувати вздовж осі: недирективна — директивна поведінка.

У першому випадку консультант надає клієнту інформацію, яку той зможе використати, у другому — займає позицію керівника або є ініціатором дій. Під час консультування консультант впливає на клієнта. Зазначимо, що важливо активізувати клієнта, його ініціативу, але не маніпулювати ним. Найчастіше використовуються такі **методи дії (впливу)**:

- демонстрація теоретичних знань і досвіду консультанта;
- прояв професійної чесності в роботі;
- утвердження загального погляду;
- використання заохочення, зняття відчуття напруженості й тривоги.

Консультування не є самоціллю. Його зміст — у зміні особистісних особливостей і поведінки клієнта. Прагматичну модель змін особистості розробив у свій час К. Левін. Згідно із цією моделлю в процесі змін можна виокремити три послідовні стадії:

1. **"Розморозжування"**. Спостерігається підвищений рівень напруженості, який спричинює відчуття потреби в змінах; ускладнюються звичні контакти чи порушується усталений порядок; знижується рівень самоповаги.

2. **"Зміни"**, або **рух до змін**. Людина починає практикувати нові стосунки або нові форми поведінки.

3. **"Повторне заморожування"**. Відбувається тоді, коли особа, яка змінює свою поведінку, починає реалізовувати зміни на практиці. При цьому велику роль відіграє сприятливе та підтримуюче середовище. Ситуація, за якої спостерігається значне протистояння змінам, вимагає від психолога враховувати вплив таких чинників:

- характеру допустимих змін (необхідно уникати пропозицій, які клієнт буде вважати культурно неприйнятими й нездійсненними);
- темп змін (необхідно вирішити, якими повинні бути заплановані зміни: фундаментальними, разовими чи поступовими, тобто проводитися в декілька етапів);
- "час прийняття" (час, необхідний для того, щоб клієнт переконався в необхідності та банальності запропонованих змін);
- готовність клієнта до змін;
- рівень вольової саморегуляції.

Перед консультуванням необхідно визначити **попередній діагноз**.

Накопичення даних про клієнта й виявлення його основних проблем відбувається під час бесіди консультанта з клієнтом. Часто на цьому етапі клієнт відчуває труднощі у їх формулюванні, приймаючи симптом за проблему, маючи упереджену думку про причини її виникнення, демонструючи односторонність погляду й т. п.

Процес психологічного консультування починається із **зустрічі**. Зустріч, власне кажучи, — одне із ціннісних понять у сучасній гуманістичній та консультативній допомозі, залучене в психологію з екзистенціалізму. Завдяки тривалим та детальним дослідженням початкових моментів контакту

виявилось, що вирішальними для початкового орієнтування партнерів, уособлення себе в ситуації спілкування, формування власного самовідчуття, що впливає на вибір тієї чи іншої стратегії поведінки із співбесідником, є **перші 4 хвилини контакту**. Саме перші 4 хвилини для партнерів — найважчі. За цей час найчастіше виробляються неусвідомлені, але стратегічно важливі рішення, які стосуються сприйняття партнера (див. теми 1,4), оцінки його особи та прогнозування можливих стосунків. Перші хвилини зустрічі надзвичайно важливі як вільний, поза установкою простір для формування першого враження про людину і, у нашому випадку, оцінки особистісного (психологічного) потенціалу клієнта (детальніше про це йдеться нижче). Із трьох фаз будь-якого людського спілкування — початку стосунків, їх розвитку, динаміки та припинення — перша фаза, безперечно, є ключовою. Особливо в ситуаціях надання психологічної допомоги.

Під час першої зустрічі з клієнтом немає жодної, буквально жодної деталі, яка б не мала значення для успіху першого контакту: від виразу обличчя, погляду, інтонації та відстані до клієнта (оптимальна — 1,5 м) до введення клієнта в семантику консультативної та психологічної роботи. Звичайно, уся наступна психологічна робота не може визначатися першою зустріччю, і прожиття психологічної допомоги як перенавчання, просвіти або психотерапії проходить кілька етапів, але в консультативній роботі, зокрема, справа може обмежитися єдиною бесідою. Ось чому початковому контактowi надається таке велике значення.

Що необхідно й бажано для успішного здійснення першої консультативної бесіди?

Тема 7. Особливі психотерапевтичні прийоми в консультуванні

Поняття «регресія» - звертання до минулої поведінки. Терапевтичний контракт між клієнтом і психологом. Опір. Пізнання опору. Перенесення. Особливі форми перенесення. Контрперенесення. Ознаки перенесення і контрперенесення. Види реагування. Інтерпретація, інтервенція і інсайт. Відпрацювання і осмислення неусвідомлених імпульсів, фантазій та механізмів захисту.

Типові помилки консультативної бесіди:

- не встановлено необхідний психологічний контакт, що заважає створенню сприятливого для бесіди клімату;
- передчасний перехід до вирішення проблеми без достатнього вивчення її суті;
- авторитарність стосовно співрозмовника, нав'язування йому власного розуміння проблеми;
- думка співрозмовника не вислуховується або дискредитується;
- тим чи іншим способом створюються перешкоди для роз'яснення співрозмовником своєї точки зору;
- постановка співрозмовнику прямих запитань за умови, що такої необхідності немає.

Змістовий модуль 3. Окремі актуальні питання консультування

Тема 8. Формування консультативних навичок

Розпізнавання експресії по обличчі й позах. Виразні рухи і міміка. Паравербальні виразні засоби. Активне слухання і вербальні наслідування. Навики уваги і впливу. Мінімальне підкріплення. Прояснення смислу. Досягнення згоди. Принципи побудови зворотного зв'язку в процесі і кінцева сублимація. Вказування напрямку. Рекомендації.

Про невербальний контакт і його значення як у процесі психотерапії, так і для забезпечення ефективності міжособистісного спілкування, написано дуже багато (Петровская Л. А., 1982; Атватер Н., 1988, Мищич П., 1984). Пов'язано це не лише з тим, що те саме слово, сказане по-різному, дає різний ефект.

Невербальні реакції меншою мірою, ніж вербальні, перебувають під свідомим контролем людини. Тут консультант-початківець може легко припуститися помилки, не "прослідкувати" за собою, і тоді мимовільна гримаса роздратування або втома, сприйнята клієнтом на свій рахунок, може негативно позначитися на подальшому ході бесіди. Не випадково існують спеціальні форми навчання психологів за допомогою відеозапису, спрямовані на оволодіння мімікою, контроль за власним виразом обличчя.

Можна виділити кілька сфер невербального контакту, яким консультант має приділяти спеціальну увагу під час бесіди:

1. **Контакт очей.** У повсякденному житті люди рідко дивляться в очі один одному, скоріше навіть уникають цього як небажаного втручання в приватне життя. Консультантові також не слід нав'язувати клієнтові погляд в очі, хоча для клієнта іноді буває важливо заглянути в пси холога для того, щоб перевірити, наскільки уважно його слухають, чи не сміються, чи не засуджують.

Проте консультантові під час бесіди варто дивитися на клієнта, а не вбік, оскільки інакше в співрозмовника може виникнути відчуття, що його погано й неухважно слухають. Оптимальне просторове розташування під час бесіди — консультант і клієнт сидять під кутом один до одного, трохи навскоси — якнайкраще сприяє тому, що вони знаходяться в полі зору один одного, але клієнт має можливість дивитися вбік, не відводячи спеціально очей і не нав'язуючи себе співрозмовникові.

2. **Вираз обличчя.** Професіоналові слід стежити за виразом свого обличчя. Найкраще, якщо на обличчі можна прочитати доброзичливу увагу. Але тим, хто лише починає працювати, варто спеціально поспостерігати за собою перед дзеркалом, обрати той вираз, що найбільшою мірою підходить до ситуації консультування, відчутти його на своєму обличчі.

Буває, що в процесі бесіди психолог відчуває розгубленість, не знає, що робити далі, що сказати. Особливо часто це виникає в ситуаціях, коли клієнт плаче, охоплений якимись сильними емоціями або агресивно сперечається з консультантом. Незалежно від ситуації вираз обличчя й голос не повинні видавати розгубленості й сум'яття. Вираз спокою й впевненості на обличчі професіонала само собою має психологічний ефект, створюючи відчуття, що все нормально, нічого страшного або надзвичайного не відбувається, із усім цим можна впоратися.

3. Поза тіла. Природно, що поза консультанта не повинна бути напруженою або закритою. Відчуття напруженості може виникнути, якщо консультант буде сидіти на краєчку стільця або якщо його руки будуть із напругою стискати поручні крісла, або просто в тому, як він сидить, буде щось незвичне або неприродне. Закритість пози традиційно пов'язується зі схрещеними руками або ногами. Відчуття відстороненості психолога може виникнути, якщо він занадто далеко відкидається в кріслі або відсовується від клієнта. Але не слід і занадто близько наближатися до співрозмовника або сидіти в кріслі, нахилившись прямо вперед, — така поза може викликати відчуття тиску й порушення особистісного простору.

Консультант і клієнт перебувають під час бесіди в своєрідному тілесному контакті, використання якого може також підвищити ефективність консультативного процесу. Зазвичай це виражається в тому, що під час активної участі в розмові клієнт, не усвідомлюючи цього, починає дзеркально відбивати позу й поведінку консультанта. Так, якщо психолог напружений, відчуття напруги й непевності передається і співрозмовникові, що неусвідомлено приймає позу, аналогічну позі консультанта. У такому контакті немає нічого протиприродного: усі ми не раз спостерігали подібні ефекти зараження, коли, наприклад, хтось починає кашляти або чхати, а оточуючі негайно починають робити те ж саме. Наявність такого контакту створює величезні можливості для консультанта, який може спробувати побічно вплинути на клієнта, розслабившись і зайнявши підкреслено більш зручну позу у випадку, якщо клієнт занадто закритий або напружений. Мимоволі співрозмовник швидше за все тією чи іншою мірою намагатиметься повторити її. Зміна позиції тіла, як правило, спричинює і зміну психологічного стану (корекція психологічних станів через вплив на тіло є змістом одного із сучасних напрямів психотерапії, що дістав назву "тілесно орієнтована терапія" (Lowen A., 1967).

4. Тон і гучність голосу. Реакція клієнта на те, що говорить психолог, значною мірою залежить від того, яким тоном з ним розмовляють. Тон консультанта має бути не просто доброзичливим — він має відповідати змісту того про що говориться. Для того, хто не впевнений у тому, наскільки добре він відчуває й контролює свій тон, має сенс спеціально потренуватися з партнером, який може дати точний зворотний зв'язок. Подібні вправи широко застосовуються в рамках тренінгу сенситивності (Рудестам К., 1990, Петровская Л. А., 1982). Не варто говорити з клієнтом і занадто голосно. Скоріше, навпаки, приглушений голос більшою мірою сприяє виникненню в співрозмовника відчуття довіри, інтимності. Цікаво, що варіювання сили голосу й темпу мови консультанта точно так само, як і у випадку зі змінами пози тіла, можуть призвести до зміни стану клієнта. Як правило, гучність голосу й темп мови в консультанта й клієнта збігаються; якщо ж останній занадто збуджений, це відразу відбивається на тому, як він говорить. У більш збудженому стані люди говорять голосніше й швидше. Консультант може трохи остудити клієнта, почавши говорити повільніше й тихіше, що швидше за все призведе до того, що

клієнт намагатиметься пристосуватися, нормалізувавши в такий спосіб свій психологічний стан.

5. Використання паузи. Використання паузи як засобу психотерапії важко переоцінити. Про значення паузи для роботи з клієнтами багато писав К. Роджерс, підкреслюючи, що вміння витримувати паузу є однією з найважливіших професійних навичок практика (Rogers C, 1971).

Витримуючи паузи, психолог дає можливість говорити клієнтові, стимулює монолог. Наявність пауз у бесіді створює відчуття неквапливості, продуманості того, що відбувається, тому не слід занадто поспішати задавати питання або коментувати те, що говорить клієнт. Пауза підкреслює значущість сказаного, необхідність осмислити й зрозуміти його. Консультантові варто витримувати паузу практично після будь-якого висловлювання клієнта, крім тих, котрі безпосередньо містять запитання. Пауза дає можливість доповнити вже сказане, виправити, уточнити його. Крім того, завдяки паузі можна уникнути ситуації, що, на жаль, нерідко виникає в процесі консультування, коли клієнт і консультант починають конкурувати один з одним, боротися за право вставити слово, щось сказати. Можливість говорити повинна надаватися насамперед клієнтові, і тоді в той момент, коли настане черга говорити психологові, його будуть слухати особливо уважно.

Говорячи про психологічному паузу, не можна не згадати про спеціальні випадки її застосування, коли психолог практично весь час мовчить, провокуючи пацієнта на монолог. Так, як це є, наприклад, у психоаналізі, де важливо, щоб усе, що говорилося, було б більшою мірою пов'язано з глибинними почуттями й переживаннями пацієнта, а не було реакцією на запитання й коментарі професіонала. Як правило, подібне використання паузи дає змогу заглибитися в несвідоме, але таке завдання не відповідає меті консультування, у якому часові рамки й запити клієнта жорстко обмежені. Це значить, що пауза консультанта не повинна бути надто тривалою. Адже, як відомо, із досвіду групової психотерапії, надмірна пауза провокує агресію, спрямовану на ведучого.

Час паузи сприймається в бесіді по-особливому, і хвилинна пауза буде здаватися "вічністю". Для нормальної паузи цілком достатньо 30-40 секунд.

Тема 9. Консультант – особистість і професіонал

Особистість консультанта. Роль і місце консультанта в ситуації консультування. Вплив особистості і цінностей консультанта на його професійну діяльність. Вимоги до особистості психолога-консультанта. Типові помилки консультанта.

Емпатія та її роль у професійному спілкуванні "клієнт-консультант". Діалогічна інтенція та установка на діалог у процесі психоконсультування. Уміння слухати у роботі психоконсультанта. Фактори, що впливають на ефективність психоконсультування. Рекомендації щодо ефективності міжособистісного спілкування "клієнт-психоконсультант".

Професія - консультант. Вплив професії на особистість. Синдром "згорання": причини і профілактика. Професійна деформація консультанта.

Психологічне консультування як професія. Професійна етика. Чинники, що впливають на вибір професії консультанта.

найважливіші рольові функції консультанта:

- побудова стосунків із клієнтом на основі взаєморозуміння;
- пошук альтернатив самоусвідомлення та способів діяльності клієнта;
- безпосереднє "входження" в життєві обставини клієнта і його стосунки з людьми;
- створення навколо клієнта здорового психологічного клімату;
- постійне удосконалення самого процесу консультування. Якщо роль консультанта трактувати саме так, то стає

очевидним, що особистість консультанта — одна з найважливіших складових процесу консультування.

Особистість консультанта (психолога) розглядається в переважній більшості теоретичних систем як найважливіший цілющий засіб у процесі консультування. Відомий англійський психоаналітик угорського походження М. Balint у 1957 р. відкинув твердження про те, що психотерапія — це не теоретичне знання, а навички особистості. Видатний представник гуманістичної психології С. Rogers (1961) підкреслював, що теорія і методи консультанта так само важливі, як і виконання ним своєї ролі. А. Gombs і співробітники (1969; цит. за George, Cristiani, 1990) на підставі ряду досліджень встановили, що успішного консультанта від консультанта-невдахи відрізняють насамперед риси особистості.

S. Freud на запитання про критерії успішності психолога відповів, що психоаналітик не обов'язково повинен мати медичну освіту, однак йому необхідно бути спостережливим та вміти проникати в душу клієнта. Отже, основна техніка психологічного консультування — це "Я як прилад", тобто основним засобом, що стимулює удосконалення особистості клієнта, є особистість консультанта (А. Adber: "Техніку лікування закладено у Вас самих").

А. Storr (1980) зауважує, що психотерапію і психологічне консультування прийнято зараховувати до незвичайних професій, оскільки багатьом людям важко уявити, як можна цілими днями вислуховувати чужі історії про нещасливе життя й труднощі. Тому представників цих професій вважають або ненормальними, або мирянами-святими, що перебороли людську обмеженість. Важко погодитися як з першим твердженням, так і з другим. Звідси питання: хто ж такий консультант, а точніше, що являє собою консультант як людина?, які вимоги висуваються до нього як до особистості? що дає підстави вважати його професійним помічником у невирішених проблемах інших людей? Насамперед варто сказати, що ніхто не народжується психологом або консультантом. Психолог-фахівець зобов'язаний оволодіти певними якостями. Це, зокрема, такі:

- прояв глибокого інтересу до людей і терпимості в спілкуванні з ними (М. Buber (1961) охарактеризував цей чинник як інтерес до людей з огляду на їхнє

буття, а не як професійну цікавість з того погляду, що деякі з них є шизофреніками або психопатами);

- чутливість до настанов і поведінки інших людей;
- емоційна стабільність та об'єктивність;
- здатність викликати довіру в інших людей;
- повага до прав інших людей.

У 1964 р. Комітет з нагляду й підготовки консультантів США затвердив шість якостей особистості, необхідних для консультанта (цит. за George, Cristiani, 1990):

- довіра до людей;
- повага до цінностей іншої особистості;
- проникливість;
- відсутність упереджень;
- самоусвідомлення;
- свідомість професійного обов'язку.

L. Wolberg (1954) наголошує на таких рисах консультанта, як чуйність, об'єктивність (неототожнення себе з клієнтами), гнучкість і відсутність власних серйозних проблем. Особливо неприйнятними для психолога якостями він вважає авторитарність, пасивність, залежність, замкнутість, схильність використовувати клієнтів для задоволення своїх потреб, невміння бути терпимим у стосунках з клієнтами, невротичну жадобу до власного збагачення. A. Gombs у своєму дослідженні стверджує, що успішний консультант переконаний у тому, що клієнти, власне, спроможні самі вирішувати свої проблеми й брати відповідальність на себе, тобто він ототожнює проблеми з людьми, а не з предметами.

H. Strupp (1969; цит. за Schneider, 1992), який досліджував якості "гарного консультанта" з погляду клієнтів, вказує на уважність, вміння вислухати, теплоту, доброзичливість, мудрість у дружніх порадах.

На думку A. Storr (1980), ідеальним психологом або консультантом може бути симпатична, відверта, відкрита почуттям іншого людина, здатна ототожнювати себе з іншими людьми; тепла, але не сентиментальна; така, що не прагне до самоствердження, однак має свою думку й здатна її захистити; така, що дбає про благо своїх клієнтів.

Якщо продовжити огляд численних джерел літератури, де йдеться про якості особистості консультанта як каталізатора самопізнання, зміни й удосконалення іншої людини, то ми наблизимося до **моделі особистості ефективного консультанта**. Подібний перелік особистісних властивостей міг би послужити основою програми з підготовки консультантів. Мова йде, безперечно, про "динамічну" модель, оскільки кожен консультант має можливість її доповнити. Розглянемо чинники, здатні вплинути на формування такої моделі.

Автентичність. L. Bugental (1965) називає автентичність стрижневою якістю психолога й найважливішою екзистенційною цінністю. Він виділяє три основні ознаки автентичного існування:

- повне усвідомлення конкретної ситуації;

- вибір адекватних даному моменту дій;
- почуття відповідальності за свій вибір. Автентичність певною мірою узагальнює багато властивостей особистості. Насамперед — це вираження щирості стосовно клієнта. Автентична людина прагне бути і є насправді сама собою як у своїх безпосередніх реакціях, так і в поведінці в цілому. Вона не демонструє свою закоханість, якщо відчуває в даний момент ворожість. Труднощі більшості людей полягають якраз у тому, що вони багато енергії витрачають на програвання ролей, на створення зовнішнього фасаду замість того, щоб використовувати цю енергію для вирішення реальних проблем. Якщо консультант більшу частину часу буде ховатися за професійною роллю, клієнт теж сховається від нього. Якщо консультант виконує роль лише технічного експерта, відмежовуючись від своїх особистих реакцій, цінностей, почуттів, консультування буде стерильним, а його ефективність — сумнівною. Зануритися в життя клієнта ми можемо, тільки залишаючись живими людьми. Автентичний консультант — найкраща модель для клієнтів як зразок гнучкої поведінки.

Відкритість власному досвідові. Тут відкритість слід розуміти не як відвертість перед іншими людьми, а як щирість у сприйнятті власних почуттів. Соціальний досвід змушує нас заперечувати, відкидати свої почуття, особливо негативні. Дитині говорять: "Замовчи, великі діти (або хлопчики) не плачуть!" Дорослим оточуючі говорять те ж саме: "Не плач!" або "Не нервуй!".

Зовнішній тиск витісняє сум, дратівливість, злість. Ефективний консультант не повинен відкидати жодне з почуттів клієнта, у тому числі й негативні. Тільки так можна успішно контролювати свої дії, оскільки витіснені почуття стають ірраціональним джерелом неконтрольованої поведінки. Коли ми усвідомлюємо свої емоційні реакції, то можемо самі обирати той або інший спосіб поведінки в конкретній ситуації, а не дозволяти неусвідомленим почуттям сліпо штовхати нас на необачні вчинки. Консультант здатний позитивно впливати на клієнта лише тоді, коли виявляє терпимість до всієї розмаїтості чужих і власних емоційних реакцій.

Розвиток самопізнання. Обмежене самопізнання означає обмеження свободи, а глибоке самопізнання розширює обрії вибору в житті. Чим більше консультант знає про себе, тим краще він зрозуміє своїх клієнтів, і навпаки — чим більше консультант пізнає своїх клієнтів, тим глибше розуміє себе. Як стверджує Е. Kennedy (1977), невміння почути, що діється всередині нас, збільшує схильність до стресів й обмежує ефективність нашої діяльності. Крім того, зростає ймовірність у процесі консультування стати жертвою задоволення своїх неусвідомлених потреб. Дуже важливо ставитися до себе реалістично. Відповідь на питання, як можна допомогти іншій людині, криється в самооцінці консультанта, адекватності його ставлення до власних здібностей і в цілому до життя.

Сила особистості й ідентичність. Консультанту потрібно знати, хто він такий, ким може стати, чого хоче від життя, що для нього є найважливішим у цьому житті. Він звертається до життя із запитаннями, відповідає на запитання, поставлені життям, і постійно звіряє та аналізує свої цінності. Як у професійній

роботі, так і в особистому житті консультантові не слід бути простим відображенням сподівань інших людей. Він повинен діяти, керуючись власною внутрішньою позицією. Це дозволить йому почувати себе сильним у міжособистісних стосунках.

Толерантність до невизначеності. Багато людей незатишно почувують себе в ситуаціях, коли бракує структури, ясності, визначеності. Але оскільки однією з передумов становлення особистості є "прощання" людини зі звичним, відомим із власного досвіду, й вступ на "незнайому територію", для консультанта вкрай необхідною є впевненість у собі в ситуаціях невизначеності. Власне кажучи, саме такі ситуації і створюють "тканину" консультування. Адже ми ніколи не знаємо, з яким клієнтом і з якою проблемою будемо мати справу, які доведеться приймати рішення. Упевненість у своїй інтуїції та адекватності почуттів, переконаність у правильності прийнятих рішень і здатність ризикувати — усі ці якості допомагають подолати напругу, невизначеність при частій взаємодії з клієнтами.

Прийняття особистої відповідальності. Оскільки багато ситуацій під час консультування виникають під контролем консультанта, він повинен брати на себе відповідальність за свої дії у цих ситуаціях. Розуміння власної відповідальності дає змогу вільно й свідомо здійснювати вибір у будь-який момент консультування, погоджуватися з аргументами клієнта або відкидати їх. Особиста відповідальність допомагає більш конструктивно сприймати думку критиків. У таких випадках критика не вмикає механізми психологічного захисту, а служить корисним зворотнім зв'язком, що навіть підвищує ефективність діяльності та організацію життя.

Про глибину стосунків з іншими людьми. Консультант зобов'язаний

Тема 10. Спеціальні області в практиці консультування

Особливості консультування: дітей і підлітків. Вікова психологія - основа консультування дітей і підлітків. Проблематика нормального дитинства. Психологічні труднощі дошкільника, молодшого школяра, підлітку. Комплексне психологічне обстеження дитяти: етапи, правила, тести і клінічні методи, історія розвитку дитяти.

Особливості консультування: групового і сімейного. Переваги і обмеження групового консультування. Динаміка групового процесу. Сімейне консультування як окремий випадок групового консультування. Види сімейного консультування: подружнє і консультування по питаннях дитячо-батьківських стосунків. Основні методи групового і сімейного консультування.

Технологія консультування по телефону. Історія виникнення і розвитку телефонного психологічного консультування.

Основні принципи і етика телефонної допомоги. Принципи організації консультативної роботи по телефону. Вимоги до консультанта в телефонній психологічній службі.

Загальна характеристика телефонного консультування. Етапи психологічної допомоги у телефонному консультуванні. Типові запити в телефонній консультативній практиці. Типи телефонних дзвінків.

Психотехніки телефонного консультування Психологія і мова телефонного діалогу. Механізми психологічного захисту, копінг - поведінка в телефонному консультуванні Помилки телефонного діалогу.

Деякі спеціальні проблеми психологічного консультування. Особливості роботи з невмотивованими клієнтами. Консультування созалежності при алкоголізмі. Клієнти з депресією і суїцидальними намірами. Кризове консультування. Особливості короткострокового консультування.

Тривожність попереджує про небезпеку, загрозу і в цьому випадку має не меншу цінність, ніж біль. Фрейдисти означають тривожність як сигнал з боку Его, що попереджає індивідуум про наявність внутрішнього конфлікту. Конфлікт, як правило, відбувається між неприйнятими підсвідомими імпульсами й психічними силами, спрямованими на стримування цих імпульсів.

Тривожність — це сигнал не лише попереджувальний, а й такий, що захищає від конфліктів, тому що включає механізми психологічного захисту. Тривожність певною мірою подібна до страху; так в обох випадках виявляється реакція на небезпеку. Про страх ми ще поговоримо в наступному розділі, тому що кожна з емоцій є все-таки специфічною. Тривожність інтропсихічна, тобто зумовлена внутрішньо й пов'язується із зовнішніми об'єктами лише в тій мірі, у якій вони стимулюють внутрішні конфлікти.

На відміну від страху, тривожність, як правило, — це реакція на уявну, невідому загрозу. Основою тривожності завжди є внутрішні конфлікти особистості. Тривожності також властива пролонгованість, тобто вона може розтягуватися в часі, постійно повторюватися або ставати неперервною. Під фізіологічним кутом зору тривожність є реактивним станом. Вона запускає фізіологічні зміни, готуючи організм до боротьби — відступу або опору. Завдяки тривожності збуджується серцево-судинна система (збільшується частота пульсу, підвищується тиск), а діяльність травного тракту пригнічується (послаблюється активність секреції і перистальтики). Кров із травного тракту "переходить" до м'язової системи, тобто організм готується до активної діяльності. Тривожність виявляється на трьох рівнях:

- 1) нейроендокринологічному (продукція адреналіну — епінефрін);
- 2) психічному (невизначені побоювання);
- 3) соматичному, або моторно-висцеральному (фізіологічні реакції різних систем організму на збільшення викиду епінефрину):
 - а) дерматологічні реакції (шкірні прояви);
 - б) реакція серцево-судинної системи (тахікардія, зростання систолічного тиску);
 - в) реакція травного тракту (пригнічення діяльності слинних залоз — сухість у роті, неприємний присмак, анорексія, понос, закріп і т. п.);
 - г) реакція дихальної системи (гіпервентиляція);

д) генітально-уринальні реакції (посилене сечевипускання, порушення в менструальному циклі, біль в області таза, фригідність, імпотенція);
є) вазомоторні реакції (потовиділення, почервоніння);
ж) реакції скелетно-м'язової системи (головні болі, болі в потилиці, арталгії).
Широкий спектр фізіологічних реакцій, пов'язаних із тривожністю, пояснює, чому її тривалий перебіг викликає психосоматичні розлади, зокрема, стан тривожності нерідко "маскується" за скаргами соматичного характеру. Такі клієнти, як правило, спочатку потрапляють не до психолога, а до лікаря-терапевта.

Кожний з нас, особливо в стресових ситуаціях, переживає тривожність. Але для більшості людей це тимчасовий стан, який вони переборюють. У консультуванні ми маємо справу з клієнтами, для яких тривожність свідчить про їх важкий стан, що часто супроводжується неприємними фізичними відчуттями. Психологічно такий клієнт відчуває, що з ним "діється щось не те", але не може конкретизувати свої скарги на погане самопочуття і не знає, коли і де з ним знову трапиться якась трагедія. Людина постійно відчуває тривожність, живе ніби під темним небом і не може перебороти напругу ні зусиллями своєї волі, ні з допомогою рідних, у такому стані клієнти, як правило, потрапляють до психолога-консультанта. Іноді цей стан полегшується сам по собі, однак іноді загострюється й ускладнюється. Невизначену тривожність часто спричинюють несприятливі життєві обставини, наприклад, коли існує постійна загроза соціальному становищу або фінансовому благополуччю й т. п. Соціальна сфера, життєві обставини не стільки безпосередньо породжують внутрішні конфлікти, скільки постійно сприяють їх проявам у повній силі.

Клієнт, постійно відчуваючи тривожність і втомлюваність, звертається до консультанта, тому що йому самому важко пояснити, які проблеми приховані за такими виснажливими переживаннями. Консультант повинен уміти побачити різні "сторони" тривожності, оскільки цей стан часто проявляється не безпосередньо, а в "перетвореному" вигляді.

Один із найпоширеніших способів "маскування" тривожності — перейменування. "Я збуджений; я в напрузі; я відчуваю слабкість; я боюся; мені сумно; я постійно прокидаюся серед ночі; я не відчуваю себе самим собою", — клієнти говорять десятки слів і виразів для визначення стану тривожності. Дуже часто тривожність виражається у вигляді соматичних симптомів. Більшість клієнтів пов'язують їх із специфічними ситуаціями, що спричинюють тривожність. Проте неправильно називати такі симптоми "функціонуючими", такими, що виникають "на нервовому ґрунті" й т. п., оскільки клієнт відчуває себе ніби винуватим у ситуації. Нібито він скаржиться на щось фіктивне, заперечуючи або відкидаючи інші явища психологічного захисту. Іноді соматичні скарги є простим способом заявити про свою тривожність. Наприклад, коли клієнт скаржиться на головний біль у присутності дружини, консультант повинен з'ясувати цю проблему: "Здається, Ви хочете мені сказати, що в присутності дружини через якісь обставини нервуєте-ся і Ваша тривожність проявляється у вигляді головного болю. Якщо нам вдасться

з'ясувати причину Вашої тривожності, ми зможемо побороти цей головний біль". Подібна тактика значно дієвіша, ніж однозначна констатація: "У Вас головний біль на нервовому ґрунті". Соматичні симптоми не обов'язково виникають внаслідок тривожності — часто вони просто заміщають тривожність.

Інколи тривожність маскується під відповідними діями. Увесь спектр нав'язливих дій — від стукання пальцями по столу, крутіння гудзиків, надокучливого моргання очима, чухання й переїдання до надмірного пияцтва або куріння, нав'язливої потреби купувати речі — може означати тривожність, пов'язану з конфліктними життєвими обставинами.

Тривожність також нерідко приховується за іншими емоціями. Дратівливість, агресивність можуть проявлятися як реакція на тривожну ситуацію. Деякі клієнти самі пояснюють, що коли вони починають відчувати напругу, то стають саркастичними, в'їдливими, важкими в спілкуванні. Інші клієнти стверджують, що в подібних ситуаціях, навпаки, стають холодними, стриманими, неговіркими. Інший тип реакцій часто виявляє внутрішній конфлікт між безсиллям та агресивністю, і цей конфлікт паралізує активність. Якщо ми стикаємося з такими клієнтами, їх поведінка викликає дратівливість і злість, але одночасно дає змогу отримати ключ до розуміння проблем, які доводиться вирішувати. Адже, спілкуючись із клієнтами під час бесіди, фахівці також відчують певні емоції.

Багатослівність — ще один спосіб маскування тривожності. Таким чином клієнт намагається приховати власну тривожність й "обеззброїти" консультанта. Словниковий потік не потрібно зупиняти, варто лише звернути увагу на приховувану за ним тривожність. Неперервне говоріння — це своєрідна спроба самозахисту, яку не варто одразу ж ламати.

Консультант крізь призму власних почуттів повинен проаналізувати мотиви багатослівності, не забуваючи про те, що в повсякденному житті клієнт так само набридає оточуючим пустими розмовами, намагаючись таким чином приховати свою тривожність.

Деякі клієнти, щоб приховати тривожність і стримати активність консультанта, постійно перебивають його. Це помітно фруструє консультанта, але більшість клієнтів не є здібними "переривачами", і консультанту вдається досить легко впоратися із ситуацією. Важко в тих випадках, коли клієнт, насправді небагатослівний, не бажає заповнити фразами паузи, але відразу ж перебиває консультанта, коли той починає говорити. Навіть якщо консультант хоче заперечити, такий клієнт не зупиняється, ніби не чує його слів. Консультанту тоді слід не вступати в суперечку, а різко зупинити клієнта і вказати на недопустимість подібної поведінки. Бажання перебивати консультанта часто зумовлено не повністю усвідомленим страхом перед будь-яким запитанням чи висловлюванням. Іноді варто прямо запитати, чи розуміє клієнт, що робить. Пряме запитання допоможе клієнту зрозуміти ненормальність своєї поведінки в стані тривожності. Така категорія клієнтів захищається від тривожності парадоксальним шляхом. Вони з демонстративною відкритістю розповідають

про свої справи й запитують намагаючись таким чином як приховати свою тривожність.

Методичне забезпечення

1 Робоча програма навчальної дисципліни «Основи психологічного консультування».

2 Лекції-презентації.

3 Головська І.Г. Методичні рекомендації до лекційних занять з курсу «Основи психологічного консультування» метод. реком. Одеса : Університет Ушинського, 2020. 20 с.

4 Головська І.Г. Методичні рекомендації до практичних занять з курсу «Основи психологічного консультування» метод. реком. Одеса : Університет Ушинського, 2020. 20 с.

5 Ілюстративні матеріали.

6 Ситуативні завдання; вправи; тести.

7. Питання до самостійної роботи.

8. Тестові завдання

9. Силабус

10. Екзаменаційні білети.

11. Головська І.Г. Методичні рекомендації з курсу «Основи психологічного консультування» метод. реком. Одеса : Університет Ушинського, 2023. 40 с.

10. Рекомендовані джерела інформації

Основна література

1. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології: монографія / Ред. В.П. Садкового, О.В. Тімченка. Харків: ФОП Мезіна В.В., 2017. 512с.

2. Л.Г.Магдисюк, Р.П.Федоренко. Основи психологічного консультування: навч. посібник./ Волинський національний університет ім. Лесі Українки Луцьк.: Вид-во Вежа – Друк. 2022. 359 с..

3. Паньковська Н., Шептицький Р .Основи психологічного консультування в методі позитивної психології: навчально методичний посібник / Київ. 2014. 282 с.

Допоміжна

1. Афанасьєва Н.Є. Психологічне консультування фахівці екстремального профілю теорія консультування методологія консультування практика консультування. Харків : НУЦЗУ, 2017. 237 с.

2. . Булах І.С., Кузьменко В.У., Помиткін Е.О. Психологічне консультування в політиці./ Консультативна психологія.: навчальний посібник. Київ. Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2012. 459с.

3. Гаркавенко Н.В. Соціальна психологія адиктивної поведінки: навч посібник./ Чернівець. нац. ун-т ім. Ю.Федьковича, Чернівці: 2019. 408 с

4. Гаркавенко Н.В. Соціальна психологія адиктивної поведінки : Практичні завдання до курсу : навч.-метод. посібник. Чернівець. нац. ун-т ім. Ю.Федьковича, 2019. 181 с.

5. Гуліс І.А. Аксіопсихологічне проектування життєвих досягнень особистості: монографія. Київ: «Видавництво Людмила», 2020. 448 с.

6. Панок В.Г. Основи психологічної допомоги: теорія та практика психоконсультування: навч. посібник. / Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2019. 384 с..

ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ

1. Міністерство освіти і науки України: URL. : <http://www.mon.gov.ua>

2. Національна бібліотека України ім. В. І. Вернадського.

<http://www.nbuv.gov.ua/> -

3. Наукова бібліотека національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова.

<http://hklіb.npu.edu.ua/>

4. Електронна бібліотека «Куб»; <http://www.koob.ru/> -

5. Федерація психологів-консультантів онлайн: <http://pro.feko.ru/post-name/286/> -
6. Портал професійних психологів України «У психолога»: <http://psihologa.com.ua/> -
7. Сайт наукової бібліотеки Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника: <http://lib.pu.if.ua>