

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

Кафедра сімейної та спеціальної педагогіки і психології

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
ДО ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ
З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ»
для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності 012 Дошкільна освіта

Одеса 2023

УДК 159.922

*Рекомендовано до друку Вченою радою Державного закладу
«Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К. Д. Ушинського»
протокол № 13 від 29.06.2023 року*

Рецензенти:

Бутузова Л. П. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології, логопедії та інклюзивної освіти Житомирського державного університету імені Івана Франка

Тодорцева Ю. В. – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри психології та соціальної роботи Національного університету «Одеська політехніка»

Кримова Н. О. Методичні рекомендації до проведення практичних занять з навчальної дисципліни «Основи психологічного консультування» для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, спеціальності 012 Дошкільна освіта: метод. реком. Одеса, Університет Ушинського, 2023. 56 с.

Методичні рекомендації до проведення практичних занять з навчальної дисципліни «Основи психологічного консультування» містять: передмову, загальну інформацію про навчальну дисципліну, теми лекційного курсу, плани практичних занять, питання для самоперевірки, вимоги до виконання самостійної роботи, перелік індивідуальних науково-дослідних завдань, тестові питання, глосарій.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ОПИС ТА СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	6
1.1. Опис навчальної дисципліни.....	6
1.2. Критерії оцінювання за різними видами роботи.....	7
РОЗДІЛ 2. ТЕМИ ЛЕКЦІЙНОГО КУРСУ	16
РОЗДІЛ 3. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ	17
3.1. Теми практичних занять.....	17
РОЗДІЛ 4. ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ	27
РОЗДІЛ 5. ІНДИВІДУАЛЬНІ НАВЧАЛЬНО-ДОСЛІДНІ ЗАВДАННЯ	31
5.1 Приблизна тематика есе.....	31
5.2 Методичні вказівки щодо оформлення есе.....	32
РОЗДІЛ 6. КОНТРОЛЬНІ ЗАСОБИ ПЕРЕВІРКИ РЕЗУЛЬТАТІВ ПРАКТИЧНОЇ ТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ	35
6.1. Приклади тестових питань для поточного контролю.....	35
ГЛОСАРІЙ	37
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	47
ДОДАТКИ	48

ВСТУП

Навчальна дисципліна «Основи психологічного консультування» належить до переліку обов'язкових дисциплін у підготовці здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня за спеціальністю 012 Дошкільна освіта, ОПП «Дошкільна освіта. Психологія».

Завдання дисципліни «Основи психологічного консультування»: сформувати уявлення про сутність, принципи та цілі психологічного консультування; навчити застосовувати теоретичні знання з метою аналізу і вирішення психологічних проблем клієнта; сформувати уявлення про особливості індивідуального та групового психологічного консультування; сформувати розуміння етичних принципів процесу надання професійної психологічної допомоги; оволодіти сучасними технологіями та методами психологічного консультування.

Мета навчальної дисципліни «Основи психологічного консультування»: у формуванні фундаментальних знань про теоретичні аспекти та принципи в області психологічного консультування та сприянні професійному становленню здобувачів вищої освіти через формування знань, умінь та навичок інформаційно-аналітичної та практичної діяльності, необхідних для вирішення практичних завдань психологічного консультування.

Очікувані результати вивчення дисципліни

знати:

- теоретичні основи психологічного консультування;
- теоретичні обґрунтування психологічних теорій і практик консультативної роботи;
- особливості організації консультативної діяльності;
- психотехнічні прийоми і методи психологічної консультації;
- етичні принципи професійної діяльності практичного психолога.

уміти:

- оперувати основними категоріями психологічних знань;
- організувати процес консультування, дотримуючись технології і етапів консультативної зустрічі;
- висувати гіпотетичні вирішення проблемних ситуацій, що пропонуються клієнтом;
- правильно підбирати інструментарій в залежності від цілей і запитів клієнта.

Освоєння навчальної дисципліни «Основи психологічного консультування» здобувачами вищої освіти першого (бакалаврського) рівня сприяє, по-перше, формуванню і удосконаленню практичних навичок, умінь для набуття компетентностей, визначених ОПП «Дошкільна освіта. Психологія», по-друге, формуванню та розвитку професійних умінь приймати самостійні рішення в галузі майбутньої спеціальності.

РОЗДІЛ 1.

1.1. Опис та структура навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, ОПП, спеціальність, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань 01 Освіта/ Педагогіка	Статус дисципліни: Обов’язкова	
Змістових модулів – 2	Спеціальність 012 Дошкільна освіта. ОПП Дошкільна освіта. Психологія	Рік підготовки:	
Індивідуальне науково-дослідне завдання – есе		3-й	3-й
Загальна кількість годин - 90		Семестр	
		1-й	1-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента – 4	Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)	10 год.	4 год.
		Практичні, семінарські	
		20 год.	6 год.
		Самостійна робота	
		50 год.	70 год.
		Індивідуальні завдання:	
		10 год.	10 год.
		Вид контролю: залік	

1.2. Критерії оцінювання за різними видами роботи

Вид роботи	Бали	Критерії
Практичні завдання	0 балів	Здобувач відтворює незначну частину навчального матеріалу, має поверхові уявлення про предмет вивчення, неаргументовано висловлює думку. Використовує необхідні інформаційно-методичні матеріали, виконує практичні завдання за умови сторонньої допомоги.
	1 бал	Знання здобувача є достатньо повними, він самостійно застосовує відповідний навчальний матеріал, виконуючи практичні завдання; аналізує, робить висновки. Відповідь повна, логічна, обґрунтована, але припускається неточностей. Здобувач самостійно використовує необхідні інформаційно-методичні матеріали, виконуючи практичні завдання. Виконані завдання у цілому відповідають вимогам, хоча мають незначні огріхи.
	2 бали	Здобувач володіє міцними знаннями, оперує ними при виконанні практичних завдань. Самостійно використовує необхідні інформаційно-методичні матеріали виконуючи практичні завдання. Не припускається помилок при їхньому виконанні. Здобувач виступає експертом практичних завдань, що виконали однокурсники.
Самостійна робота	0 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; виконує елементарні прийоми практичних

		завдань.
	1 бал	Здобувач знає окремі факти, що стосуються навчального матеріалу; виявляє здатність елементарно висловлювати думку; самостійно та за допомогою викладача може виконувати частину практичних завдань; знає послідовність виконання завдання; практичні завдання містять багато суттєвих відхилень від установлених вимог, при їх виконанні потребує систематичної допомоги викладача.
	2 бали	Здобувач самостійно і логічно відтворює фактичний і теоретичний матеріал та наводить приклади; володіє навчальним матеріалом і використовує набуті знання, уміння у стандартних ситуаціях; самостійно виконує практичні завдання відповідно до методичних рекомендацій; практичні завдання мають окремі помилки; користується необхідними навчально-методичними матеріалами.
	3 бали	Здобувач володіє глибокими знаннями, демонструє відповідні компетентності, використовує їх у нестандартних ситуаціях, самостійно працює з інформацією у відповідності до поставлених завдань; систематизує та узагальнює навчальний матеріал; самостійно користується додатковими джерелами інформації; без похибок виконує та аналізує практичні завдання.
Письмова робота	0-5 балів	Неповне виконання завдання, неповне висвітлення матеріалу; фрагментарність подання інформації.
	6-10 балів	Виконання завдання достатньо повне, але є порушення логіки та послідовності, є окремі помилки.

	11-15 балів	Виконання завдання досить повне, логічне, натомість є відповіді, які не завжди обґрунтовані.
	16-20 балів	Повне, правильне, змістовне виконання завдання з самостійним, творчим підходом.
Індивідуальне навчально-дослідне завдання - есе	1-3 бали	Здобувач не розкриває тему есе, має поверхові уявлення з питання, не аргументовано висловлює думку. Висловлення характеризується фрагментарністю. Наведені аргументи дублюють один одного, або не є доречними; прикладу немає або є не доречним. У роботі є помилки, що заважають розумінню написаного. Висновки не повністю відповідають запропонованій темі.
	3-7 балів	Знання здобувача є достатньо повними, він самостійно застосовує відповідний навчальний матеріал, аналізує, але деякі аргументи нелогічні. В есе більшість прикладів і доказів є доречними і конкретизованими, позиція автора зрозуміла. Есе майже не містить помилок або є помилки, що не заважають розумінню написаного. Висновки відповідають запропонованій темі.
	7-10 балів	Автор застосовує в есе теоретичні поняття, терміни, узагальнення, ідеї. Есе цілісне, логічне за структурою. В есе аналізуються різні підходи, наводяться доречні аргументи, використовується інформація з різних джерел наукової літератури для розв'язання проблемно-орієнтованого завдання; приклади переконливі, конкретизовані. Здобувач володіє міцними знаннями, оперує ними при виконанні завдання. Думка автора характеризується

		оригінальністю, наводяться цікаві і нешаблонні аргументи. Продемонстровано достатній словниковий запас (використано різноманітні лексичні одиниці). Висновки відповідають запропонованій темі й органічно пов'язані із змістом есе, аргументами та прикладами.
--	--	--

Критерії оцінювання підсумкового контролю (залік)

Для навчальної дисципліни «Основи психологічного консультування» навчальним планом передбачено підсумковий контроль у формі заліку. Кількість балів, необхідних для заліку, студент отримує під час участі у практичних заняттях, виконання всіх видів самостійної роботи.

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.

Критерії оцінювання за всіма видами контролю

Сума балів	Критерії оцінки
Відмінно (90-100 А)	<p>Здобувач має ґрунтовні знання про теоретичні основи психологічного консультування; теоретичне обґрунтування психологічних теорій і практик консультативної роботи; особливості організації консультативної діяльності; психотехнічні прийоми і методи психологічної консультації; етичні принципи професійної діяльності практичного психолога. Усні відповіді повні, логічні й обґрунтовані. Вміє вільно користуватися основними категоріями психологічних знань; висувати гіпотетичні вирішення проблемних ситуацій, що пропонуються клієнтом; правильно підбирати інструментарій в залежності від цілей і запитів клієнта. Виявляє здатність до продуктивного (абстрактного, образного, дискурсивного, креативного) мислення; до самостійного пошуку, обробки та аналізу інформації з різних джерел; ідентифікувати, формулювати та розв'язувати проблеми. Демонструє обґрунтовані рішення і діє відповідно до морально-етичних норм. Здобувач вміє планувати, прогнозувати і передбачати наслідки своїх дій. Виявляє творчий підхід до організації процесу консультування, дотримуючись технології і етапів консультативної зустрічі.</p>
Добре (82-89 В)	<p>Здобувач має достатні знання про теоретичні основи психологічного консультування; теоретичне обґрунтування психологічних теорій і практик консультативної роботи; особливості організації консультативної діяльності; психотехнічні прийоми і методи психологічної консультації; етичні принципи професійної діяльності практичного психолога. Усні відповіді повні, логічні, натомість не завжди обґрунтовані. Володіє вміннями вільно користуватися</p>

	<p>основними категоріями психологічних знань; висувати гіпотетичні вирішення проблемних ситуацій, що пропонуються клієнтом; правильно підбирати інструментарій в залежності від цілей і запитів клієнта. Загалом здатний до продуктивного (абстрактного, образного, дискурсивного, креативного) мислення. Виявляє здатність до самостійного пошуку, обробки та аналізу інформації з різних джерел, натомість під час формулювання та розв'язування проблеми припускається незначних помилок. Достатньо усвідомлено приймає обґрунтовані рішення і діє відповідно до морально-етичних норм. Здатний організувати процес консультування, дотримуючись технології і етапів консультативної зустрічі.</p>
<p>Добре (74-81 С)</p>	<p>Здобувач має знання про теоретичні основи психологічного консультування; теоретичне обґрунтування психологічних теорій і практик консультативної роботи; особливості організації консультативної діяльності; психотехнічні прийоми і методи психологічної консультації; етичні принципи професійної діяльності практичного психолога, але припускається певних помилок. Усні відповіді повні, логічні, натомість не завжди обґрунтовані. Володіє вміннями користуватися основними категоріями психологічних знань; висувати гіпотетичні вирішення проблемних ситуацій, що пропонуються клієнтом; підбирати інструментарій в залежності від цілей і запитів клієнта, натомість іноді є певні труднощі. Усні відповіді цілком логічні, проте не завжди повні й аргументовані. Здатний до продуктивного (абстрактного, образного, дискурсивного, креативного) мислення. Не завжди виявляє здатність до самостійного пошуку, обробки та аналізу інформації з різних джерел, не вміє чітко формулювати та</p>

	розв'язувати проблеми. Здатний усвідомлено приймати обґрунтовані рішення. Здатний організувати процес консультування, дотримуючись технології і етапів консультативної зустрічі, але іноді потребує незначної допомоги з боку викладача.
Задовільно (64-73 D)	Здобувач має недостатні знання про теоретичне обґрунтування психологічних теорій і практик консультативної роботи; особливості організації консультативної діяльності; психотехнічні прийоми і методи психологічної консультації; етичні принципи професійної діяльності практичного психолога, припускається значних помилок. Усні відповіді не повні, здобувач ускладняється в їх обґрунтуванні. Володіє вміннями користуватися основними категоріями психологічних знань, але є певні труднощі у підборі інструментарію в залежності від цілей і запитів клієнта. Аналіз та обробка інформації з різних джерел викликає труднощі; практично не виявляє здатності ідентифікувати, формулювати та розв'язувати проблеми. У плануванні і прогнозуванні своїх дій потребує значної допомоги. Є складнощі щодо організації процесу консультування і потребує допомоги з боку викладача.
Задовільно (60-63 E)	Здобувач має несистемні знання про теоретичне обґрунтування психологічних теорій і практик консультативної роботи; особливості організації консультативної діяльності; психотехнічні прийоми і методи психологічної консультації; етичні принципи професійної діяльності практичного психолога, і припускається суттєвих помилок. Визначення основних категорій психологічних знань і підбор інструментарію в залежності від цілей і запитів клієнта, викликає значні труднощі. Усні відповіді не повні й не

	<p>обґрунтуванні. Пропонування гіпотетичних вирішень проблемних ситуацій викликає значні труднощі. Практично не виявляє здатності до продуктивного (абстрактного, образного, дискурсивного, креативного) мислення; до самостійного пошуку, обробки та аналізу інформації з різних джерел. Не вміє ідентифікувати, формулювати та розв'язувати проблеми. Виявляє низьку здатність до обґрунтованих рішень, а у плануванні і прогнозуванні своїх дій потребує суттєвої допомоги. Потребує допомоги з боку викладача щодо організації процесу консультування.</p>
<p>Незадовільно (35-59 FX)</p>	<p>Здобувач має несистемні, фрагментарні знання про теоретичне обґрунтування психологічних теорій і практик консультативної роботи; особливості організації консультативної діяльності; психотехнічні прийоми і методи психологічної консультації; етичні принципи професійної діяльності практичного психолога, припускається грубих помилок. Усні відповіді часткові, не обґрунтовані. Не володіє вміннями користуватися основними категоріями психологічних знань; висувати гіпотетичні вирішення проблемних ситуацій; підбирати інструментарій в залежності від цілей і запитів клієнта; не виявляє здатності до продуктивного (абстрактного, образного, дискурсивного, креативного) мислення. Не вміє організувати процес консультування.</p>
<p>Незадовільно (0-34 F)</p>	<p>Здобувач не виконує вимоги програми навчальної дисципліни: не сформовані знання уміння та навички. Здобувач не допускається до заліку та проходить повторне вивчення дисципліни.</p>

Шкала оцінювання за всіма видами контролю

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
90–100	A	зараховано
82–89	B	зараховано
74–81	C	
64–73	D	зараховано
60–63	E	
35–59	FX	незараховано з можливістю повторного складання
0–34	F	незараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

РОЗДІЛ 2.

ТЕМИ ЛЕКЦІЙНОГО КУРСУ

Тема 1. Сутність та специфіка психологічного консультування. Цілі, завдання, принципи психологічного консультування. Об'єкт і предмет діяльності. Зміст діяльності. Особливості здійснення психологічного впливу в процесі психологічного консультування. Організація психологічного консультування. Консультативна бесіда як основний метод психолога-консультанта.

Тема 2. Особливості консультативного контакту. Психологічне консультування як процес. Етапи психологічного консультування. Складові і характеристики психологічного консультування. Особистість консультанта в психологічному консультуванні. Етичні принципи професійної діяльності практичного психолога. Професійна ідентичність психолога-консультанта.

Тема 3. Психоаналітичний підхід в консультуванні. Основні парадигми психоаналізу. Структура особистості. Основні техніки у практиці консультування. Сучасні наробки психоаналізу.

Тема 4. Раціонально-емотивна терапія поведінки. Положення раціонально-емотивної терапії поведінки. Роль консультанта. Підходи та методи, які використовуються в психологічному консультуванні.

Тема 5. Екзистенціальний напрям в психологічному консультуванні. Структура особистості в підходах І. Ялома і Р. Мея. Головна дилема життя. Феноменологія тривоги. Консультативні підходи до переживання людьми тривоги. Екзистенціальна модель механізмів захисту.

РОЗДІЛ 3.
МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРОВЕДЕННЯ
ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

3.1. Теми практичних занять

№ теми	Назва теми Форма заняття	Кількість годин	
1	<i>Семінар.</i> Психологічне консультування: цілі, завдання, принципи.	2	1
1	<i>Практикум.</i> Організація психологічного консультування. Навички та техніки.	2	
2	<i>Практичне заняття.</i> Особливості взаємодії «психолог-клієнт».	2	1
2	<i>Круглий стіл.</i> Вплив зовнішніх чинників і особливостей консультанта на успішність професійної діяльності.	2	
3	<i>Вирішення практичних завдань.</i> Виявлення глибинного змісту травмуючої ситуації (на прикладі діалогу визначити емоційно-забарвлені слова).	2	1
3	<i>Практикум.</i> Опанування технікою інтерпретації і конфронтації.	2	1
4	<i>Дискусія.</i> Нереалістичні установки щодо зміни.	2	1
4	<i>Практикум.</i> Поведінкові техніки.	2	
5	<i>Практичне заняття.</i> Феноменологія нормальної, невротичної, екзистенціальної тривоги.	2	1
5	<i>Вирішення практичних завдань.</i> Екзистенціальна модель механізму захисту.	2	
Разом		20	6

Тема 1. Семінар «Психологічне консультування: цілі, завдання, принципи»

Форма організації на занятті (участь у колективному обговоренні)

1. Психологічне консультування: поняття, мета, завдання.
2. Психологічне консультування як психологічний процес.
3. Принципи психологічного консультування.
4. Концепція професійної ідентичності психолога-консультанта. Що сприяє підвищенню адекватності і стійкості професійної ідентичності?
5. Які складові включає ситуація спілкування клієнта з психологом-консультантом?
6. Схема діяльності психолога-консультанта.
7. Етапи психологічного консультування.

Обов'язкове практичне завдання

Есе «Етапи становлення психологічного консультування».

Рекомендована література

1. Анєнкова І. П., Байдан М. А., Русова В. М. Психологічне консультування: навч. посіб. Київ: Каравела, 2018.
2. Васьківська С.В. П'ять вимірів психологічного консультування: Навч. посібник. Київ : Ніка-Центр, 2019. 400 с.
3. Главацька О.Л. Основи психологічного консультування особистості: навч. посіб. Київ: Каравела, 2018. 247 с.
4. Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П. Основи психологічного консультування : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 360 с.
5. Основи психоконсультування: навч. посіб. / упоряд. і ред. Т. Л. Надвигнича. Тернопіль : ТНЕУ, 2019. 200 с.

Тема 1. Практикум. Організація психологічного консультування. Навички та техніки.

Форма організації на занятті (робота в групах).

1. Просторова та тимчасова організація консультативного процесу.

2. Навички та техніки.
3. Основні прийоми активного слухання.
4. Бар'єри слухання.

Вправа «Співбесіда»: бесіда з різними кандидатами з метою розуміння поведінки кожного.

Обов'язкове практичне завдання

Аналіз проведеного інтерв'ю. Опис основних характеристик кожного кандидата на роботу спеціальності «Практичний психолог», виявлених в ході бесіди.

Рекомендована література

1. Лагутін В.А., Ілларіонова О.П. Практична психологія: основи психологічного консультування. Д.: ДУЕП ім. Альфреда Нобеля, 2018. 160 с.
2. Ланко О. А. Психологічна майстерність консультуванні: теорія, практика, поступ: монографія. Київ: Богданова А. М., 2019.
3. Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П. Основи психологічного консультування : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 360 с.
4. Опанасенко Л.А. Основи психологічного консультування: у схемах і таблицях. Миколаїв : Іліон, 2019.
5. Основи психоконсультування: навч. посіб. / упоряд. і ред. Т. Л. Надвинична. Тернопіль: ТНЕУ, 2019. 200 с.

Тема 2. Практичне заняття. Особливості взаємодії «психолог-клієнт».

Форма організації на занятті (участь у колективному обговоренні)

1. Функції теорій консультування. Що саме несуть у собі теорії консультування? Чому вони корисні?
2. Теорії як мови.
3. Внутрішнє і зовнішнє мовлення консультанта та внутрішнє і зовнішнє мовлення клієнта.
4. Теорії як набори гіпотез дослідження.

5. Робота з інтернет джерелами.
6. Мозковий штурм: визначення проблем, що виникають в процесі консультування. Способи їх вирішення.
7. Обговорення плану проведення психологічного консультування.
Обов'язкове практичне завдання
Розробка плану проведення психологічного консультування.

Рекомендована література

1. Анєнкова І. П., Байдан М. А., Русова В. М. Психологічне консультування: навч. посіб. Київ: Каравела, 2018.
2. Васьківська С.В. П'ять вимірів психологічного консультування: Навч. посібник. Київ : Ніка-Центр, 2019. 400 с.
3. Главацька О.Л. Основи психологічного консультування особистості: навч. посіб. Київ: Каравела, 2018. 247 с.
4. Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П. Основи психологічного консультування : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 360 с.
5. Основи психоконсультування: навч. посіб. / упоряд. і ред. Т. Л. Надвичина. Тернопіль : ТНЕУ, 2019. 200 с.

Тема 2. *Круглий стіл*. Вплив зовнішніх чинників і особливостей консультанта на успішність професійної діяльності.

Форма організації на занятті (участь у колективному обговоренні)

1. Що входить до системи загальних, професійних і морально-етичних вимог до психологічного консультування та до практичної роботи психолога-консультанта?
2. Міжнародний професійно-етичний стандарт особистості психолога-консультанта щодо якостей психолога-консультанта.
3. Особистість ефективного психолога-консультанта: риси, характеристики.
4. Вплив професійної діяльності на особистість консультанта: емоційне навантаження, емоційне вигоряння.

5. Способи попередження виникнення «синдрому згорання».
 6. Наявні правила й установки, які дозволяють психологу структурувати процес індивідуального консультування.
 7. Модель ефективного консультанта.
- Обов'язкове практичне завдання*
1. Скласти професіограму та психограму психолога-консультанта.
 2. Розробка критеріїв оцінювання готовності консультанта до практичної діяльності.

Рекомендована література

1. Анєнкова І. П., Байдан М. А., Русова В. М. Психологічне консультування: навч. посіб. Київ: Каравела, 2018.
2. Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П. Основи психологічного консультування : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 360 с.
3. Основи психоконсультування: навч. посіб. / упоряд. і ред. Т. Л. Надвична. Тернопіль : ТНЕУ, 2019. 200 с.

Тема 3. Вирішення практичних завдань. Виявлення глибинного змісту травмуючої ситуації

Форма організації на занятті (робота в групах)

1. Конфлікт і конфліктна ситуація.
2. Психодинамічний підхід в роботі з дітьми.
3. Ефективні корекційні методики і процедури особистісного розвитку дітей в межах психодинамічного підходу.
4. Психодинамічний підхід: етапи, техніки, процедури.
5. Практика психодинамічної школи: групи методів, що охоплюють різні аспекти психічної динаміки людини.

Обов'язкове практичне завдання

Виявлення глибинного змісту травмуючої ситуації: на прикладі діалогу визначити емоційно-забарвлені слова.

Рекомендована література

1. Аненкова І. П., Байдан М. А., Русова В. М. Психологічне консультування: навч. посіб. Київ: Каравела, 2018.
2. Васьківська С.В. П'ять вимірів психологічного консультування: Навч. посібник. Київ : Ніка-Центр, 2019. 400 с.
3. Главацька О.Л. Основи психологічного консультування особистості: навч. посіб. Київ: Каравела, 2018. 247 с.
4. Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П. Основи психологічного консультування : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 360 с.

Тема 3. Практикум. Опанування методами і техніками в психодинамічний парадигмі.

Форма організації на занятті (робота в парах)

1. Метод вільних асоціацій.
2. Кларифікація і проробка.
3. Опрацювання техніки інтерпретації. Основні правила інтерпретації.
4. Конфронтація: обмеження і переваги.
5. Аналіз опору.
6. Трансфер і контртрансфер.
7. Тлумачення (інтерпретація) сновидінь клієнта.

Обов'язкове практичне завдання

Апробація методу візуалізації ранніх спогадів (М. Лінг і Т. Коттман).

Рекомендована література

1. Аненкова І. П., Байдан М. А., Русова В. М. Психологічне консультування: навч. посіб. Київ: Каравела, 2018.
2. Васьківська С.В. П'ять вимірів психологічного консультування: Навч. посібник. Київ : Ніка-Центр, 2019. 400 с.
3. Главацька О.Л. Основи психологічного консультування особистості: навч. посіб. Київ: Каравела, 2018. 247 с.

4. Опанасенко Л.А. Основи психологічного консультування: у схемах і таблицях. Миколаїв : Іліон, 2019. 134 с.

5. Основи психоконсультування: навч. посіб. / упоряд. і ред. Т. Л. Надвинична. Тернопіль : ТНЕУ, 2019. 200 с.

Тема 4. Дискусія. Нереалістичні установки щодо зміни.

Форма організації на занятті (участь у колективному обговоренні)

1. Головна мета РЕПТ.
2. Основні положення: фундаментальні та первинні цілі.
3. Емоції, когніції та поведінка.
4. Навчання формулі abc.
5. Нереалістичні установки щодо зміни.
6. Застосування РЕПК та обмеження для використання РЕПК.
7. Раціонально-емотивно-поведінковий консультант як вчитель.

Обов'язкове практичне завдання

Вирішення ситуативних задач. Виявлення ірраціональних переконань.

Рекомендована література

1. Анєнкова І. П., Байдан М. А., Русова В. М. Психологічне консультування: навч. посіб. Київ: Каравела, 2018.

2. Васьківська С.В. П'ять вимірів психологічного консультування: Навч. посібник. Київ : Ніка-Центр, 2019. 400 с.

3. Главацька О.Л. Основи психологічного консультування особистості: навч. посіб. Київ: Каравела, 2018. 247 с.

4. Зварич І. М. Екзистенційна та гуманістична психологія : навчальний посібник / І. М. Зварич, Г. В. Чуйко, Т. А. Колтунович; за наук. ред. В. Г. Панка. Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2019. 496 с.

5. Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П. Основи психологічного консультування : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 360 с.

Тема 4. Практикум. Поведінкові техніки.

Форма організації на занятті (робота в парах)

1. Карта емоційного контролю.
2. Когнітивна, образна, поведінкова дискусія.
3. Методи РЕПТ: конфронтація і підтримка.
4. РЕПК: обмеження і переваги.

Обов'язкове практичне завдання

Техніки, що використовуються під час виконання домашнього завдання.

Дослідження моделі «А-В-С». Технологія емоційного контролю.

Рекомендована література

1. Анєнкова І. П., Байдан М. А., Русова В. М. Психологічне консультування: навч. посіб. Київ: Каравела, 2018.
2. Васьківська С.В. П'ять вимірів психологічного консультування: Навч. посібник. Київ : Ніка-Центр, 2019. 400 с.
3. Главацька О.Л. Основи психологічного консультування особистості: навч. посіб. Київ: Каравела, 2018. 247 с.
4. Зварич І. М. Екзистенційна та гуманістична психологія : навчальний посібник / І. М. Зварич, Г. В. Чуйко, Т. А. Колтунович; за наук. ред. В. Г. Панка. Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2019. 496 с.
5. Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П. Основи психологічного консультування : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 360 с.

Тема 5. Практичне заняття. Феноменологія нормальної, невротичної, екзистенціальної тривоги

Форма організації на занятті (робота в групах)

1. Надайте приклади щодо форм буття у світі: Umwelt — наші відносини зі світом зовнішніх об'єктів чи речей, Mitwelt — наші відносини з іншими людьми та Eigenwelt — відносини з власною особистістю.

2. Визначення і аналіз нормальної тривоги і вини.
3. Визначення і аналіз невротичної тривоги і вини.
4. Визначення і аналіз екзистенціальної тривоги і вини.
5. Результатом чого є психопатологія (за словами Р. Мея)?
6. «Яким чином терапевт допомагає пацієнтам стати вільними і відповідальними людьми» за підходом Р. Мея?

Обов'язкове практичне завдання

Порівняльна таблиця за критеріями: ознаки; типові поведінкові реакції; емоційні реакції; типові запити. Випадок Філіпа.

Рекомендована література

1. Анєнкова І. П., Байдан М. А., Русова В. М. Психологічне консультування: навч. посіб. Київ: Каравела, 2018.
2. Васьківська С.В. П'ять вимірів психологічного консультування: Навч. посібник. Київ : Ніка-Центр, 2019. 400 с.
3. Главацька О.Л. Основи психологічного консультування особистості: навч. посіб. Київ: Каравела, 2018. 247 с.
4. Зварич І. М. Екзистенційна та гуманістична психологія : навчальний посібник / І. М. Зварич, Г. В. Чуйко, Т. А. Колтунович; за наук. ред. В. Г. Панка. Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2019. 496 с.
5. Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П. Основи психологічного консультування : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 360 с.

Тема 5. Вирішення практичних завдань. Екзистенціальна модель механізму захисту.

Форма організації на занятті (робота в команді)

1. Відмінності між екзистенціальною та фрейдистською психодинамікою.
2. Види захисту від тривоги, пов'язаної зі свободою.
3. Види захисту від тривоги, пов'язаної з ізоляцією.
4. Види захисту від тривоги, пов'язаної з безглуздістю.
5. Визначення і аналіз граничних екзистенціальних занепокоєнь.

6. Поясніть: «головна мета екзистенціального консультування – допомогти клієнтам навчитися переживати своє існування як реальне».

7. Саморозкриття консультанта.

Обов'язкове практичне завдання

1. Опишіть підходи, якими можуть скористатися екзистенціальні консультанти під час роботи з клієнтами.

2. Прокоментуйте «Лист молодому психотерапевту» І. Ялома.

Рекомендована література

1. Анєнкова І.П., Байдан М.А., Русова В.М. Психологічне консультування: навч. посіб. Київ: Каравела, 2018.

2. Главацька О.Л. Основи психологічного консультування особистості: навч. посіб. Київ: Каравела, 2018. 247 с.

3. Зварич І. М. Екзистенційна та гуманістична психологія : навчальний посібник / І. М. Зварич, Г. В. Чуйко, Т. А. Колтунович; за наук. ред. В. Г. Панка. Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2019. 496 с.

4. Лагутін В.А., Ілларіонова О.П. Практична психологія: основи психологічного консультування. Д.: ДУЕП ім. Альфреда Нобеля, 2018. 160 с.

РОЗДІЛ 4.

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ

Тема 1. Предмет і завдання психологічного консультування. Зв'язок з іншими науками.

Питання для самостійної роботи.

1. Становлення та розвиток психологічного консультування
2. Сутність, предмет, завдання та цілі психологічного консультування.
3. Які основні історичні передумови та джерела виникнення психологічного консультування?
4. Які основні види консультування?
5. У чому відмінність психологічного консультування від інших видів психологічної допомоги.

Завдання для самостійної роботи.

1. Надайте порівняльну характеристику психологічного консультування, психотерапії та психокорекції.
2. Скласти тезаурус понять: «психологічне консультування», «психолог-консультант», «психологічна проблема»
3. Охарактеризуйте зв'язок психологічного консультування з іншими науками.

Тема 2. Основні принципи роботи і етика психологічного консультування.

Питання для самостійної роботи.

1. Які основні принципи психологічного консультування?
2. Компетентність і професійна відповідальність.
3. Охарактеризуйте рівні конфіденційності.
4. Надайте приклад, коли консультант попадає в етично суперечливі ситуації: дотримуючись вимог однієї норми, він порушує іншу.

Завдання для самостійної роботи.

Як розрішити дилему: дотримувати конфіденційність, згідно з кодексом етики, або слідувати правовим нормам?

Тема 2. Особливості психодіагностики в психологічному консультуванні.

Питання для самостійної роботи.

Практичне знайомство та опрацювання психодіагностичних технік психологічного консультування:

1. Візуальна психодіагностика.
2. Психодіагностична бесіда.
3. Збір анамнезу.
4. Тестування.

Завдання для самостійної роботи.

Сформувати уявлення про особливості використання психодіагностичних даних у психологічному консультуванні: підбір психодіагностичного інструментарію згідно запиту клієнта.

Тема 2. Індивідуальне і групове психологічного консультування.

Питання для самостійної роботи.

1. Надайте характеристику індивідуального і групового психологічного консультування.
2. Які переваги групового психологічного консультування?
3. Основна мета проблемно-орієнтованого консультування (consulting)?
4. На що направлено особистісно-орієнтоване консультування (counseling)?
5. Які завдання в рішення-орієнтованому консультування (solution talk)?

Завдання для самостійної роботи.

Надайте універсальні проблеми, які вирішуються в індивідуальному і груповому консультуванні.

Тема 2. Система цінностей психолога-консультанта.

Питання для самостійної роботи.

1. Ціннісна нейтральність психолога як ключовий момент психотерапевтичних відносин.
2. Як вирішувати дилему: працювати виходячи з власних цінностей або з переваг клієнта?
3. Розкрийте вирази: «Життєва філософія кожного індивіда унікальна і небажано нав'язувати її іншим»;
«Жоден консультант не може стверджувати, що має повністю розвинену, адекватну філософію життя»;
«Клієнт має право на неприйняття етичних принципів і філософії життя іншого індивіда».
4. Вимоги до психолога-консультанта та психологічного консультування.
5. Етичні та правові основи психологічного консультування.

Завдання для самостійної роботи.

Сформувані уявлення про вплив значущих якостей консультанта на успішність професійної діяльності: розробити критерії оцінювання готовності консультанта до практичної діяльності.

Тема 3. Специфіка психоаналітичного підходу в роботі практичного психолога.

Питання для самостійної роботи.

1. Сутність психодинамічного підходу. Конфлікт як базове поняття.
2. Охарактеризуйте концепцію тривоги та захисні механізми.
3. Як складається психоаналітичний процес?
4. Які є техніки психоаналізу?
5. Які основні правила інтерпретації?
6. Перенос та контрперенос як основні засоби роботи з клієнтом.
7. Аналіз опору та негативної терапевтичної реакції.

Завдання для самостійної роботи.

Щоденник самопостережень. «Вікно ДжоГарі».

Тема 4. Принципи консультування в руслі раціонально-емотивної терапії поведінки.

Питання для самостійної роботи.

1. Поясніть поняття про ірраціональні установки.
2. Охарактеризуйте «кодекс невротика» за А. Еллісом.
3. Надайте стислу характеристику теорії змін.
4. Які знаєте психокорекційні техніки у РЕПТ?

Завдання для самостійної роботи.

Щоденник самопостережень. Ірраціональні установки. Корекція ірраціонального мислення.

Тема 5. Екзистенціальний підхід в психологічному консультуванні: техніки та прийоми.

Питання для самостійної роботи.

1. Визначте основні відмінності психодинамічного і екзистенціального напрямків.
2. Визначте сутність та джерела екзистенціального напрямку.
3. Охарактеризуйте основні поняття «діалог», «досвід», «переживання», «аутентичність» (справжність), «цінність», «буття у світі», «життєвий світ», «подія».

Завдання для самостійної роботи.

Скласти таблицю за параметрами: мета, особливості розвитку, мотивація, можливість змін внаслідок психологічного консультування.

РОЗДІЛ 5.

ІНДИВІДУАЛЬНІ НАВЧАЛЬНО-ДОСЛІДНІ ЗАВДАННЯ

Порядок найбільше допомагає ясному засвоєнню.

Марк Туллій Цицерон

Підготувати есе на електронному і паперовому носіях, виступити на практичному занятті з відповідною тематикою (протягом семестру).

5.1. Приблизна тематика есе

Становлення та розвиток психологічного консультування.

Сучасні уявлення про консультативний контакт. Навички та техніки психологічного консультування.

Особистісна та професійна готовність консультанта до психологічного консультування.

Загальні питання організації роботи психологічної консультації.

Методологічні основи психодіагностики.

Застосування системного підходу в роботі фахівця дошкільної освіти.

Психотехнічні прийоми та методи психологічного консультування дітей.

Особливості психологічного консультування дошкільників.

Здобувач при виконанні індз повинен дотримуватися принципів академічної доброчесності, не допускати академічний плагіат.

Академічний плагіат – оприлюднення (частково або повністю) наукових (творчих) результатів отриманих іншими особами, як результатів власного дослідження (творчості), та/або відтворення опублікованих текстів інших авторів без відповідного посилання (відповідно до ст. 69 Закону України «Про вищу освіту»).

Види академічного плагіату:

- копіювання;
- перефразування;
- компіляція;

- використання інформації (факти, ідеї, формули, числові значення тощо) з джерела без посилання на це джерело;
- подання як власних робіт (тез, аналітичних звітів, письмових робіт, есе тощо), виконаних на замовлення іншими особами, у тому числі робіт, стосовно яких справжні автори надали згоду на таке використання.

5.2. Методичні вказівки щодо оформлення есе

Структура написання есе зазвичай складається з таких частин:

- вступ;
- основна частина;
- висновок;
- список використаних джерел (літературні джерела (не більше 5) розміщуються в алфавітному порядку, відповідно до ДСТУ 8302:2015.

На титульному листі до структури есе вказують назву навчального закладу, предмет, тему роботи, ПІБ та курс, групу студента, ПІБ, науковий ступінь та посаду викладача.

Основні технічні вимоги до написання есе:

- шрифт – Times New Roman;
- міжрядковий інтервал – 1,5;
- кегль – 14;
- мова – державна;
- текст розташовується з одного боку аркуша паперу формату А4 (210 x 297 мм);
- до 40 рядків на сторінку;
- в есе має бути назва (збігається з тематикою тексту);
- відступи від країв аркуша – зліва 3 см, згори та знизу 2 см, справа 1,5 см;
- за наявністю використаної літератури – посилання на джерело (наприклад, [1, с. 11]).

Матеріал есе слід викладати грамотно, науковим стилем. Текст роботи не повинен містити повторів та бути перевантаженим цитатами. Не припустимо переписування тексту з літературних джерел, їх цитування без посилань, що порушує вимоги академічної доброчесності. При написанні есе необхідно робити посилання на джерела, матеріали або окремі результати з яких наведено в роботі, або на ідеях і висновках яких розроблюються проблеми та питання, вивченню яких присвячена робота студента. Такі посилання дають змогу відшукати документи й перевірити достовірність відомостей про цитування документа, дають необхідну інформацію щодо нього, допомагають з'ясувати його зміст, мову тексту, обсяг.

Вивчаючи літературу, важливо аналізувати знайдену інформацію і використовувати тільки ту, яка безпосередньо стосується теми роботи. При згадуванні в тексті прізвищ (учених-дослідників, практиків) ініціали, як правило, ставлять перед прізвищем (З. Фрейд, а не Фрейд З., як це прийнято в списках літератури).

Основними літературними джерелами під час написання кваліфікаційної роботи є навчальні посібники, підручники, монографії, наукові статті та ін.

Особливою формою фактичної роботи з літературними джерелами є цитати. Органічно вплетені у текст роботи, вони становлять невід'ємну його частину. Цитати використовуються для того, щоб точно передати думку автора першоджерела. Вони є необхідною опорою авторів роботи у процесі аналізу та синтезу інформації. Відштовхуючись від їх змісту, можна створити систему переконливих доказів, потрібних для об'єктивної характеристики явища, яке вивчається. У всіх випадках кількість використаних цитат повинна бути оптимальною, тобто визначатися потребами розроблення теми роботи. Можливі два способи цитування: а) пряме цитування, в цьому випадку в лапках дослівно повторюється текст із відповідного джерела (у посиланні на джерело через крапку з комою вимагається точно вказати сторінку, на якій починається дана цитата), б) непряме цитування, коли одна або декілька думок, можливо з різних

місць цитованого джерела, висловлюються автором своїми словами, але більш-менш близько до оригінального тексту.

Наукова коректність та об'єктивність викладення матеріалу роботи забезпечується посиланням на джерело повідомлення, автора висловленої думки чи якогось виразу. У тексті цю умову можна реалізувати за допомогою спеціальних вставних слів і словосполучень (за повідомленням, за відомостями, на думку, за даними, на нашу думку тощо).

Основна вимога до укладання списку використаних джерел – однотипне оформлення та дотримання чинного державного стандарту щодо бібліографічного опису творів друку.

Приклад:

Цитата в тексті: «Деякі медіа лише імітують зміни, використовуючи замість прямої пропаганди витонченіші маніпулятивні технології» [15, с. 90].

Відповідний опис у переліку посилань:

15. Квіт С. Масові комунікації : підручник. Київ : Вид. Дім «Києво-Могилянська академія», 2008. 206 с.

Цей запис можна розуміти як:

Автор. Назва джерела: Вид джерела. Місце видання: Видавництво, рік видання. Сторінки.

Список використаних джерел може включати як надруковані, так і електронні видання, видання іноземною мовою тощо.

РОЗДІЛ 6.

КОНТРОЛЬНІ ЗАСОБИ ПЕРЕВІРКИ РЕЗУЛЬТАТІВ ПРАКТИЧНОЇ ТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Те, що ми знаємо, – обмежено, а те, що ми не знаємо, – нескінченно.

П'єр-Симон Лаплас

6.1. Питання для поточного контролю

1. Що є предметом та завданням психологічного консультування?
2. Історія виникнення і розвитку психологічного консультування?
3. Основні відмінності психологічного консультування, психотерапії та активного соціально-психологічного навчання?
4. Які основні принципи консультування?
5. Назвіть етичні та правові аспекти консультування?
6. Які структурні одиниці складають процес консультування?
7. Етапи та стадії процесу психологічного консультування?
8. Що таке психологічні бар'єри спілкування?
9. Що включає в себе інформативний етап?
10. Визначте поняття, структура, основні труднощі консультативної бесіди.
11. Як проходить завершення відносин консультування?
12. Які навички використовує консультант?
13. В чому полягає сутність психодинамічного підходу?
14. В чому полягає мета психоаналітичної корекції?
15. Перелічіть техніки психоаналітичної корекції.
16. Які основні правила інтерпретації?
17. Які цілі індивідуальної психокорекції?
18. Перелічіть основні техніки індивідуальної психокорекції.
19. Визначте сутність та джерела екзистенціального напрямку.
20. Охарактеризуйте основні поняття екзистенціального напрямку.
21. Визначте основні відмінності психодинамічного і екзистенціального

напрянків.

23. Охарактеризуйте ідею про ірраціональні установки. «Кодекс невротика» за А. Еллісом. «АВС-теорія» Елліса?
24. Які основні завдання групового консультування?
25. Як проходить робота під наглядом супервізора?
26. Які основні сфери застосування психологічного консультування?
27. Охарактеризуйте професійні вимоги до консультанта.
28. Сформулюйте найважливіші рольові функції психолога-консультанта.
29. Від чого залежить характер консультативного контакту в процесі консультування?
30. Розподіл відповідальності у психологічному консультуванні.
31. Назвіть професійні стереотипи та стилі діяльності психологів-консультантів.
32. Визначте мотиваційні чинники роботи психологів-консультантів.

ГЛОСАРІЙ

Ознака хорошої освіти -
говорити про самі високі предмети
самими простими словами.

Ралф Уолдо Емерсон

Амбівалентність почуттів (від гр. *amphi* – префікс, що позначає подвійність, і лат. *valentia* – сила) – непогодженість, суперечливість декількох емоційних відношень, що одночасно відчуються до деякого об'єкта.

Асоціація (від лат. *associatio* – з'єднання) – зв'язок між психічними явищами, при якому актуалізація (сприйняття, уявлення) одного з них спричиняє появу іншого.

Арттерапія – це спеціалізована форма психотерапії, заснована на образотворчому мистецтві та творчій діяльності.

Бесіда – це метод збору первинних даних на основі вербальної комунікації.

Відповідальність – здійснюваний у різних формах контроль над діяльністю суб'єкта з позицій виконання нестандартних, не прийнятих у суспільстві норм і правил. Розрізняють зовнішні форми контролю, що забезпечують покладання відповідальності за результати його діяльності (підзвітність, карність), і внутрішні форми саморегуляції його діяльності (почуття відповідальності, почуття обов'язку).

Вік психологічний – на відміну від віку хронологічного, це поняття позначає певний, якісно своєрідний щабель онтогенетичного розвитку, що обумовлюється закономірностями формування організму, умовами життя, навчання і виховання та має конкретно-історичне походження (дитинство).

Вік хронологічний – виражає тривалість існування індивіда з моменту його народження.

Вільна асоціація (*Free association*) – психоаналітична процедура вивчення несвідомого, у процесі якої індивідуум вільно говорить про все, що приходить у голову, незважаючи на те, наскільки тривіальним, абсурдним або непристойним це може здатися.

Взаємодія – у психології процес безпосереднього або опосередкованого впливу об'єктів (суб'єктів) один на одного, що породжує їхню взаємну обумовленість і зв'язок.

Взаємозалежність (Mutuality) – термін, що використовувався Е. Еріксоном для вираження уявлень, відповідно до яких потреби і здібності різних поколінь знаходяться у взаємній залежності.

Взаєморозуміння – розуміння суб'єктами один одного. Механізми взаєморозуміння: ідентифікація, рефлексія, стереотипізація, а також механізм зворотного зв'язку.

Витіснення – один з видів психологічного захисту – процес, у результаті якого неприйнятні для індивіда думки, спогади, переживання витісняються зі свідомості та переводяться в сферу несвідомого, продовжуючи впливати на поведінку індивіда, і переживаються ним як тривоги, страхи та ін. За З. Фрейдом, процес і механізм, сутність яких – видалення і відсторонення від свідомості будь-якого змісту, а також недопущення потягу до усвідомлення.

Вплив – у психології процес і результат зміни індивідом поведінки іншої людини, її установок, намірів, уявлень, оцінок тощо у процесі взаємодії з ним.

Діагноз психологічний (від гр. diagnosis – розпізнавання) – це кінцевий результат діяльності психолога, спрямованої на описання і з'ясування сутності індивідуально-психологічних рис особистості з метою оцінки їхнього актуального стану, прогнозу подальшого розвитку і розробки рекомендацій, обумовлених завданням обстеження.

Діагностичне інтерв'ю – це метод отримання інформації загального змісту, воно спрямоване на зондування різних аспектів поведінки, властивостей особистості, характеру, а також життя взагалі: з'ясування інтересів та здібностей, положення в сім'ї, ставлення до батьків, братів і сестер тощо. Воно може бути керованим та некерованим (сповідальним).

Діагностика психологічна (психодіагностика) – описання стану об'єктів, якими у різних відносинах можуть виступати окрема особистість, група або організація.

Розуміється у широкому значенні – зближається з вимірюванням (психологічним) взагалі й може стосуватися будь-якого об'єкта, що піддається психологічному аналізу, виступаючи як виявлений і вимірюваний його властивостей; у більш розповсюдженому значенні – вимірювання індивідуально-психологічних властивостей особистості.

Его-ідентичність (Ego identity) – сукупність уявлень особистості про себе, які дають можливість відчувати свою унікальність і аутентичність.

Его-інтеграція (Ego integrity) – почуття завершеності на кульмінаційному відрізку життєвого циклу; проявляється в усвідомленні того, що реалізована головна справа життя, у тому числі робота, досягнення і діти.

Життєва позиція – спрямованість життєдіяльності особистості, її точка зору про своє місце й роль у суспільному житті. У моральному плані є системою поведінки особистості, що визначається її переконанням, ідейністю, совістю.

Життя психічне: принцип – фундаментальні детермінатори і регулятори діяльності психіки та особистості. У теорії З. Фрейда затверджуються три нерівнозначних принципи: принцип задоволення, принцип реальності та принцип сталості.

Залежність – буває фізіологічною, якщо сам організм має потребу в даній речовині для нормального (скоріше, звичного) функціонування, або психологічною, якщо ця потреба має афективну природу.

Заміщення (Displacement) – захисний механізм, суть якого полягає в переадресуванні почуттів або імпульсів комусь, для кого вони не призначалися, через можливу відплату з боку справжнього об'єкта.

Запит – це явно виражене людиною прохання, перше словесне формулювання своїх проблем, у вирішенні яких вона очікує знайти допомогу у психолога.

Здоров'я психічне – стан душевного благополуччя, що характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів і забезпечує адекватну умовам дійсності регуляцію поведінки та діяльності. Зміст поняття не вичерпується медичними і психологічними критеріями, у ньому завжди відбиті суспільні й

групові норми і цінності, що регламентують духовне життя людини. Основні критерії психічного здоров'я: 1) відповідність суб'єктивних образів відбиваним об'єктам дійсності та характеру реакцій – зовнішнім подразникам, значенню життєвих подій; 2) адекватний віковий рівень зрілості особистісних емоційно-вольової і пізнавальної сфер; 3) адаптивність у мікросоціальних відносинах; 4) здатність до самоуправління поведінкою, розумного планування життєвих цілей і підтримки активності в їхньому досягненні.

Ідеалізація (фр. *idealisation*, від гр. *idea* – ідея) – 1) уявлення чого-небудь кращим, ніж воно є насправді, прикрашання дійсності; уявлення чого-небудь в якості ідеалу; 2) розумовий акт, пов'язаний з утворенням понять про об'єкти, що не мають свого аналога в дійсності, наприклад «точка», «абсолютно чорне тіло», а також самі ці поняття; 3) за З. Фрейдом, прагнення, що створює помилкове судження, яке проявляється у феномені сексуальної переоцінки об'єкта через те, що обраний об'єкт до якої міри не зазнає критики, а всі його якості оцінюються вище, ніж якості нелюбимих людей або якості того ж самого об'єкта, поки він ще не був любимим.

Ідеальне – особливий спосіб буття предмета, відображеного у психічному світі й життєдіяльності суб'єкта. Як похідне від матеріального, ідеальне стає відносно самостійним, активним початком життєдіяльності. Завдяки наявності ідеального людина здатна не тільки відображати дійсність, але і перетворювати її як у свідомості, так і на практиці. Перетворення може призводити до неадекватної реальності, ілюзорних продуктів ідеального.

Ідеальне «я» (*Ideal Self*) – уявлення людини про те, якою б вона хотіла бути.

Ідентифікація (від лат. *identificare* – ототожнювати) – ототожнення; установлення схожості чого-небудь з чим-небудь. Поняття, введене З. Фрейдом, далеко поширилося за рамки психоаналізу. Ідентифікація розглядається як найважливіший механізм соціалізації, що проявляється в прийнятті індивідом соціальної ролі при входженні в групу, формуванні соціальних установок і т. д.

Інсайд – миттєве осяяння, вирішення проблеми або задачі.

Інтерв'ю – основний метод психологічного консультування, один з важливих

методів аналізу унікальної системи замовлення клієнта, мета якого – створення для нього альтернативних варіантів дій, почуттів, думок, переживань, цілей, тобто, створення більшої мобільності його внутрішнього світу, психічної реальності.

Інтервенція це намагання аналітика розпізнати несвідомі процеси на основі їхніх похідних та повідомити їх пацієнтові у формі «гіпотетичних конструкцій і реконструкцій», спираючись на припущення, що ці процеси визначають прояви поведінки (симптоматики) пацієнта.

Інтерпретація являє собою роз'яснення неясного або схованого для клієнта значення деяких аспектів його переживання або поведінки. При цьому неусвідомлені феномени стають усвідомленими.

Комплекс батьківський – те ж, що комплекс Едипів. У З. Фрейда це поняття зустрічається досить часто, оскільки він надавав особливого значення взаєминам хлопчика з батьком.

Комплекс Едипів (комплекс Едипа, комплекс едипівський) – іманентний несвідомий еротичний потяг дитини до одного з батьків протилежної статі й пов'язане з цим агресивне почуття до іншого – своєї статі. Виникаючий у ранньому дитинстві комплекс уявлень і почуттів, головним чином несвідомих, що полягають у статевому потязі дитини до одного з батьків (протилежної статі) й прагненні усунути іншого з батьків (своєї статі).

Комплекс Електри – за К. Г. Юнгом, несвідомий еротичний потяг дівчинки до батька і пов'язані з цим негативні установки до матері. Природа, зміст і функції комплексу Електри аналогічні таким у Едиповому комплексі.

Консультативний контакт – це динамічний процес, під час якого одна людина допомагає іншій використовувати свої внутрішні ресурси для розвитку в позитивному напрямку, актуалізувати потенціал осмисленого життя.

Контрперенос (контртрансфер) є емоційною реакцією психотерапевта на пацієнта. Завдяки контрпереносу та його аналізу проблема (хвороба) пацієнта в її актуальних проявах стає доступною почуттям і розумінню терапевта.

Конфлікт – (від лат. *conflictus* – зіткнення) – зіткнення ідей, інтересів, потреб, оцінок, рівня прагнень, домагань в окремої особи або в групі осіб.

Конфлікт – крайнє загострення суперечностей; зіткнення осіб, їхніх ідей, інтересів, потреб, оцінок, рівня прагнень, домагань тощо при намаганні їх розв'язати на фоні емоційних станів.

Конфлікт внутрішній – психічний стан людини, що викликається амбівалентністю почуттів і зтяжною боротьбою мотивів, які затримують прийняття рішення.

Конфлікт внутрішньоособистісний – гостре негативне переживання, викликане зіткненням протилежних ціннісних орієнтацій особистості, її потреб, інтересів, прагнень, що відображає суперечливі зв'язки з соціальним середовищем.

Критерії оцінки результатів психологічного консультування – підстави, показники, ознаки, за якими можна судити про успішність проведення психологічного консультування та вирішення психологічних проблем клієнта.

Критичність мислення – прагнення особистості все аналізувати, піддавати оцінці, не приймати все на віру, уміння правильно, об'єктивно оцінювати свої дії, здібності, виявляти і визначати свої помилки, піддавати критичному розгляду пропозиції та судження інших людей.

Маніпулювання – приховане керування діями та поведінкою інших людей за допомогою експлуатації їх «слабких місць».

Методика словесних асоціацій – методика психологічного дослідження, що ґрунтується на отриманні і наступному аналізі тих словесних асоціацій, які виникають у людини у відповідь на почуте або прочитане слово. М.с.а., зазвичай, використовується для вивчення несвідомого і для психодіагностики проблем, які знаходяться в несвідомому людини.

Методи діагностичні (тести) – група методів психологічного дослідження, що використовуються для з'ясування того, наскільки психічні якості людини відповідають раніше виявленим нормам та стандартам.

Методи психологічного дослідження – певні шляхи збору наукових психологічних фактів, які відображають специфіку психічних фактів або явищ і слугують предметом теоретичного аналізу.

Механізми психологічного захисту – регулятивна система, яка функціонує на рівні несвідомого для збереження самоповаги, усунення психологічного дискомфорту і переживань, що загрожують Я-образу.

Механізм захисний (механізм захисту) (від гр. *teshne* – знаряддя, машина) – сполучені з Я автоматичні несвідомі механізми, що забезпечують психічний захист особистості. Згідно з З. Фрейдом, до них відносяться: сублимація, заміщення, витіснення, регресія, проекція, раціоналізація, реактивне утворення, ідентифікація і фіксація поведінки.

Напруження – психічний стан людини, що виникає внаслідок складних, екстремальних ситуацій чи очікування їх, які ставлять до людини підвищені, граничні вимоги. Н. може призвести до неадекватності реакцій в поведінці чи діяльності людини, звуження поля уваги, стереотипності мислення, інертності тощо.

Образ – суб'єктивна картина світу або його фрагментів; містить у собі самого суб'єкта, інших людей, просторове оточення і часову послідовність подій.

Онтогенез – процес розвитку індивідуального організму. У психології онтогенез – формування основних структур психіки індивіда протягом його дитинства.

Опір є спільним визначенням для всіх перешкод, з якими стикається терапія з боку хворого. Форма і зміст опору дають аналітику важливі роз'яснення стосовно внутрішньої структури пацієнта.

Особистісна тривожність – досить стійка індивідуальна характеристика особистості, що відображає її схильність до неспокою і передбачає наявність у неї тенденції сприймати досить багато ситуацій як загрозливих, відповідаючи на кожну з них певною реакцією.

Особистісне самовизначення – суб'єктивне усвідомлення себе самостійним членом суспільства, розуміння свого місця і призначення в ньому, обумовлене

певним рівнем самосвідомості, соціальної відповідальності, потреби самореалізації своїх можливостей.

Особистісні якості психолога-консультанта – сукупність загальних і спеціальних якостей особистості, якими володіє або повинен володіти як професіонал психолог-консультант для того, щоб успішно справлятися зі своїми обов'язками.

Переживання – 1. Будь-який емоційно забарвлений стан і явище дійсності, які відчуває суб'єкт і які безпосередньо представлені в його свідомості й виступають для нього як життєва подія. 2. Наявність прагнень, устремлінь та бажань, що представляють в індивідуальній свідомості процес вибору суб'єктом мотивів і цілей його діяльності й тим самим сприяють усвідомленню ставлення особистості до подій, що відбуваються в її житті.

Перенос (трансфер) є генералізацією проблемного патерну поведінки і переживань у новій ситуації. Проблема поведінки не тільки повідомляється, а й відтворюється і далі повторюється у терапевтичній ситуації; пацієнт реінсценує свої безсвідомі конфлікти в актуальній ситуації стосунків. Те, що він не в змозі повідомити на свідомому рівні, він відтворює у своєму дієвому монолозі за допомогою сценічної функції Его.

Провина – інтенсивне і болісне переживання власної неправоти перед іншою людиною чи людьми або самим собою.

Психологічні бар'єри – психічний стан, що виявляється в неадекватній пасивності суб'єкта, що перешкоджає виконанню ним тих чи інших дій. Емоційний механізм психологічного бар'єру полягає в посиленні негативних переживань і установок сорому, почуття провини, страху, тривоги, низької самооцінки, асоційованих із завданням. У соціальній поведінці індивіда психологічні бар'єри представлені комунікативними бар'єрами (бар'єри в спілкуванні), що проявляються в відсутності гнучкості, міжособистісних соціальних установок, а також бар'єрами смисловими.

Психологічна діагностика – процедури для вимірювання індивідуальних властивостей особистості, а також психологічної патології та психічних розладів.

Психолог-консультант – спеціаліст, який працює у галузі проблем, які стосуються соціальних ролей та позицій: проблем сім'ї та шлюбу (сімейний терапевт), проблем роботи та зайнятості (консультант служби зайнятості), шкільних проблем (шкільний психолог) та інше.

Психологічне консультування – це вид психологічної допомоги, що полягає в роз'ясненні людині її психологічних труднощів, знятті психологічної напруги, підвищенні соціально-психологічної компетентності і сприянні в рішенні складних особистих проблем, профілактиці і подоланні кризових ситуацій, а також корекції неадаптивних способів поведінки.

Психологічне консультування – це сукупність процедур, спрямованих на допомогу у розв'язанні проблем і прийнятті рішень щодо професійної кар'єри, шлюбу, родини, удосконалювання особистості й міжособистісних відносин.

Психологічні оцінки – це системні або стандартизовані процедури спостереження за поведінкою.

Психосоматичні розлади – розлади функцій органів і систем, обумовлені впливом психотравмуючих чинників.

Принцип «тут і тепер» – правило проведення психологічної консультації, відповідно якому свідомість /увага, пам'ять, мислення уява та ін./ клієнта під час проведення консультації повинна бути зосереджена на тому, що відбувається в даний момент, а не на тому, що вже відбулося чи ще може відбутися в майбутньому.

Проективні методи (лат. *projectio* — викидання вперед) — сукупність методик, спрямованих на дослідження особистості і утворених в рамках проективного діагностичного підходу. Поняття проекції для позначення цих методик, вперше було використане Л. Франком (1939р.), заключається у свідомому або несвідомому перенесенні суб'єктом власних властивостей, станів на зовнішні

об'єкти, тобто, не зовсім усвідомлене приписування іншим людям, подіям і речам власних думок і почуттів людини.

Проективні методики – це особлива група діагностичних тестів, що є спеціальною технікою дослідження тих властивостей особистості, психічних властивостей у конкретного суб'єкта, які найменше доступні безпосередньому спостереженню або опитуванню.

Рапорт – взаємне почуття близькості. Клієнт не може творчо функціонувати, якщо не відчує атмосферу душевного тепла і підтримки з боку консультанта. Консультант, в свою чергу, без рапорту не зможе отримати необхідну інформацію та бути ефективним в консультуванні.

Робочий альянс означає стосунки між аналітиком і пацієнтом, що є фрагментом відношення до реальності і які слід відрізнити від стосунку переносу (Ральф Р. Грінсон). Виникає завдяки усвідомленню пацієнтом своєї хвороби, відкритості до співпраці і прийняттю терапевтичних методів і технік; розвивається у процесі солідаризації пацієнта з терапевтичними прийомами терапевта.

Тест проективний (прожективний) – сукупність методик цілісного вивчення особистості, заснованого на психологічній інтерпретації результатів проекції. Тести не орієнтовані на оцінку й у цьому розумінні не можуть вважатися стандартизованими.

Умови результативності психологічного консультування – сукупність умов, позитивно або негативно впливають на результати психологічної консультації, включаючи ступінь складності вирішуваних проблем, настроїв клієнта, досвідченість і професіоналізм психолога-консультанта, обстановку проведення психологічного консультування і т. п.

Фрустрація – своєрідний емоційний стан, характерною ознакою якого є дезорганізація свідомості та діяльності в стані безнадійності, втрати перспективи.

Я-концепція – система внутрішніх погоджених уявлень про себе, образів «Я»

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аненкова І.П., Байдан М.А., Русова В.М. Психологічне консультування: навч. посіб. Київ: Каравела, 2018.
2. Васьківська С.В. П'ять вимірів психологічного консультування: Навч. посібник. Київ : Ніка-Центр, 2019.
3. Главацька О.Л. Основи психологічного консультування особистості: навч. посіб. Київ: Каравела, 2018.
4. Зварич І. М. Екзистенційна та гуманістична психологія : навчальний посібник / І. М. Зварич, Г. В. Чуйко, Т. А. Колтунович; за наук. ред. В. Г. Панка. Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2019. 496 с.
5. Лагутін В.А., Ілларіонова О.П. Практична психологія: основи психологічного консультування. Д.: ДУЕП ім. Альфреда Нобеля, 2018. 160 с.
6. Ланко О. А. Психологічна майстерність консультуванні: теорія, практика, поступ: монографія. Київ: Богданова А. М., 2019.
7. Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П. Основи психологічного консультування : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 360 с.
8. Опанасенко Л.А. Основи психологічного консультування: у схемах і таблицях. Миколаїв : Іліон, 2019.
9. Основи психоконсультування: навч. посіб. / упоряд. і ред. Т. Л. Надвигина. Тернопіль: ТНЕУ, 2019. 200 с.

Інформаційні ресурси

1. Міністерство освіти і науки України: офіційний сайт.
URL : <http://www.mon.gov.ua>
2. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського : офіційний сайт URL : <http://www.nbuv.gov.ua/>
3. Одеська національна наукова бібліотека : офіційний сайт.
URL : <http://odnb.odessa.ua/>.
4. Бібліотека Університету Ушинського : офіційний сайт.
URL : <https://library.pdpu.edu.ua/>

Завдання.

Визначте, яка директива належить кваліфікованому психологові, а яка – не психологові.

- Вам обов'язково потрібно перевіритися у психіатра.
- Ви повинні щодня підходити до дзеркала й говорити собі: «Я розумна, я гарна, я щаслива».
- Я вважаю, що вам надто важливо змінити зовнішність.
- Ніколи не пізно почати все спочатку. Вам треба про це подумати...
- Ви вже повинні почуватися інакше, адже ви стільки всього передумали...
- Ви схожі зараз на колючого їжачка, думаю, що вам це й самій не дуже подобається...
- Хотілося б запропонувати вам наступне...
- Думаю, що ви погодитеся зі мною, вам треба почати наступне...
- Ваші почуття повинні негайно змінитися...
- Швидше за все, вам треба зайнятися не самокатуванням, а самовивченням...
- Уявіть собі, що про ваші почуття довідалися всі люди, яких ви любите, хіба після цього вам не захочеться їх виразити по-іншому?
- Ніколи більше йому цього не говоріть, я вам категорично забороняю.
- Вам необхідно вибрати для себе нові способи вираження почуттів до нього.
- Я засмучена, що ви не змогли впоратися зі своїми бажаннями.
- Я знаю, що ви приймете вірне для себе рішення – у вас є всі підстави для цього.
- У вас є всі дані, щоб прийняти правильне рішення й зрозуміти його наслідки.
- Чому б вам не зайнятися цим відразу зараз?
- Я хочу запропонувати вам такий варіант, може бути, він вас улаштує...
- Я б рекомендувала вам робити це регулярно...
- Ніхто за вас це не зробить, робіть це самі, саме ви й це зробите...
- Припиніть істерику, замовчіть!
- Я збираюся запропонувати вам кілька варіантів, але вибирати будете ви самі.
- Не можна повторювати це без кінця – це не сеанс чорної магії.

Завдання.

Напишіть кілька листів, вибравши адресати з наступного списку, обговоріть тексти листів у групі:

1. Аматорці чистоти, яку дратує будь-який непорядок (38 років).
2. Хлопчикові (13 років), який не знає, як сподобатися дівчинці.
3. Дівчинці (9 років), що украла гроші й на них купила гостинців всьому класу.
4. Підліткові (15 років), який ненавидить людей.
5. Дівчинці (14 років), яка найбільше на світі боїться, що вона некрасива.
6. Дівчинці (13 років), що дуже гарна.
7. Мамі хлопчика (9 років), що не хоче бути хлопчиком.
8. Татові дівчинки (7 років), що не живе з нею.
9. Татові хлопчика (10 років), що не вірить у розум сина.
10. Бабусі дівчинки (7 років), яку вона виховує одна, і терпіння її вже на межі.

Можливий алгоритм написання листа:

1. Позначити розподіл відповідальності.
2. Уточнити можливості психолога й адресата.
3. Повідомити, безоціночно, психологічну інформацію.
4. Позначити свою позицію через зворотний зв'язок.
5. Намітити перспективи адресата.

Завдання.

Ірвін Ялом «Лист молодому психотерапевту»

«Дорогий колего, дорогий друг, Ви тільки розпочинаєте свою кар'єру. Для мене це вже не перший рік практики, і моїм пацієнтам сниться, як покривається павутиною мій капелюх, залишений у кабінеті. Час йде. Час не чекає. Тому я хотів би поділитись своїми знаннями якомога швидше. Навіть якщо все, що я можу Вам порекомендувати, — це «дозрівати у своєму темпі, серйозно та спокійно», не очікуючи ззовні «відповідей, які можуть народитись лише з Вашого потаємного почуття, в час глибокого зосередження», як писав Рільке у «Листах до молодого поета, які я так люблю».

Наша робота — допомогти пацієнту поступово розкритись: перед нами, але перш за все перед самим собою. Діагноз звужує поле зору та заважає бачити людину. Намагаючись знайти універсальний підхід, який підійде для усіх, ми опускаємо з вигляду творчість та індивідуальність, забуваємо про те, що психотерапія — не тільки лікування, а й пригода.

Пам'ятайте, що секрет успіху не лише в тому, щоб розгадати загадки життя, скільки в тому, щоб створити міцні стосунки з тими, хто сидить у кріслі перед нами. Ці стосунки і стануть справжнім засобом для зцілення. Так, саме так! Я переконаний, що стосунки з іншими людьми впливають на людину ні крапельки не менше, ніж його власні внутрішні імпульси, відкриті Фрейдом.

Встановіть контакт — і Ви побачите, як пацієнт помічає свої труднощі, тривоги, подавлені заборони і нереалізований внутрішній потенціал. Не надавайте занадто великого значення минулому пацієнта: «тут і зараз» мають у довірливих стосунках не менше значення. У будь-якому випадку він заново відіграє з Вами те, що його колись вразило. В цих стосунках все обов'язково впливає: і наявні проблеми, і глибоко приховані травми...

Не впускайте з уваги ціль: усунення симптомів, полегшення страждань пацієнта, з одного боку, та його особистісний розвиток, значні зміни у характері, в поглядах на самого себе та оточення — з іншого. Заради цієї цілі дотримуйтесь

рамок, притримуйтеся правил, які Ви встановите у роботі з ним, але не зациклюйтеся на теорії.

Скажіть «ні» формальностям!» Кожне життя унікальне, і терапії необхідний особливий підхід до кожного пацієнта.

Багато хто писав про те, що в ході терапії варто уникати надмірної довірливості. Однак, з досвіду я знаю, що коли терапевт відкрито відповідає на особисті питання, які пацієнт захоче йому задати, це дозволяє значно просунутись у терапії. Пам'ятайте про етику нашої професії: ніколи не вступайте у інтимні стосунки з пацієнтом. В іншому, ні від чого не відмовляйтесь.

Спостерігайте: як пацієнт поводить себе, заходячи у кабінет, які зауваження робить з приводу атмосфери, чи Вашої зовнішності, гонорару.

Відповідайте йому: розкажіть, як Ви ставитесь до його заміток і до того, що він робить, дайте йому уявлення про те, які реакції він викликає своїми словами та діями. Навіщо? Сенс ось у чому: так Ви покажете пацієнту образ його самого, відмінний від того, який у нього склався (чи не склався); Ви допоможете йому обережно зазирнути за те дзеркало, в яке він вже давно впирається.

Прислухайтесь до снів пацієнта: беріть від них все що тільки можливо, збирайте їх. Це безцінне джерело для дослідження творчого потенціалу, фантазії, поезії людини. Розставляйте акценти: в кінці сесії запитайте пацієнта, що він пережив, що трапилось протягом останнього часу, на його думку.

Працюйте! Дуже корисно робити замітки в процесі сесії — теми розмови, враження, моменти сумнівів, а також перечитувати їх напередодні наступної зустрічі. Зробіть паузу між пацієнтами, щоб підготуватись до наступного прийому. Я би рекомендував мінімум 10 хвилин перерви. Ви не робот. Не сковуйте себе, не піддавайтесь спокусі заробити більше, не розпорошуйтесь. Емпатія — Ваше покликання, Ви не маєте права відноситись до цього недбало. Не виснажуйте своїх сил. Не доводьте себе до знемоги.

Регулярно проходите курс психотерапії, щоб відновити свої внутрішні ресурси, а також не забувайте про їжу для розуму та душі, дорогий колего.

Живопис, скульптура, музика, філософія, поезія... Добрі усі засоби, особливо ті, які розширюють Ваш горизонт, збагачують знання, відкривають перед Вами глибини людської психіки, в яких приховуються незліченні можливості зцілення.

Тому що ми — хранителі таємниць. А таємниці спроможні завдавати болю. Щиро Ваш Ірвін Ялом» (Переклад: Соломія Толочко — практичний психолог центру «Верде»).

Випадок Філіпа

Хоча Мей пропрацював в якості психотерапевта багато років, він не залишив описів точних технік і методик. Однак, ілюстрацією екзистенціалістськї підходу до психотерапії може послужити згадуваний Меєм випадок Філіпа - пацієнта з неадекватними проявами тривожного поведінки (May, 1981).

Філіп, чоловік середніх років, який складався в шлюбі двічі, і обидва рази невдало, страждав від невротичної тривоги, що зводилося до замикання на власній нікчемності і приреченості будь-якого свого вчинку на провал. Глибоко переживаючи з приводу непередбачуваного, химерного поведінки своєї коханої Ніколь, він тим не менш не смів розірвати з нею відносини, оскільки сам паралізував свою волю, побоюючись порушити несвідомі, глибоко вкорінені заборони. Вчинки Ніколь обумовлювали розвиток у Філіпа почуття обов'язку по відношенню до неї, прив'язуючи і відштовхуючи одночасно. У цих відносинах важливо те, що очевидна потреба Ніколь в присутності Філіпа зобов'язувала його піклуватися про неї.

Болісна прихильність Філіпа до некерованої Ніколь була точною копією його відносин зі своїми родичами в ранньому дитинстві, коли щодо останніх розвивається відоме почуття обов'язку, здорове в своїй основі, але з часом приймає потворні форми. Протягом перших двох років життя Філіпа головними мешканцями його світу були лише двоє людей: матір і сестра, яка була старша за Філіпа на два роки. Психічний стан матері Філіпа межувало з шизофренією. Її поведінка по відношенню до сина коливалося між ніжністю і жорстокістю. Сестра ж виразно була шизофренічкою і пізніше провела деякий час в психіатричній лікарні.

Таким чином, Філіп мав з раннього дитинства вчитися пристосовуватися до двох абсолютно непередбачуваних жінок. Звичайно, у нього неминуче повинно було залишитися враження, що він повинен не тільки захищатися від жінок, але і зберігати їм вірність, особливо якщо врахувати їх плачевний стан. Звідси сприйняття життя не як вільного розвитку особистості, а як випробування, що вимагає постійно бути на сторожі або при виконанні обов'язку. Історія з

Філіпом може бути використана для ілюстрації того, як невротична тривога блокує розвиток і продуктивні дії індивіда. Філіп міг би знайти інший спосіб поведінки в поводженні з Ніколь. Безсумнівно, що відношення Філіпа до коханої повторює його дитячі способи взаємин з матір'ю і сестрою.

Мей розглядав випадок Філіпа як приклад несвідомої інтенціональності: Філіп почував, що повинен дбати про Ніколь, незважаючи на її непередбачуване і «божевільне» поведінку. Філіп не помічав зв'язку своїх дій з дитячим досвідом спілкування з непередбачуваною матір'ю і психічно ненормальною сестрою. Він потрапив в залежність від своєї несвідомої віри в необхідність піклуватися про «божевільних» і непередбачуваних жінок. Природно, що така інтенціональність позбавляла його можливості встановити з Ніколь нові взаємини.

Історія Філіпа - історія турботи про інших. Він прилаштував Ніколь на роботу у своїй компанії, причому таку, яку вона могла виконувати вдома і заробляти достатньо, щоб жити безбідно. Крім того, коли Ніколь відмовилася від своєї чергової інтрижки і «божевільної» ідеї переїхати в інший кінець країни, Філіп дав їй кілька тисяч доларів. Чи варто нагадувати, що до знайомства з нею він відчував себе зобов'язаним піклуватися про двох своїх попередніх дружин, а ще раніше - про матір і сестру, реалізуючи тим самим одну і ту ж поведінкову модель. Незважаючи на те що схема життя, якої дотримувався Філіп, наказувала йому піклуватися про жінок, він ніколи не вмів дбати про них по-справжньому.

Мей попросив Філіпа принести якусь зі своїх дитячих фотографій. Потім Філіп почав подумки розмовляти з «маленьким Філіпом». Коли ця розмова відбулася, «маленький Філіп» розповів, що він переміг ту проблему, яка найбільше турбувала дорослого Філіпа, а саме - страх бути покинутим. «Маленький Філіп» став другом і супутником дорослого Філіпа, допоміг йому впоратися із самотністю і заспокоїти почуття ревності по відношенню до Ніколь.

Філіп не став в результаті лікування іншою людиною, але він почав краще усвідомлювати і розуміти деякі сторони своєї особистості, які завжди були їй притаманні. Усвідомлення нових можливостей дозволило йому рухатися вперед

і відчути себе більш вільним. Закінчення лікування було для Філіпа початком «об'єднання зі своїм дитячим я», яке він до тих пір тримав в ув'язненні для того, щоб вижити в той час, коли життя представлялася йому не щасливою, а небезпечною і загрозовою».

Завдання.

Профілактика «вигорання»

Консультування вимагає емоційного залучення консультанта в проблеми і життя клієнта, які можуть призвести до емоційного і фізичного виснаження, так званого синдрому «вигорання». Консультанти чия робота пов'язана насамперед зі спілкуванням, мають таку загрозу частіше, ніж люди інших професій.

Мета: Пошук способів профілактики «вигорання» у консультуванні.

Методика: Мета вправи – надання учасникам можливості пошуку способів, за допомогою яких можна проводити профілактику «вигорання». Усі учасники розбиваються на невеликі підгрупи, що складаються з 4–5 чоловік. Їхнє завдання полягає в тому, щоб, працюючи в малих групах, провести «мозковий штурм» і намагатися виділити якнайбільше різних способів, що дозволяють запобігти «вигоранню». Методи, виділені в результаті такої роботи, записують «переписувачі» на великих аркушах паперу.

Нижче ми наводимо приклад комплексу дій, придуманий членами груп, що також брали участь у виконанні цієї вправи. Отже, щоб запобігти «вигоранню», потрібно:

- обговорювати з колегами труднощі, що виникають у процесі роботи;
- організовувати перерви в роботі;
- об'єднати роботу й повноцінний відпочинок;
- працювати з одним клієнтом протягом однієї сесії;
- використовувати методи релаксації;
- використовувати медитативні техніки;
- у вільний від роботи час займатися чимось далеким від консультування;
- слухати музику;
- планувати життя й керувати ним;
- керувати часом;
- виражати почуття, що виникають до іншої людини;
- займатися спортом.

Через 15 хвилин знову утворюється загальне коло, і аркуші з записами розкладаються на підлозі в центрі кола. Тренер пропонує учасникам поділитися ідеями, що виникли, з іншими членами групи, а також скласти план щодо профілактики «згорання» у рамках власної консультативної практики.

Оцінювання вправи: Усі члени групи по чергово розповідають про те, що вони взяли для себе з цієї вправи. Потім проводиться загальне обговорення вправи, у ході якого тренер виконує роль фасилітатора [7].