

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 ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ
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 організації самостійної роботи з навчальної дисципліни «Основи психологічного консультування» для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, спеціальності 012 Дошкільна освіта: метод. реком. Одеса, Університет Ушинського, 2023. 62 с.

Методичні рекомендації до організації самостійної роботи 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 завдання, 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 | 29 |
| РОЗДІЛ 5. ІНДИВІДУАЛЬНІ НАВЧАЛЬНО-ДОСЛІДНІ ЗАВДАННЯ | 34 |
| 5.1 Приблизна тематика есе..... | 34 |
| 5.2 Методичні вказівки щодо оформлення есе..... | 35 |
| РОЗДІЛ 6. КОНТРОЛЬНІ ЗАСОБИ ПЕРЕВІРКИ РЕЗУЛЬТАТІВ ПРАКТИЧНОЇ ТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ | 38 |
| 6.1. Приклади тестових питань для поточного контролю..... | 38 |
| ГЛОСАРІЙ | 40 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ | 51 |
| ДОДАТКИ | 52 |

ВСТУП

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

Завдання дисципліни «Основи психологічного консультування»: сформулювати уявлення про сутність, принципи та цілі психологічного консультування; навчити застосовувати теоретичні знання з метою аналізу і вирішення психологічних проблем клієнта; сформулювати уявлення про особливості індивідуального та групового психологічного консультування; сформулювати 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», додаткова спеціальність «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 – 4 | Галузь знань 01 Освіта/ Педагогіка | Статус дисципліни: Вибіркова | |
| Змістових модулів – 2 | Спеціальність 012 Дошкільна освіта. ОПП Дошкільна освіта, додаткова спеціальність «Психологія» | Рік підготовки: | |
| Індивідуальне науково-дослідне завдання – есе | | 4-й | 4-й |
| Загальна кількість годин – 120 | | Семестр | |
| | | 2-й | 2-й |
| Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента – 4 | Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський) | Лекції | |
| | | 16 год. | 4 год. |
| | | Практичні, семінарські | |
| | | 20 год. | 8 год. |
| | | Самостійна робота | |
| | | 74 год. | 98 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</p> |

| | |
|----------------------------|--|
| | <p>обґрунтовані. Володіє вміннями вільно користуватися 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</p> |

| | |
|---------------------------------|--|
| | <p>інформації з різних джерел, не вміє чітко формулювати та 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.</p> |
| <p>Задовільно (64-73 D)</p> | <p>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.</p> |
| <p>Задовільно (60-63 E)</p> | <p>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,</p> |

| | |
|----------------------------|--|
| | <p>викликає значні труднощі. Усні відповіді не повні й не обґрунтовані. 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> |
| Незадовільно (35-59 FX) | <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> |
| Незадовільно (0-34 F) | <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.

Тема 2. Організація психологічного консультування. Просторова та тимчасова організація консультативного процесу. Консультативна бесіда як основний метод психолога-консультанта. Навички і техніки психологічного консультування. Активне слухання.

Тема 3. Особливості консультативного контакту. Психологічне консультування як процес. Етапи психологічного консультування. Складові і характеристики психологічного консультування.

Тема 4. Особистість консультанта в психологічному консультуванні. Етичні принципи професійної діяльності практичного психолога. Професійна ідентичність психолога-консультанта. Рефлексія психолога-консультанта. Феномен емоційного вигорання практичного психолога: причини, способи подолання.

Тема 5. Психоаналітичний підхід в консультуванні. Основні парадигми психоаналізу. Структура особистості. Основні техніки у практиці консультування. Сучасні нароби психоаналізу.

Тема 6. Раціонально-емотивна терапія поведінки. Положення раціонально-емотивної терапії поведінки. Роль консультанта. Підходи та методи, які використовуються в психологічному консультуванні.

Тема 7. Екзистенціальний напрям в психологічному консультуванні. Структура особистості в підходах І. Ялома і Р. Мея. Консультативні підходи до переживання людьми тривоги. Екзистенціальна модель механізмів захисту.

Тема 8. Мультиmodalьне консультування. Основні положення. Сім модальностей. Мультиmodalьне дослідження. Основні мультиmodalьні техніки. Практика мультиmodalьного консультування.

РОЗДІЛ 3.

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Найважливіше, що ми можемо зробити,
щоб допомогти один одному –
це вислухати і зрозуміти.

Ребекка Фоллс

3.1. Теми практичних занять

| № теми | Назва теми Форма заняття | Кількість годин | |
|-----------|---|--------------------|---|
| | | | |
| 1 | <i>Семінар.</i> Психологічне консультування: цілі, завдання, принципи. | 2 | 1 |
| 2 | <i>Практикум.</i> Організація психологічного консультування. Навички та техніки. | 2 | 1 |
| 3 | <i>Практичне заняття.</i> Особливості взаємодії «психолог-клієнт». | 2 | 1 |
| 4 | <i>Круглий стіл.</i> Вплив зовнішніх чинників і особливостей консультанта на успішність професійної діяльності. | 2 | 1 |
| 5 | <i>Вирішення практичних завдань.</i> Виявлення глибинного змісту травмуючої ситуації (на прикладі діалогу визначити емоційно-зabarвлені слова). | 2 | 1 |
| 5 | <i>Практикум.</i> Опанування технікою інтерпретацій. | 1 | |
| 6 | <i>Дискусія.</i> Нереалістичні установки щодо зміни. | 2 | 1 |
| 6 | <i>Практикум.</i> Поведінкові техніки. | 1 | |
| 7 | <i>Практичне заняття.</i> Феноменологія нормальної, невротичної, екзистенціальної тривоги. | 2 | 1 |
| 7 | <i>Вирішення практичних завдань.</i> Екзистенціальна модель механізму захисту. | 1 | |
| 8 | <i>Практичне заняття.</i> Мультиmodalьна корекція поведінки | 2 | 1 |

| | | | |
|--------------|---|----|---|
| 8 | <i>Практикум. Техніки і прийоми в роботі з емоціями, почуттями і переживаннями клієнта.</i> | 1 | |
| Разом | | 20 | 8 |

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. Надвична. Тернопіль : ТНЕУ, 2019. 200 с.

Тема 2. 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. Надвична. Тернопіль: ТНЕУ, 2019. 200 с.

Тема 3. 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.
 8. Психологічне консультування: складнощі і нтр.
- 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 4. *Круглий стіл*. Особистісна та професійна готовність консультанта до психологічного консультування.

Форма організації на занятті (участь у колективному обговоренні)

1. Міжнародний професійно-етичний стандарт особистості психолога-консультанта щодо якостей психолога-консультанта.
2. Що входить до системи загальних, професійних і морально-етичних вимог до психологічного консультування та до практичної роботи 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 згоряння».

6. Наявні правила й установки, які дозволяють психологу структурувати процес індивідуального консультування.

7. Модель ефективного консультанта.

8. Професійна діяльність психолога: принципи, цінності.

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. Надвичина. Тернопіль : ТНЕУ, 2019. 200 с.

Тема 5. Вирішення практичних завдань. Виявлення глибинного змісту травмуючої ситуації

Форма організації на занятті (робота в групах)

1. Внутрішньоособистісний конфлікт: чинники, прояви, особливості.

2. Психодинамічний підхід в роботі з дітьми.

3. Ефективні корекційні методики і процедури особистісного розвитку дітей в межах психодинамічного підходу.

4. Практика психодинамічної школи: групи методів, що охоплюють різні

аспекти психічної динаміки людини.

5. Психодинамічний підхід: етапи, техніки, процедури.

Обов'язкове практичне завдання

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

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

Тема 5. Практикум. Опанування методами і техніками в психодинамічній 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. Надвичина. Тернопіль : ТНЕУ, 2019. 200 с.

Тема 6. 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. Абетка (АВС) раціонального мислення та раціонального життя та абетка (АВС) ірраціонального мислення. Виявлення раціональних та ірраціональних переконань.
5. Навчання формулі abc.
6. Нереалістичні установки щодо зміни.
7. Застосування РЕПК та обмеження для використання РЕПК.
8. Раціонально-емотивно-поведінковий консультант як вчитель.

Обов'язкове практичне завдання

Вирішення ситуативних задач. Техніки, що використовуються під час виконання домашнього завдання

Рекомендована література

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

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

Тема 6. 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

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

Рекомендована література

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

2. 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.

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

Тема 7. 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. Влада міфу.

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 7. 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. Відносини консультант – клієнт.
8. Саморозкриття консультанта.

Обов'язкове практичне завдання

Опишіть підходи, якими можуть скористатися екзистенціальні консультанти під час роботи з клієнтами. І. Ялом «Лист молодому психотерапевту».

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.

Тема 8. Практичне заняття. Мультимодальна корекція поведінки.

Форма організації на занятті (робота в мікрогрупах)

1. Основні поняття мультимодального підходу.
2. Сім модальностей: BASIC I.D.
3. Практика мультимодального консультування.
4. Профілі модальностей.
5. Структурні профілі.
6. Основні мультимодальні техніки.
7. Що впливає на вибір стилю взаємовідносин «консультант-клієнт»?
8. Аналіз динаміки процесу мультимодального консультування.

Обов'язкове практичне завдання

Створіть свій структурний профіль, оцініть себе за кожною з модальностей BASIC I.D., використовуючи 7-бальну шкалу. Створіть свій профіль модальностей. Виберіть і застосуйте техніку надання допомоги при вирішенні однієї зі своїх проблем. За результатами набутого досвіду учасники пишуть програму психокорекції.

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

Тема 8. Практикум. Техніки і прийоми в роботі з емоціями, почуттями і переживаннями клієнта.

Форма організації на занятті (робота в групах)

1. Універсальні та специфічні відносини між консультантами та клієнтами.
2. Мультимодальне дослідження.
3. Первинні інтерв'ю.
4. Опрацювання мультимодальних прийомів та методів.

Обов'язкове практичне завдання

Ідентифікуйте специфічну проблемну область свого життя. Який внесок (вносять) відсутність інформації та отримання неправильної інформації у придбання та збереження цієї проблеми? Вирішення ситуативних задач.

Рекомендована література

1. Главацька О.Л. Основи психологічного консультування особистості: навч. посіб. Київ: Каравела, 2018. 247 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. Основи психоконсультування: навч. посіб. / упоряд. і ред. Т. Л. Надвигнича. Тернопіль: ТНЕУ, 2019. 200 с.

РОЗДІЛ 4.

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ

Велич людини в її здатності мислити.

Блез Паскаль

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 3. 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 4. 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.

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

Тема 5. 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.

1. Щоденник самопостережень. «Вікно ДжоГарі».
2. Ви – практичний психолог. На консультацію прийшли батьки хлопчика, синові 7 років. Скарги на те, що він поводиться дивно: став нервовим, скритним. Часто у нього «блищать очі». Погіршали успішність і поведінка.
 - А. Сформулюйте гіпотези про можливі причини труднощів клієнта.
 - Б. Визначите основні етапи роботи над проблемою.

Тема 6. 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 стисло характеристику теорії змін.
4. Які знаєте психокорекційні техніки у РЕПТ?

Завдання для самостійної роботи.

Щоденник самопостережень. Ірраціональні установки. Корекція ірраціонального мислення.

Тема 7. 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.

12. 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.

Тема 8. Особливості мультимодального підходу в психологічному консультуванні.

Питання для самостійної роботи.

1. Які цілі мультимодального підходу в психологічному консультуванні?
2. Що таке мультимодальна корекція поведінки?
3. Надайте характеристику консультанту мультимодального підходу.
4. Назвіть захисні механізми.
5. Охарактеризуйте риси мультимодального практики.

Завдання для самостійної роботи.

Запропонуйте певну стратегію роботи з випадком Сергія в рамках

самостійно обраної теоретичної парадигми:

Сергій прийшов на консультацію і розповів про себе: «Мені 25 років. Я студент 3-го курсу психологічного факультету. У свої роки відчуваю, що прожив більшу частину свого життя даремно. У мене мало друзів. Я відчуваю страх і боязкість перед однолітками і людьми, старше мене. Відчуваю себе добре з дітьми, тому що вони ще щирі. Багато курю, буває, випиваю. Боюся людей взагалі, але особливо сильних і привабливих жінок. Я далекий від зразка чоловічого ідеалу. Іноді мені хочеться втекти, щоб мене ніхто не бачив ... Головним поворотним моментом в моєму житті було спілкування з командиром взводу в армії. Він надихнув мене на вступ до університету. Наступною подією була одруження і розлучення, дружина пішла від мене. Дружина не пропускала нагоди підкреслити, що я «не діловий», «не мужик». Мої батьки часто сварилися, мати була ініціатором. Я - молодша дитина в родині. Мене завжди порівнювали зі старшим щасливим братом. Я пам'ятаю, батько кричав: «Ти що, тупий? Ти ніколи нічого не доб'єшся!». Мати обходилася зі мною так само, як з батьком. «Ти - ганчірка, а не чоловік! Коли ж ти вже виростеш і поїдеш!». У мене, по-моєму, класичний комплекс неповноцінності. Мені хочеться навчитися любити себе, позбутися від почуття провини і тривожності, стати хорошим дитячим консультантом».

РОЗДІЛ 5.

ІНДИВІДУАЛЬНІ НАВЧАЛЬНО-ДОСЛІДНІ ЗАВДАННЯ

Я завжди роблю те, що я не умію робити,
у тому порядку, який допомагає
мені навчитися це робити.

Пабло Пікассо

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

5.1. Приблизна тематика есе

1. Становлення та розвиток психологічного консультування.
2. Сучасні уявлення про консультативний контакт. Навички та техніки психологічного консультування.
3. Особистісна та професійна готовність консультанта до психологічного консультування.
4. Загальні питання організації роботи психологічної консультації.
5. Методологічні основи психодіагностики.
6. Застосування системного підходу в роботі фахівця дошкільної освіти.
7. Психотехнічні прийоми та методи психологічного консультування дітей.
8. Теорія і практика мультимодального консультування. Перспективи розвитку.

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 авторові 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

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 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 напрямків.

22. Що таке мультимодальна корекція поведінки?
23. Охарактеризуйте ідею про ірраціональні установки. «Кодекс невротика» за А. Еллісом. «АВС-теорія» Елліса?
24. Які основні завдання групового психолога?
25. Як проходить робота під наглядом супервізора?
26. У чому специфіка психологічного консультування дошкільників та їх батьків?
27. Що включає інтегративна модель психологічної допомоги дітям дошкільного віку?
28. Які психологічні особливості синдрому емоційного вигорання практичного психолога?
29. Назвіть методи і методики щодо дослідження емоційного вигорання.
30. Профілактика та корекція емоційного вигорання у фахівців соціономічного профілю.

ГЛОСАРІЙ

Активне слухання – процес уважного, емпатичного та безперебійного сприйняття і розуміння повідомлень, які виражаються вербально та невербально.

Амбівалентність почуттів (від гр. *amphi* – префікс, що позначає подвійність, і лат. *valentia* – сила) – непогодженість, суперечливість декількох емоційних відношень, що одночасно відчуваються 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.

Асертивність – навичка виражати свої потреби, думки та почуття, зберігаючи при цьому повагу до себе та до інших.

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.

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 подвійно: 1) 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; 2) у вузькому, 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.

Емоційне вигорання (burnout) ввів американський психіатр Герберт Фрейденберг (1974) для характеристики психологічного стану здорових людей, що знаходяться в інтенсивному і тісному спілкуванні з клієнтами, пацієнтами в емоційно насиченій атмосфері при наданні професійної допомоги.

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 – 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.

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 де 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.

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

реконструкції», 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 фізично 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 окремій особі 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. Основними причинами К.в. є труднощі в прийнятті рішень, неадекватне уявлення про себе, непомірні претензії, протилежно спрямовані мотиви самоутвердження, невідповідність між високою самооцінкою особистості і низькою її оцінкою оточуючими, між високими потребами і недостатніми можливостями їх задовольнити, між високими вимогами у навчанні, роботі і недостатньо розвиненими для успіху особистісними якостями. К.в. бувають мотиваційними, моральними, рольовими, адаптаційними.

Концепція модальностей є основою оцінки та лікування у мультимодальному консультуванні. У людській особистості можна виділити сім дискретних, але взаємодіючих модальностей, чи вимірів. Лазарус пише: «Ці модальності постійно взаємодіють і змінюються, пов'язані між собою складними ланцюгами поведінки та інших психофізіологічних процесів».

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 підсвідомості людини. Завдання методики полягає в тому, щоб вивести «на екран» свідомості витіснені думки, переживання, що знаходяться в несвідомості і які є можливою причиною психологічного неблагополуччя досліджуваного і відхилень в його поведінці.

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. За З. Фрейдом, сюди відносяться також наступні механізми, прийняті більшістю теоретиків і практиків як природне доповнення концепції З. Фрейда: ізоляція, компроміс, заперечення реальності, усунення, знищення та формування реакції.

Мультиmodalьне консультування – це технічно еkleктичний підхід, який передбачає використання технік, скоріше обраних на основі емпіричних даних та потреб клієнтів, ніж теоретично визначених.

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 кожную 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 несвідомі 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, 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 (1939 р.), 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.

Психологічний висновок – це коротка психологічна характеристика стану розвитку людини на період обстеження на основі даних об'єктивного кваліфікованого психодіагностичного дослідження.

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 відрізняти від стосунку переносу (Ральф Р. Грінсон).

Суб'єктивна реальність – особиста індивідуальна інтерпретація світу, що виникає на основі унікального досвіду кожної людини.

Тест проєктивний – сукупність методик цілісного вивчення особистості, заснованого на психологічній інтерпретації результатів проєкції.

Техніки психологічного консультування – різноманітні методи та прийоми, які використовуються психологом для досягнення певної мети в роботі з клієнтом.

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.

Фокусування – зосередження уваги психолога на головних аспектах проблеми чи ситуації клієнта з метою підтримки його розуміння та самореалізації.

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. 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: Чернівецьк. 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. Надвинична. 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.

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

1. Хлопчикові (6 років), який не знає, як знайти друга.
2. Дівчинці (7 років), яка заздрить подрузі (у той багато іграшок).
3. Дівчинці (5 років), яка б'ється у грі з однолітками.
4. Дівчинці (6 років), яка не хоче читати.
5. Хлопчикові (7 років), який не хоче бути хлопчиком.
6. Татові дівчинки (6 років), що не живе з нею.
9. Татові хлопчика (7 років), що не вірить у здатності сина (хлопчик хоче стати танцюристом).
10. Бабусі дівчинки (6 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.

Роль психоаналітика.

Завдання психотерапевта полягає в тому, щоб допомогти пацієнту згадати, виділити та реінтегрувати несвідомі змісти таким чином, щоб звичайне життя пацієнта могло приносити йому більше задоволення. Фрейд каже: «Ми беремо з нього клятву підкорятися фундаментальному правилу психоаналізу, яке полягає в тому, що з цього моменту ми маємо регулювати його поведінку. Він повинен розповісти нам не тільки те, що він може повідомити навмисно і охоче, що дає йому почуття полегшення, як на сповіді, але все, що ще спадає на думку, навіть якщо йому неприємно говорити про це, навіть якщо це здається йому неважливим чи фактично безглуздим» (1940, р. 31). Психоаналітик спирається на ці відкриття, не критикуючи, не схвалюючи їх за своєю суттю. Психоаналітик не займає моральної позиції, а служить хіба що чистим екраном, що відбиває погляди пацієнтів. Терапевт намагається не показувати свого особистого ставлення до пацієнта. Це дає пацієнтові свободу поводження з психоаналітиком безліччю способів, переносячи на терапевта відносини, погляди, навіть фізичні характеристики, що дійсно належали людям, з якими пацієнт спілкувався у минулому. Це перенесення є вирішальним у психотерапевтичному процесі, оскільки воно переводить минулі події у новий контекст, який сприяє їх розуміння. Наприклад, якщо пацієнтка починає поводитися з терапевтом-чоловіком як зі своїм батьком, зовні покійрно та шанобливо, а в завуальованій формі вороже та неповажно, психоаналітик може роз'яснити ці почуття пацієнтці. Він може звернути увагу, що не він, терапевт, викликає ці почуття, а вони виникають у самої пацієнтки і можуть відображати аспекти її відносин зі своїм батьком, які вона колись пригнічувала.

«Щоб встояти проти цієї всебічної атаки з боку пацієнта, психоаналітику потрібно повністю і повністю проаналізувати себе самого... Психоаналітик, від якого залежить доля багатьох людей, повинен знати і тримати під контролем навіть найнескореніші недоліки свого власного характеру; а це неможливо без проведення повного психоаналізу» (Ferenczi, 1955).

«Концепція перенесення... стверджує, що спостереження, розуміння та обговорення емоційних реакцій пацієнтів на психоаналітичну ситуацію встановлює найпряміші шляхи досягнення розуміння структури його характеру, а отже, його проблем. Вона стає наймогутнішим і справді необхідним інструментом психоаналітичної терапії» (Horney, 1939, p. 33-34).

Перенесення робить психотерапію живим процесом. Замість лише говорити про життя, пацієнт формує критичні взаємини з психотерапевтом. Щоб допомогти пацієнтові у створенні цих зв'язків, психоаналітик інтерпретує деяке з того, що говорить пацієнт, припускаючи наявність ланок, які, можливо, були, а можливо, і раніше не були усвідомлені пацієнтом. Цей процес інтерпретації є продуктом інтуїції та клінічного досвіду. При психоаналітичній процедурі пацієнт заохочується до того, щоб ніколи не пригнічувати несвідомий зміст. Фрейд бачив психоаналіз як природний процес; енергія, яка пригнічувалася, повільно переходить в область свідомості, де вона може використовуватися його, що вдосконалюється: «Кожного разу, коли ми досягаємо успіху при аналізуванні симптому в його основі, вивільняючи потяг з однієї залежності, воно не залишається в ізоляції, а негайно вступає в нову залежність». Завдання психотерапевта полягає у виявленні, поясненні та відділенні складових елементів потягів, які заперечуються чи спотворюються пацієнтом. «Психосинтез, таким чином, досягається під час аналітичного лікування без нашого втручання, автоматично і незмінно» (1919, p. 161). Перетворення старих, хворих звичок і встановлення нових, здоровіших відбувається без вторгнення психотерапевта.

Завдання.

Із книги «Соціальний інтерес».

Наступний уривок є прикладом застосування аналітичного методу Адлера.

«Жінка 32 років скаржилася на жорстокі болі в області зовнішньої сторони лівого ока і на те, що при цьому у неї двоїться в очах (double vision), тому їй доводиться закривати ліве око. Пацієнтка страждала на такі напади протягом одинадцяти років, перший трапився з нею в той час, коли вона познайомилася зі своїм майбутнім чоловіком... Свій останній напад вона пояснювала тим, що прийняла напередодні холодну ванну, а причиною попередніх вважала холодні протяги... До заміжжя вона давала уроки гри на скрипці, виступала на концертах і любила свою роботу, але, вийшовши заміж, закинула її. В даний час вона жила разом з сім'єю свого дівера, щоб бути ближче до лікаря, як вона говорила, і була цілком задоволена життям. Вона, безперечно, була лідером у шлюбі, але обурювалася лінощами свого чоловіка та його бажанням спокою. Він напружено працював, приходив додому втомленим пізно ввечері і не був схильний виходити кудись зі своєю дружиною чи підтримувати з нею розмову. Коли їй доводилося грати на публіці, вона відчувала сильний страх перед сценою.

На запитання, яке видається мені важливим: «Чим би ви займалися, якби були здорові?», — питання, відповідь на яке ясно показує причину боязкого відступу пацієнта перед життям, вона відповідала ухильно, посилаючись на свої постійні головні болі. Тим не менш, перед останнім нападом вона прийняла холодну ванну, яка, за її словами, негайно викликала напад... З'ясувалося, що з того моменту, коли вона з величезним жахом спостерігала народження своєї молодшої сестри, пацієнтка зазнає нерозважливої тривоги у зв'язку з дітонародженням... Коли їй було одинадцять років, її батько бездоказово звинуватив її в сексуальному зв'язку з сином сусіда. Ці дитячі та підліткові враження від сексуальних взаємин, тісно пов'язані з почуттям тривоги та жаху, посилили її протест проти кохання, і цей протест виявлявся у її шлюбі як фригідність. Перед тим, як вийти заміж, вона зажадала від свого нареченого дати тверду обіцянку, що він ніколи не захоче мати дітей. Приступи мігрені та страх

перед ними, що постійно переслідує її, полегшили для неї завдання встановити такі взаємини, при яких подружнє життя було зведено до мінімуму.

Вона, звичайно, дуже поважала свого чоловіка, але була далека від того, щоб любити його, насправді вона ніколи не була по-справжньому закохана. Після того, як кілька разів їй було поставлено питання про те, що б вона робила, якби повністю вилікувалася, вона нарешті відповіла, що переїхала б до столиці, давала б там уроки гри на скрипці і сама грала б в оркестрі. Кожен, хто знайомий з мистецтвом здогадів, якому вчить індивідуальна психологія, без особливих труднощів визначив би, що це означає розлучитися з чоловіком, який був прив'язаний до провінційного містечка... Оскільки чоловік дуже любив її і давав їй, безумовно, кращу нагоду задовольняти своє пристрасне бажання влади на всю катушку, їй, звичайно, важко було залишити його. Повного лікування було досягнуто протягом місяця. Цьому передувало пояснення однієї зовнішньої обставини, що викликала її останній напад. Вона знайшла в кишені пальта свого чоловіка листа від дівчини, в якому не було нічого, окрім кількох слів вітання. Чоловікові вдалося заспокоїти її підозри. Незважаючи на це, вона продовжувала підозрювати його і відчувати ревності, чого з нею ніколи не траплялося раніше. Вона почала стежити за ним. Це було саме тоді, коли вона прийняла холодну ванну, і це викликало напад... Під час пояснення вона сказала, що ніколи не була ревнивою, що її гордість забороняла їй цей порок, але відколи вона виявила листа, їй стали спадати на думку думки про те, що чоловік може бути не вірний їй. Коли вона думала про таку нагоду, її гнів посилювався, з іншого боку, вона відчула залежність дружини від чоловіка. Її холодна ванна була, таким чином, помстою її стилю життя її уявленню про те, що її власна цінність цілком залежить від чоловіка, і її поразки у справі підтримки цієї цінності. Не отримавши вона нападу мігрені – результату шоку, – їй довелося б визнати, що вона нічого не варта. Це було б найгірше, що могло б з нею статися» [Adler, 1964, p. 75-85].

Завдання.

Характерні риси людей, що самоактуалізуються.

Тоді, коли це можливо, РЕПК допомагає людям не тільки усувати існуючі в них емоційні блоки, а й ставати самоактуалізуються і щасливими. Елліс (Ellis, 1980; Ellis, Bernard, 1986; Ellis, 1991f) перерахував основні характерні риси людей, що добре функціонують або самоактуалізуються. *Особистий інтерес.* Насамперед цінують власні інтереси, хоча готові жертвувати ними до певної міри заради тих, хто для них небайдужий. *Соціальний інтерес.* Зацікавлені у задоволенні потреб інших людей та у соціальному виживанні, оскільки більшість людей вважають за краще жити у групах чи громадах. *Самоврядування.* Беруть він первинну відповідальність за своє життя. *Толерантність.* Надають собі та іншим право помилятися. Навіть якщо їм не подобається поведінка якихось людей, утримуються від осуду їх як особистостей. *Гнучкість.* Думають гнучко, готові до змін. Чи не розробляють жорстких (ригідних) правил для себе та для інших людей. Ухвалення невпевненості. Визнають, що наш світ нестабільний і в ньому багато випадків. Схильні до підтримання порядку, але не вимагають його. *Зобов'язання.* Мають зобов'язання перед чимось, що знаходиться за межами їх самих. Досягають максимальної реалізації своїх можливостей і щастя, відчуваючи постійний всепоглинаючий інтерес до життя. Творчий потенціал та оригінальність. Виявляють схильність до новаторства, творчо підходять до вирішення як щоденних, так і професійних проблем. Часто мають, принаймні, один головний творчий інтерес. *Наукове мислення.* Раціональні та об'єктивні; думаючи про питання, дотримуються правил логіки, використовують наукові методи. *Самоприйняття.* Вважають за краще приймати себе безумовно. Чи не оцінюють свій внутрішній світ із зовнішнього погляду, не приділяють надмірну увагу тому, що думають про них інші. Намагаються отримувати задоволення, а не показувати себе. *Прийняття тваринного початку у людині.* Приймають тваринну природу самих себе та інших людей. *Ризик.* Готові піти на розрахований ризик, щоб досягти бажаного. Швидше заповзятливі, ніж дурні. *Перспективний гедонізм.* Гедоністи у пошуках щастя та ухиленні від болю, проте

підтримують баланс між перспективною та миттєвою вигодою. Не одержувані прагненням до негайного отримання винагороди. Відсутність утопізму. Вважають, що досконалість, можливо, недосяжна. Відмовляються нереалістично прагнути повного щастя чи повної відсутності негативних емоцій. *Висока фрустраційна толерантність*. Змінюють ті неприємні умови, які можуть змінити, приймають ті умови, які не можуть змінити, і бачать різницю між ними. *Власна відповідальність за порушення своєї душевної рівноваги*. Беруть більшу частину відповідальності за виникнення своїх розладів, а чи не займають оборонну позицію, звинувачуючи інших людей чи соціальні умови.

Відносини консультант – клієнт У РЕПК головна роль консультанта – це роль викладача (вчителя), який прагне сформувати у клієнтів навички самопомоги і таким чином розвинути у клієнтів здатність раціонально мислити, почуватися адекватно ситуації, поводитися ефективно – так, щоб можна було досягти поставленої мети.

Елліс пише: «Практикуючі консультанти, які використовують раціонально-емотивний підхід, часто застосовують вельми «швидкострельну» активно-директивно-переконливо-філософську методологію» (Ellis, 1989, р. 215). За яких відносин між консультантом і клієнтом консультанту вдається найкраще грати цю активно-директивну вчительську роль? Консультанти намагаються налагоджувати зв'язок із клієнтами, використовуючи емпатичне вислуховування, у тому числі відображення почуттів. Драйден і Елліс проводять різницю між емоційною емпатією, розумінням почуттів клієнта, і філософської емпатією, розумінням філософії чи мислення, які у основі цих почуттів. Консультанти прагнуть пропонувати обидва види емпатії. Крім того, консультанти приймають своїх клієнтів як схильних помилятися людей і не оцінюють їхні особисті якості за допомогою певних моральних стандартів. Раціонально-емотивно-поведінкові консультанти не виявляють надмірно теплого ставлення до більшості своїх клієнтів. Вони остерігаються вступати в змову із «заклятою» потребою клієнтів у схваленні. Консультанти також намагаються заохочувати клієнтів протистояти своїм проблемам та брати на себе

відповідальність за пошуки серцевості та щастя, а не шукати теплоти у консультантів. Часто клієнти сприймають раціонально-емоційно-поведінкових консультантів як серцевих і дбайливих людей у зв'язку з тим, що консультанти дбають про благополуччя всіх індивідів і терпимо ставляться до них. Раціонально-емоційно-поведінкові консультанти, особливо на перших заняттях, ведуть розмову активніше, ніж клієнти. Вони, не вагаючись, відкривають клієнтам очі на те, як ті самі роблять внесок у власне страждання. Консультанти під час дискусії доводять клієнтів.

Завдання.

Влада міфу.

У своїй книзі «Закликання міфу» (The Cry for Myth, 1991) Мей наполегливо стверджував, що люди сучасної західної цивілізації відчують невідкладну потребу в міфах. Спостерігається дефіцит життєздатних, тобто по-справжньому переконливих міфів, у зв'язку з чим багато хто звертається до релігійних культів, наркотиків та поп-культури у марних спробах знайти сенс свого життя. Зрозуміло, Мей дотримується модерністської концепції міфу, за якою міф – це не брехня і продукт первісних забобонів, а скоріш система свідомих і несвідомих уявлень і вірувань, з яких люди пояснюють собі явища особистого життя й життя. «Міфи – як балки перекриттів у конструкції будинку, вони невидимі зовні, але утворюють структуру, яка тримає будинок, і завдяки їм люди можуть жити в цьому будинку». Міфи - це історії, що об'єднують суспільство; «Вони істотні підтримки життя нашої душі і привносять новий сенс у наш складний і часто безглуздий світ» (May, 1991, p. 20). З найдавніших часів і в різних культурах люди знаходили сенс свого життя за допомогою міфів, чиє знання нерідко було основною ознакою приналежності до тієї чи іншої культури. Мей вважав, що спілкуються один з одним на двох рівнях. Перший - мова раціональних міркувань, і на цьому рівні ідея безособової істини заступає від нас особистість людини, з якою ми спілкуємося. Другий рівень – спілкування через міфи, і тут загальне враження, зроблене розмовою, набагато важливіше за формальну точність висловлювань. Ми використовуємо міфи та символи, щоб вийти за межі повсякденної ситуації, досягти розуміння себе, ототожнити себе з чимось, вийти на новий рівень конкретності.

Мей погоджувався з Фрейдом у тому, що історія Едіпа – міф, що має велике значення для нашої культури, оскільки він описує основні риси екзистенційних криз, що рано чи пізно переживаються кожним із нас. До них входять народження, догляд або вигнання з батьківського дому, сексуальний потяг до одного з батьків і ворожість до іншого, утвердження своєї незалежності та пошуки спорідненої душі і нарешті смерть. І міф про Едіпа має для нас таке

значення саме тому, що у ньому всі ці етапи представлені у всій повноті. Як Едіп, ми розлучаємося з батьком і матір'ю і керуємося нагальною потребою дізнатися, хто ми є. Однак наша боротьба за самоототожнення важка і навіть може призвести до трагедії, як це сталося з Едіпом, коли він вимагав, щоб йому відкрили правду про його походження. Дізнавшись про те, що він убив свого батька і одружився з власною матір'ю, Едіп виколов собі очі, позбавляючи тим самим себе здатності бачити, яка прирівнюється до знання та розуміння. Але таке звуження Едіп свого світу не призвело до повного заперечення свідомості. У цьому місці трагедії Софокла Едіп знову видаляється у вигнання, яке Мей розглядав як символічний вираз самоізоляції та остракізму. Потім ми бачимо Едіпа старим, важко переживає свою трагедію і які приймають він відповідальність за вбивство свого батька і одруження зі своєю матері. Його роздуми наприкінці життя принесли йому спокій та розуміння, дали йому сили зустріти смерть із радістю та смиренністю. Головні теми історії Едіпа – народження, вигнання і розлука з близькими, самоототожнення, інцест і батьковбивство, тиск провини і, зрештою, свідомі роздуми про своє життя і смерть – торкаються кожного з нас і наділяють цей міф потужною енергетикою, що зцілює. Погляди Мей на значення міфів можна порівняти з ідеєю Юнга про те, що колективне несвідоме в міфах є архетипові структури в людському досвіді, які ведуть до універсальних образів, що лежать за межами наших особистих вражень. Як і архетипи, міфи можуть робити свій внесок у наше психологічне зростання, якщо ми сприймемо їх і дозволимо собі побачити в них нову реальність. У той же час, якщо ми заперечуємо універсальність міфу, вважаючи його лише застарілим і ненауковим поясненням світу, ми ризикуємо впасти у відчуження, духовну апатію та внутрішню порожнечу – основні складові психічної патології.

Завдання.

Відносини між консультантами та клієнтами.

Відносини між консультантами та клієнтами можна поділити на універсальні та на специфічні відносини, які встановлюються у процесі роботи з конкретними клієнтами. Одним із видів поведінки, пов'язаного з універсальними відносинами, є спроба налагодити співпрацю завжди, коли це можливо. Мультиmodalьні консультанти намагаються працювати разом із клієнтами. Існує ще одне правило, якого слід дотримуватися при налагодженні універсальних відносин: неприпустимо зачіпати почуття гідності клієнта як людини, хоча його неадекватну поведінку можна різко критикувати.

«Вибір відносин» не менш важливий при проведенні психотерапії, ніж «вибір техніки». Більшості клієнтів відносини з консультантом забезпечують «ґрунт, що дозволяє технікам пустити коріння» (Dryden, 1991, р. 17). Лазарус намагається «підігнати» ставлення до характеру конкретних клієнтів, а також до потреб, які переважають у клієнта у різні моменти консультування. Деяким клієнтам виявляється досить уважного вислуховування. Однак багатьом клієнтам потрібно, щоб консультанти обирали та використовували певні техніки, які б допомогли клієнтам розвивати навички, що дозволяють справлятися з вирішенням проблем, зазначених у їх профілях модальності. Таким чином, консультантам потрібно пропонувати відносини, що виходять за рамки уважного вислуховування. Лазарус говорить про важливість гнучкості і багатосторонності і використовує метафору «справжній хамелеон» (Kwee, Lazarus, 1986; Dryden, 1991; Lazarus, 1993a), щоб підкреслити, що мультиmodalьні консультанти змінюють стиль відносин з метою забезпечення високої якості у поєднанні з очікуванням, особистості, проблемам та цілям клієнтів.