



НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
“ЧЕРНІГІВСЬКИЙ КОЛЕГІУМ”
ІМЕНІ Т.Г. ШЕВЧЕНКА

КАФЕДРА
ЗАГАЛЬНОЇ, ВІКОВОЇ ТА
СОЦІАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ
ІМЕНІ М.А. СКОКА

ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ

Навчально-методичний посібник

ЧЕРНІГІВ, 2026

УДК 159.9:615.851

*Рекомендовано до друку вченою радою Навчально-наукового інституту
психології та соціальної роботи, Національного університету
«Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка.
(протокол № __ від _____ 2026 р.)*

Рецензенти:

БОРЕЦЬ Ю.В. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Пенітенціарної академії України.

ЛЯХОВЕЦЬ Л.О. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної, вікової та соціальної психології Національного університету «Чернігівський колегіум» ім. Т.Г.Шевченко

ГІРЧЕНКО О.Л.

ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ: навчально-методичний посібник для здобувачів вищої освіти спеціальності Психологія. Чернігів, 2026. 154 с.

Навчально-методичний посібник містить короткі методичні рекомендації, тематичний план навчальної дисципліни, програма курсу, зміст програми лекційних, практичних занять та рекомендації щодо їх підготовки, завдання поточного контролю, перелік питань, які винесено для складання іспиту, завдання для позааудиторної самостійної роботи. Представлено короткий термінологічний словник та список основної і додаткової літератури.

Значна увага акцентується на професійних компетенціях консультанта, серед яких емпатія, навички активного слухання, саморегуляція та профілактика емоційного вигорання. У ньому висвітлюються основні теоретичні підходи, що використовуються в консультуванні, такі як психоаналіз, гуманістична психологія, когнітивно-поведінковий підхід, гештальт-терапія та екзистенціальна психологія, а також їх практичне застосування залежно від запитів клієнта. Представлено матеріали, які зможуть допомогти практичному психологові-початківцю зрозуміти суть психологічного консультування як одного із найважливіших видів роботи та специфіку його застосування в різних умовах. Особлива увага приділяється методам і технікам, що використовуються у психологічному консультуванні, таким як техніки активного слухання, постановка питань, арт-терапевтичні методи, робота з метафорами та асоціаціями.

Запропоновані матеріали допоможуть здобувачам у засвоєнні навчального матеріалу.

УДК 159.9:615.851

© Національний університет
«Чернігівський колегіум імені
Т.Г. Шевченка», 2026

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	3
РОЗДІЛ 1. Зміст програми лекційного курсу.....	6
РОЗДІЛ 2. Зміст програми практичних занять.....	63
2.1.Методичні вказівки щодо підготовки до практичних занять.....	63
2.2.План практичних занять.....	65
РОЗДІЛ 3. Завдання для позааудиторної самостійної роботи.....	79
3.1.Методичні вказівки для виконання самостійної роботи.....	79
3.2.Питання, що виносяться на самостійне опрацювання.....	80
3.3.Тематика рефератів.....	87
РОЗДІЛ 4. Поточний та підсумковий контроль знань.....	91
4.1.Завдання для поточного контролю знань.....	94
4.2.Питання для складання іспиту.....	133
ГЛОСАРІЙ	137
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	146

ПЕРЕДМОВА

Психологічне консультування є однією з ключових сфер сучасної психологічної практики, яка допомагає людям долати життєві труднощі, адаптуватися до змін, знаходити внутрішні ресурси та досягати гармонії в особистісному та професійному житті. У світі, де темп життя стає дедалі швидшим, а кількість викликів зростає, роль кваліфікованого консультанта набуває особливого значення.

Цей навчально-методичний посібник створено з метою забезпечення якісної підготовки фахівців у сфері психологічного консультування, формування у них теоретичних знань і практичних навичок для роботи з різними категоріями клієнтів. У ньому поєднано класичні підходи, які вже давно зарекомендували себе у психологічній практиці, із сучасними методами та техніками, що відповідають запитам сьогодення.

Рекомендації охоплюють широке коло тем: від основ професійної етики та принципів роботи консультанта до аналізу ключових теоретичних підходів і практичних методів. Особлива увага приділяється етапам консультаційного процесу, технікам активного слухання, роботі з кризовими станами, а також специфіці консультування в різних сферах — від дитячої психології до підтримки професійного самовизначення.

Окрім теоретичних положень, у навчально-методичний посібнику представлено практичний матеріал: завдання, кейси та вправи, які допоможуть закріпити отримані знання й адаптувати їх до реальної роботи з клієнтами. Використання цього посібника стане корисним як для студентів, що лише розпочинають своє знайомство з психологічним консультуванням, так і для практикуючих фахівців, які прагнуть поглибити свої знання та вдосконалити професійні компетенції.

Викладені матеріали допоможуть здобувачам вищої освіти не лише освоїти методи й техніки консультування, але й розкрити свій потенціал як емпатійного, уважного та ефективного помічника для тих, хто цього потребує.

Викладання даної дисципліни порушує питання про формування

загальних та спеціальних компетентностей майбутнього фахівця.

Зміст навчально-методичний посібника має на меті *забезпечити*:

- 1) закріплення та поглиблення теоретичних знань студентів у відповідності з навчальною програмою дисципліни;
- 2) організацію самостійної роботи з основними літературними джерелами;
- 3) формування умінь і навичок аналізу та узагальнення матеріалу по певній проблемі, оволодіння формами практичного спрямування набутих знань за рахунок співставлення теоретичних уявлень;
- 4) засвоєння методики розв'язання деяких практичних завдань з дисципліни;
- 5) можливість належної підготовки студентів до складання іспиту з навчальної дисципліни.

Предметом даної дисципліни є вивчення теоретичних засад, методів і технологій психологічного консультування, спрямованих на розуміння, діагностику та вирішення психологічних проблем клієнтів у процесі професійної взаємодії.

Мета викладання дисципліни полягає у формуванні системних знань, практичних навичок і професійних компетентностей, необхідних для здійснення ефективного психологічного консультування. Дисципліна спрямована на підготовку майбутніх фахівців до роботи з різними категоріями клієнтів, забезпечуючи їх теоретичною базою, практичними інструментами та розумінням етичних норм і професійних стандартів. Основна увага приділяється вивченню теоретичних засад і моделей психологічного консультування, освоєнню навичок встановлення довірливого контакту з клієнтами та ефективної побудови консультаційного процесу. Важливою частиною навчання є відпрацювання практичних методів і технік, таких як активне слухання, емпатія, задавання питань, робота з емоціями та ресурсами клієнта. Метою курсу є не лише розвиток знань і вмінь, але й особистісних якостей, необхідних для ефективної роботи в сфері психологічної допомоги.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен *знати*:

- основні теоретичні підходи до психологічного консультування (психоаналітичний, гуманістичний, когнітивно-поведінковий, системний тощо);
- етапи процесу психологічного консультування та особливості кожного з них;
- етичні принципи та професійні стандарти діяльності психолога-консультанта;
- основні методи, техніки та інструменти, що застосовуються в психологічному консультуванні;
- відмінності між психологічним консультуванням, психотерапією та психодіагностикою;
- особливості роботи з різними категоріями клієнтів (діти, підлітки, дорослі, родини тощо);
- роль особистості консультанта у процесі надання психологічної допомоги.

Вміти:

- встановлювати ефективний психологічний контакт із клієнтом;
- здійснювати первинне інтерв'ювання та формулювати запит клієнта;
- застосовувати базові техніки психологічного консультування (активне слухання, рефлексія, перефразування, уточнення, нормалізація тощо);
- будувати консультативну взаємодію на основі принципів емпатії, безоцінності та конфіденційності;
- планувати й реалізовувати консультування в межах власної професійної компетентності;
- аналізувати динаміку консультативного процесу та оцінювати його ефективність;
- дотримуватися етичних норм та вести професійну документацію.

РОЗДІЛ І. ЗМІСТ ПРОГРАМИ ЛЕКЦІЙНОГО КУРСУ

Розділ І. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ

ТЕМА 1. Історія розвитку та теоретичні основи консультативної психології.

Становлення психологічної професії. Місце консультативної психології в системі терапевтичних знань (М. Гуліна). Розвиток консультативної психології через формування наукових позицій вчених (К. Роджерс, В. Франкл, С. Рубінштейн тощо). Тенденції розвитку психотерапії та психологічного консультування. Теорії та концепції консультування (Н. Пезешкіан). Значення роботи М. Гуліної з терапевтичної і консультативної психології в процесі становлення консультативної психології. Поняття, мета та завдання психологічного консультування. Механізми психологічного впливу в консультативній роботі.

Основні поняття: психологічне консультування, психологічна допомога, психотерапія, психокорекція, теорії консультування, мета і завдання консультування, види консультування, принципи консультування, консультант, клієнт.

Психологічне консультування — це професійний вид допомоги людині, сім'ї чи групі, який спрямований на підтримку у вирішенні життєвих, емоційних, міжособистісних та професійних труднощів. Воно базується на бесіді, аналізі ситуації та використанні спеціальних психологічних технік і методів, що дозволяють клієнту краще усвідомити власний стан, знайти ресурси та відкрити нові можливості для дій. На відміну від психотерапії, яка зазвичай є довготривалою і глибше працює з особистісними структурами та психічними розладами, консультування орієнтоване на відносно

короткострокову роботу з конкретними запитами та покращенням функціонування тут і зараз. Його загальна *мета* полягає у підвищенні психологічного благополуччя людини, розвитку здатності до саморегуляції, прийняття рішень і конструктивного розв'язання проблем, що у результаті сприяє кращій якості життя та гармонійним стосункам.

Завдання психологічного консультування можна розглядати на різних рівнях. На когнітивному рівні воно допомагає клієнту усвідомити власні проблеми, ідентифікувати деструктивні переконання, навчитися мислити більш гнучко та реалістично. На емоційному рівні завдання полягають у зниженні інтенсивності негативних переживань, розвитку навичок розпізнавання й регуляції емоцій. Поведінковий рівень передбачає зміну неадаптивних звичок, формування корисних навичок у спілкуванні, вирішенні конфліктів, організації життя. Міжособистісний і системний рівні включають корекцію стосунків, розбудову здорових кордонів та ролей у сім'ї чи колективі. Нарешті, на екзистенційному рівні важливими є пошук сенсу, усвідомлення власних цінностей і приведення життя у відповідність із ними.

Процес консультування складається з кількох етапів: встановлення контакту та довіри, виявлення запиту й очікувань клієнта, збір необхідної інформації та формулювання проблеми, визначення цілей і плану роботи, застосування психологічних технік, оцінювання результатів і завершення роботи з підбиттям підсумків. Кожна окрема консультація має свою структуру: на початку — встановлення контакту та узгодження теми, далі — опрацювання ключового питання із застосуванням методів, наприкінці — підсумки, формулювання висновків і домашніх завдань.

Важливою частиною консультування є дотримання етичних принципів: конфіденційності, добровільності, поваги до автономії клієнта, уникнення шкоди, професійної компетентності та чутливості до культурних і особистісних особливостей.

Психологічний вплив у консультативній роботі реалізується через різні механізми. Серед них існують загальні, або неспецифічні, що працюють у будь-

якому підході: створення терапевтичного альянсу, емпатія та прийняття, формування надії й очікування змін, надання зрозумілих пояснень, структурованість процесу. До когнітивних механізмів належать психоедукація, рефреймінг, когнітивна реструктуризація, сократичне опитування, зменшення катастрофізації. Емоційні механізми охоплюють безпечне вираження та переробку емоцій, навчання технікам саморегуляції, розвиток емоційної грамотності. Поведінкові механізми включають активізацію корисної діяльності, поступове подолання страхів через експозицію, тренування навичок, виконання домашніх завдань. Мотиваційні механізми допомагають клієнту зміцнити внутрішню готовність до змін завдяки виявленню власних аргументів на їх користь, розвитку самоефективності та узгодженню поведінки з особистими цінностями. У міжособистісній площині важливими є формування досвіду надійних стосунків, корекція моделей прив'язаності, рольові тренування та робота із сімейними й груповими взаємодіями. Наративні механізми дозволяють відокремити людину від її проблеми, знайти винятки з проблемних патернів і переписати життєву історію у більш цілісному й підтримувальному ключі. Нарешті, практики усвідомленості та прийняття розвивають здатність жити у теперішньому моменті, знижують злиття з негативними думками й допомагають діяти згідно з власними цінностями.

На початку ХХІ ст. консультативна психологія набирає обертів у своєму розвитку і викристалізовується у самостійну галузь знань, стаючи в один ряд з такими визнаними науками як медична психологія, психіатрія, психотерапія. Загальною метою всіх цих галузей знань є надання професійної допомоги людині. Звичайно, що предмет і цілі, які є специфічними для кожної науки, не збігаються. Проте кожна з них змотивована на підтримку фізичного чи психологічного здоров'я особистості, у якої виникають проблеми.

Становлення психологічної професії розпочалося ще в античний період у загальній системі розвитку філософських та гуманітарних наук. Теоретичний аналіз появи запитів на професію психолога, який був здійснений Є. Клімовим, показав, що, як до нашої ери, так і весь наступний період нової ери, причому до

кінця XVII ст., у будь-якому суспільстві існували люди як носії власне психологічних послуг: гадалки, знахарі, віщуни, шамани, провісники та ін. Всі вони були затребувані членами суспільства, оскільки люди завжди бажають прогнозування, роз'яснення, тлумачення чогось важливого або виходу зі складних ситуацій в їхньому повсякденному житті. Інформування, поради, навчання, прямий чи непрямий вплив, переадаптування, розвиток – це ті форми допомоги, в ряду яких первісно зароджувалися елементи психологічної підтримки, зокрема, й психотерапевтичний вплив і психологічне консультування. Хоча такі послуги й були необхідними для людей, все ж у певні історичні періоди вони були заборонені та мали ореол таїни, а особи, які вміли передбачати, змінювати «долю», віщувати сприймалися як володарі сакральних знань, що мають незвичні здібності. Інквізиція досить часто їх страчувала, а люди їх одночасно і боялися, і розраховували на їх підтримку.

Багато віків лише релігійна (сповідь), медична (лікування) та педагогічна (навчання, просвіта, виховання) практики були відкритими формами діяльності, через які підспудно здійснювалася психологічна допомога людині. І лише в середині XIX ст., коли німецький психолог В. Вундт відкрив першу експериментальну лабораторію психології і висунув концепцію «аналітичної інтроспекції», виникла можливість відокремлення психології від філософії, що з часом визначило статус першої як самостійної науки. Разом з тим система практичних методів і прийомів, спрямованих на установлення адаптивної рівноваги, набуття людиною душевного комфорту, позбавлення психологічних проблем, залишалась у межах медицини, зокрема психіатрії.

Визначаючи місце консультативної психології в системі терапевтичних знань, М. Гуліна показала, що психіатри спочатку обмежувалися лише досягненням лікувального ефекту, не беручи до уваги психологічний зміст проблеми пацієнта. Проте вже на початку XIX ст. почала формуватися психотерапія, яка прагнула пояснити певні психологічні механізми впливу на людину (наприклад, вплив гіпнозу) та розширювала сферу їх застосування. Саме використання суто психологічних методів у взаємодіях з пацієнтом стало

новою шаблоною щодо лікування психологічних проблем, і психотерапія почала претендувати на самостійний статус у медицині. Підставою для самостійності психотерапії стало ще й виявлення психогенного характеру ряду захворювань людини, дослідження зв'язків між тілесними та душевними явищами, а також накопичення арсеналу психологічних методів і прийомів впливу на людину.

О. Сапогова відзначила, що саме поява немедичної психотерапії стала поштовхом до формування перших психотерапевтичних і психологічних шкіл, і в першу чергу психоаналізу. Представники психоаналітичного напрямку (З. Фрейд, А. Адлер, К. Хорні, К. Юнг та ін.) виявили, що психологічні чинники (неусвідомлені комплекси, невирішені конфлікти, витіснені потяги тощо) цілого ряду захворювань досить часто перебувають за межами медицини і вони не можуть бути нівельовані суто медичними засобами. Психоаналітики довели, що подібні психологічні явища непатологічні, а притаманні тією чи іншою мірою всім людям. Застосування методів психоаналізу значно розширило предмет психотерапії, пов'язавши цю галузь із галуззю міжособистісних взаємодій, індивідуально-типологічними відмінностями людини, її індивідуальним досвідом, морально- етичними ситуаціями тощо. На цій основі для психотерапії почали відкриватися нові горизонти, і спеціалісти були спрямовані у взаємодіях з клієнтом не лише на лікування його хвороби, але й на вирішення психологічних проблем у його життєвому та особистісному просторі.

Наступним етапом розвитку консультативної психології стало *формування наукових позицій вчених* (в основному представників гуманістичної психології), які визначили відмову психологів від концепції хвороби взагалі. Як відомо, в середині минулого століття під впливом ідей клієнт-центрованої психотерапії К. Роджерсом термін «пацієнт» був замінений на значно нейтральніший термін «клієнт». У цей же період В. Франкл запропонував не боротися з душевними стражданнями, а шукати й набувати смислу страждання.

Треба вказати, що подібну позицію на той час мав і С. Рубінштейн, який відзначав, що у стражданні ядро особистості, через його осягнення вона формується; страждання як іспит, «експеримент» для виявлення методом заперечення цінності особистості; одночасно страждання є фактом визначення особистості – така його роль у долі людини. В цьому стислому висловлюванні сутність особистості, безперечно, пов'язана з емоційними переживаннями, а саме з пошуком їх смислу та оволодіння ними. Позитивна психотерапія була спрямована не на усунення певних порушень (конфліктів, розладів, проблем), а на виявлення й мобілізацію існуючих у клієнта здібностей та ресурсів, на розкриття його потенціалу самодопомоги. З позиції цієї психотерапії дійсними і реальними у людини є не лише конфлікти, розлади, хвороби, але й здібності до подолання, самозцілення та зростання.

Тема 2. Види консультативної роботи. Принципи консультативної допомоги (4 години)

Види та форми консультативної роботи. Принципи консультативної допомоги. Професійні стандарти в сфері надання психологічної допомоги. Вимоги до особистісних якостей в інтелектуальній, комунікативній, морально-етичній сферах. Поняття «синдром згорання». Поняття «супервізії». Сучасне розуміння психологічної взаємодії, розвиток змін в консультативному процесі. Правове поле психолога/психотерапевта в Україні.

Основні поняття: інтимно-особистісне, сімейне, психолого-педагогічне та ділове консультування, індивідуальне консультування, групове консультування, очне та заочне консультування, телефонне та інтернет-консультування, «синдром згорання», «супервізії», психолог-професіонал, індивідуально-психологічні вимоги до практичного психолога-консультанта.

Психологічним консультуванням називається особлива область практичної психології, пов'язана з наданням з боку фахівця-психолога безпосередньої психологічної допомоги людям, які потребують її. Вони

даються психологом клієнту на основі особистої бесіди і попереднього вивчення тієї проблеми, з якою в житті зіткнувся клієнт.

Оскільки психологічного консультування потребують різні люди і за допомогою вони звертаються з різних приводів, психологічне консультування можна розділити на *види в залежності від індивідуальних особливостей клієнтів і тих проблем, з приводу яких вони звертаються.*

Перш за все, виділимо так зване інтимно-особистісне психологічне консультування, необхідність в якому виникає досить часто і у багатьох людей. До цього виду можна віднести консультування з таких питань, які глибоко зачіпають людину як особистість, викликають у нього сильні переживання, зазвичай ретельно приховуються від оточуючих людей. Це, наприклад, такі проблеми, як психологічні або поведінкові недоліки, від яких людина будь-що завгодно хотів би позбутися, проблеми, пов'язані з його особистими взаєминами зі значущими людьми, різні страхи, невдачі, психогенні захворювання, які не потребують втручання лікаря, і багато іншого.

Наступний за значимістю і частоті в життя вид психологічного консультування – сімейне консультування. До нього можна віднести консультування з питань, що виникають у людини у власній родині або в родині інших, близьких для нього людей. Це, зокрема, вибір майбутнього чоловіка (дружини), оптимальна побудова і регулювання стосунків у сім'ї, попередження та вирішення конфліктів у сімейних взаєминах, відносини чоловіка або дружини з родичами, поведінка партнерів у момент розлучення і після нього, вирішення поточних внутрішньосімейних проблем.

Третій вид консультування – психолого-педагогічне консультування. До нього можна віднести обговорення консультантом з клієнтом питань навчання і виховання дітей, навчання чому-небудь і підвищення педагогічної кваліфікації дорослих людей, педагогічного керівництва, управління дитячими і дорослими групами і колективами. До психолого-педагогічного консультування відносяться питання вдосконалення програм, методів і засобів навчання, психологічне обґрунтування педагогічних інновацій і ряд інших.

Четвертий, з числа найбільш поширених видів психологічного консультування – ділове консультування. Воно, в свою чергу, має стільки різновидів, скільки існує різноманітних справ і видів діяльності у людей. Сюди, наприклад, можна віднести питання вибору професії, вдосконалення та розвитку у людини здібностей, організації його праці, підвищення працездатності, ведення ділових переговорів і т.п.

Психологічне консультування ґрунтується на низці принципів, що забезпечують ефективність і етичність консультативної взаємодії. Серед основних принципів — добровільність звернення клієнта, конфіденційність, недирективність, повага до особистості та її унікальності, гуманізм, орієнтація на ресурси клієнта, а також відповідальність психолога за якість наданої допомоги. Ці принципи створюють безпечний простір для клієнта, де можливе глибоке самопізнання та позитивні зміни.

Професійні стандарти в сфері психологічного консультування передбачають дотримання етичного кодексу психолога, постійне підвищення кваліфікації, самоусвідомлення меж власної компетентності та необхідність звернення до супервізії у складних випадках. Стандарти регулюють також ведення документації, структурування консультативного процесу, а також форми інформованої згоди клієнта.

Успішна професійна діяльність консультанта неможлива без розвитку певних особистісних якостей. В інтелектуальній сфері важливими є аналітичне мислення, когнітивна гнучкість, здатність до системного бачення проблеми, вміння інтегрувати знання з різних психологічних шкіл. У комунікативній сфері консультант повинен володіти навичками активного слухання, емпатії, невербального спостереження, вмінням створити довірливу атмосферу. У морально-етичній сфері особлива увага приділяється відповідальності, щирості, толерантності, повазі до особистих меж клієнта, здатності утримуватися від оцінювання та маніпулювання.

Професійна діяльність у сфері психологічного консультування пов'язана з високим емоційним навантаженням, що може призводити до синдрому

емоційного вигорання. Це стан фізичного, емоційного та інтелектуального виснаження, який розвивається внаслідок хронічного стресу, надмірної емпатійної включеності, порушення балансу між особистим і професійним життям. Симптомами можуть бути зниження мотивації, втрата інтересу до роботи, цинізм, апатія, порушення сну, тривожність.

Одним із способів профілактики професійного вигорання та підвищення якості психологічної допомоги є супервізія — професійна підтримка з боку більш досвідченого колеги, яка дає змогу обговорити складні випадки, рефлексувати власну діяльність і емоційний стан, отримати зворотний зв'язок, а також навчатися новим підходам і методам. Супервізія є обов'язковою складовою етичної практики психолога/психотерапевта.

Сучасне розуміння психологічної взаємодії в межах консультування полягає в партнерських, суб'єкт-суб'єктних стосунках між консультантом і клієнтом. Така взаємодія передбачає активну участь обох сторін, повагу до автономії клієнта, розвиток довіри та спільне формулювання цілей. Зміни в консультативному процесі розглядаються як результат усвідомлення клієнтом власних патернів поведінки, емоційних реакцій і переконань, а також формування нових способів реагування. Цей процес може мати поступовий або кризовий характер і потребує чутливості та професіоналізму з боку психолога.

Консультування як основний вид психологічної практики переслідує *такі цілі*:

1. Надання оперативної допомоги клієнту в рішенні виниклих у нього проблем.
2. Надання клієнту допомоги у вирішенні тих питань, з якими він цілком би зміг самостійно впоратися без втручання з боку, тобто там, де спеціальні професійні психологічні знання, як правило, не потрібні і необхідна лише загальна, життєва, заснована на здоровому глузді рада.
3. Надання тимчасової допомоги клієнту, який насправді потребує тривалого, більш-менш постійного психотерапевтичного впливу, але в силу тих чи інших причин не в змозі розраховувати на нього в даний момент.

4. Коли у клієнта вже є правильне розуміння своєї проблеми і він, в принципі, готовий сам приступити до її вирішення, але де в чому ще сумнівається, не цілком упевнений у своїй правоті. Тоді в процесі проведення психологічного консультування клієнт, спілкуючись з психологом-консультантом, отримує з його боку необхідну професійну і моральну підтримку.

5. Надання допомоги клієнту в тому випадку, коли ніякої іншої можливості, крім отримання консультації, у нього немає.

6. Коли психологічне консультування застосовується не замість інших способів надання психологічної допомоги клієнту, а разом з ними.

7. У тих випадках, коли готового рішення у психолога-консультанта немає, оскільки ситуація виходить за рамки його компетенції, він повинен надати клієнту хоча б якусь, нехай навіть мінімальну допомогу.

У всіх цих та інших подібних випадках психологічне консультування вирішує такі основні *завдання*: 1. Уточнення (прояснення) проблеми, з якою зіткнувся клієнт. 2. Інформування клієнта про суть виниклої у нього проблеми, про реальну ступінь її серйозності (проблемне інформування клієнта). 3. Вивчення психологом-консультантом особистості клієнта з метою з'ясування того, чи зможе клієнт самостійно впоратися з виниклою у нього проблемою. 4. Чітке формулювання порад і рекомендацій клієнту з приводу того, як найкращим чином вирішити його проблему. 5. Надання поточної допомоги клієнту в вигляді додаткових практичних порад, пропонованих в той час, коли він вже приступив до вирішення своєї проблеми. 6. Навчання клієнта тому, як найкраще запобігти виникненню в майбутньому аналогічних проблем (завдання психопрофілактики). 7. Передача психологом-консультантом клієнту елементарних, життєво необхідних психологічних знань і умінь, освоєння і правильне вживання яких можливо самим клієнтом без спеціальної психологічної підготовки (психологопросвітницьке інформування клієнта).

Діяльність психолога та психотерапевта в Україні регулюється низкою нормативно-правових актів. Основними є Закон України «Про психологічну

службу в системі освіти України», а також міжнародні етичні кодекси та положення про професійну діяльність, Закону України «Про систему охорони психічного здоров'я в Україні» (Закон № 4223-IX), ухваленого 15 січня 2025 року, що набрав чинності 7–8 лютого 2025 року.

З 2025 року зареєстровано профстандарті клінічного психолога та психотерапевта. В Україні не існує окремого закону «Про психологічну практику» або «Про психотерапію», однак практика має ґрунтуватися на чинному законодавстві, дотриманні прав клієнтів, інформованої згоди, конфіденційності, а також на професійних етичних стандартах, закріплених у відповідних кодексах Всеукраїнських психологічних об'єднань.

Тема 3. Труднощі та типові помилки психологічного консультування

Етичні принципи і правила роботи психолога-консультанта. Синдром професійного вигорання. Емоційне навантаження та виснаження. Деперсоналізація як стратегія подолання стресу. Зниження рівня особистих досягнень. Причини «синдрому вигорання», які найчастіше трапляються в практиці консультування. Основні стратегії, за допомогою яких можна подолати професійне вигорання. Одна з проблем консультування – залежність. Контроль у консультативному процесі.

Основні поняття: контакт з клієнтом, емпатія, рефлексія, етичні норми, перенос і контрперенос, активне слухання, професійне вигорання, емоційне вигорання, криза, емоційна підтримка.

Професія психолога-консультанта цікава і дає чимало корисного самому консультантові. Вона приносить почуття задоволення собою, особливо коли ти впевнений, що зміг допомогти, що тебе цінують клієнти. Однак, незважаючи на корисність цієї професії, «часто вона коштує досить дорого» людям, які нею займаються.

А. Стор виділяє декілька важливих аспектів цієї «плати»:

– загроза втратити ідентичність і «розчинитися» в клієнтах;

- можливість відобразити негативні наслідки на особистому житті (сім'я, друзі);
- загроза психічних порушень через постійні зіткнення з темними сторонами життя і психічною патологією (К. Юнг називає це «підсвідомою інфекцією»).

Етичні принципи і правила роботи психолога-консультанта становлять основу його професійної діяльності та регулюють взаємовідносини з клієнтами, колегами, установами й суспільством загалом. Дотримання етичних норм забезпечує ефективність психологічної допомоги, довіру до фахівця та збереження професійної репутації.

Одним із ключових етичних принципів є конфіденційність. Психолог-консультант зобов'язаний зберігати в таємниці всю інформацію, отриману в ході консультування, навіть після завершення роботи з клієнтом. Виключення можливе лише у випадках загрози життю чи здоров'ю клієнта або інших осіб, і лише згідно з чинним законодавством.

Принцип добровільності передбачає, що звернення клієнта має бути свідомим та вільним. Психолог не має права здійснювати тиск або нав'язувати допомогу без згоди особи.

Повага до особистості клієнта — ще один фундаментальний принцип. Психолог не оцінює, не засуджує, не нав'язує власних поглядів чи життєвих орієнтирів. Він приймає клієнта таким, яким той є, визнає його право на автономію та самостійність у прийнятті рішень.

Принцип професійної компетентності зобов'язує психолога працювати лише в межах своєї кваліфікації, постійно підвищувати рівень знань, проходити супервізію, слідкувати за своїм психоемоційним станом і вчасно звертатися за підтримкою.

Також важливим є принцип етичної відповідальності за наслідки своєї діяльності. Психолог зобов'язаний утримуватися від поведінки, яка може завдати шкоди клієнту, дискредитувати професію або порушити загальні норми моралі.

До етичних правил належить: ведення чіткої межі між професійними і особистими стосунками; інформування клієнта про суть, методи і межі консультування (принцип інформованої згоди); уникнення експлуатації, маніпуляцій чи залежності у стосунках з клієнтом; збереження нейтральності щодо світогляду, релігійних, політичних переконань клієнта; ведення документації з дотриманням правового й етичного регламенту.

Психологічне консультування належить до професій, які вимагають емоційного навантаження, відповідальності і мають досить невизначені критерії успіху.

Однією з проблем консультування є залежність. З одного боку, більшості людей подобається те, що хтось потребує їхньої допомоги. Але, з іншого боку, більшість розуміє й те, що людині потрібно діяти й думати самостійно. Лише сам факт наявності консультування вже передбачає, що люди, які ним займаються, готові, принаймні на мінімальному рівні, взяти на себе деяку відповідальність за частину життя іншого. Навіть якщо просто вислуховують людину, то тим самим вони беруть на себе відповідальність за власну реакцію на слова співрозмовника.

Контроль у консультативному процесі відіграє важливу регулятивну функцію. Він полягає не в домінуванні психолога, а в структуруванні взаємодії, збереженні професійних меж, дотриманні етичних норм і цілей зустрічі. Консультант має контролювати не лише хід розмови, а й динаміку стосунків, запобігаючи порушенню ролей, емоційному злиттю або перенесенню. Одночасно він має бути відкритим до зворотного зв'язку, гнучким у використанні методів і чутливим до потреб клієнта. Такий баланс між структурністю й емпатією створює оптимальні умови для ефективної психологічної допомоги.

Типові помилки психологічного консультування найчастіше пов'язані з недостатньою *професійною підготовкою консультанта, порушенням етичних норм, неправильним розумінням ролі спеціаліста чи неусвідомленим відтворенням особистих упереджень у роботі з клієнтом*. Однією з поширених

помилку є недостатнє встановлення довірливого контакту, коли психолог занадто швидко переходить до порад або інтерпретацій, не створивши безпечного простору для відкритості. Це призводить до опору, формальних відповідей і закритості клієнта. Інша типова проблема – нав'язування готових рішень замість підтримки самостійного пошуку виходу. Коли консультант бере на себе роль «знаючого експерта», клієнт втрачає відчуття відповідальності за зміни, що знижує ефективність допомоги.

Нерідко консультанти роблять помилку надмірної ідентифікації з клієнтом або, навпаки, демонструють відстороненість і холодність. У першому випадку розмиваються професійні межі, з'являється ризик подвійних стосунків і втрати об'єктивності. У другому – клієнт почувається відкинутим і недооціненим. Ще однією розповсюдженою помилкою є поспішні інтерпретації чи діагностування «на око», коли консультант робить висновки на основі окремих висловлювань, не зібравши достатньо інформації. Це може призвести до хибних рекомендацій і втрати довіри.

До частих недоліків належить і недостатнє вміння слухати. Деякі спеціалісти більше зосереджені на своїх запитаннях чи власних міркуваннях, ніж на реальних почуттях клієнта. Іноді психолог вдається до шаблонних фраз, надмірної порадицької позиції або передчасного заспокоєння на кшталт «усе буде добре», що знецінює досвід людини. Помилкою вважається й недотримання структурованості сесії: відсутність чіткої мети, плану або підбиття підсумків робить консультацію хаотичною й малоефективною.

Окремо варто згадати про порушення етичних принципів: розкриття конфіденційної інформації, оцінювальні висловлювання, нав'язування власних поглядів чи світогляду. До серйозних недоліків належить також нехтування межами компетентності — коли психолог береться працювати з проблемами, що вимагають глибокої психотерапії або медичного втручання, замість скерування клієнта до відповідного фахівця. Помилкою є і відсутність контролю власних контрпереносних реакцій, коли консультант реагує на клієнта через призму власних невирішених проблем.

РОЗДІЛ II. СТРУКТУРНІ СКЛАДОВІ ПРОЦЕСУ КОНСУЛЬТАТИВНОЇ ВЗАЄМОДІЇ

Тема 4. Структурування процесу психологічної консультації (2 години)

Етапи проведення психологічної консультації. Стадії консультативного процесу (Р. Кочюнас) та модель його проведення (Б. Е. Джиланд). Розподіл часу консультативної зустрічі. Загальна (еклектична) модель процесу консультування (В.Гілланд). Структурні особливості проблемно-орієнтованого консультування. П'ятикрокова модель інтерв'ю. Організаційні та матеріальні питання консультативної роботи. Змістове структурування процесу психологічного консультування.

Основні поняття: *еклектична модель консультування, п'ятикрокова модель інтерв'ю, проблемно-орієнтоване консультування, орієнтоване на рішення консультування, консультативний контакт, ідентифікація альтернатив, зворотний зв'язок.*

У психологічних словниках поняття «консультація» пояснюється як одноразове надання фахівцем компетентної інформації стосовно запиту клієнта для оптимального розв'язання тих чи інших життєвих, особистісних або професійних проблем. Відповідно «консультування» визначається як сукупність процедур, спрямованих на допомогу у вирішенні проблем та прийнятті рішень щодо професійної кар'єри, шлюбу, особистісного зростання, міжособистісних стосунків тощо. Таким чином, консультація – це одноразова зустріч психолога-консультанта з клієнтом, а серія зустрічей буде створювати консультативний процес у наданні допомоги тим, хто її потребує.

Професійне надання консультативних послуг має відповідати деяким формальним вимогам, зокрема, консультант має відрекомендувати себе як фахівця з певної галузі психологічних проблем, обговорити межі бажаного гонорару і отримати чітку згоду клієнта на надання зазначених

консультативних послуг. Будь які неформальні розмови за межами цих формальних вимог не вважаються професійним консультуванням.

Увесь процес психологічного консультування структурується відповідно до послідовності основних консультативних етапів, кожен з яких має свою мету, завдання, зміст, процедуру та специфічні техніки. Разом з цим, як зазначає Р. Кочюнас, реальний процес консультування виходить за межі певних структурних компонентів, оскільки для консультативного процесу значущими є не стільки схеми, скільки професійна й особистісна компетентність самого консультанта. На основі цього стадії консультативного процесу він вважав дещо «умовними», оскільки одні стадії можуть поєднуватися з іншими, переходити одна в одну, створюючи додаткові складні взаємозалежні утворення.

Модель консультативного процесу описує послідовні етапи взаємодії між психологом-консультантом і клієнтом, починаючи з моменту звернення по допомогу до завершення співпраці. Ця модель забезпечує структуру, чіткість і цілісність роботи, сприяючи ефективному досягненню змін.

1. Етап установлення контакту (початковий етап)

Цей етап є критично важливим для побудови довірливих стосунків. Завдання консультанта — створити безпечне, підтримувальне середовище, в якому клієнт зможе відкрито говорити про свої труднощі. Тут відбувається первинне знайомство, з'ясування причин звернення, формування першого враження. Важливим є встановлення емоційного контакту, демонстрація емпатії, прийняття та безоціночності. Консультант пояснює правила взаємодії: конфіденційність, тривалість сесій, частоту зустрічей, права й обов'язки обох сторін.

2. Діагностичний етап (збір інформації та уточнення запиту)

На цьому етапі консультант глибше досліджує проблему клієнта, збирає значущу психологічну інформацію, уточнює запит і формулює основні проблемні теми. Важливим є визначення: що саме клієнт хоче змінити, які фактори впливають на ситуацію, як давно вона триває, як клієнт її розуміє.

Використовуються бесіда, спостереження, опитувальники, інтерв'ю, іноді – психологічне тестування. Запит може бути змінений або переформульований у процесі обговорення.

3. Формулювання цілей і плану роботи

Після уточнення запиту консультант разом з клієнтом формулює реалістичні, досяжні цілі консультування. Визначається формат роботи, обговорюються методи й очікування. Цілі мають бути конкретними й зрозумілими, з орієнтацією на позитивні зміни. Психолог допомагає клієнту усвідомити власну відповідальність за процес змін.

4. Основний етап (психологічна робота з проблемою)

Це центральний етап консультативного процесу, де відбувається глибинна робота з особистісними труднощами клієнта. Застосовуються відповідні техніки, методи, інтервенції залежно від запиту та теоретичного підходу консультанта (гуманістичного, когнітивного, психодинамічного тощо). Психолог сприяє розумінню клієнтом внутрішніх конфліктів, переконань, емоцій, поведінкових стратегій, допомагає знайти нові способи реагування. Важливими є підтримка, рефлексія, стимулювання до самопізнання та відповідальності.

5. Завершення консультативного процесу (термінація)

На цьому етапі оцінюються досягнення клієнта, аналізується процес змін, підбиваються підсумки. Консультант допомагає клієнту усвідомити набуті навички, ресурси, зміни у ставленні до себе та ситуації. Обговорюється можливість самостійного подальшого розвитку та дій у майбутньому. Завершення співпраці має бути поступовим і усвідомленим, що допомагає уникнути залежності та закріплює результати консультування.

Таким чином, модель консультативного процесу включає наступні структурні компоненти:

- 1) мета консультативного процесу;
- 2) завдання консультативного процесу;
- 3) процедури, методи і техніки;

- 4) діагностична та розвивально-корекційна діяльність консультанта;
- 5) самостійна робота клієнта з реалізації завдань вироблених у ході консультативного процесу;
- 6) оцінка та зворотний зв'язок з приводу результативності застосованих технік та досягнення мети.

Етапи проведення психологічної консультації є однією з найважливіших складових практичної психології, адже саме від послідовності та логіки дій консультанта залежить якість допомоги клієнтові. Консультативний процес завжди передбачає певну структуру: від моменту першого контакту до завершення співпраці. Хоча існують різні підходи та моделі, у всіх них можна виділити загальні стадії: встановлення контакту, уточнення запиту, дослідження проблеми, спільне формулювання цілей, розробка стратегії й тактики втручання, реалізація інтервенцій, оцінювання результатів і завершення роботи. Класичним у вітчизняній і зарубіжній літературі є підхід Р. Кочюнаса, який описує консультативний процес через послідовні стадії: підготовчу, аналітико-діагностичну, стадію інтервенції, стадію оцінки та завершальну. Підготовча стадія передбачає організацію зустрічі, створення умов для довірливої атмосфери, окреслення меж консультування. Аналітико-діагностична стадія спрямована на збирання інформації про проблему, вивчення скарг, ресурсів та очікувань клієнта, формулювання первинної гіпотези. На стадії інтервенції психолог застосовує конкретні техніки й методи, що відповідають потребам клієнта, допомагає йому побачити нові можливості та спробувати альтернативні способи дій. Стадія оцінки включає спільний аналіз досягнутих результатів, зворотний зв'язок, корекцію плану. Завершальна стадія пов'язана із підбиттям підсумків, закріпленням змін та прощанням у конструктивному ключі.

Інший підхід представлений у моделі Б. Е. Джиланда, який розглядає консультування як структурований процес вирішення проблем. За його концепцією, консультативна робота складається з етапів ідентифікації проблеми, генерації альтернативних рішень, оцінювання можливих варіантів, вибору найоптимальнішого та перевірки його в реальному житті. Така модель

орієнтує психолога на активне співробітництво з клієнтом, де консультант виступає радше фасилітатором процесу, ніж носієм готових порад.

Розподіл часу консультативної зустрічі має велике значення для її ефективності. Зазвичай сесія триває 45–60 хвилин. Умовно її можна поділити на три частини: перша (10–15 хвилин) присвячується встановленню контакту, перевірці стану клієнта, уточненню теми чи «порядку денного»; друга, найдовша частина (25–30 хвилин), включає активне опрацювання проблеми, застосування методів і технік; заключна (5–10 хвилин) передбачає підбиття підсумків, закріплення висновків і домовленість про домашні завдання чи наступні кроки. Такий поділ дозволяє уникнути хаотичності, зробити сесію більш продуктивною та передбачуваною.

Загальна (еклектична) модель процесу консультування, яку запропонував В. Гілланд, інтегрує різні підходи й робить акцент на проблемно-орієнтованій роботі. Вона поєднує когнітивні, поведінкові та емоційні методи, виходячи з індивідуальних потреб клієнта. Основою цієї моделі є гнучкість: консультант має право комбінувати техніки з різних шкіл, якщо це сприятиме досягненню мети.

Структурні особливості проблемно-орієнтованого консультування полягають у тому, що робота завжди починається з чіткого визначення проблеми у формі, придатній для вирішення. Далі йде генерування альтернативних варіантів, їх оцінювання, вибір оптимального та перевірка у дії. Таким чином, процес нагадує логіку вирішення задачі.

У практиці широко застосовується п'ятикрокова модель інтерв'ю, яка дозволяє організувати консультацію більш чітко. Вона включає: встановлення контакту й створення робочого альянсу; збір інформації про проблему та контекст; постановку цілей та завдань; пошук і аналіз можливих рішень; підсумок і планування подальших дій. Кожен крок будує місток до наступного, створюючи відчуття логічної завершеності.

Організаційні та матеріальні питання консультативної роботи також мають суттєве значення. Сюди належать облаштування кабінету (затишна

атмосфера, достатній рівень приватності, відсутність відволікаючих факторів), дотримання конфіденційності, забезпечення психолога необхідними матеріалами (анкети, бланки, тести, засоби для нотаток). Важливо враховувати й адміністративні аспекти: попередній запис, чітке інформування клієнта про тривалість сесії, оплату, можливості скасування або перенесення зустрічі.

Змістовне структурування процесу психологічного консультування полягає у визначенні етапів роботи з конкретною темою. На початку важливо чітко сформулювати запит клієнта й уточнити очікування. Далі консультант допомагає людині усвідомити проблему в ширшому контексті її життя, віднайти внутрішні й зовнішні ресурси. Потім спільно виробляються конкретні цілі та стратегії їх досягнення. Завершальним змістовим блоком є закріплення нових способів мислення й поведінки, формування навичок самостійного подолання труднощів та планування майбутнього без залежності від допомоги психолога.

Отже, консультативний процес можна розглядати як багаторівневу структуру, де поєднуються етапи встановлення контакту, діагностики, пошуку рішень, реалізації та завершення. Різні моделі (Кочюнас, Джиланд, Гілланд) пропонують свої варіанти організації цього процесу, але в усіх них ключовим залишається принцип послідовності, системності й орієнтації на активну участь самого клієнта.

Тема 5. Комунікативні техніки консультативної роботи (2 години).

Поняття про техніки й технічні прийоми консультування. Зв'язок технік психологічного консультування з його етапами й процедурами. Універсальні й спеціальні техніки консультування. Початок бесіди із клієнтами. Зняття психологічної напруги у клієнта й активізація його розповіді на стадії сповіді. Техніки, що застосовуються при інтерпретації сповіді клієнта. Дії консультанта при дачі клієнтові рад і рекомендацій. Техніка завершального етапу консультування й практика спілкування консультанта із клієнтом після закінчення консультації. Консультування клієнтів з ПТСР. Консультування

клієнтів, які пережили горе або втрату. Консультування клієнтів з адиктивною поведінкою. Консультування клієнтів у кризових станах. Інтерв'ю – як метод роботи психолога-консультанта. Встановлення контакту (вербальні та невербальні компоненти). Комунікативні техніки консультативної роботи при оцінюванні проблем клієнта. Робота з почуттями клієнта.

Основні поняття: *комунікативні техніки, вербальне та невербальне спілкування, «прояснення», конфронтація, саморозкриття, рефлексивна вербалізація, емпатичне слухання.*

Загальновідомо: чим менше консультант має достатнього досвіду, тим більшого значення він надає комунікативним технікам. Це й зрозуміло: прийоми та методики дозволяють уникнути почуття невпевненості, "відхилитися" від клієнта до санкціонованих авторитетом науки та практики технічних прийомів, прилучитися до них у ситуаціях, коли перебіг процесу консультування є не зовсім зрозумілим або коли схильність до обраної парадигми породжує уявлення про те, що «все йде як треба» і процес контролюється й т. п.

Досить поширеними можна вважати такі *комунікативні техніки*:

1. Мовчання. Зміст мовчання може бути різноманітним: це може бути ознака опору, самоаналізу, або вираження відчаю та безвиході, або, навпаки, — переддень інсайту.

Найзагальніші прийоми реагування в ситуації мовчання — *кивання головою, повторення останніх слів (своїх або клієнта), перефразування останнього висловлювання (свого або клієнта); якщо клієнт продовжує мовчати — допомога йому у вираженні свого стану: «Вам зараз важко говорити», «Можливо, Ви не знаєте, як на це відреагувати» або «Можливо, Вас це засмутило». У крайньому випадку, якщо мовчанка триває, консультант зобов'язаний з повагою поставитися до поведінки клієнта й сприйняти її як належне.*

2. Емпатичне слухання. Консультант уважно слухає клієнта, виголошуючи невербально й інколи словесно своє слідування за думками та почуттями клієнта, інколи майже непомітно поглядом, словом, вербалізацією, заохочуючи клієнта до більш глибокого вира-себе та саморозкриття.

Основне правило емпатичного слухання (тобто такого, що сприймає, говорить про те, що слухач переживає в даний момент ті ж почуття, що і співрозмовник) — не співчувати, а співпереживати, створюючи емоційний резонанс переживанням клієнта.

3. Прояснення. Техніка спрямована на розкриття змісту (мотиваційного, цільового, операційного) як для консультанта, так і для клієнта його власних дій. Допомогає зрозуміти амбівалентність почуттів та стосунків.

4. Рефлексивна вербалізація. Стосується різновидів вербалізації, призначення яких — підсилення емоційно-змістового резонансу висловлювань клієнта. Зміст рефлексивної вербалізації відображає не мотиваційно-причинний, а емоційно-модальний пласт висловлювань. Є різні рівні рефлексивних вербалізацій — від «одиничних вербалізацій» до "вербалізацій-генералізацій".

5. Інтерпретація — техніка роз'яснення (пояснення) клієнтові прихованого змісту його висловлювань. Інтерпретація може виражатися у стверджувальній, пропозиційній або запитувальній формах. Одна серед найскладніших та найбільш неоднозначних технік в оцінюванні інтерпретація володіє надзвичайно потужним психологічним потенціалом, допомагаючи — за правильного використання — подолати тривогу, усвідомити або пом'якшити психологічні захисти. Найпродуктивніший спосіб використання інтерпретації — надати клієнтові можливість самому проінвентаризувати свої висловлювання або поведінку.

6. Саморозкриття. Функції цієї комунікативної техніки по-різному трактуються й використовуються в різних концепціях консультування та психотерапії. Скажімо, у гуманістичній парадигмі саморозкриття психолога трактується як один з основоположних прийомів у встановленні робочих

стосунків та полегшенні саморозкриття клієнта. У поведінкових концепціях саморозкриття перш за все трактується як різновид моделювання поведінки психологом, сенс якого — у зміцненні бажаного способу дій з боку клієнта.

7. Конфронтація — техніка, призначена відповідно для виявлення суперечностей, гри, нереалістичних захистів, які ускладнюють саморозуміння клієнта й заводять консультативну бесіду в глухий кут. Складна й така, що вимагає належної майстерності в застосуванні (наприклад, у роджерівському напрямку взагалі не використовується), ця техніка створює певне напруження в бесіді й тому передбачає особливе мистецтво в процесі реалізації. Оскільки вона здатна викликати відчуття тиску, їй не пасує зайва категоричність, звинувачувальний тон, категоричність суджень.

8. Підведення підсумків. Ця техніка є однією з найважливіших при завершенні першої бесіди. Специфіка її застосування полягає в тому, що вона може використовуватися як реальне узагальнення й поєднання інколи нечітких, фрагментарних висловлювань клієнта, так і своєю зворотною стороною, тобто шляхом демонстрації відмови від використання завершальних узагальнень з метою наголосити на значущості, складності обговорюваних питань і небажанні психолога-консультанта спростувати їх. Поточне підведення підсумків, на відміну від завершального, допомагає структурувати процес консультативної бесіди й розставити деякі смислові віхи.

У психологічному консультуванні частину технік вважають універсальними, тобто такими, що застосовуються практично в будь-якому напрямку, оскільки вони формують основу ефективної комунікації та підтримують клієнта в процесі саморозкриття. До таких універсальних технік належать мовчання, яке допомагає клієнту зосередитися на власних переживаннях і створює простір для інсайту; емпатичне слухання, що забезпечує довіру й емоційний контакт; прояснення, яке сприяє кращому розумінню почуттів і мотивів; рефлексивна вербалізація, що поглиблює емоційний резонанс; а також підведення підсумків, яке структурує бесіду і допомагає клієнтові усвідомити сенс власних висловлювань. Ці техніки є

базовими і використовуються в більшості консультативних підходів незалежно від школи чи теоретичної орієнтації.

Спеціальними вважаються такі техніки, які потребують вищого рівня професійної підготовки, значної майстерності та обережності у використанні, оскільки вони мають потужний вплив і можуть викликати суперечливі реакції. До них належать інтерпретація, що передбачає пояснення прихованого змісту висловлювань клієнта і вимагає глибокого розуміння психологічних процесів; саморозкриття консультанта, застосування якого залежить від теоретичної школи (у гуманістичній – як засіб відкритості, у поведінковій – як моделювання); а також конфронтація, яка використовується для виявлення суперечностей чи психологічних захистів, але при цьому здатна створювати напруження у відносинах. Таким чином, універсальні техніки можна розглядати як основу будь-якої консультативної взаємодії, тоді як спеціальні — як додаткові інструменти, що використовуються вибірково, залежно від підходу, контексту та готовності клієнта.

Крім чисто професійних, технічних аспектів психологічної допомоги, під час налагодження стосунків (і насамперед під час першої зустрічі) виникає безліч, на перший погляд, незначних, озвучених та неозвучених проблем, які тим не менше слід передбачити та врахувати. Ці проблеми в сукупності характеризують професійний етикет поведінки психолога-консультанта й загальну атмосферу ситуації.

У практиці психологічного консультування й психотерапії щодня доводиться мати справу з найважливішими аспектами життя людини. Консультант завжди разом із клієнтом обговорює незначні й істотні проблеми свого підопічного й прагне йому допомогти:

- розібратися в мотивуванні повсякденних виборів і наступних наслідків;
- розв'язати багато емоційних проблем, поліпшити складні міжособистісні стосунки;
- перебороти почуття внутрішнього хаосу — зробити незрозуміле й мінливе позитивним і доцільним. Тому консультант повинен усвідомлювати,

хто він, ким може стати і яким його хоче бачити клієнт. Інакше кажучи, виникає питання визначення ролі консультанта. Чи є консультант товаришем клієнта, професійним радником, учителем, експертом, супутником клієнта в пошуках істини життя, чи він «гуру» — випромінювач абсолютної істини.

Багатьох, особливо консультантів-початківців, збиває з пантелику відсутність універсальної відповіді на запитання про роль консультанта в процесі надання психологічної допомоги. Ця роль, звичайно, залежить від теоретичної орієнтації консультанта, його кваліфікації, особистісних рис і, нарешті, від очікувань клієнта. Ефективність діяльності фахівця значною мірою залежить від того, наскільки виразно він уявляє свою роль у консультуванні. Коли немає такої ясності, консультант у своїй роботі буде керуватися не чіткими теоретичними принципами, а лише очікуваннями й потребами клієнта — іншими словами, буде робити лише те, на що сподівається і чого хоче клієнт. Останній же найчастіше сподівається, що консультант візьме на себе відповідальність за успіх його подальшого життя й розв'яже нагальні проблеми: де вчитися, як залагодити конфлікти на роботі, чи розлучатися з чоловіком і т. п. Самолюбству консультанта-початківця може лестити, що люди, які шукають відповіді на складні питання свого життя, звертаються саме до нього. Тому існує небезпека, що консультант почне демонструвати зарозумілість, зверхність, знаючи відповіді на всі запитання клієнта або ще гірше — буде нав'язувати йому свої рішення. У цій ситуації консультант, який неправильно розуміє свою роль, тільки збільшить залежність клієнта від нього й стане перешкодою в наданні психологічної допомоги, коли йдеться про прийняття клієнтом самостійного рішення.

Ніякий консультант не може вказувати іншій людині, як їй жити. У практиці психологічного консультування й психотерапії варто частіше згадувати слова знаменитого психолога J. Bugental (1987) про таємницю й знання: «Таємниця містить знання, у яких приховано інформацію. Таємниця нескінченна, знання ж має межі: коли зростають знання, таємниця стає ще більшою...».

Основне завдання консультанта полягає в тому, щоб допомогти клієнтові у виявленні своїх внутрішніх резервів, зрозуміти, яким він хоче стати. Клієнтам під час консультування слід щиро оцінити свою поведінку, стиль життя й вирішити, яким чином і в якому напрямку вони хотіли б змінити його. М. Сохнун (1988) називає це «структуруванням процесу терапії», що може бути первинним і вторинним. Під *первинним структуруванням* мається на увазі особиста присутність консультанта (психолога) в психологічному просторі й значення цієї присутності для клієнта. *Вторинне структурування* — це діяльність консультанта, що забезпечує максимальний рівень розкриття клієнта. У першому випадку ми відповідаємо на запитання, ким є консультант, а в другому — що він робить. Структуруючи психологічний процес, консультант надає клієнтові ініціативу саморозкриття. Іноді ініціативу доводиться обмежувати, якщо консультант відчуває, що в даний момент клієнт занадто енергійний.

У психологічному консультуванні важливо враховувати специфіку роботи з різними категоріями клієнтів, зокрема тими, хто пережив психотравмуючі події. Консультування клієнтів із посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) передбачає особливу чутливість до проявів травматичного досвіду: флешбеки, уникання, гіпервозбудження, тривожність, емоційне оніміння. Завдання психолога полягає в стабілізації емоційного стану клієнта, відновленні відчуття безпеки, роботі з дисоційованими переживаннями, поступовому інтегруванні травматичних спогадів у життєвий досвід. Психолог використовує методи ресурсування, тілесно-орієнтовані підходи, майндфулнес-практики, а також роботу з символами, метафорами та образами.

Консультування клієнтів, які пережили горе або втрату, має на меті супровід у процесі природного переживання втрати: від шоку й заперечення до прийняття та адаптації. Важливо допомогти людині прожити всі етапи горя, не пришвидшуючи їх, а надаючи простір для емоційного вираження — сліз, злості, відчаю, суму. Консультант підтримує клієнта у відновленні життєвого сенсу після втрати, роботі зі спогадами та емоційною прив'язаністю, стимулює

поступовий перехід до нового життєвого етапу.

Консультування клієнтів з адиктивною поведінкою вимагає розуміння механізмів залежності — як хімічної (алкоголь, наркотики), так і нехімічної (ігри, соціальні мережі, шопінг тощо). Завдання психолога — виявлення тригерів, вторинної вигоди, формування нових моделей подолання стресу. Важливо працювати з запереченням, заниженою самооцінкою, емоційною регуляцією та мотивацією до змін. Часто консультування є частиною комплексної допомоги, що включає роботу з родиною, участь у групах підтримки, психотерапію та медичний супровід.

Клієнти в кризових станах (наприклад, після втрати роботи, розлучення, суїцидальних думок, насильства тощо) потребують негайної підтримки, стабілізації, зниження рівня емоційного напруження. Основне завдання — надати безпечний простір, де клієнт зможе висловити свої переживання та не залишитися наодинці зі своїм болем. У кризовому консультуванні важливо зберігати спокій, працювати короткостроково, бути максимально уважним до потреб клієнта, підтримувати ресурси та давати опору.

У всіх вищезгаданих випадках важливою методикою є інтерв'ю як метод роботи психолога-консультанта. Це не лише збирання інформації, а й процес встановлення терапевтичного альянсу, побудови довіри. Інтерв'ю дозволяє виявити зміст запиту, оцінити емоційний стан клієнта, структурувати інформацію про його життєву ситуацію, ресурси, стратегії реагування. Ефективне інтерв'ю поєднує відкриті та закриті питання, уточнення, перефразування, відображення емоцій клієнта, а також включає активне слухання.

Встановлення контакту — це перший і надзвичайно важливий крок у будь-якому консультуванні. Воно включає як вербальні, так і невербальні компоненти. Вербальні — це тон голосу, слова підтримки, емпатійні висловлювання, уважні запитання. Невербальні — зоровий контакт, відкриті пози, нахил корпусу вперед, міміка, що демонструє зацікавленість. Саме ці деталі створюють атмосферу довіри та безпеки.

Під час оцінювання проблем клієнта застосовуються різні комунікативні техніки: активне слухання, відображення почуттів, вербалізація неусвідомлених переживань, резюмування, емпатійне перефразування. Такі техніки дозволяють клієнту краще зрозуміти самого себе, структурувати свій досвід і перейти від хаотичного емоційного потоку до осмислення ситуації.

Робота з почуттями клієнта є невід'ємною складовою консультативного процесу. Консультант допомагає клієнту ідентифікувати, назвати, визнати та безпечно виразити свої емоції: страх, злість, провину, сором, радість, безпорадність. Через відображення почуттів, підтримку емоційного контакту й ненасильницьке спілкування, клієнт поступово вчиться керувати власними емоціями та використовувати їх як джерело інформації про себе й свої потреби. Таким чином, консультант виконує не лише підтримувальну, а й освітню функцію, сприяючи зростанню емоційної компетентності клієнта.

Тема 6. Принципи надання психологічної допомоги

Принцип активності особистості. Принцип діалогічності. Принцип безумовного прийняття. Принцип відповідальності. Принцип технічності психологічної допомоги. Принцип системності. Принцип позитивного переосмислення. Принцип компетентності.

Основні поняття: *конфіденційність, емпатія, активне слухання, добровільність, гуманістичність, індивідуальний підхід, анонімність, супервізія, саморефлексія.*

Серед принципів надання психологічної допомоги у першу чергу, слід назвати: 1. *Принцип активності особистості.* Девіз: інтерес, партнерство, співробітництво. Консультативний процес – арена емоційно, а відтак енергетично насиченої взаємодії, яка уможливлює відреагування та інсайти. Залишаючись у пасиві, жодна сторона не виконає свого завдання.

2. *Принцип діалогічності.* Тільки присутність значущого іншого в сакраментальному діалозі особистості з життям може стати відправною точкою для подальшого розвитку. Можливості для цього відкриваються завдяки діалогу

та процесу віддзеркалення.

3. *Принцип безумовного прийняття.* Кожна людина є безумовною цінністю і заслуговує на увагу й повагу до себе. Цей принцип передбачає вміння консультанта концентруватися на позитивних моментах досвіду клієнта, приймати людину такою, якою вона є; бути конгруентним, тобто послідовним у самовираженні і використанні своїх почуттів (відповідність, узгодженість, рапорт із самим собою та з іншим); бути автентичним, до всього підходити чесно і не ховатися «за фасад»; проявляти емпатію – відчувати людину, розуміти її думки і почуття та вміти продемонструвати це; вміти випромінювати теплоту, щирість та безпосередність. Емпатія може набувати різних відтінків. Консультанту варто добре розрізняти тонкі нюанси свого емоційного переживання з приводу переживань клієнта.

Це може бути: співпереживання (відчуття тієї ж самої емоції, яку зараз переживає співрозмовник, що є конструктивним, бо багато чого прояснює в ситуації) або співчуття (трохи інше почуття, ніж у співрозмовника, бо до нього додається бажання допомогти). У словнику слово «співчуття» пояснюється дієсловами «турбуватися», «непокоїтись», «виступати співучасником». Симпатія та співчуття провокують на жалісливість та поблажливість до клієнта, якому відводиться роль смиренної жертви, котрою раніше керувала «сліпа» доля, а тепер консультант. З огляду на це вважається, що консультантові слід співпереживати, але не варто співчувати клієнтові, щоб не принижувати його як потенційно сильну особистість та не втратити свою рівновагу, бажаючи зробити надможливе.

4. *Принцип відповідальності.* Кожна людина потенційно готова відповідати за себе. Ніхто не в змозі допомогти іншому психологічно, адже це зміни у внутрішньому просторі особистості. Лише в найбільш серйозних випадках, як вважає Ролло Мей, консультанту варто тимчасово взяти на себе частину відповідальності за порятунок клієнта з тим, щоб в кінцевому рахунку допомогти йому усвідомити свою відповідальність повною мірою. Людина зможе допомогти собі тоді, коли зрозуміє, яка їй допомога потрібна, а ще

навчитися її отримувати. Завдання консультанта – спочатку замкнути проблему на самій людині, тобто знайти ту її субособистість, яка не може прийняти все так, як воно є, потім – сформулювати установку самодопомоги, відповідальності за себе і свої проблеми. Тільки за таких обставин є можливість створити умови для формування у клієнта життєвих навичок самоусвідомлення, самопідсилення та співволодіння труднощами (копінг-стратегії).

5.Принцип технічності психологічної допомоги, тобто трактування психологічної проблематики як психотехнічної за предметом і методом. Керуючись натхненням, консультант не має права забувати про вимогу щодо технічності своєї роботи. Н. Самоукіна порівнює роботу консультанта з мистецтвом музиканта-виконавця.

У музичній школі досить довго «грають по нотах», аж до тих пір, поки музикант отримає відповідну технічну підготовку, і лише після цього він починає грати не просто ноти, а музику. З одного боку, технічність в консультуванні визначається тим, як консультант навчиться триматися «на плаву» комунікативного діалогу завдяки базовим психотерапевтичним навичкам, з іншого – як зуміє осягнути проблему клієнта, підібрати та використати спеціальні техніки психотерапевтичної роботи, максимально ефективні для цього випадку.

В багатьох підручниках з консультування можна знайти аргументи на користь хорошого робочого альянсу, який є достатнім для проведення ефективної консультації. Ця ідея була висунута К. Роджерсом ще в 50-і роки й активно підтримувалася його послідовниками. Справді, інколи терапевтичні стосунки самі по собі можуть забезпечити успіх, але в більшості випадків хороший робочий альянс є необхідним, однак не достатнім. А. Лацарус вважає, що «терапевтичні взаємини – це лише ґрунт, який дозволяє технікам пустити коріння». По суті, ефективна терапія вимагає відповідних, правильно використаних технік, застосованих в контексті довірчих і уважних стосунків. Консультативні взаємини служать швидше для того, щоб навчати, мотивувати клієнта, ідентифікувати, узагальнювати, формулювати проблеми та технічно

впроваджувати в життя їх рішення.

6. *Принцип системності*, що полягає в системному аналізі будь-якого явища, та в системному підході до будь-якого симптому в усіх площинах: через тіло, душу і духовне життя особистості.

7. *Принцип позитивного переосмислення* того, що відбувається, та активація гуманістичних цінностей. Слово «позитивний» тут, як і в назві позитивної психотерапії, не означає протиположного негативному, а походить від латинського кореня «posit» – дещо реальне, даність. В слов'янських мовах аналогом виступає скоріше слово «позиція». В процесі позитивного переосмислення сприймається все (і позитивне, і негативне), тобто існує те, що існує, і саме воно з якихось міркувань доцільне, своєчасне і необхідне. Тому не варто «бути розумнішим» за клієнта в його ситуаціях, пропонувати рішення, яким нема альтернативи, нехтувати реаліями буття.

8. *Принцип компетентності*. Правило: «Не зашкодь». Наступним завданням після встановлення бездоганного консультативного «теле» (Я. Морено) є забезпечення вимоги щодо компетентності психолога. Консультант має право братися за розв'язання лише тих завдань, на яких він розуміється, і використовувати лише ті методики та техніки, які відповідають вимогам професійності та адекватності. Організація роботи консультанта повинна бути такою, щоб ні її процес, ні її результат не зашкодили здоров'ю, стану чи соціальному становищу людини.

РОЗДІЛ III. РІЗНОВИДИ КОНСУЛЬТАТИВНОЇ ПРОБЛЕМАТИКИ ТА СХЕМИ РОБОТИ З НИМИ

Тема 7. Вікове психологічне консультування

Проблеми та завдання консультування переживання вікових криз та етапів життя людини. Психологічне консультування дошкільників та їх батьків. Теоретико-методологічні та прикладні аспекти психологічного консультування з проблем розвитку дітей дошкільного віку. Види психологічного консультування з проблем розвитку дітей дошкільного віку.

Криза ідентичності, сепарації. Особливості консультативної роботи з батьками з приводу їх дітей. Особливості налагодження комунікації в умовах індивідуального консультування. Періодизація життя як основа виділення проблем підлітків, юнаків та дорослих. Цілі психоконсультативної роботи з батьками.

Основні поняття: вікова періодизація, дошкільний вік, ідентичність, сепарація, психопросвітницькі, психодіагностичні та психокорекційні цілі, емансипація, конформізм, девіантна та делінквентна по віденка, асоціальні установи, вікова криза.

Теоретико-методологічні та прикладні аспекти психологічного консультування з проблем розвитку дітей дошкільного віку викладено у працях вітчизняних (О. Вовчик-Блакитна, Л. Калмикова, В. Кузьменко, С. Ладивір, Т. Піроженко) і зарубіжних (Л. Браммер, Г. Бурменська, Д. Віннікот, О. Лідере, І. Малкіна-Пих, Т. Марцинковська, В. Мєновщіков, Р. Овчарова, Е. Шостром та ін.) науковців. Слід зазначити, що існують певні розбіжності у визначенні різними вченими змісту та завдань психоконсультативної допомоги на зазначеному етапі вікового розвитку дитини.

Так, на думку, І. Дубровіної, Т. Марцинковської, Р. Овчарової, вікове психологічне консультування має діагностико-рекомендаційний характер і спрямоване передусім на підвищення психологічної компетентності батьків, педагогів, вихователів. У свою чергу, Т. Андрущенко, Г. Бурменська, О. Лідерс конкретизують мету психоконсультативної роботи з дітьми у психопрофілактичних, психопросвітницьких, психокорекційних завданнях.

На сьогодні не існує єдиної позиції фахівців і стосовно того, кого безпосередньо слід консультувати: власне дошкільників чи лише їх батьків та вихователів. Зокрема, В. Мєновщіков наголошує на тому, що самостійне психологічне консультування можливе лише з підліткового віку. Дошкільники, з огляду на їх особистісну та фізичну незрілість, нездатні самостійно приймати рішення в кризових проблемних ситуаціях, чого власне й вимагає класична

процедура психологічного консультування. Психоконсультативна робота, підкреслює В. Меновщіков, повинна фокусуватися на найближчому дорослому оточенні дошкільника, передусім на його батьках.

Поділяючи цю позицію, О. Сапогова зазначила, що індивідуальне консультування дітей неможливе, оскільки дошкільник ще не здатен повноцінно рефлексувати ні власні психологічні проблеми, ні їх причини, ні необхідність звернення за допомогою до фахівця. Одним з ключових моментів психоконсультативного процесу є усвідомлене, власне рішення людини про необхідність звернення до психолога-консультанта. Слід пам'ятати і про те, що багато дитячих психологічних проблем зумовлені особистісними та подружніми проблемами їх батьків. Такі випадки вимагають аналізу психосоціальної ситуації розвитку дитини у контексті сімейних відносин.

Загалом, у науково-методичній літературі визначено *три види* психологічного консультування з проблем розвитку дітей дошкільного віку:

1. Психоконсультування власне дошкільників.
2. Психоконсультування батьків (опікунів або інших осіб, які несуть відповідальність за дитину).
3. Психоконсультування працівників дошкільних навчальних закладів, передусім вихователів.

З метою повного і об'єктивного розкриття усіх аспектів психоконсультування дошкільників, проаналізуємо кожний вид.

1. Консультування дошкільників.

Психологічні особливості розвитку дітей дошкільного віку вимагають особливого підходу до організації психоконсультативної допомоги. На нашу думку, найбільш оптимальним є особистісно - орієнтований підхід, що базується таких принципах:

- безумовне прийняття дитини (такою, якою вона є);
- формування у дитини почуття безпеки, емоційного комфорту;
- щирий інтерес до дитини та її внутрішнього світу;

- надання дитині можливостей самопізнання та вільного вияву своїх почуттів;

- недирективний, поступальний характер психологічного впливу, згідно темпу, заданого дитиною.

Особливості звернення до консультанта полягають у тому, що:

1. Діти дошкільного віку не звертаються самостійно до психоконсультанта, оскільки через нестачу життєвого досвіду не можуть усвідомити наявність у себе психологічних проблем.

2. У процесі безпосередньої розмови з консультантом діти зазвичай заявляють про відсутність психологічних проблем чи дискомфорту.

3. Ініціаторами запиту на психоконсультативну допомогу, як правило, є дорослі (батьки, вихователі, опікуни) з найближчого оточення дитини.

4. Причиною звернення дорослих переважно є тривога з приводу негараздів, які вони спостерігають у поведінці та психоемоційному стані дітей.

Особливості налагодження комунікації з дитиною в умовах індивідуального консультування полягають у тому, що:

1. Мовлення консультанта повинно бути чітким, простим, зрозумілим для дитини; поведінка, жести, міміка – природними, він має демонструвати увагу та турботливість.

2. Консультанту потрібно пам'ятати про сенситивність дітей щодо щирості дорослих: вдавана привітність і «награність» поведінки дорослого, як правило, викликають у дитини реакцію відчуження.

3. Розмовляючи з дитиною, не можна перекрикувати та переривати її розповідь, будь - які прояви авторитаризму посилюють комунікативний бар'єр.

4. При встановленні контакту з дитиною вербальні комунікативні техніки переважно поступаються в ефективності поведінковим, тому рекомендовано застосування різноманітних ігрових прийомів.

5. Важливо спостерігати та правильно інтерпретувати невербальні реакції дитини (жести, міміка, рухи тіла), які часто є основними засобами прояву її почуттів.

6. Оскільки діти схильні приписувати персоналізоване значення невербальним проявам співрозмовника, консультанту необхідно контролювати власні жести, міміку та розуміти те значення, яке може надавати їм дитина.

7. З метою подолання бар'єрів і налагодження ефективної комунікації доцільно використовувати техніку «калібрування», яка полягає в прилаштуванні до несловесних сигналів дитини.

8. Під час розмови з дитиною консультанту бажано сидіти на низькому стільчику, аби його очі були на рівні з очима дитини. Цей прийом сприяє формуванню партнерських стосунків і встановленню контакту.

Основним завданням психоконсультування батьків є забезпечення якомога глибшого, різностороннього і об'єктивного розуміння батьками особливостей розвитку дитини, наявних у неї позитивних та проблемних аспектів розвитку.

Цілі психоконсультативної роботи з батьками дошкільників можна розподілити таким чином:

психопросвітницькі – полягають у підвищенні психологічної компетентності батьків щодо особливостей психічного розвитку дитини дошкільного віку, психологічних аспектів батьківства, особливостей та ролі сімейного виховання як чинника психічного здоров'я і благополуччя дошкільника; інформуванні про особливості підготовки дитини до навчання у школі, формування її пізнавальної активності, розвитку інтелектуальних здібностей та соціальних навичок;

психодіагностичні – виявлення справжніх причин проблеми, яка стала мотивом звернення до психоконсультанта; діагностика нервово-психічного стану дитини, особливостей розвитку її пізнавальних процесів, емоційно-вольової сфери та особистості; моніторинг сімейної ситуації розвитку дошкільника (психологічний клімат у сім'ї, характер дитячо-батьківських взаємин, специфіка сімейного виховання тощо);

психокорекційні – корекція помилкових уявлень батьків про зміст та засоби сімейного виховання дитини; вироблення адекватних навичок виховного

впливу і налагодження взаємодії з дитиною; усунення негативних сімейних факторів, які вже спровокували або ще можуть призвести до відхилень в інтелектуальному, емоційному, особистісному, поведінковому розвитку дошкільника.

психопрофілактичні – спрямовані на запобігання аномалій батьківського виховання та сімейних дисгармоній, які можуть призвести до порушень психічного розвитку дитини.

Тривалість психоконсультування та кількість консультативних зустрічей залежить від складності проблеми (предмету звернення), від актуального психічного (психоемоційного, психофізичного) стану дитини, від рівня психологічної і педагогічної культури батьків, їх готовності до активної співпраці з психологом. Разові консультації є рекомендованими переважно при повторних зверненнях, коли психолог вже володіє інформацією про дитину, особливості її психіки та поведінки, сімейної ситуації розвитку тощо.

У випадку первинного звернення, як правило, існує потреба кількох зустрічей: зустріч-знайомство в ході запису на консультацію; бесіда з метою збору анамнезу та уточнення причини звернення; зустріч для обстеження дитини та діагностики внутрішньо-сімейних взаємин, стилю виховання тощо; бесіда за результатами діагностичного обстеження з метою роз'яснення суті проблеми, її причин та шляхів подолання, за необхідності – обговорення плану повторних зустрічей, характеру психокорекційної роботи з дитиною, графіку патронажного спостереження. Кожен з перелічених етапів консультування має свої завдання та специфіку проведення.

Бесіда з метою збору анамнезу та уточнення причини звернення може здійснюватися в ході окремої зустрічі чи під час першого знайомства, якщо консультант не вважає за потрібне розмежовувати ці дві процедури.

Наступний етап психоконсультування має на меті *обстеження дитини*, за необхідності – діагностику характеру внутрішньо-сімейних взаємин, стилю виховання тощо. Фахівці консультування з проблем дітей дошкільного віку (Г. Бурменська, О. Карабанова, О. Лідере та ін.) наголошують на

необхідності глибокого, різностороннього обстеження дитини, уважного аналізу історії її розвитку (даних психологічного анамнезу), що здійснюється на основі отримання інформації з різних джерел: бесіди з батьками та вихователями, спостереження за дитиною в домашніх умовах чи умовах дошкільного закладу; експериментальне психологічне обстеження дитини; ознайомлення з результатами попередніх психологічних обстежень, медичної та іншої документації.

На третьому етапі бесіди здійснюється *спільна розробка та обговорення подальшої програми дій*. Перш ніж перейти безпосередньо до визначення засобів розв'язання проблеми, консультанту необхідно пропрацювати некомпетентні психолого-педагогічні уявлення та установки батьків. При цьому не слід прямо вказувати батькам на їх помилкові судження. Більш прийнятним є роз'яснення вікових особливостей розвитку дошкільника, його психологічних потреб та можливостей.

Наступний крок психоконсультації полягає у *спільному пошуку шляхів розв'язання проблеми*. Провідна роль на зазначеному етапі консультативної бесіди звичайно ж належить психологу. Однак, це не означає, що він може нав'язувати батькам певну стратегію дій. Консультант інформує батьків про найбільш прийнятні для складної ситуації варіанти рішення проблеми; пропонує альтернативи (програму корекції, тактику дій у проблемних ситуаціях, методику виховання тощо), детально проговорюючи особливості й наслідки їх реалізації, можливі труднощі та ускладнення.

Заключний, четвертий етап бесіди, найменш розгорнутий у часі. Він включає *рефлексію (обговорення) результатів усієї консультативної зустрічі, визначення графіку наступних зустрічей, а також оцінку психологом ефективності проведеної бесіди*. Американський психолог С. Сарасон критерієм ефективності психоконсультативної бесіди визначає рівень можливостей батьків впевнено діяти на основі інформації та рекомендацій, отриманих від консультанта.

Періодизація життя як основа виділення проблем підлітків, юнаків та

дорослих є важливим методологічним підґрунтям для психологічного консультування, оскільки психічний розвиток людини має етапний характер і кожен вік супроводжується притаманними йому завданнями, кризами та проблемами. Спираючись на вікову психологію (зокрема праці Л. Виготського, Е. Еріксона, Д. Ельконіна), психолог може точніше діагностувати характер труднощів та добрати відповідні методи допомоги.

Підлітковий вік (приблизно 11–15 років) супроводжується кризою самоідентичності, формуванням «Я-концепції», потребою у визнанні, конфліктами з дорослими, коливанням самооцінки. Частими запитам у цьому віці є труднощі у спілкуванні, неприйняття себе, поведінкові проблеми, емоційна нестабільність, опір авторитету, шкільна дезадаптація.

Юнацький вік (16–21 рік) – це період активного самовизначення, пошуку життєвого шляху, професійної орієнтації, інтимних стосунків. У цьому віці загострюються питання сенсу життя, цінностей, формуються стосунки з партнерами, відбувається відокремлення від батьків. Проблеми можуть стосуватися екзистенційних криз, невпевненості, тривожності, труднощів з вибором життєвих орієнтирів або соціальною адаптацією.

Дорослий вік (з 22 років і далі) включає кілька підетапів (молодий, середній, пізній дорослий вік) і супроводжується іншими психологічними завданнями: побудова кар'єри, сім'ї, відповідальність за дітей, турбота про батьків, усвідомлення меж можливостей, переоцінка цінностей. Серед проблем – професійне вигорання, міжособистісні конфлікти, кризи у стосунках, самотність, страх старіння, втрати близьких.

Знання вікових закономірностей дозволяє психологу не лише краще розуміти природу труднощів, а й прогнозувати зміни та обирати релевантні стратегії допомоги.

У цьому контексті особливої уваги потребує психологічне консультування батьків, яке має низку цілей. Основна з них — покращення якості взаємодії між батьками та дітьми, підвищення ефективності виховних стратегій, розвиток батьківської компетентності.

Консультування з батьками спрямоване на:

- розуміння особливостей вікового розвитку їхніх дітей;
- психоедукацію щодо норм і відхилень у поведінці;
- підвищення емоційної чутливості та емпатії до дитини;
- формування адекватного стилю спілкування, що базується на повазі, відкритості, підтримці;
- зниження конфліктності у стосунках з дітьми, особливо в критичні періоди (перехідний вік, підліткові кризи);
- розв'язання власних внутрішніх труднощів, що впливають на виховання (тривожність, проєкції, батьківські травми тощо).

Тема 8. Сімейне консультування

Основні завдання психологічного консультування з проблем сім'ї і шлюбу.

Типові проблеми шлюбу та сім'ї, що вимагають психологічного консультування: хвороба одного з членів сім'ї, конфлікти у сім'ї або сім'ї із соціальним оточенням, кризові періоди у житті сім'ї та інше. Психологічний аналіз труднощів, що виникають у сім'ї. Соціально-економічні умови способу життя та проблеми, що виникають у сім'ї. Характеристика основних етапів сімейної консультації: розігрів, зняття перешкод, укладання контракту, прояснення ситуації. Використання психологічних методик та психотехнік у психологічному консультуванні з сімейних проблем.

Основні поняття: педагогічна допомога сім'ї, соціальна, медична, психологічна і діагностична моделі, техніка сімейної розстановки та сімейної скульптури, техніка списків і техніка контракту, метод генограми, Котерапія, сімейно-терапевтичний марафон.

Сімейне психологічне консультування як окрема галузь психологічної практики почало формуватися у 1950–1960-х роках у США та Європі. Його виникнення пов'язане з розвитком системного підходу до розуміння сім'ї як цілісної взаємозалежної системи, де проблеми одного члена впливають на всю

родину. У наш час ця галузь продовжує розвиватись. Сучасні вчені (Ю. Альошина, О. Бондаренко, А. Варга, С. Васьківська, П. Горностай, З. Кісарчук, А. Копйов, Л. Лисюк, Г. Онищенко та ін.) роблять значний внесок у цей складний процес, досліджуючи його різні сторони. Однак теоретичний аналіз наукової літератури з досліджуваної проблематики показав, що багато аспектів консультативної допомоги залишаються малодослідженими.

«Сімейне консультування — короткотривалий процес, спрямований на допомогу і підтримку сім'ї у вирішенні актуальних, ясно усвідомлюваних проблем, які нещодавно проявились».

«Сімейна психотерапія — довготривалий, більш глибокий, процес, в якому, крім розгляду актуальної сімейної ситуації, як правило, має місце аналіз минулого сім'ї та сімейна реконструкція».

Отже, в обох випадках психологічної практики має місце психотерапевтичний процес, але вони відрізняються один від одного складністю ситуації, в якій перебуває сім'я, її проблемами та цілями діяльності.

У теорії та практиці психологічної допомоги особистості й сім'ї існують доволі різноманітні теоретико-методологічні школи: психоаналітична сімейна психотерапія, позитивна сімейна психотерапія, біхевіоральний, гуманістичний, когнітивно-поведінковий підходи тощо. Практичному психологу доводиться здійснювати власний вибір форм і стратегій роботи з сім'єю, тому він повинен вільно володіти як методологічною, так і світоглядною базою тих шкіл, на які він орієнтується у своїй роботі. Останнім часом дослідники (Л. Лисюк та ін.) вказують, що психологу-консультанту для успішної роботи з кожною окремою сім'єю потрібно не тільки уявляти теорію сім'ї, що покладена в основу теоретико-методологічної школи, яку він обирає, а й усвідомлювати власну концепцію сім'ї та зрозуміти, які уявлення про сім'ю відповідають світоглядіві клієнта психологічної консультації.

Однак останнім часом практики віддають перевагу в роботі з сім'єю таким підходам, як *системний і структурний*.

Основоположники *системного підходу* (М. Боуен, С. Мінухін, В. Сатір, К. Вітакер та ін.) розглядають сім'ю як цілісну систему. Члени сім'ї не можуть діяти незалежно один від одного, оскільки така поведінка призводить до внутрішньосімейної дисфункційності.

Роль консультанта в цій системі сімейного консультування наближена до позиції тренера: він навчає членів сім'ї диференціюватися у сімейному спілкуванні, осмислювати наявні способи взаємодії в сім'ї та засвоювати більш продуктивні. При цьому психолог не надає сім'ї готових рекомендацій, а разом із клієнтом здійснює спільний пошук. Спільний пошук дає змогу членам сім'ї оволодіти продуктивними способами виходу з проблемних ситуацій, розвиває в них почуття суб'єктності й упевненості у своїх силах.

Інший варіант роботи з сім'єю, що здобув широку популярність у світі, — це *структурна сімейна терапія* С. Мінухіна.

В основі цього підходу покладено три аксіоми:

- здійснюючи психологічну допомогу, потрібно брати до уваги всю сім'ю; кожен із членів сім'ї розглядається як її підсистема;
- терапія сім'ї змінює її структуру й призводить до зміни поведінки кожного з членів сімейної системи;
- працюючи з сім'єю, психолог приєднується до неї, як результат, виникає терапевтична система, що робить можливими сімейні зміни.

Сім'я — це диференційоване ціле, підсистеми якого — окремі члени сім'ї або кілька її членів. Кожна підсистема має специфічні функції й висуває перед своїми членами певні вимоги. При цьому для кожної підсистеми потрібним є певний ступінь свободи й автономії. Тому важливого значення набуває проблема кордонів між сімейними підсистемами.

С. Мінухін виокремлює *два типи порушення кордонів*: перший — їх нечіткість, розмитість; другий — надмірна закритість. У першому випадку сім'я реагує на будь-які зміни швидко й інтенсивно, у другому — переважає відчуження. Психологічна допомога у цьому разі спрямована на усвідомлення

та подолання неадекватної близькості членів сім'ї, допомагає кожному усвідомити й вибудувати (відмежуватися) «кордони» між собою та іншими.

Роль психолога у системі С. Мінухіна розуміється так: йому пропонується приєднатися до сім'ї, тимчасово ніби стати одним із її членів. «Входження» психолога у сімейну систему викликає «міні-кризу», що має важливе значення: жорсткі ригідні зв'язки й стосунки послаблюються, і це дає сім'ї шанс змінити стан своїх «кордонів», розширити їх, а отже, змінити свою структуру.

Не менш поширений ще один з варіантів системного підходу — стратегічна сімейна терапія (Дж. Хейлі, К. Маданес, П. Вацлавік, Л. Хоффман та ін.), де основна робота терапевта спрямована на формування у членів сім'ї відповідальності одне за одного.

Використання системного підходу на практиці потребує значних витрат часу, енергії, серйозної мотивації, до чого український клієнт не завжди готовий. Досвід вітчизняних психологів показує, що консультанту доцільніше здійснювати індивідуальне психологічне консультування з сімейних проблем. При індивідуальному підході сім'я розглядається як стрес-фактор, з яким клієнт повинен справитися. Завдання психолога полягає у виявленні тих індивідуальних особливостей клієнта, які утруднюють його адаптацію в сім'ї, провокують сімейні дисгармонії.

Соціально-економічні умови способу життя мають істотний вплив на функціонування сім'ї, її психологічний клімат, стосунки між членами родини та розвиток дітей. Вони формують стиль життя сім'ї, доступ до ресурсів, життєві орієнтири, рівень безпеки, стабільності й добробуту. Зміни в соціально-економічному середовищі можуть як сприяти гармонійному розвитку сімейної системи, так і провокувати серйозні внутрішньосімейні проблеми.

У сучасних умовах до ключових соціально-економічних факторів, що впливають на сімейне життя, належать:

- рівень матеріального забезпечення, стабільність доходів;
- умови праці батьків (тривалість робочого дня, стресовість, нестабільність

зайнятості);

- житлові умови (відсутність особистого простору, тіснота, часті переїзди);
- доступ до освіти, медицини, соціальних послуг;
- міграція, трудова еміграція одного з батьків;
- безробіття, економічні кризи, інфляція, війна;
- культурне середовище, урбанізація, технологічні зміни.

Ці умови можуть зумовити різноманітні проблеми в сім'ї, серед яких:

- хронічний стрес, втома, емоційне виснаження дорослих членів сім'ї, що призводить до конфліктів, втрати емоційного зв'язку, агресії або емоційного відсторонення;
- загострення ролевих конфліктів у подружжі (наприклад, через економічну залежність одного партнера від іншого або невизначеність обов'язків);
- зменшення кількості якісного спілкування в сім'ї, особливо між батьками та дітьми;
- зростання тривожності у дітей, коли вони стають свідками фінансових суперечок або відчують емоційну нестабільність батьків;
- міграційні наслідки, зокрема порушення зв'язку з одним із батьків, емоційне відчуження, ідеалізація чи агресія до відсутнього члена родини;
- проблеми виховання, які виникають на фоні нестачі часу, виснаженості батьків, або перекладання виховної функції на сторонніх осіб;
- насильство в сім'ї, яке іноді посилюється у контексті фінансової нестабільності, безробіття або залежностей.

Використання психологічних методик та психотехнік у психологічному консультуванні з сімейних проблем є важливою складовою ефективної роботи психолога. Завдяки правильно підібраним інструментам, консультант може глибше зрозуміти динаміку взаємин у родині, виявити конфліктні зони, емоційні блоки, неусвідомлені потреби та ресурси кожного з членів сім'ї, а також запропонувати шляхи для їхньої гармонізації.

У процесі сімейного консультування використовуються як діагностичні

методики, так і корекційні психотехніки.

Діагностичні методики:

1. Сімейна соціограма — візуалізація сімейних зв'язків, яка допомагає виявити емоційну близькість, конфлікти, дистанцію та ролі в родині.
2. Методика незакінчених речень — дає змогу виявити ставлення до партнерів, дітей, сімейних обов'язків, емоційного фону стосунків.
3. Тест Рене Жиля або «Сім'я в малюнку» (проективна методика) — використовується для аналізу дитячого сприйняття сім'ї.
4. Тест сприйняття сім'ї (CAT, KIT) — інтерпретація казкових чи сюжетних картинок, які виявляють внутрішньосімейні уявлення, страхи, рольову ідентичність.
5. Оцінка функціонування сім'ї (FACES-III, FACES-IV) — визначає рівень згуртованості, гнучкості, комунікацій у родині.
6. Генограма — аналіз сімейної історії у форматі графічної схеми, що дозволяє виявити повторювані моделі, травми, сценарії, міжпоколінні конфлікти.

Корекційні психотехніки:

1. Сімейне обговорення (family dialogue) — структурована бесіда, під час якої кожен член родини має можливість висловитися, а психолог виступає фасилітатором та медіатором.
2. Рольова гра — застосовується для відтворення конфліктної ситуації та пошуку нових варіантів поведінки.
3. Моделювання ситуацій — допомагає виявити типові сценарії реагування у сім'ї та запропонувати альтернативні стратегії.
4. Техніки активного слухання та ненасильницького спілкування — вчать членів родини ефективно комунікувати, виражати потреби без звинувачень і агресії.
5. Арт-терапевтичні методи (малюнок сім'ї, колаж «Моя сім'я майбутнього», «Дерево сім'ї») — дозволяють працювати з емоціями, внутрішніми образами, сімейними установками у м'якій, безпечній формі.

6. Техніка «Порожнього стільця» — може застосовуватись для опрацювання внутрішнього діалогу з відсутнім або важливим членом родини.

7. Медитативні практики та тілесно-орієнтовані техніки — використовуються для зниження напруги, відновлення ресурсу, усвідомлення власних реакцій у конфліктних ситуаціях.

Тема 9. Профорієнтаційне консультування

Профконсультування як напрямок профорієнтаційної діяльності. Етапи профконсультування. Професійна спрямованість, здібності та інтереси особистості як основа профконсультації. Напрямки профконсультації. Форми професійного консультування ((Н. Захаров).

Основні поняття: профконсультація, професійна компетентність, довідкова, діагностична, формуюча, медична профконсультація, здібності, інтереси особистості, профвідбір, ретроспективна профконсультація.

Професійна консультація – це один із структурних елементів профорієнтаційної діяльності. Зміст поняття – багатогранний і багатоаспектний, у зв'язку з чим у теорії профорієнтації існують різні визначення цього терміну, кожне з яких розкриває важливий аспект діяльності професійного консультанта. *Професійна консультація* (за Л. Кондратьєвою) – система психолого-педагогічних заходів, спрямованих на надання допомоги людям (головним чином молоді) у виборі професії, що відповідає індивідуальним особливостям людини і потребам суспільства. Професійне консультування проводиться з урахуванням фізичних та психологічних індивідуальних особливостей оптанта, його загальних та професійних інтересів, схильностей та здібностей, медичних і психологічних вимог до працівника певної професії і протипоказань, а також відомостей про попит на робочу силу, можливостей працевлаштування та навчання, за тими чи іншими спеціальностями.

Професійна консультація (за О. Вітковською) – це система психолого - педагогічного вивчення особистості з метою надання їй істотної допомоги в успішній реалізації професійного самовизначення.

Професійна консультація (за Б. Федоришиним) – вид діяльності, який спрямований на виявлення індивідуальних психологічних властивостей, особливостей та якостей оптанта, мета якої – обґрунтованими порадами допомогти людині у професійному самовизначенні. *Професійна консультація* (за О. Гудковою) – це взаємодія, співпраця клієнта і консультанта, які разом розглядають проблеми планування професійної діяльності клієнта і прагнуть знайти шляхи їх вирішення.

Метою профконсультації є прагнення до того, щоб клієнт навчився розуміти себе, свій стан, критично оцінювати свої професійні можливості, свідомо використовувати способи саморозвитку і здійснення позитивного впливу на свою життєву ситуацію.

Професійна консультація (за Л. Бороновою) – просвітницька діяльність, яка дозволяє усвідомити сутність різних професій, зміст трудового процесу, вимог до працівників і перспективи розвитку галузі у цілому, статус професії і механізм отримання освіти у межах певної професійної діяльності.

Професійна консультація (за І. Назімовим) – надання порад і рекомендацій фахівців (лікарів, педагогів, психологів) з метою допомоги молоді у виборі професії.

Аналізуючи зазначені визначення, зауважимо, що в основу поняття професійної консультації покладено:

- 1) систему психолого-педагогічних заходів, спрямованих на надання профорієнтаційної допомоги;
- 2) систему психолого-педагогічного вивчення особистості у процесі професійного самовизначення;
- 3) процес взаємодії і співпраці клієнта і консультанта у процесі вирішення проблем планування професійної діяльності;
- 4) просвітницьку діяльність щодо роз'яснення сутності різних професій;

5) процес надання порад і рекомендацій щодо професійного вибору;

6) вид профорієнтаційної діяльності, направлений на професійне самовизначення клієнта.

Незаперечним фактом є те, що професійна консультація є типом психологічного консультування, оскільки у центрі профконсультації перебуває особистість у всій своїй складності психологічної структури, з індивідуальними проявами психологічних функцій, потреб, інтересів, домагань, профорієнтаційною позицією.

Професійна консультація ґрунтується на активній пізнавальній діяльності клієнта, на його пізнавальних потребах, розкритті психологічної сутності різних професій, збагаченні досвіду самоаналізу, самооцінки, рефлексії, цілепокладання.

Існують наступні види професійного консультування:

- підбір персоналу;
- розробка систем адаптації нових співробітників;
- навчання та створення програм розвитку персоналу;
- атестація і оцінка персоналу;
- консультування в навчальних закладах і т.д.

Психологічне консультування в контексті організаційної проблематики підрозділяється на *організаційне консультування та професійне консультування, освоєння управлінських розробок клієнтом.*

Організаційне консультування - процес взаємодії між консультантом і клієнтом, в результаті якого проводяться організаційні зміни: діагностика ефективності управління, визначення оптимального рішення проблем по управлінню персоналом, експертна допомога клієнту в питаннях, пов'язаних з персоналом, освоєння управлінських розробок клієнтом.

Організаційне консультування включає в себе: консультування організацій, персоналу організацій, консультування з проблем структури і розвитку організацій (підбір, відбір, навчання і розвиток), формування і підтримку організаційної культури, кадрове консультування, консультування

керівників, групове консультування по методам прийняття рішень, за рішенням конкретних проблем організації (конфлікти, інновації тощо), консультування з професійно-кадрового відбору і потенціалу організацій, консультування з створенню комп'ютерних банків кадрової інформації, маркетингове консультування та консультування з приводу організації реклами і рекламних послуг організації або підприємства.

Кадрові технології створюються для конкретного випадку і реалізуються через консультаційний процес, тому в результаті кадрового консультування можлива оцінка актуальних і перспективних можливостей людського ресурсу організації.

Професійне консультування (профконсультування) – вид особливої психологічної допомоги, спрямованої на узгодження індивідуальних професійних потреб і можливостей клієнта з інтересами організації або ринку праці, в результаті якої відбувається професійне самовизначення клієнта, вибудовування його кар'єрного шляху, вдосконалюється його професійний план, вносяться продуктивні зміни в його професійну діяльність і поведінку.

Професійна спрямованість, здібності та інтереси особистості як основа профконсультації є центральними елементами ефективної професійної орієнтації, яка спрямована на допомогу особі у виборі найбільш відповідного фаху або кар'єрного шляху. Профконсультація передбачає вивчення психологічних особливостей людини, її мотиваційної сфери, нахилів, здібностей, інтересів, а також цінностей, життєвих орієнтирів і соціального контексту, в якому вона здійснює вибір.

Професійна спрямованість особистості — це система стійких мотивів, цілей, установок, ціннісних орієнтацій, що визначають ставлення людини до праці, професійної діяльності та її змісту. Вона формується на основі життєвого досвіду, виховання, середовища, навчання та усвідомлення власного «Я». Спрямованість визначає не лише інтерес до певної діяльності, а й рівень особистої значущості професії, готовність до самореалізації у ній.

Професійні здібності — це індивідуально-психологічні якості, які забезпечують успішність у певному виді діяльності. Вони включають загальні здібності (інтелект, пам'ять, увага, уява, аналітичне мислення) та спеціальні (музичні, математичні, технічні, лінгвістичні, комунікативні тощо). Розпізнавання здібностей дає змогу не лише передбачити успішність у тій чи іншій сфері, а й запобігти невідповідності між вимогами професії та можливостями особистості.

Професійні інтереси — це емоційно забарвлене пізнавальне ставлення до певної діяльності або галузі знань. Вони виступають потужним мотиватором у виборі фаху, впливають на наполегливість, активність у навчанні, кар'єрну цілеспрямованість. Професійні інтереси можуть бути сталими або змінюватися під впливом досвіду, але на момент профконсультації є ключовим показником особистої зацікавленості.

У рамках профконсультації психолог використовує різноманітні методи та інструменти: опитувальники (наприклад, диференційно-діагностичний опитувальник Є. Клімова), тести на інтелектуальні та спеціальні здібності, бесіди, аналіз життєвого шляху, методики самооцінки, вправи на усвідомлення інтересів і цінностей. Важливим компонентом є також психоедукація: ознайомлення клієнта з особливостями різних професій, вимогами до них, умовами праці, можливостями розвитку.

За класифікацією Н. Захарова виділяють кілька форм професійного консультування, які різняться за організацією процесу, кількістю учасників та особливостями взаємодії між консультантом і клієнтом. Найбільш поширеною є індивідуальна форма, яка передбачає роботу психолога безпосередньо з однією людиною. Вона є найбільш гнучкою та ефективною у випадках, коли необхідно забезпечити конфіденційність, зосередитися на глибинних особистісних проблемах чи забезпечити максимально персоналізований підхід. Іншою формою є групове консультування, коли робота ведеться з декількома клієнтами одночасно. У такому форматі клієнти не лише взаємодіють із консультантом, а й отримують підтримку один від одного, що створює умови

для обміну досвідом, підвищення рівня соціальної компетентності та розвитку навичок комунікації.

Особливим різновидом є сімейне консультування, що зосереджене на стосунках у родині, проблемах між подружжям, батьками та дітьми. Його мета — гармонізація сімейних взаємин, подолання конфліктів та формування здорової системи спілкування. Окремо виокремлюється організаційне консультування, що використовується в межах професійної діяльності колективів та організацій. Воно може мати як індивідуальний, так і груповий характер, але завжди спрямоване на підвищення ефективності професійної діяльності, оптимізацію міжособистісних стосунків у колективі та створення сприятливого психологічного клімату.

Крім того, Захаров звертає увагу на консультативну роботу у формі кризового консультування, яке застосовується в ситуаціях гострих психоемоційних станів — стресу, втрати, травми, коли необхідно надати швидко та дієву допомогу. Також існує форма профілактичного консультування, що має на меті запобігання розвитку психологічних труднощів, формування навичок стресостійкості, підвищення рівня самосвідомості й особистісних ресурсів.

Таким чином, у підході Н. Захарова професійне консультування може мати індивідуальний, груповий, сімейний, організаційний, кризовий та профілактичний формат. Кожна з форм має свою специфіку, але всі вони об'єднані спільною метою — психологічною підтримкою людини, допомогою в усвідомленні проблем та пошуку ефективних способів їх вирішення.

Тема 10. Практика надання консультативної допомоги різним категоріям клієнтів

Особливості консультативної допомоги особам із депресивними розладами. Особливості роботи з клієнтами із суїцидальними намірами. Суїцидальна поведінка у студентському віці: причини, характеристика. Особливості роботи психолога з клієнтами з розладами поведінки.

Особливості роботи з клієнтами, які переживають втрату. Особливості роботи психолога з невиліковно хворими клієнтами. Особливості роботи психолога з клієнтами, що зазнали сексуального насилля.

Основні поняття: депресивні стани, суїцид, суїцидальні прояви та наміри, поведінкові розлади, асоціальні та антисоціальні розлади, компульсивна поведінка, залежність від Інтернету, аутоагресія.

Психологічне консультування є важливим інструментом для підтримки та вирішення проблем клієнтів із різноманітними запитами, життєвими ситуаціями та психологічними труднощами. Практика надання консультативної допомоги передбачає адаптацію підходів, методів і технік відповідно до унікальних потреб кожної категорії клієнтів. Успішне консультування залежить від розуміння вікових, соціальних, культурних, гендерних та інших особливостей клієнта, а також від готовності консультанта створити безпечне середовище для роботи.

Консультативна допомога особам із депресивними розладами має низку особливостей, що зумовлені як специфікою перебігу депресії, так і психологічними особливостями людей, які страждають на цей стан. Насамперед важливо розуміти, що депресія характеризується зниженням настрою, втратою інтересу до життя, зменшенням активності, зниженням самооцінки, почуттям провини, песимістичним баченням майбутнього, а у тяжких випадках – суїцидальними думками. Тому консультативна робота потребує особливої обережності, глибокої емпатії та високої професійної компетентності психолога.

Однією з ключових особливостей консультування є встановлення безпечного та довірливого контакту. Для людини з депресією надзвичайно важливо відчувати прийняття та відсутність осуду. Консультант має створювати атмосферу підтримки, в якій клієнт зможе відкрито говорити про свої переживання. При цьому важливо уникати нав'язливих порад чи надмірного

оптимізму, оскільки такі реакції можуть лише посилювати почуття непорозуміння й відчуженості.

Другий важливий аспект – активне використання емпатичного слухання. Люди з депресією часто переживають, що їх не розуміють, тому уважне, чуйне і безоціночне слухання допомагає їм знизити рівень внутрішньої напруги та відчуття, що їхній стан має значення. Техніки прояснення й рефлексивної вербалізації допомагають людині усвідомити власні емоції, які у стані депресії часто сприймаються як хаотичні, невизначені або надмірно обтяжливі.

Особливе місце у консультуванні займає робота з когнітивними викривленнями, властивими для депресивних клієнтів. Вони схильні до самозвинувачення, знецінення власних досягнень, песимістичної інтерпретації майбутнього. Консультант допомагає клієнтові побачити ці викривлення, навчитися аналізувати власні думки та шукати більш реалістичні та конструктивні способи мислення. У цьому контексті часто використовуються елементи когнітивно-поведінкової терапії.

У процесі роботи з депресивними клієнтами дуже важливо дотримуватися темпу, який відповідає їхнім можливостям. Через знижену енергію та концентрацію уваги вони можуть швидко виснажуватися, тому консультативні зустрічі мають бути чітко структурованими, з поступовим просуванням від простих завдань до більш складних. Корисним є використання технік підкріплення маленьких кроків, акцентування на позитивних змінах, навіть якщо вони здаються незначними.

Окремим завданням консультанта є робота з почуттям безнадії та суїцидальними думками, які часто супроводжують депресивний стан. Тут потрібна особлива чутливість та вміння своєчасно оцінювати рівень ризику. Якщо є підозра на високий суїцидальний ризик, консультант зобов'язаний залучати психіатра чи кризові служби. Це підкреслює важливість мультидисциплінарного підходу у допомозі людям із депресією, адже консультування може бути ефективним у поєднанні з медикаментозною терапією та іншими видами психотерапевтичної підтримки.

Ще однією особливістю роботи є допомога клієнтові у відновленні соціальних контактів і активностей. Депресія часто ізолює людину, знижує її інтерес до взаємодії з оточенням, тому консультант може підтримувати клієнта у поступовому поверненні до соціальної активності, відновленні ресурсних занять, які приносять задоволення.

Консультування дорослих охоплює широкий спектр запитів, включаючи проблеми у професійній сфері, стосунках, самооцінці, а також роботу з емоційними станами (стрес, тривога, депресія). У роботі з дорослими важливо враховувати їхній життєвий досвід, особистісні особливості та культурні цінності. Ефективним є використання когнітивно-поведінкових методик, технік релаксації, коучингових підходів і кризового консультування. Дорослі клієнти часто звертаються за допомогою у прийнятті важливих рішень, вирішенні внутрішніх конфліктів чи подоланні життєвих труднощів.

Робота з клієнтами, які перебувають у кризових ситуаціях, вимагає від консультанта особливих навичок і витримки. Це може бути підтримка людей після травматичних подій (втрата близьких, насильство, війна), у стані стресу або гострої тривоги. Основним завданням психолога є стабілізація емоційного стану клієнта, створення безпечного простору та допомога у пошуку опори для подолання кризи. Використовуються такі методи, як техніки стабілізації, активне слухання, робота з тілесними реакціями (дихальні вправи, тілесна терапія) та навчання самодопомозі.

Консультування осіб похилого віку вимагає делікатного підходу, з урахуванням психологічних, фізичних та соціальних змін, які супроводжують старіння. Основними запитами є самотність, втрата сенсу життя, проблеми зі здоров'ям, втрати близьких. У роботі з цією категорією важливо проявляти емпатію, підтримувати почуття гідності клієнта та допомагати у знаходженні нових ресурсів і способів адаптації. Використовуються техніки наративної терапії, арт-терапії, підтримуючого консультування.

Консультування людей із залежностями (алкоголь, наркотики, азартні ігри) є складним і багатоетапним процесом, який включає роботу з мотивацією,

подоланням заперечення та навчанням навичок подолання спокус. Консультант допомагає клієнту зрозуміти природу його залежності, визначити тригери та побудувати план відновлення. У таких випадках часто залучаються методи когнітивно-поведінкової терапії, мотиваційного інтерв'ювання та групової терапії (наприклад, Анонімні Алкоголіки).

Нарешті, практика консультування вимагає не лише глибоких знань і технічних навичок, але й здатності консультанта проявляти емпатію, повагу та підтримку. Успіх роботи залежить від здатності адаптувати підхід до кожного клієнта, враховуючи його унікальні особливості, потреби та життєву ситуацію. Етичність, професійність і відкритість є основними засадами у роботі психолога-консультанта з різними категоріями клієнтів.

Робота з клієнтами із суїцидальними намірами є однією з найвідповідальніших і найскладніших сфер психологічного консультування. Психолог має діяти уважно, обережно й швидко, водночас зберігаючи професійну дистанцію і глибоку емпатію. Основними завданнями є: оцінити ступінь ризику, виявити конкретні плани або наміри, надати емоційну підтримку, мобілізувати внутрішні та зовнішні ресурси клієнта, а в разі критичної загрози — залучити медичних або соціальних фахівців. У роботі з такими клієнтами важливо створити безпечний простір, де людина зможе відкрито говорити про свої почуття, біль, безнадію чи відчай, не побоюючись осуду. Психолог не повинен применшувати страждання клієнта або намагатися швидко «заспокоїти», натомість — визнавати його емоції та допомагати знайти опору для подальшого життя. Своєчасне виявлення суїцидальних намірів, професійне ставлення та залучення підтримуючого середовища можуть відіграти вирішальну роль у збереженні життя.

Суїцидальна поведінка у студентському віці є особливо актуальною проблемою. Молодь переживає низку критичних змін: сепарація від батьків, адаптація до нового соціального середовища, пошук себе, розчарування в ідеалах, перші серйозні особисті або романтичні втрати, академічні невдачі. До причин суїцидальної поведінки можуть належати: почуття самотності,

безпорадності, хронічний стрес, тривала депресія, відсутність підтримки, булінг, психічні розлади або токсичне середовище. Студенти, особливо уразливі до соціального порівняння, можуть відчувати глибоку особисту невдачу, навіть у разі тимчасових труднощів. Суїцидальні сигнали у цьому віці можуть бути завуальованими, тому психологу важливо бути уважним до змін у поведінці: відчуження, зниження успішності, емоційне згасання, заяви про безглуздість життя чи фатальні жарти. Вчасна психологічна допомога, нормалізація стану, робота з ціннісними орієнтирами та емоційна підтримка можуть знизити ризик фатальних наслідків.

Особливості роботи з клієнтами, які мають розлади поведінки, вимагають комплексного підходу, терпіння та послідовності. Поведінкові розлади можуть проявлятися у вигляді агресії, імпульсивності, непокори, порушення соціальних норм, опозиційності до авторитету. Часто вони є проявом внутрішнього дисбалансу, низької емоційної регуляції, попереднього травматичного досвіду або системного неблагополуччя (наси́льство в сім'ї, відсутність підтримки, соціальна маргіналізація). Психолог має працювати над зниженням напруження, формуванням довіри, розвитком саморегуляції, а також допомагати клієнту розпізнавати свої деструктивні патерни поведінки й поступово замінювати їх на конструктивні. Доцільним є залучення технік когнітивно-поведінкової терапії, арт-методів, тілесних практик. Важливо не карати, не осуджувати, а встановлювати чіткі межі, орієнтувати на відповідальність і підтримувати позитивну ідентичність клієнта.

Робота з клієнтами, які переживають втрату, є особливо делікатною. Втрата може стосуватися смерті близької людини, розлучення, втрати здоров'я, дому, статусу чи сенсу життя. Переживання втрати супроводжується сильними емоціями: від заперечення та гніву — до глибокого смутку, апатії, порожнечі. Консультант має приймати ці переживання, не форсуючи процес горювання. Завдання психолога — допомогти клієнту прожити втрату, нормалізувати її як частину життя, поступово вийти з кризи та знайти нові джерела внутрішньої опори. Іноді в роботі використовуються елементи ритуалу, арт-терапія, листи

до втраченого об'єкта, відновлення стосунків із соціальним середовищем. Найголовніше — бути поряд, витримувати емоції клієнта та створювати умови, в яких він зможе зіцілюватися через безпечне вираження болю.

Робота психолога з невиліковно хворими клієнтами вимагає високої професійної чутливості, глибокої емпатії та етичної відповідальності. Така взаємодія спрямована не на «вилікування», а на психоемоційний супровід людини у стані фізичного та екзистенційного страждання, допомогу в прийнятті діагнозу, адаптації до нових умов життя, переосмисленні цінностей і встановленні душевної рівноваги. Психолог виступає не лише як спеціаліст, а й як присутній, уважний співрозмовник, який підтримує гідність людини, її право на почуття, страхи, надії та віру.

Особливо важливо допомогти клієнтові прожити емоційні етапи, пов'язані з наближенням смерті: заперечення, гнів, торг, депресію й прийняття (за моделлю Е. Кюблер-Росс). Робота психолога полягає у створенні безпечного простору для вираження емоцій, розмов про страх смерті, відчуття втрат (здоров'я, майбутнього, соціальних ролей), а також у збереженні зв'язку з близькими, якщо клієнт цього бажає. Часто у таких випадках використовуються методи екзистенційної, гуманістичної, наративної терапії. Також важливо підтримувати духовні або релігійні переконання клієнта, допомагаючи йому знайти сенс у складному життєвому досвіді. Психолог може працювати не лише з самим пацієнтом, а й з родиною, яка переживає психологічну підготовку до втрати, вчиться бути поруч, не втрачаючи себе.

У випадках, коли *клієнт страждає фізично*, важлива координація з лікарями, медсестрами, хоспісами. Психолог не повинен обіцяти "одужання" або «кращий кінець», але має підтримати людину у її виборі, її внутрішній правді та в її потребі бути почутою до останнього.

Робота психолога з клієнтами, що зазнали сексуального насилля, вимагає особливої обережності, поваги до меж і глибокого знання травматерапевтичного підходу. Сексуальне насилля — це глибока особиста травма, яка порушує базову довіру до світу, до людей і до власного тіла. Люди,

які пережили такий досвід, часто страждають від посттравматичного стресового розладу (ПТСР), почуття провини, сорому, заниженої самооцінки, втрати контролю над життям, труднощів у міжособистісних стосунках, сексуальних дисфункцій, депресії та тривоги.

Психолог має діяти м'яко, уникаючи вторинної травматизації — не тиснути, не примушувати клієнта до розповіді, не шукати «деталей». Пріоритетом є створення безпечного простору, де клієнт відчуває контроль над тим, що і коли він готовий проговорити. У роботі важливо повернути людині відчуття автономії та сили, допомогти їй знову «заселити» своє тіло, відновити контроль над емоціями, реакціями та кордонами. Застосовуються методи стабілізації, дихальні вправи, техніки заземлення, ресурсні практики, а також поступове обговорення травматичного досвіду в безпечній формі — через арт, метафору, письмові практики.

Психолог також має виявляти повагу до темпу клієнта, визнавати всі його почуття без оцінки, підтримувати право не прощати, не розуміти агресора, не звітувати про свої дії. У разі необхідності, якщо справа не передана до суду, фахівець може поінформувати клієнта про юридичні ресурси, але ніколи не тиснути з цього приводу.

В обох випадках — як у роботі з невиліковно хворими, так і з жертвами сексуального насилля — роль психолога не полягає в «рятуванні», а в створенні присутності, емпатійного контакту, наданні людині права бути з собою — з болем, з правдою, зі своєю історією, і водночас — у допомозі знайти точку опори, внутрішній ресурс і можливість продовжити життя з новим змістом.

РОЗДІЛ 2. ЗМІСТ ПРОГРАМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

2.1. МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ЩОДО ПІДГОТОВКИ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

У циклі занять з дисципліни «Основи психологічного консультування» не передбачено семінарські заняття, а включені лише *практичні*, як ефективна форма поглиблення та уточнення здобутих знань у процесі активного практичного вивчення.

У практикумі подається інноваційна методика проведення практичних занять з навчальної дисципліни «Основи психологічного консультування», яка включає у себе тематичні питання для бліцопитування, теми рефератів, психодіагностичні методики, сюжетно-рольові ігри, ситуативні задачі, практичні завдання. Інноваційний підхід до проведення практичних занять сприятиме формуванню у здобувачів вищої освіти професійно-психологічної компетентності.

Головна *мета* практичних занять — формування у студентів умінь і навичок необхідних для роботи в сфері психологічного консультування, знайомлення з новітніми техніками та засобами, виконання окремих прийомів тощо.

Основними завданнями практичних занять з «Оснoв психологічного консультування» є зорієнтувати студентів в особливостях надання консультативної допомоги психологами різних теоретичних напрямів і шкіл; сформувати початковий досвід та професійну позицію майбутніх психологів щодо своєї практичної діяльності; сприяти формуванню професійних критеріїв оцінки ефективності консультативної роботи; розвивати у студентів креативне мислення і бажання вдосконалювати власну фахову компетентність.

Схема проведення практичних занять є гнучкою та залежить від цілей заняття.

Поради студенту при роботі на практичному занятті:

1. Розкриваючи зміст того чи іншого питання теми практичного заняття, пов'язуйте матеріал з актуальними проблемами сучасності, наводьте приклади.

2. Постійно вдосконалюйте навички володіння державною мовою, правильного вживання психологічних понять і термінів.

3. Систематично виступайте на заняттях, так як публічні виступи сприяють поповненню словарного запасу, а також вміню лаконічно і точно висловлювати свої думки.

4. Уважно слухайте виступи своїх однокурсників та оцінюйте наскільки глибоко розкриті ними питання. Це дає можливість кожному присутньому на семінарі чи практичному занятті висловити свою точку зору та подолати прогалини, які мали місце у відповіді.

5. Приймайте активну участь на заняттях, це прищеплює навички участі у дискусії, аналізі різних точок зору, вміню відстоювати власну позицію.

Зверніть увагу! В ході практичних занять за бажанням студента виконуються завдання для самоконтролю (самостійна робота), результати виконання яких будуть оцінюватися викладачем. Відповіді на запитання для самоперевірки після практичних занять не оцінюються.

Пам'ятайте! Пропуски практичних занять позбавляють студента можливості усвідомити, закріпити та отримати цілісне уявлення по тій чи іншій темі. Крім того, це створює значні труднощі при підготовці до підсумкового модульного контролю.

Робота студентів оцінюється у формі: поточного опитування на заняттях; оцінки самостійної роботи; оцінки активності студента в ході практичного заняття; оцінки модульного тестового завдання.

Алгоритм підготовки до практичного заняття

1. Проаналізуйте тему заняття, подумайте над проблемами, що виносяться на обговорення, усвідомте їх сутність.

2. Повторіть основні положення лекції з теми практичного заняття, відновіть у пам'яті ключові поняття, що розглядались на лекції.

3. Опрацюйте матеріали підручника з даної теми, випишіть ключові слова до термінологічного словника.

4. Опрацюйте рекомендовану літературу, тезово законспекуйте її.

5. Зафіксуйте на полях конспекту основні положення по темі практикуму.

6. На основі осмисленого матеріалу напишіть орієнтовний план відповіді на кожне питання практичного завдання.

7. Сформулюйте власну думку з кожного питання та обґрунтуйте свої міркування.

8. Визначте проблеми, які вимагають додаткового опрацювання.

Окрему ланку в процесі підготовки до практичного заняття становить безпосередня *підготовка виступу*. Варто привчати себе виступати не за готовим текстом, зачитуючи його, а доповідати своїми словами, користуючись лише коротким планом, складеним у процесі підготовки.

Загальна схема проведення практичного заняття

1. Ознайомлення студентів з темою заняття і планом роботи.
2. Повторення та закріплення основних психологічних понять по темі.
3. Публічні виступи (реферати, доповіді) у відповідності до плану практичного заняття.
4. Групове обговорення прослуханих доповідей під керівництвом викладача.
5. Практична робота (письмова) пов'язана з вирішенням ситуаційних задач, робота з психодіагностичним інструментарієм.
6. Ознайомлення з темою наступного заняття і темами доповідей, рефератів, контрольних робіт, літературою, що рекомендується.

2.2. ПЛАН ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Розділ І. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ.

ТЕМА 2. ВИДИ КОНСУЛЬТАТИВНОЇ РОБОТИ (4 години)

Питання для обговорення:

1. Психологічне консультування в соціальній роботі.
2. Цілі та завдання психологічного консультування.
3. Методи психологічного консультування.
4. Види, форми та принципи консультативної роботи.
5. Професійні стандарти в сфері надання психологічної допомоги. Вимоги до особистісних якостей в інтелектуальній, комунікативній, морально-етичній сферах.
6. Поняття «синдром згорання». Поняття «супервізії».

Практичні завдання:

Розв'яжіть ситуаційну задачу 1.

До журналу «Сімейний консультант» надійшов лист: «Шановний психолог журналу «Сімейний консультант», пишу Вам цього листа, тому що серце моє сповнене болем, і крім Вас ніхто не зможе мені допомогти. Моя проблема — 13-річний син. Слава останнім часом став дуже важкою дитиною: він пропускає заняття у школі, обманює, грубіянить. У мене таке враження, що він постійно щось від мене приховує, щось недоговорює... З учителями у школі практично не спілкуюсь, у них тільки одні скарги на Славу — погано вчиться, погано поводить. Шкільного психолога не хочу навіть питати, тому що вони там усі заодно: їм би зробити винними у всьому батьків або сім'ю. Мій перший чоловік після розлучення тільки надсилає аліменти і не цікавиться сином. Та із здоров'ям у Славчика якісь проблеми: як сідаємо у транспорт — втрачає свідомість. Що мені робити? До кого звертатися по допомогу?

?? Складіть можливий перелік заходів щодо психологічної допомоги автору листа.

?? Які методи психологічного консультування має використати психолог-консультант в даному випадку?

Розв'яжіть ситуаційну задачу 2.

Учениця 3-го класу Іра К. отримала напередодні 1 вересня персональне запрошення директора школи. Адже з лютого місяця вона відмовляється йти до

школи... . Минулої зими, коли Ірина прийшла у клас, вона побачила, що її парта чимось забруднена. Вона сказала про це вчительці. Але вчителька відреагувала так: «Йди на місце, нема про що говорити». Ірина за свою парту сісти відмовилася. Вчительку це розсердило: «Не принцеса — прибереш». учениця так і не сіла за парту. Вчителька обурилася і ... витерла парту сама. Іра про все розповіла вдома, і мати забрала її зі школи з ультиматумом: дівчинка прийде до школи тільки після того, як вчительку звільнять за «приниження гідності учениці». Вчительці було винесено догану за некоректність у спілкуванні з ученицею, директор вибачилася перед ученицею та її мамою. Але мати дівчинки не пускає її у школу, порушуючи тим самим Закон України «Про середню освіту».

?? Дайте психологічний аналіз ситуації. Запропонуйте свій варіант дій психолога в цій ситуації.

?? Визначте основні етапи проведення психологічного консультування в даному випадку.

Питання для самоконтролю:

1. Сформулюйте визначення поняття «психологічна допомога».
2. Визначте мету й завдання психологічного консультування.
3. Які соціальні, філософські та наукові події сприяли виникненню психологічної допомоги як інституту й професії?
4. Які завдання ставить перед собою психологічна допомога?
5. Визначте найважливіші завдання психологічного консультування. У чому полягають їхні особливості?
6. Визначте та охарактеризуйте принципи психологічного консультування.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ.

ТЕМА 3. ТРУДНОЩІ ТА ТИПОВІ ПОМИЛКИ ПРОЦЕСУ КОНСУЛЬТУВАННЯ (4 години)

Питання для обговорення:

- 1.Труднощі, які виникають під час консультування клієнтів/пацієнтів
- 2.Поясніть, чому важливо враховувати індивідуальні особливості клієнта в процесі консультування? Відповідь обґрунтуйте.
- 3.Етапи консультування, які є найбільш уразливими до помилок.
- 4.Поясніть, як емоційний стан консультанта впливає на якість консультування? Відповідь обґрунтуйте.
5. Визначте шляхи подолання труднощів взаєморозуміння між консультантом і клієнтом.
- 6.Зовнішні фактори, які можуть ускладнити процес консультування (наприклад, організаційні, часові обмеження тощо).
- 7.Поясніть, як відрізняється консультування в різних сферах (психологічне, соціальне, юридичне, кар'єрне тощо) з точки зору труднощів. Відповідь обґрунтуйте.

Практичні завдання

Розв'яжіть ситуаційну задачу 1

Психолог-консультант проводить першу зустріч із клієнтом, який переживає складний розрив у стосунках. Під час розмови клієнт кілька разів замовкає, виглядає розгубленим і уникає прямих відповідей. Консультант, прагнучи заповнити тишу, починає активно давати поради, ґрунтуючись на власному досвіді. Він переконує клієнта «не засмучуватися», «рухатися далі» та «знайти когось нового».

Запитання для обговорення:

1. Які помилки припустив консультант у цій ситуації?
2. Як його поведінка могла вплинути на клієнта?
3. Як можна було б покращити процес консультування у цьому випадку?
4. Які навички ефективного слухання допомогли б уникнути цих помилок?

Розв'яжіть ситуаційну задачу 2

Консультант працює з клієнтом, який хоче змінити професію, але має сумніви у своїх можливостях. Консультант запитує про минулий досвід роботи, але клієнт уникає відповідей, відчуває тривожність і занижує свої досягнення.

Замість того, щоб розпитати клієнта про його сильні сторони, консультант починає ставити дуже загальні питання та швидко змінює тему, щоб уникнути незручності.

Запитання для обговорення:

1. Які труднощі виникли під час консультування?
2. Чи правильно консультант відреагував на поведінку клієнта?
3. Які стратегії можна використати, щоб допомогти клієнту краще усвідомити свої сильні сторони?
4. Як активне слухання та відкриті питання могли б покращити цей процес?

Виконайте практичне завдання 1

Завдання:

Розгляньте список можливих помилок у процесі консультування (наприклад: надмірна порадливість, відсутність емпатії, невміння слухати, поспішність у висновках, порушення конфіденційності). Виберіть *три найсерйозніші*, на вашу думку, помилки та:

1. Поясніть, чому вони є проблемними.
2. Опишіть можливі наслідки цих помилок для клієнта.
3. Запропонуйте способи уникнення цих помилок.

Виконайте практичне завдання 2

Завдання (рольова гра):

Об'єднайтеся в пари або групи (якщо це можливо). Одна людина грає роль консультанта, інша — клієнта.

1. Клієнт придумує ситуацію (наприклад, кар'єрні сумніви, міжособистісний конфлікт, емоційне вигорання).

2. Консультант проводить коротку сесію (5-10 хвилин), намагаючись використовувати ефективні техніки консультування (активне слухання, емпатію, відкриті питання).

3. Після завершення аналізуйте процес:

- Що вдалося добре?
- Які труднощі виникли?

- Які помилки були допущені та як їх можна виправити?

Питання для самоконтролю:

1. Які основні труднощі можуть виникати під час роботи з клієнтом?
2. Як культурні, соціальні та емоційні фактори впливають на процес консультування?
3. Які труднощі можуть виникати через особисті упередження консультанта?
4. Чому важливо враховувати рівень довіри та мотивацію клієнта в процесі консультування?
5. Які найпоширеніші помилки роблять консультанти-початківці?
6. Чому надмірна порадливість може зашкодити клієнту?
7. Як відсутність активного слухання впливає на ефективність консультування?
8. Чому важливо уникати надмірної емоційної залученості в проблеми клієнта?
9. Як неправильно сформульовані питання можуть зашкодити комунікації?
10. Як можна навчитися ефективному слуханню та задаванню правильних питань?
11. Які техніки можна застосовувати для подолання труднощів у взаємодії з клієнтом?

РОЗДІЛ II. СТРУКТУРНІ СКЛАДОВІ ПРОЦЕСУ КОНСУЛЬТАТИВНОЇ ВЗАЄМОДІЇ

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ.

ТЕМА 4. СТРУКТУРУВАННЯ ПРОЦЕСУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОНСУЛЬТАЦІЇ (2 години)

Питання для обговорення:

1. Умови проведення психологічного консультування.
2. Рамки консультації.
3. Укладання контракту.
4. Взаємодія консультанта із суміжними службами.
5. Визначте та охарактеризуйте основні етапи проведення психологічної консультації.

6. Назвіть стадії консультативного процесу за Р. Кочюнасом.
7. Поясніть осний зміст загальної (еклектичної) моделі процесу консультування за В.Гілландом.
8. Поясніть принцип дії п'ятикрокової моделі інтерв'ю.
9. Визначте, в чому полягає змістовне структурування процесу психологічного консультування.

Практичні завдання.

Розв'яжіть ситуаційну задачу 1.

У консультацію звернулася мама першокласника Петра В. Проблема полягала у тому, що хлопчик писав гірше за всіх у класі — криво, неакуратно. Мама неодноразово заставляла хлопчика переписувати домашнє завдання, але він після цього писав ще гірше. ?? Проаналізуйте ситуацію. Що можна порекомендувати мамі учня у конструктивному плані?

Виконайте практичне завдання.

Завдання сформулювати навички аналізу скарги. Розділіться на інтервізійні групи (3-4 студенти) проаналізуйте скаргу/проблему клієнта, сформулюйте можливий запит на подальшу роботу та сплануйте основні напрямки (теми) на наступні зустрічі.

1. Зараз мені 29 р., а я ще нічого в житті не досягнула в плані кар'єри. В мене є сім'я, дитина і скоро закінчується декрет. В кінці року маю виходити на державну роботу, яку просто ненавиджу. Ненавиджу її, тому що з самого початку не хотіла цієї професії, мене вмовили батьки вступати у вуз по такій спеціальності. Батьки працюють в цій сфері і у них була можливість мене влаштувати. На третьому курсі я прийняла рішення йти зовсім в іншу сферу - батьки були проти. А в мене тоді не вистачило сміливості забрати документи. Я думала, що за час навчання мені сподобається моя професія, вчилась в університеті, після закінчення пішла працювати, вийшла заміж. Та на роботі щось не складалося, а потім через рік пішла в декрет. Зараз після 6 років декрету, не маю бажання виходити на роботу, а що робити далі не знаю...

2. Одного разу почала замислюватися чи то є нормою не показувати

почуття до хлопця на людях. Наприклад, обійми, поцілунки, йти за руку. Зустрічаюся з хлопцем уже півроку, і він до цих пір злитися на мене через те, що ми не можемо обійнятися на вулиці. У мене немов внутрішня скутість. Я хочу взяти його за руку, обійняти, але не можу. Мені здається, що все дивляться на нас і мені від цього дискомфортно. Коли ми наодинці я взагалі не соромлюся. Але варто кудись вийти, зустрітися з друзями, як мене перемикає. Він дуже ображається і каже, що я його відштовхую. Пам'ятаю, коли я розійшлася з моїм колишнім хлопцем - мені було дуже боляче, і коли бачила десь на вулиці закохані парочки, то ставало нестерпно. Розумію, що причина в мені, однак не знаю що мені з цим робити...

3. Маю сина-підлітка (15 років). І нещодавно почала помічати його «нездоровий» інтерес до азартних ігор. Став просити більше кишенькових грошей, я спочатку давала трохи більше ніж зазвичай, та пізніше перестала це робити. Став різко змінюватися настрої (думала, підліткове, може особисті проблеми), намагалася поговорити, але він відмовлявся і стверджував, що все нормально. А днями сусідка сказала, що бачила як мій син виходив з забігайлівки де стоять автомати. Спочатку намагалася говорити, пояснювати, він віднікується, а коли говорила що все знаю - починав біситися і зовсім закривався. Уже й кричала на нього (зараз шкодую, розумію, що не повинна була). Боюся як би все гірше не стало, не знаю що з цим робити... Після народження сина все в сім'ї пішло шкереберть. Ми живемо з батьками чоловіка, які вже майже 3 роки пхають свого носа всюди. Чоловік на мої прохання не реагує, з батьками поговорити навіть не збирається. Я останнім часом взагалі його не впізнаю. Нічого не можливо порадити та і сам не родиться зі мною. З малим сиджу сама, так як не маю на кого покластися. Я тут як у тюрмі, та й відчуття якесь таке ніби сім'я скоро розвалиться. Поговорити чи порадитися немає з ким. На переїзд чоловік не погоджується, бо як завжди проблема з фінансами. Просто відчуваю, що скоро вибухну - терпіння закінчується...

4. Дитині 1,5 роки. Вона боїться уваги чужих людей. Вилазить на руки, починає плакати, закриває очі. Весь час проводить зі мною. Довше, ніж на 3

години не залишала. Хоче постійної моєї уваги. Якщо починаю щось робити вилазить на руки і вимагає кудись йти. З родичами, які проживають з нами - проявляє інтерес, грається, однак на руки не йде. З чоловіком залишається, але мене довго не відпускає і вередує. Коли виходжу з кімнати біжить за мною. Випускає мене з виду коли грається з дітьми і тільки тоді я можу відлучитися. Також боїться різких звуків, коли не бачить джерела звуку, такому випадку біжить до мене і ховається на руках. Переживаю чи є ця реакція нормальною...

Питання для самоконтролю:

1. Охарактеризуйте мету й завдання кожної фази психоконсультування.
2. Які чинники має враховувати консультант у ситуації, коли спостерігається значне протистояння до змін?
3. Які передумови є необхідними та бажаними для успішного проведення першої консультативної бесіди?
4. Які негативні моменти заважають успішному проведенню першої зустрічі?
5. Яке найважливіше завдання вирішує консультант, щоб заохотити клієнта до розповіді про свої проблеми?
6. Назвіть критерії позитивного завершення першої консультативної бесіди

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ.

ТЕМА 5. КОМУНІКАТИВНІ ТЕХНІКИ КОНСУЛЬТАТИВНОЇ РОБОТИ (2 години)

Питання для обговорення:

1. Поняття про техніку психологічного консультування.
2. Універсальні техніки і прийоми.
3. Спеціальні консультативні техніки.
4. Типові технічні помилки.
5. Дії консультанта при дачі клієнтові рад і рекомендацій.
6. Техніка завершального етапу консультування й практика спілкування

консультанта із клієнтом після закінчення консультації.

7. Порядок проведення психологічного консультування клієнтів з ПТСР.

8. Порядок проведення психологічного консультування клієнтів, які пережили горе або втрату.

9. Порядок проведення психологічного консультування клієнтів з адиктивною поведінкою.

10. Порядок проведення психологічного консультування клієнтів у кризових станах.

Практичне завдання.

- скласти схему процесу організації бесіди, обґрунтувати вашу думку, вказати використані джерела (ресурси).

- визначити можливі помилки консультанта, охарактеризувати їх обґрунтувати вашу думку, вказати використані джерела (ресурси).

Форма подання: у вигляді схеми, таблиці, вільного опису.

Питання для самоконтролю:

1. Коротко охарактеризуйте техніки психоконсультування.
2. Визначте, у яких випадках слід застосовувати ту чи іншу техніку.
3. Чому відповідь на питання про роль консультанта криється в розумінні сутності процесу консультування?
4. Які правила лежать в основі професійної етики психоконсультанта?
5. Які обставини заважають уважно вислуховувати клієнта?
6. Чи пов'язані між собою вербальна і невербальна поведінка консультанта?
7. З'ясуйте значення понять «перенесення» й «контр перенесення».
8. Які причини контрперенесення?

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ

ТЕМА 6. ПРИНЦИПИ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ (2 години)

Питання для обговорення:

- 1.Що означає принцип добровільності у психологічному консультуванні?
- 2.Чому важливий принцип конфіденційності, і в яких випадках його можна порушити?
- 3.Як реалізується принцип ненасильницького спілкування у процесі допомоги?
- 4.Що таке принцип неупередженості та як уникати власних суб'єктивних суджень під час роботи з клієнтом?
- 5.Чому принцип орієнтації на ресурси клієнта є важливим для ефективної психологічної допомоги?
- 6.Як працює принцип компетентності психолога, і чому необхідне постійне навчання та саморозвиток?
- 7.Що означає принцип поваги до особистості клієнта, і як він впливає на ефективність взаємодії?
- 8.Як принцип конфіденційності діє у випадках роботи з дітьми або людьми в кризових станах?
- 9.Чому важливо підтримувати баланс між емпатією та професійною дистанцією?
- 10.Які труднощі можуть виникнути при дотриманні принципів психологічної допомоги?
- 11.Чи можна порушувати певні принципи в екстремальних або кризових ситуаціях? Якщо так, то в яких випадках?
- 12.Як принципи психологічної допомоги реалізуються в умовах війни, травматичних подій чи катастроф?

Практичне завдання 1. Аналіз ситуації та застосування принципів

Прочитайте наведені ситуації та визначте, які принципи надання психологічної допомоги в них порушені або, навпаки, дотримані. Запропонуйте, як можна виправити ситуацію.

Ситуація 1

Консультант працює з клієнтом, який переживає сильну тривогу. Під час зустрічі психолог часто перериває клієнта, дає йому поради на кшталт: «Просто

розслабся, все минеться», а також ділиться своїм власним досвідом переживання стресу.

Питання для аналізу:

1. Які принципи психологічної допомоги були порушені?
2. Які наслідки може мати така поведінка консультанта для клієнта?
3. Як потрібно змінити підхід консультанта, щоб допомога була ефективною?

Ситуація 2

До шкільного психолога звернулася дитина, яка розповіла про конфлікт у родині. Через кілька днів психолог розповів про цю ситуацію класному керівнику, не попередивши дитину.

Питання для аналізу:

1. Чи порушено принцип конфіденційності?
2. Чи є винятки, коли психолог може поділитися інформацією без дозволу клієнта?
3. Як потрібно було вчинити, щоб дотриматися професійної етики?

☞ Завдання: Напишіть коротке пояснення (3-5 речень) про те, як можна було б краще дотриматися етичних принципів у цих ситуаціях.

Практичне завдання 2. Рольова гра «Консультант і клієнт»

Об'єднайтеся у пари. Одна людина виконує роль консультанта, інша — клієнта.

1. Клієнт: придумує ситуацію (наприклад, стрес перед важливою подією, емоційне вигорання, конфлікт із близькими).
2. Консультант: намагається допомогти, використовуючи такі принципи:
 - активне слухання
 - емпатію
 - відкриті питання
 - ненасильницьке спілкування
 - підтримку без оцінювання та порад
3. Після завершення: обговоріть разом:
 - Чи вдалося консультанту дотриматися основних принципів?

- Що було зроблено добре?
- Що можна покращити?

☞ Додатковий рівень: Проведіть рефлексію — як почувалися обидва учасники під час вправи? Чи було комфортно в ролі консультанта/клієнта?

РОЗДІЛ III. РІЗНОВИДИ КОНСУЛЬТАТИВНОЇ ПРОБЛЕМАТИКИ ТА СХЕМИ РОБОТИ З НИМИ

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ

ТЕМА 7. ВІКОВЕ ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ (2 години)

Питання для обговорення:

1. Консультування з проблем шкільної неспішності.
2. Консультування з проблем емоційно-особистісного розвитку дитини.
3. Консультування батьків.
4. Що таке гіперопіка?
5. Поясніть та аргументуйте прикладами таку думку: сформувати зворотний зв'язок та оцінити поведінку людини можна тільки після того, як буде накопичено достатню кількість фактів, що підтверджують таку інтерпретацію.
6. Проблеми та завдання консультування переживання вікових криз та етапів життя людини.
7. Криза ідентичності, сепарації.
8. Особливості налагодження комунікації в умовах індивідуального консультування.
9. Періодизація життя як основа виділення проблем підлітків, юнаків та дорослих.
10. Цілі психоконсультативної роботи з батьками.

Практичне завдання.

Скласти план бесіди з батьками підлітка, який відноситься до «групи ризику» в школі і перебуває на спеціальному обліку у психолога та соціального педагога. В школі конфліктує з однолітками, в більшості випадків виступає

підбурювачем, погано навчається, сперечається із витем. На зауваження класного керівника не реагує. Своїми діями порушує дисципліну та створює негативну атмосферу в класному колективі.

??Обґрунтуйте свій план бесіди

??Надайте поради та рекомендації батьками.

Питання для самоконтролю:

1. Що означає психолого-педагогічний дуалізм стосовно особистості, яка розвивається?
2. На які групи можна поділити в консультуванні скарги батьків на дітей?
3. Наведіть приклади ситуацій, що потребують психоконсультування, і обґрунтуйте доцільність застосування тієї чи іншої тактики корекції — стосунків батьків і дитини.
4. Які особливості проведення розмови про власні почуття батьків під час психоконсультування?
5. Існує цілий ряд психологічних завдань, вирішення яких може значною мірою посприяти поліпшенню життєвої ситуації клієнта і які можна професійно вирішити тільки за допомогою консультанта. Наведіть приклади таких завдань.
6. Охарактеризуйте коротко стратегії психоконсультативної роботи залежно від причин звернень клієнтів.
7. Які особисті проблеми й переживання можуть лежати в основі звернення до консультанта батьків із приводу своїх дорослих дітей?

РОЗДІЛ 3. ЗАВДАННЯ ДЛЯ ПОЗААУДИТОРНОЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

3.1. МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДЛЯ ВИКОНАННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Метою самостійної роботи є забезпечення засвоєння у повному обсязі навчальної програми шляхом свідомого закріплення, поглиблення і систематизації набутих теоретичних знань, а також опанування навичок роботи з навчальною та науково-методичною літературою, вміння вільно орієнтуватися в інформаційному просторі.

Самостійна робота *сприяє*: поглибленню й розширенню знань; формуванню інтересу до пізнавальної діяльності; оволодінню прийомами процесу пізнання; розвитку пізнавальних здібностей.

Основними *функціями* самостійної роботи студентів є: пізнавальна, самостійна, прогностична, коригуюча та виховна.

У процесі засвоєння курсу «Основи психологічного консультування» використовуються такі *види* позааудиторної самостійної роботи:

- опрацювання теоретичних основ прослуханого лекційного матеріалу;
- вивчення окремих тем або питань, що передбачені для самостійного опрацювання;
- поглиблене вивчення літератури на задану тему та пошук додаткової літератури;
- кодування інформації (складання схем, таблиць);
- підготовка виступів до практичних занять;
- підготовка реферату з елементами наукового дослідження та його презентація;
- систематизація вивченого матеріалу перед іспитом.

Зверніть увагу! Завдання із самостійної роботи виконуються у відповідності до тематики лекційно-практичних занять та подаються викладачеві для

перевірки на практичних заняттях з даної проблеми.

Контроль самостійної роботи включає: відповіді на контрольні або тестові питання; перевірку конспектів, виконаних індивідуальних завдань, рефератів; аналіз створених схем.

3.2. ПИТАННЯ, ЩО ВІНОСЯТЬСЯ НА САМОСТІЙНЕ ОПРАЦЮВАННЯ

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ

ТЕМА 1. Історія розвитку та теоретичні основи консультативної психології.

Питання та завдання, які виносяться на самостійне опрацювання:

1. Визначте, які психологічні школи є підґрунтям психологічного консультування. Визначте методичні основи вивчення іноземного досвіду психологічного консультування для соціальних наук.

2. Прокоментуйте різні підходи до визначення поняття «психологічне консультування» та проаналізувавши наукову літературу подану до теми, дайте ваше визначення цього поняття.

3. Визначте основну розбіжність між психоконсультуванням та соціальним консультуванням. Передісторія розвитку психологічної допомоги: віщунство, знахарство, шаманство, релігія.

4. Становлення психологічної допомоги як соціального інституту та професії. Виникнення та розвиток психотерапевтичних шкіл.

5. Психологічне консультування на сучасному етапі, місце психологічної допомоги у системі психологічного знання.

Форма подання: у вигляді схеми, таблиці, вільного опису.

Критерії оцінювання: змістовність, логічність, структурованість.

ТЕМА 2. Види консультативної роботи. Принципи консультативної допомоги.

Питання та завдання, які виносяться на самостійне опрацювання:

1. Психологічна допомога як змістовна основа психологічного консультування. Місце психологічного консультування у системі психологічної допомоги.

3. Основні завдання психологічного консультування. Теоретичні засади процесу консультування.

4. Індивідуальна та групова форми роботи психолога-консультанта та основні випадки їх застосування.

5. Вимоги до особистості консультанта; проблема підготовки консультантів. Управлінське консультування. Особливості кризового консультування.

6. *Вставте пропущені слова:*

- Р. Кочюнас: «Консультування орієнтоване на ... особистість; це люди, що мають в повсякденному житті психологічні труднощі і проблеми, скарги невротичного характеру, а також люди, що відчують себе добре, проте ставлять перед собою мету подальшого розвитку особистості».

- Ю. Альошина: «Консультування орієнтоване перш за все на допомогу клієнтові в реорганізації його ... відносин».

- О. Бондаренко: «Поняття «психологічна допомога» відображає деяку реальність, якусь психосоціальну практику, полем діяльності якої є сукупність питань, утруднень і проблем, що належать до ... життя людини».

Форма подання: у вигляді схеми, таблиці, вільного опису.

Критерії оцінювання: змістовність, логічність, структурованість.

ТЕМА 3. Труднощі та типові помилки психологічного консультування

Питання та завдання, які виносяться на самостійне опрацювання:

1. Які етапи включає процес психологічного консультування?

2. Які основні труднощі можуть виникати під час психологічного консультування?

3. Які внутрішні (особистісні) труднощі може відчувати консультант під час

роботи з клієнтом?

4. Які зовнішні фактори (час, обставини, особливості клієнта) можуть ускладнювати процес консультування?

5. Які комунікативні бар'єри можуть заважати ефективному консультуванню?

6. Чому надмірна емпатія може бути такою ж проблемною, як і її відсутність?

7. Які найпоширеніші помилки допускають консультанти-початківці?

8. Як некоректне формулювання питань може вплинути на результат консультації?

9. Які методи допомагають запобігати помилкам у психологічному консультуванні?

10. Чому важливо дотримуватися принципу «допомога без нав'язування рішень»?

Завдання 1: Аналіз літературних джерел

Опрацюйте одну або кілька наукових статей / книг на тему психологічного консультування та выпишіть:

- Основні труднощі, які описуються в джерелі.
- Помилки, які можуть виникати під час консультування.
- Способи запобігання цим помилкам.

Результат: Складіть короткий конспект (1-2 сторінки) із власними висновками.

Форма подання: у вигляді схеми, таблиці, вільного опису.

Критерії оцінювання: змістовність, логічність, структурованість.

РОЗДІЛ II. СТРУКТУРНІ СКЛАДОВІ ПРОЦЕСУ КОНСУЛЬТАТИВНОЇ ВЗАЄМОДІЇ

ТЕМА 4. Структурування процесу психологічної консультації.

Питання та завдання, які виносяться на самостійне опрацювання:

1. Створіть загальну модель структури процесу консультування.
2. Стадії консультативного процесу.
3. Загальні правила й установки ефективного та структурованого процесу

консультування.

4. Роль і місце консультанта у ПК. Основне завдання консультанта.

5. Охарактеризуйте стадії ідентифікації альтернатив та планування.

Форма подання: у вигляді схеми, таблиці, вільного опису.

Критерії оцінювання: змістовність, логічність, структурованість.

ТЕМА 5. Комунікативні техніки консультативної роботи.

Питання та завдання, які виносяться на самостійне опрацювання:

1. Початок бесіди з клієнтом. Особисте знайомство консультанта з клієнтом.
2. Прийоми, що допомагають психологові-консультантові зняти зайву напруженість у клієнта на початку розмови з ним.
3. Форми мовленнєвого етикету, що корисно знати і вміти застосовувати психологові-консультантові на початку бесіди з клієнтом (вітання, запрошення, звертання з питаннями, знайомство, вираження радості від зустрічі, задоволення від бесіди).
4. Прийоми, за допомогою яких можна заспокоїти клієнта на початку розмови з ним.
5. Оцінка особистості клієнта. Можливі зовнішні ознаки невротичної особистості.

Форма подання: у вигляді схеми, таблиці, вільного опису.

Критерії оцінювання: змістовність, логічність, структурованість.

ТЕМА 6. Принципи надання психологічної допомоги

Питання та завдання, які виносяться на самостійне опрацювання:

Завдання 1: Аналіз літературних джерел

Опрацюйте одну або кілька наукових статей / книг на тему психологічної допомоги та випишіть:

- Які принципи найчастіше згадуються?
- Як вони впливають на ефективність консультування?
- Які ризики виникають при порушенні цих принципів?

Результат: Оформіть висновки у вигляді короткого конспекту (1-2 сторінки).

Завдання 2: Аналіз ситуації

Прочитайте ситуацію та дайте відповіді на запитання.

Ситуація:

До психолога звернувся клієнт, який страждає від панічних атак. Під час консультації психолог каже: «Не переживайте, у вас не таке вже й серйозне становище. Просто займіться спортом, і вам стане легше».

Запитання для аналізу:

1. Які принципи були порушені?
2. Як ця відповідь могла вплинути на клієнта?
3. Яким мав би бути правильний підхід у цій ситуації?

Результат: Напишіть коротке пояснення (5-7 речень), як можна було коректніше надати психологічну допомогу.

Форма подання: у вигляді схеми, таблиці, вільного опису.

Критерії оцінювання: змістовність, логічність, структурованість.

Завдання 3: Складання рекомендацій для консультантів

Складіть пам'ятку з 5-7 порадами для психологів, які допоможуть їм правильно застосовувати принципи психологічної допомоги на практиці.

Результат: Оформіть у вигляді схеми, презентації або короткої статті.

РОЗДІЛ III. РІЗНОВИДИ КОНСУЛЬТАТИВНОЇ ПРОБЛЕМАТИКИ ТА СХЕМИ РОБОТИ З НИМИ

ТЕМА 7. Вікове психологічне консультування

Питання та завдання, які виносяться на самостійне опрацювання:

1. Типові конфлікти між батьками і підлітками, їх причини, способи попередження й усунення.

2. Основні знання з психології підлітків, якими повинні володіти батьки.
3. Практичні дії, спрямовані на корекцію відчуження підлітка, насамперед від його батьків.
4. Консультування батьків юнаків і дівчат. Типові випадки і ситуації звертання до консультації батьків старшокласників, а також самих юнаків і дівчат.
5. Основні причини поганих взаємин між старшокласниками та їхніми батьками. Способи усунення цих причин і встановлення нормальних взаємин між батьками і дорослими дітьми.

Форма подання: у вигляді схеми, таблиці, вільного опису.

Критерії оцінювання: змістовність, логічність, структурованість.

ТЕМА 8. Сімейне консультування

Питання та завдання, які виносяться на самостійне опрацювання:

1. Шляхи виходу з міжсімейного конфлікту між батьківською і молодіжною родиною.
2. Конфлікти у приватних життєвих ситуаціях.
3. Особливі вимоги до психолога-консультанта і до психологічного консультування в інтимно-особистісній сфері.
4. Вимоги до віку і досвіду психолога-консультанта при консультуванні з інтимно-особистісних питань. Відсутність інтимноособистісних проблем у самого психолога-консультанта.
5. Приватні внутрісімейні проблеми, що стосуються особистих взаємин батьків і дітей. Загальні рекомендації психолога клієнтові, задіяному у внутрісімейних конфліктах.

Форма подання: у вигляді схеми, таблиці, вільного опису.

Критерії оцінювання: змістовність, логічність, структурованість.

ТЕМА 9. Профорієнтаційне консультування

Питання та завдання, які виносяться на самостійне опрацювання:

1. Терапевтичний клімат та його фізичні і емоційні компоненти.

2. Перенос та контрперенос у консультуванні.
3. Планування підтримки та втручання.
4. Аналіз ефективності консультативної взаємодії.
5. Критерії ефективності технік психологічного консультування.

Форма подання: у вигляді схеми, таблиці, вільного опису.

Критерії оцінювання: змістовність, логічність, структурованість.

ТЕМА 10. Практика надання консультативної допомоги різним категоріям клієнтів

Питання та завдання, які виносяться на самостійне опрацювання:

1. Які особливості має консультування дітей та підлітків?
2. Які труднощі можуть виникнути під час консультування сімейних пар?
3. Як відрізняється підхід до консультування людей похилого віку?
4. Які особливості психологічного консультування осіб із посттравматичним стресовим розладом (ПТСР)?
5. Як потрібно адаптувати консультаційний процес для клієнтів із депресією чи тривожними розладами?
6. Які етичні принципи важливо дотримуватись при роботі з людьми, які переживають кризові ситуації?
7. Як слід підходити до консультування клієнтів із залежностями (алкогольна, наркотична, ігрова залежність тощо)?
8. Чим відрізняється консультування осіб із особливими потребами?
9. Як проводити консультування для жертв насильства та домашнього аб'юзу?
10. Які ключові аспекти роботи з ЛГБТ+ клієнтами в контексті консультативної допомоги?

Форма подання: у вигляді схеми, таблиці, вільного опису.

Критерії оцінювання: змістовність, логічність, структурованість.

3.3 ТЕМАТИКА РЕФЕРАТИВ

1. Основні напрямки психологічного консультування.

2. Поняття психодрами.
3. Історія виникнення психодрами. Ідеї Я.Морено.
4. Фактори впливу у консультативному процесі (ефект групової взаємодії, спонтанність та креативність як результат та умова психодраматичної дії, надреальність).
5. Засоби психодрами та рівні особистісних змін.
6. Позиція консультанта в психодраматичному процесі.
7. Основні техніки псих одрами.
8. Поняття монодрами.
9. Використання технік монодрами в індивідуальному консультуванні.
10. Організація та проведення монодраматичного сеансу.
11. Поняття позитивного крос-культурного підходу у консультуванні.
12. Історія виникнення крос-культурного підходу у консультуванні. Ідеї Н.Пезешкіана.
13. Принципи позитивного підходу у консультуванні: надії, балансу та гармонізації, самодопомоги.
14. Основні методи позитивної терапії.
15. Модель балансу чотирьох сфер життя. Техніка роботи з моделлю.
16. Основні положення когнітивно-поведінкового напрямку у консультуванні. Ідеї А.Бека.
17. Базові поняття когнітивно-поведінкового підходу у консультуванні.
18. Основні техніки КПТ.
19. Схема консультування в когнітивно-поведінковому підході.
20. Особистісно-центроване консультування.
21. Гештальт консультування.
22. Транзактний аналіз у консультуванні.
23. Психологічне консультування членів педагогічного колективу.
24. Проблематика і особливості психологічного консультування в вузі.
25. Використання творів мистецтва в психологічному консультуванні.
26. Психологічне консультування з проблем самотності.

27. Психологічне консультування з проблем обдарованих дітей.
28. Психологічне консультування батьків обдарованих дітей.
29. Психологічне консультування з проблем взаємин дорослих людей зі своїми батьками.
30. Психологічне консультування з проблем труднощів у спілкуванні.
31. Психологічне консультування інвалідів.
32. Психологічне консультування батьків, які мають дітей - інвалідів.
33. Психологічне консультування в менеджменті.
34. Психологічне консультування в політиці.
35. Використання психологічного консультування в роботі з профілактики відмов матерів від новонароджених.
36. Психологічне консультування жертв інтенсивного маніпулювання психікою.
37. Психологічне консультування родичів і близьких, людей, що потрапили в деструктивний культ.
38. Особливості дистантного психологічного консультування.
39. Психологічне консультування в ситуаціях близької кончини або втрати близьких.
40. Психологічне консультування з проблем переживання розставання з партнером.
41. Використання методів психологічного консультування в роботі з дітьми групи ризику і з дітьми, постраждалими від насильства.
42. Психологічне консультування з проблем, пов'язаних з суїцидальною поведінкою.
43. Психологічне консультування з проблем, пов'язаних з адиктивних поведінкою.
44. Виховна невпевненість батьків як предмет турботи практичного психолога.
45. Фобія втрати дитини у батьків як предмет турботи психолога.
46. Нерозвиненість батьківських почуттів як предмет турботи практичного психолога.

47. Використання когнітивно-поведінкових технік у консультуванні.
48. Психодинамічне консультування: особливості підходу.
49. Гуманістичне консультування: методи та етапи роботи з клієнтом.
50. Використання арт-терапії у психологічному консультуванні.
51. Методи експрес-діагностики у процесі консультування.
52. Онлайн-консультування: переваги та недоліки.
53. Психологічна самодопомога для консультантів: як уникнути професійного вигорання?
54. Робота з клієнтом, який чинить опір: стратегії подолання.
55. Як правильно завершувати процес консультування?
56. Використання метафор та казкотерапії у психологічному консультуванні.
57. Проблема виховання дочок в ситуації переваги чоловічих якостей з боку батьків.
58. Проблема виховання синів в ситуації переваги жіночих якостей з боку батьків.
59. Недостатність вимог - обов'язків з боку батьків як предмет турботи практичного психолога.
60. Співпраця батьків з дитиною як предмет турботи практичного психолога.

РОЗДІЛ 4. ПОТОЧНИЙ ТА ПІДСУМКОВИЙ КОНТРОЛЬ ЗНАНЬ

Поточний контроль знань студентів здійснюється під час проведення практичних занять з метою одержання інформації про якість засвоєння пройденого матеріалу. Формами перевірки знань, вмінь та навичок є: усне та письмове опитування, підготовка доповідей та рефератів, виконання тестових завдань.

Порядок оцінювання знань студентів

Вид навчальної діяльності	Кількість балів
Робота на практичному занятті	до 9
– відповідь на практичному занятті	5
– доповнення на практичному занятті, реферативні	3

повідомлення, розрахунково-аналітичне завдання	
– виконання практичних завдань	1

Відповідь на практичному занятті оцінюється за наступними критеріями:

- **5 балів** – студент у повному обсязі опрацював програмний матеріал, основну і додаткову літературу, має глибокі й міцні знання, упевнено оперує набутими знаннями у вирішенні завдань, робить аргументовані висновки, може вільно висловлювати власні судження і переконувати інших, здатний презентувати власне розуміння питання.
- **4 бали** – студент володіє навчальним матеріалом, формулює нескладні висновки, може узагальнювати набуті знання і частково застосовувати їх у вирішенні завдань, аргументація на достатньому рівні.
- **3 бали** – студент загалом самостійно відтворює програмний матеріал, може дати стислу характеристику питання.
- **2 бали** - у викладеному матеріалі є істотні прогалини, є певні неточності як у відтворенні матеріалу, так і у висновках, аргументація низька, використання набутих знань у вирішенні завдань на низькому рівні.
- **0 бал** – студент за допомогою викладача намагається відтворити матеріал, але відповідь неточна, неповна, головний зміст матеріалу не розкрито, аргументація та власне розуміння питання майже відсутні; студент з помітними труднощами використовує певні знання у вирішенні завдань.

Доповнення на практичному занятті передбачає стислий виступ (повідомлення) у розвиток положень, висловлених доповідачем. Доповнення не повинно повторювати аргументацію та фактичний матеріал доповідача. Цінність доповнення пролягає у вмінні привернути увагу до тих аспектів обговорюваного питання, що не знайшли свого висвітлення у виступі доповідача. При оцінюванні доповнень студентів їх кількість не має значення.

Оцінюється доповнення за такими критеріями: значне (суттєве, змістовне) – до 1 балу (якщо воно повністю розкриває навчальне питання, яке не було висвітлено у попередній відповіді); незначне (поверхове) – до 0,5 балів.

Виконання практичного завдання оцінюється в 1 бал коли студент дав повну та обґрунтовану відповідь з використанням наукових джерел; 0,5 балів – часткова відповідь без використання та посилання на літературні джерела.

Реферат оцінюється за наступними критеріями: відповідна форма, грамотність, охайність, науковість, достатня кількість використаної літератури (5 джерел). За наявності всіх компонентів реферат отримує 3 бали; обмежена кількість використаної літератури (менше 5 джерел) – 2 балів; за неохайне оформлення, недостатньо повне відображення обраної теми, суттєві помилки – 1 бал.

Поточний контроль знань проводиться для визначення рівня сформованості у студентів знань і вмінь. Передбачає декілька варіантів, які містять питання теоретичного та практичного характеру. Такий вид передбачає однакові вимоги до усіх студентів, допомагає уникати надмірних хвилювань, надає можливості ефективніше використовувати час, стимулює студентів до самоконтролю. Поточний контроль оцінюється до 10 балів.

Складання іспиту. У випадку, якщо студент впродовж семестру набрав від 35 до 75 балів, він повинен скласти екзамен з метою підвищення свого рейтингу, але не більше ніж на 25 балів.

Питання екзаменаційних білетів складаються на основі програми курсу і адекватно відображають зміст усього навчального матеріалу курсу «Основи психологічного консультування».

Якщо студент за підсумками поточного контролю та складання екзамену не набрав балів достатніх для виставлення позитивної оцінки (60 балів і більше), він має право перескласти екзамен, при цьому не враховуються результати складання іспиту – підвищення балів здійснюється від рейтингової оцінки за результатами аудиторної роботи та модульного контролю. Формою підсумкового контролю є іспит. Оцінка виставляється за результатами

поточного контролю. Максимальна кількість балів за вивчення дисципліни – 100 балів.

ВИМОГИ ДО ІСПИТУ.

1. Володіння теоретичним матеріалом з тем курсу.
2. Зараховано усі відповіді за практичні заняття, передбачені робочою програмою та методичними рекомендаціями до навчальної дисципліни.
3. За допомогою тестового контролю пройдено перевірку рівня засвоєння знань з тем, які виносилися на практичні заняття та на самостійне опрацювання.

Студенти, які впродовж семестру набрали менше 35 балів до складання іспиту не допускаються і залишаються на повторний курс.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

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

4.1. ЗАВДАННЯ ДЛЯ ПОТОЧНОГО КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ

Варіант 1

1. Що із перерахованого не входить до предмету психологічного консультування?

- а) стреси;
- б) вікові кризи;
- в) наркоманія;
- г) шизофренія.

2. Психологічне консультування виокремилося із...

- а) вікової психології;
- б) психотерапії;
- в) диференційної психології;

г) психогенетики.

3. Оберіть найбільш точне визначення психологічного консультування із перерахованих:

- а) Консультування — це сукупність процедур, спрямованих на допомогу людині у вирішенні проблем та прийнятті рішень стосовно професійної кар'єри, шлюбу, сім'ї, удосконалення особистості та міжособистісних відносин;
- б) Консультування — це професійне ставлення кваліфікованого консультанта до клієнта, яке зазвичай представляється як «особистість — особистість»;
- в) Консультування — одна з форм надання людині професійної психологічної допомоги, яка виступає у сукупності із психотерапією та активним соціально-психологічним навчанням;
- г) Консультування може розглядатися як різновид відносин допомоги (апатичне розуміння, поважливе ставлення до потенційної можливості клієнта самому будувати своє життя, конгруентність, справжність відносин тощо), як репертуар можливих впливів (психоаналітичний вплив, раціонально-емотивний вплив, гештальт-техніки тощо), як психологічний процес.

4. Що із перерахованого не можна вважати метою психологічного консультування?

- а) сприяння розвитку особистості;
- б) навчання новій поведінці;
- в) допомога у виборі оптимального способу дії у критичній ситуації;
- г) формування маніпулятивної поведінки.

5. Консультант прагне актуалізації та базування перш за все ...

- а) емоцій клієнта;
- б) емпатії клієнта;
- в) волі клієнта;
- г) відповідальності клієнта.

6. Що із перерахованого не є принципом «консультативної взаємодії», запропонованим К. Роджерсом?

- а) кожна особистість має право на таку поведінку, яка її задовольняє;

- б) кожна особистість володіє безумовною цінністю та заслуговує уваги;
- в) кожна особистість в змозі бути відповідальною за себе;
- г) кожна особистість має право обирати цінності та цілі, приймати самостійні рішення.

7. Що може стати оптимальною теоретичною установкою консультанта у роботі з клієнтом?

- а) строге та послідовне дотримання єдиної теоретичної основи;
- б) створення власної теорії роботи з кожним клієнтом;
- в) жодного базування на теорію, дотримання лише інтуїції;
- г) відмова від теорії під час виконання практичних завдань.

8. Чому консультантам рекомендується коротко інформувати клієнта про те, що таке психологічне консультування?

- а) тому, що зазвичай клієнти слабо знають, з якими проблемами можна звертатися до консультанта і чого можна та не треба від нього очікувати;
- б) тому, що це страхує психолога юридично від домагань та звинувачень клієнта у випадку невдалого консультування;
- в) тому, що так легше за все зав'язати розмову з клієнтом;
- г) тому, що це зміцнює самооцінку та робочий настрій консультанта.

9. Яку функцію у консультуванні не виконує теорія?

- а) узагальнення накопиченої інформації та досвіду роботи з різними клієнтами;
- б) кращого зрозуміння складних явищ та сприяння ефективному застосуванню конкретних методів;
- в) демонстрації компетентності консультанта;
- г) передбачення наслідків різних обставин.

10. Поширене еклектичне консультування — це:

- а) випадковий набір положень різних психологічних шкіл;
- б) інтеграція кращих сторін різних психологічних шкіл;
- в) поєднання психологічних тез з тезами релігій;
- г) консультування клієнта спеціалістами різних профілів.

11. Оберіть правильну установку консультанта:

- а) у більшості людей одного віку чи соціального походження — схожі психологічні проблеми;
- б) у консультуванні майже всі ситуації є типовими;
- в) клієнт — найкращий експерт власних проблем;
- г) консультант може допомогти будь-якому клієнту.

12. Психологічне консультування це:

- а) інтуїтивна діяльність;
- б) психологічна технологія;
- в) психологічна терапія;
- г) сфера психологічної практики.

13. Психологічне консультування не вирішує:

- а) етичні питання клієнта;
- б) трудові суперечки;
- в) психологічні проблеми клієнта;
- г) внутрішньо особистісні задачі людини.

14. Оберіть неправильні твердження із запропонованих:

- а) консультування допомагає навчатися новій поведінці;
- б) консультування зберігає та зміцнює наявні форми поведінки;
- в) консультування сприяє розвитку особистості;
- г) консультування допомагає людині обирати та діяти за власним розсудом. 15.

У консультуванні акцентується:

- а) незалежність клієнта;
- б) спонтанність клієнта;
- в) відповідальність клієнта;
- г) асертивність клієнта.

16. Серцевиною консультування є:

- а) незалежність клієнта;
- б) консультативна взаємодія;
- в) свобода висловлювань;
- г) переживання інсайту.

17. К. Роджерс виділив 3 основні принципи свого напрямку. Який із наведених є кращим?

- а) кожна особистість володіє безумовною цінністю та заслуговує уваги;
- б) кожна особистість спроможна бути відповідальною за себе;
- в) кожна особистість має орієнтуватися на соціальну більшість;
- г) кожна особистість має право обирати цінності та цілі, приймати самостійні рішення.

18. Здібностям людини пізнавати свій внутрішній світ, вільно обирати свою долю, відповідальності та тривозі як основним мотивуючим факторам, пошуку сенсу, самотності та відносинам з іншими, плинності життя та проблемі смерті приділяється максимум уваги у:

- а) клієнт-центрованому консультуванні;
- б) гештальт-консультуванні;
- в) екзистенційному консультуванні;
- г) психодинамічному консультуванні.

19. Зведення особистості до соціального функціонуванню характерне для:

- а) екзистенційної моделі консультування;
- б) біхевіоричної моделі консультування;
- в) психодинамічної моделі консультування;
- г) транзактної моделі консультування.

20. За З. Фрейдом, стрижнем консультування має бути:

- а) говоріння клієнта;
- б) слухання консультанта;
- в) слухання клієнта;
- г) говоріння консультанта.

Варіант 2

1. У роботі з клієнтом, соціально небезпечною можна вважати реалізацію консультантом моделі:

- а) «хворий — цілитель»;
- б) «учень-вчитель»;

- в) «пацієнт-терапевт»;
- г) «соціальні партнери».

2. Що із перерахованого є проблемою не клієнта, а консультанта?

- а) певна психологічна дисгармонія;
- б) несприятливий поведінковий комплекс;
- в) пошук шляхів адекватної допомоги;
- г) конфлікти та їх наслідки.

3. Продовжіть висловлювання, обравши потрібний варіант із запропонованих:

«Психологічні проблеми:

- а) можуть мати невирішений характер»;
- б) вимагають негайного вирішення за допомогою консультанта»;
- в) відсутні у здорової людини»;
- г) носять одиничний характер, не пов'язаний із загальним контекстом життя клієнта».

4. Психологічна проблема — це...

- а) феномен суб'єктивного світосприйняття;
- б) наслідок психічного захворювання;
- в) об'єктивне явище;
- г) артефакт життя людини.

5. У реальній практиці консультування низка проблем не вимагають:

- а) подолання;
- б) усунення;
- в) відреагування;
- г) прийняття.

6. Вирішення психологічної проблеми, не є її:

- а) зживання;
- б) подолання;
- в) усунення;
- г) витіснення.

7. У діагностичний аспект консультування не входить:

- а) інтерпретація проблеми;
- б) ідентифікація проблеми;
- в) збір інформації щодо проблеми;
- г) орієнтація клієнта у проблемі.

8. *Що із перерахованого не входить до структури скарги за В. В. Століним?*

- а) локус;
- б) запит;
- в) проблема;
- г) прогноз.

9. *Зазвичай клієнт усвідомлює:*

- а) свої глибинні проблеми;
- б) ранні дитячі травми;
- в) очевидні труднощі взаємин із соціальною реальністю;
- г) особливості свого життєвого шляху.

10. *Маніпулятивний запит не включає в себе управління...*

- а) поведінкою інших;
- б) емоціями інших;
- в) психологом;
- г) саморозвитком.

11. *Екзистенційний запит можна визначити за висловлюванням:*

- а) «допоможіть покращити пам'ять»;
- б) «чи нормально, що я хвилююся перед іспитами?»;
- в) «допоможіть розпочати нове життя»;
- г) «який у мене характер?».

12. *Результатом ідентифікації проблеми консультантом стає:*

- а) підбір альтернатив допомоги клієнта;
- б) роз'яснення клієнту його проблеми;
- в) висунення консультативної гіпотези;
- г) психологічне просвітництво клієнта.

13. До рівня постановки психологічного діагнозу, розробленим Л. С. Виготським, не відноситься:

- а) симптоматичний діагноз;
- б) телеологічний діагноз;
- в) етіологічний діагноз;
- г) типологічний діагноз.

14. Яке з наведених тверджень є неправильним?

- а) терапевтична задача у більшості випадків має бути спрямована не на усунення психологічних проблем, а на їх вирішення;
- б) консультант має ставити перед клієнтом задачі масштабних змін його особистості;
- в) формування терапевтичної задачі має бути більш орієнтоване на причини явищ, ніж на їх наслідки;
- г) консультанту треба ставити лише такі терапевтичні задачі, які можуть бути вирішені.

15. Запит «Як «закохати» в себе дівчину?» відноситься до:

- а) маніпулятивних запитів;
- б) запитів про допомогу у саморозвиткові;
- в) запитів про інформацію;
- г) запитів про трансформацію.

16. Запит «Як примусити підлітка рахуватися із думкою батьків?» відноситься до:

- а) маніпулятивних запитів;
- б) запитів про допомогу у саморозвиткові;
- в) запитів про інформацію;
- г) запитів про зняття симптому.

17. Запит «Допоможіть навчитися спілкуватися» відноситься до запитів:

- а) про інформацію;
- б) про трансформацію;
- в) про допомогу у самопізнанні;

г) про допомогу у саморозвитку.

18. Висловлювання «Він — як його батько — справжнє вовчєня, нікому нічого доброго не зробить», може приховувати запит про:

- а) допомогу у самопізнання;
- б) допомогу у саморозвитку;
- в) інформацію;
- г) трансформацію.

19. Запит типу, «Примусьте його...» свідчить про прагнення керувати:

- а) стосунками іншої людини;
- б) бажаннями іншої людини;
- в) поведінкою іншої людини;
- г) психологом.

20. Запит типу, «Скажіть йому...» свідчить про прагнення керувати:

- а) відносинами іншої людини;
- б) бажаннями іншої людини;
- в) поведінкою іншої людини;
- г) емоціями іншої людини.

Варіант 3

1. До елементів консультативної взаємодії не відноситься:

- а) взаємодія через слово;
- б) емоційна взаємодія;
- в) інтерактивний контакт;
- г) просторово-часові характеристики ситуації.

2. Вставте пропущені слова у висловлювання: «Кваліфікований консультант завжди прагне розібратися у ... клієнта, щоб забезпечити максимальну дієвість психологічної допомоги»:

- а) «змісті переживань»;
- б) «причинах труднощів»;
- в) «домінуючих думках»;
- г) «поточній поведінці».

3. Система загальних професійних положень, керуючись якими психолог працює з клієнтом, називається:

- а) етичним кодексом психолога;
- б) принципами консультативної допомоги;
- в) особистісними установками консультанта;
- г) фундаментальними поняттями теорії консультативної психології.

4. Суттєвою характеристикою мислення консультанта, вважається:

- а) інтуїція;
- б) емансипація;
- в) антиципація;
- г) інтеграція.

5. До характеристик консультативного альянсу не відносяться:

- а) інтимність;
- б) асиметричність;
- в) емпатія;
- г) раціональність.

6. Принцип безоцінкового сприйняття, ввів у консультативну практику:

- а) А. Маслоу;
- б) Д. Бюдженталь;
- в) К. Роджерс;
- г) Р. Мей.

7. Принципи консультативної допомоги, зазвичай функціонують в свідомості спеціаліста у вигляді:

- а) професійних установок;
- б) особистісних переживань;
- в) когнітивних схем;
- г) елементів самооцінки.

8. Із запропонованих тез, які стосуються професіоналізму консультанта, оберіть найбільш правильну:

- а) принцип професіоналізму полягає не у тому, щоб мати диплом психолога, а у тому, щоб дотримуватися духу психологічної допомоги;
- б) консультативною практикою можна займатися будь-якій людині із великим життєвим досвідом та здатністю розуміти інших;
- в) наявність професійної освіти вже сама по собі гарантує якісне надання психологічної допомоги;
- г) у професіонала по відношенню до різних проблем є специфічний науково-практичний інструментарій, своєрідна «база даних», забезпечена освітою.

9. Консультативний контакт відрізняється від інших форм близької міжособистісної взаємодії (дружньої, любовної, родинної)...

- а) емоційністю;
- б) асиметричністю;
- в) глибинністю;
- г) емпатією.

10. Серед засобів створення терапевтичного клімату на консультативній сесії, немає:

- а) безумовного прийняття клієнта консультантом;
- б) емпатії;
- в) переконання клієнта у необхідності розділяти певні цінності;
- г) встановлення довірливих відносин.

11. На консультативній сесії психолог працює переважно із:

- а) проблемою клієнта;
- б) всім життям клієнта;
- в) клієнтом як носієм певної проблеми;
- г) минулим клієнта.

12. Виключіть невірне висловлювання із запропонованих:

- а) прихований позитивний ефект має бути у будь-якій зустрічі із клієнтом;
- б) не варто очікувати безпосереднього результату від кожної консультативної сесії;

- в) консультанту необхідно за будь-яку ціну добиватися ефективності у роботі;
- г) ефект консультативної взаємодії може бути відтермінованим у часі та недоступним спостереженню консультанта.

13. Коли К. Юнг говорить про те, що у роботі консультанту треба кожен раз будувати «теорію конкретного пацієнта», він перш за все має на увазі те, що...

- а) треба уникати пропонування клієнту «стандартних рішень» щодо його проблем в якості єдино можливого засобу;
- б) треба максимально орієнтуватися на бажання та очікування клієнта щодо консультанта;
- в) треба враховувати у роботі різноманітні особливості життя та особистості клієнта;
- г) треба провести глибокий та всебічний аналіз минулого клієнта.

14. У формуванні довірливих відносин з клієнтом, максимально значиму роль відіграє:

- а) гострота та напруга психологічної проблеми клієнта;
- б) психологічна освіченість самого клієнта;
- в) симпатія клієнта до консультанта;
- г) віра клієнта у дієвість психологічної допомоги.

15. Створенню та підтриманню мотивації клієнта до довготривалої роботи не сприяє:

- а) фіксація уваги клієнта на результатах, досягнутих на першій консультативній сесії;
- б) пряма вказівка консультанта на необхідність повторних зустрічей;
- в) поступове позбавлення клієнта ілюзій щодо негайного вирішення проблеми;
- г) орієнтація клієнта на поступовість змін на шляху до вирішення проблеми.

16. Принцип безоцінкового прийняття клієнта, у першу чергу апелює до:

- а) когнітивних здібностей консультанта;
- б) емпатії консультанта;
- в) професійних знань консультанта;
- г) особистісної рефлексії консультанта.

17. Вставте пропущене слово у висловлювання: «Консультант має усвідомлювати, що не є конструктивом намагання змінити життєві... клієнта, оскільки у більшості випадків це не в його силах»:

- а) «обставини»;
- б) «відносини»;
- в) «пріоритети»;
- г) «установки».

18. «Мовлення, заглиблене у життя», у сукупності своїх лінгвістичних та екстралінгвістичних параметрів, традиційно визначається як:

- а) текст;
- б) дискурс;
- в) діалог;
- г) наратив.

19. Конструктивний (психотерапевтичний) дискурс може бути правильніше за все визначений, як:

- а) сукупність професійних термінів та виразів, які використовуються консультантом у роботі;
- б) набір різноманітних прецедентних історій, які консультант розповідає клієнту для спонукання певних ідей, установок, почуттів, ціннісних орієнтацій тощо;
- в) комплекс різноманітних особистісних текстів, які функціонують в у ситуації особливої професійної взаємодії психолога та клієнта, організованого «тут і тепер» для вирішення проблеми клієнта;
- г) система вербалізованих знань та когнітивних конструктів консультанта, які використовуються при здійсненні професійної допомоги.

20. Специфіку консультативного дискурсу створюють певні професійні дії консультанта. Виключте у наведеному переліку неправильну дію:

- а) повчальність звернень консультанта, дидактичність;
- б) використання умовних форм при інтерпретації;
- в) використання психологом системи професійних кліше;

г) установка консультанта на розуміння клієнта.

Варіант 4

1. Що не входить до початкового етапу консультування?

- а) знайомство з клієнтом на ім'я;
- б) роз'яснення того, що таке психологічне консультування;
- в) розповідь клієнтом своєї проблеми;
- г) пропозиція альтернатив вирішення проблеми.

2. Якщо клієнт повідомляє, що допомога потрібна не йому, а комусь іншому, це:

- а) є приводом відмовитись від консультування;
- б) є прихованою формою опору;
- в) знімає з консультанта відповідальність за підсумок консультування;
- г) є приводом адресувати його до іншого спеціаліста.

3. На першій фазі розпитуванню клієнта не сприяє:

- а) інтерпретація проблем клієнта;
- б) емпатійне слухання;
- в) використання відкритих питань та реплік;
- г) структурування бесіди.

4. Найменш ефективний спосіб отримання інформації від клієнта — це...

- а) задавання прямих запитань;
- б) робота з конкретними ситуаціями;
- в) використання подробиць та деталей висловлювань клієнта;
- г) орієнтування на емоції та почуття, які переживаються клієнтом.

5. Більшості клієнтів важче за все...

- а) описувати власне розуміння причин того, що відбувається;
- б) описувати подробиці того, що відбувається;
- в) описувати свої почуття та переживання;
- г) описувати свої думки з приводу того, що відбувається.

6. У консультативній практиці при виборі ситуацій прийнято відштовхуватися від трьох положень. Яке із наведених нижче зайве?

- а) обрані ситуації, мають бути безпосередньо та тісно пов'язані із змістом основних скарг клієнта;
- б) обговорювані ситуації мають бути типовими, тобто часто зустрічатися у житті клієнта;
- в) обговорювані ситуації мають бути незвичайними, екстремальними, що «випадають» із повсякденного життя клієнта;
- г) ситуації мають бути розгорнутими, тобто такими, що описують цілісні паттерни взаємодії.

7. Універсальною складовою надання психокорекційного впливу є...

- а) катарсис;
- б) пояснення;
- в) набуття сенсу;
- г) формування нового погляду на проблему.

8. Завершення консультації зазвичай не передбачає...

- а) подальше продовження відносин із клієнтом;
- б) переказ обговореного у консультації матеріалу;
- в) прийняття спільного рішення;
- г) відповідей консультанта на додаткові питання клієнта.

9. Причиною відмови від консультування, не має бути:

- а) усвідомлення консультантом своєї некомпетентності у даній проблемі;
- б) психологічна несумісність клієнта та консультанта;
- в) відмова клієнта від бесіди;
- г) відсутність первинної симпатії до даного клієнта.

10. Консультативна гіпотеза, зазвичай висувається на:

- а) першому етапі консультування;
- б) другому етапі консультування;
- в) третьому етапу консультування;
- г) четвертому етапі консультування.

11. Розпитування клієнта здійснюється на:

- а) на першому етапі консультування;

- б) другому етапі консультування;
- в) третьому етапі консультування;
- г) четвертому етапі консультування.

12. Консультативний альянс, зазвичай будується на:

- а) першому етапі консультування;
- б) другому етапі консультування;
- в) третьому етапі консультування;
- г) четвертому етапі консультування.

13. Корекційний вплив здійснюється психологом на:

- а) першому етапі консультування;
- б) другому етапі консультування;
- в) третьому етапі консультування;
- г) четвертому етапі консультування.

14. Вербально висловлена гіпотеза є:

- а) прогнозом;
- б) діагнозом;
- в) інтерпретацією;
- г) висновком.

15. Розташуйте у правильному порядку стадії консультативного процесу, якими вони виступають для клієнта:

- а) «Те, що мене більше б влаштувало, це...» «Щоб досягти цього, мені необхідно...» «Мене не влаштовує, як складаються стан справ на даний момент» → «Я змінив те, що міг та хотів, та дійшов висновку, що є речі, які на даний момент я змінити не можу»;
- б) «Мене не влаштовує як складаються стан справ на даний момент» → «Те, що мене більше б влаштувало, це...» → «Щоб досягти цього, мені необхідно...» «Я змінив те, що міг та хотів, та дійшов висновку, що є речі, які на даний момент я змінити не можу»;
- в) «Те, що мене б більше влаштувало, це...» → «Щоб досягти цього, мені необхідно...» «Я змінив те, що міг та хотів, та дійшов висновку, що є речі, які

на даний момент я змінити не можу» → «Мене не влаштовує, як складаються стан справ на даний момент»;

г) «Я змінив те, що міг та хотів та дійшов висновку, що є речі, які на даний момент я змінити не можу» → «Те, що мене більше б влаштувало, це...» «Мене не влаштовує, як складаються стан справ на даний момент» → «Щоб досягти цього, мені необхідно...».

16. На знайомство з клієнтом консультант зазвичай витрачає:

- а) 5–10 хвилин;
- б) 10–20 хвилин;
- в) 15–25 хвилин;
- г) 25–40 хвилин.

17. Найоб'ємніша стадія консультування — це:

- а) знайомство;
- б) розпитування;
- в) корекція;
- г) завершення бесіди.

18. Зустрічаючи клієнта, не варто:

- а) вказувати йому на місце де сісти;
- б) вставати йому на зустріч;
- в) допомагати йому зняти верхній одяг;
- г) створювати атмосферу доброзичливості та комфорту.

19. Який із запропонованих варіантів знайомств на ім'я у консультуванні за рідким виключенням, застосовується?

- а) Таня — Оля;
- б) Тетяна — Ольга;
- в) Тетяна Іванівна — Ольга;
- г) Тетяна Іванівна — Ольга Петрівна.

20. Яка з перерахованих реплік не має використовуватися у консультуванні?

- а) «Давайте разом розберемося, що трапилося»;
- б) «Не ображайтеся, розповідайте все як є»;

- в) «Розкажіть про це детальніше»;
- г) «Що вас привело до цього висновку?».

Варіант 5

1. Що із вказаного, не є параметром конструктивного альянсу?

- а) емоційність;
- б) конфіденційність;
- в) маніпулятивність;
- г) інтенсивність.

2. «Приєднанню до моделі світу клієнта» за В. Сатір, не допомагає одне з наведених висловлювань. Яке саме?

- а) «Вас не влаштовує такий стан справ...»;
- б) «Я розумію, що вас турбує...»;
- в) «У вас є проблема...»;
- г) «Ви хотіли б впоратись із дискомфортом...».

3. В якості засобу психологічної підтримки клієнта, неправильно є репліка: а) «Дійсно, непроста ситуація...»;

- б) «Це все дріб'язок, нісенітниця, не беріть до уваги...»;
- в) «Не варто переживати, я думаю, це можна виправити...»;
- г) «Немає нічого дивного, що вам не завжди вдасться знайти...».

4. Справжні умови перебування консультанта разом з клієнтом, не включають рекомендації:

- а) бути внутрішньо напруженим та зібраним;
- б) бути з клієнтом віч-на-віч;
- в) бути у відкритій позі;
- г) підтримувати контакт очей.

5. Розпізнати та зрозуміти переживання клієнта, допомагають наступні прийоми, крім одного. Виключте його.

- а) звертати увагу на слова та висловлювання, які клієнт вживає для позначення почуттів;
- б) ретельно слідкувати за невербальними реакціями клієнта;

- в) уявити себе на місці клієнта;
- г) відшукати в особистому досвіді схожу проблему.

6. У бесіді з клієнтом, консультанту рекомендується: а) детально пояснити клієнту те, що з ним відбувається:

- б) висловитися коротко та точно;
- в) використати метафори, алюзії;
- г) розповісти схожі ситуації з досвіду роботи з іншими клієнтами.

7. Реакція консультанта, яка суперечить поведінці клієнта, називається:

- а) інтерпретацією;
- б) конфронтацією;
- в) вербалізацією;
- г) емансипацією.

8. Який тип конфронтації не використовується у консультуванні?

- а) конфронтація, з метою викликати трансферні реакції клієнта;
- б) конфронтація, з метою звернути увагу клієнта на суперечності в його поведінці, думках, почуттях, оцінках тощо;
- в) конфронтація, з метою допомогти побачити ситуацію такою, якою вона є насправді, всупереч уявленням про неї клієнтом в контексті його потреб;
- г) конфронтація, з метою звернути увагу клієнта на його ухилення від обговорення деяких проблем.

9. При перекладуванні, рекомендується дотримуватися трьох основних правил. Яке із наведених нижче є зайвим?

- а) неможна викривляти чи підміняти сенс стверджень клієнта;
- б) перекладається основна думка клієнта;
- в) треба уникати дослівного повторення висловлювань клієнта;
- г) у висловлювання клієнта, треба додавати щось від себе.

10. Якщо питання консультанта використовується для отримання конкретної інформації, підтвердження чи заперечення сказаного, воно називається:

- а) відкритим;
- б) закритим;

- в) прямим;
- г) проективним.

11. Переоцінка цінностей та переорієнтація, особливо корисні:

- а) невротичним клієнтам;
- б) «зацикленим» клієнтам;
- в) шизоїдним клієнтам;
- г) невмотивованим клієнтам.

12. Сутність прийому спонукання «до навпаки» полягає у тому, що консультант:

- а) спонукає до немотивованої, стохастичної поведінки;
- б) налаштовує клієнта на задоволення деяких стримуваних мотивацій;
- в) допомагає хоча б раз зробити те, чого робити не хочеться;
- г) допомагає клієнту зробити «на зло» іншим.

13. Метод парадоксальної інтенції полягає у тому, щоб спонукати клієнта:

- а) відволіктися від своєї головної проблеми;
- б) ритуалізувати свої інтенції;
- в) стримувати свої інтенції;
- г) розпочати бажати те, чого він боїться.

14. У консультативному контакті, важливіше за все:

- а) установки;
- б) почуття;
- в) думки;
- г) знання.

15. У консультативному контакті, психолог:

- а) здійснює «прилаштування зверху»;
- б) здійснює «прилаштування знизу»;
- в) не здійснює «прилаштування» до клієнта взагалі;
- г) здійснює «підлаштування поруч».

16. Асиметричність консультативного контакту пов'язана в першу чергу з тим, що...

- а) подробиці особистого життя розкриває лише клієнт;
- б) на стороні консультанта професійні знання;
- в) клієнт більше потребує консультанта, ніж консультант клієнта;
- г) консультанту первинно наказана позиція «зверху».

17. Консультант зберігає особисті анонімність у:

- а) психології А. Адлера;
- б) психоаналізі;
- в) клієнт-центрованому консультуванні К. Роджерса;
- г) екзистенційній психотерапії.

18. Консультант виконує роль вчителя, а клієнт — учня у:

- а) терапії поведінки;
- б) транзактному аналізі;
- в) психосинтезі;
- г) екзистенційній терапії.

19. «Говорити мовою клієнта» не значить...

- а) використовувати звичні йому семантичні конструкції;
- б) ставати на позицію клієнта;
- в) вміти мислити у тих же категоріях, що й клієнт;
- г) знижувати рівень семантичних одиниць та конструкцій до доступного рівню клієнта.

20. За К.-Г. Юнгом, у роботі з кожним клієнтом психологу треба:

- а) використовувати найбільш знайому теорію;
- б) будувати теорію конкретного клієнта;
- в) експериментувати з теоретичними підходами;
- г) використовувати найновішу теорію.

Варіант 6

1. Серед плюсів індивідуального консультування, віднайдіть мінус:

- а) конфіденційність зустрічей;
- б) психологічна безпека клієнта;
- в) вилучення клієнта із мікросоціального контексту;

г) фокусування консультанта на клієнті.

2. Групове консультування з'явилося:

- а) раніше індивідуального;
- б) пізніше індивідуального;
- в) одночасно із індивідуальним;
- г) як супровід індивідуального.

3. У груповій роботі надання допомоги, у першу чергу пов'язане не лише з професійними діями консультанта, але й із:

- а) особистісним ресурсами клієнта;
- б) рефлексією клієнта;
- в) цілями групової взаємодії;
- г) партнерським впливом учасників.

4. Побудова таких групових відносин між клієнтами, коли вони по чергово стають один одному консультантами, Х. Дженкінс назвав:

- а) припрацюванням;
- б) фокусуванням;
- в) співконсультуванням;
- г) інтернуванням.

5. До особливостей телефонного консультування, не варто відносити:

- а) екстреність;
- б) емпатійне слухання;
- в) анонімність;
- г) відсутність фінансових та інших зобов'язань клієнта.

6. До специфіки роботи консультанта на «телефоні довіри» не відноситься:

- а) базування лише на слухове сприйняття;
- б) неможливість заздалегідь підготуватися до сприйняття клієнта та ситуації; в) можливість широко використовувати рекомендації та директиви;
- г) відсутність контролю за власним навантаженням протягом зміни.

7. До помилок телефонного консультування не відноситься:

- а) аудіо-вербальний контакт;

- б) поспішне визначення проблеми;
- в) неприйняття цінностей клієнта;
- г) надмірне ототожнення з проблемою чи переживаннями клієнта.

8. *Найбільш частою причиною того, що клієнт обриває розмову з консультантом по телефону, можна вважати:*

- а) його власну неготовність до конструктивного діалогу;
- б) робочі помилки консультанта;
- в) маніпулятивний характер звернення;
- г) його особистісні риси.

9. *Висловлювання телефонних консультантів «відчути клієнта», не включає в себе:*

- а) зростання емпатії;
- б) скорочення дистанції;
- в) більш високий ступінь відкритості клієнта;
- г) появу бажання особисто зустрітися з клієнтом.

10. *Із наведеного переліку Інтернет-консультування підходить лише...*

- а) людям, які знаходяться у критичних станах;
- б) людям, які потребують неодмінної допомоги;
- в) людям, які з різних причин уникають безпосереднього спілкування;
- г) людям, які слабо володіють комп'ютерними технологіями.

11. *Яке із перерахованих визначень, що відносяться до інтернет-консультування, вам здається найбільш правильним?*

- а) інтернет-консультування — це універсальна форма консультування;
- б) інтернет-консультування — це різновид «Телефону довіри»;
- в) інтернет-консультування — консультування майбутнього;
- г) інтернет-консультування — останній шанс для тих, хто у відчаї.

12. *Інтернет-консультування вимагає від клієнта у першу чергу:*

- а) вміння висловлювати свої думки письмово;
- б) володіння комп'ютерними технологіями;
- в) отримання більш повної інформації про інтернет-консультанта;

г) попереднє відвідування консультанта.

13. Вставте у фразу слово, якого не вистачає: «Інтернетконсультування має розглядатися в якості ...міри у наданні психологічної допомоги»:

а) «універсальної»;

б) «сурогатної»;

в) «єдиної»;

г) «тимчасової».

14. Інтернет-консультування працює переважно з:

а) типовими проблемами;

б) узагальненим образом клієнта;

в) обмеженим колом проблем;

г) письмовим текстом клієнта.

15. В інтернет-консультуванні найбільший ризик пов'язаний для клієнта з тим, що...

а) його труднощі так і не будуть вирішені;

б) його анонімність буде розкрита у викладенні проблеми;

в) він може довіритися авантюристу і хворій людині;

г) він не зможе точно сформулювати того, що його турбує.

16. Найпоширеніша форма консультування — ...

а) індивідуальне консультування;

б) групове консультування;

в) тренінг;

г) психотерапевтична сесія.

17. Оберіть неточне висловлювання із наведених:

а) в індивідуальному консультуванні клієнт ніби виймається із звичного для нього середовища;

б) в індивідуальному консультуванні інші люди є лише контекстом аналізу проблем клієнта;

в) фокус індивідуального консультування зосереджений на проблемі клієнта; г) фокус індивідуального консультування зосереджений на самому клієнті.

18. У груповому консультуванні, найбільш поширені:

- а) екзистенційні групи;
- б) т-групи;
- в) групи самопідтримки;
- г) гештальт-групи.

19. У груповій роботі, надання допомоги особливо пов'язане:

- а) із професійними діями консультанта;
- б) з емпатією консультанта;
- в) з партнерськими впливами учасниками;
- г) з комунікативними можливостями клієнта.

20. Ідея співконсультування була запропонована:

- а) К. Роджерсом;
- б) А. Адлером;
- в) Х. Дженкінсом;
- г) Д. Бюдженталем

Варіант 7

1. Конфіденційність у роботі з клієнтом може бути порушена, якщо:

- а) його моральні норми суперечать уявленням консультанта;
- б) випадок консультування є незвичайним, нетиповим та являє собою науковий та практичний інтерес;
- в) консультується особа, чії дії здатні нанести шкоду чи порушують права третіх осіб;
- г) консультується дитина.

2. «Подвійні стосунки» у консультуванні...

- а) необхідні, тому що терапевтично вони є більш цінними, ніж звичайні стосунки консультанта та клієнта;
- б) бажано, якщо це сприяє установленню взаємодії між консультантом та клієнтом;

- в) можливі, якщо це відповідає почуттям та бажанням консультанта та клієнта;
- г) заборонені, оскільки дають консультанту перевагу і створюють загрозу експлуатації почуттів клієнта та сприяють створенню відносин залежності.

3. Ефективне консультування — це процес, який виконується:

- а) замість клієнта;
- б) разом з клієнтом;
- в) незалежно від бажання клієнта;
- г) за проханням родичів клієнта.

4. Консультативну діяльність правильніше назвати:

- а) працею;
- б) служінням;
- в) мистецтвом;
- г) особливою формою професійного життя особистості.

5. Головним у взаємодії клієнта та консультанта, є:

- а) ставлення клієнта до своєї проблеми та здатність до її вирішення;
- б) взаємна емпатія;
- в) відносини залежності між ними;
- г) бажання консультанта вирішити проблеми клієнта.

6. Яка із перерахованих рис інтелектуальної діяльності консультанта, потрібна йому менш за все?

- а) антиципація;
- б) уява;
- в) інтуїція;
- г) прагматизм.

7. На ваш погляд, ефективність консультування є вищою, якщо:

- а) консультант сам пережив ситуацію, схожу на проблему клієнта;
- б) консультант використовує принцип безоцінкового сприйняття;
- в) консультанту клієнт є симпатичним;
- г) консультант мотивований прагненням за будь-яку ціну впоратись із проблемою клієнта.

8. *«Чистота» консультативної роботи не забезпечується:*

- а) досвідом роботи консультанта;
- б) власною особистісною пропрацьованістю;
- в) проходженням супервізорської практики;
- г) симпатією до клієнта.

9. *Основним методом психологічного консультування, є:*

- а) гіпноз;
- б) інтерв'ю;
- в) психодіагностика;
- г) формуючий експеримент.

10. *Основна задача консультанта — ...*

- а) усунення психологічної проблеми;
- б) розв'язання психологічної проблеми;
- в) зниження ступеню загострення емоцій у психологічній проблемі;
- г) зміна установки щодо психологічної проблеми.

11. *Найскладніший компонент консультування — це...*

- а) описання психологічної проблеми;
- б) з'ясування психологічної проблеми;
- в) корекція психологічної проблеми;
- г) прогноз стосовно психологічної проблеми.

12. *Продовжіть відоме висловлювання: «Дії гарного консультанта мало чим відрізняються від дій...»*

- а) «гарного педагога»;
- б) «гарної людини»;
- в) «гарного лікаря»;
- г) «гарного священника».

13. *Суттєвою характеристикою мислення консультанта, є:*

- а) антиципація;
- б) логічність;
- в) раціональність;

г) трансцендентність.

14. Що із перерахованого, менш за все має використовуватися консультантом? а) розвинена інтуїція;

б) багата уява;

в) точний розрахунок;

г) глибинна емпатія.

15. Чим більшим є досвід консультування, тим більше у психолога...

а) сумнівів;

б) готових рішень;

в) знань;

г) універсальних прийомів роботи.

16. З вашої точки зору, професійною психологічною допомогою не мають займатися:

а) психотерапевти;

б) психологи;

в) педагоги;

г) психіатри.

17. За кожною психологічною рекомендацією, у консультуванні стоїть:

а) особистісний досвід консультанта;

б) теоретична модель;

в) архетип;

г) життєвий сенс.

18. Психологічне консультування — це завжди...

а) монолог;

б) діалог;

в) полілог;

г) гіпертекст.

19. «Мовчання психолога» було проголошено у школі:

а) гештальт-психології;

б) когнітивної психотерапії;

- в) психоаналізу;
- г) емотивної психотерапії.

20. Майевтика у консультуванні — це:

- а) інтерпретація несвідомого;
- б) рефлексія уваги та дії;
- в) розуміння особливостей свідомого;
- г) емпатійне співпереживання.

Варіант 8

1. На думку Є. Т. Соколової, перша позиція рейтингу теоретичних орієнтацій сучасних консультантів належить:

- а) психоаналітичним теоріям;
- б) еkleктично-інтегративним теоріям;
- в) когнітивним теоріям;
- г) особистісно орієнтованим (роджеріанським) теоріям.

2. Теоретичну основу сучасної практики консультування не утворює:

- а) психоаналіз;
- б) екзистенціалізм;
- в) асоціанізм;
- г) біхевіоризм.

3. У психоаналізі інтерпретації підлягають:

- а) сімейне древо та порядок народження клієнтів;
- б) сни та асоціації клієнтів;
- в) жести та рухи клієнтів;
- г) акти поведінки клієнтів.

4. Метод фрейдівського психоаналізу полягає у тому, що...

- а) у клієнта актуалізуються механізми фантазування;
- б) клієнт вводиться у гіпнотичний транс;
- в) у процесі бесід з клієнтом актуалізуються емоції з приводу його конфлікту, стану справ;

г) шляхом тривалих бесід з клієнтом те, що було витіснено, стає предметом усвідомлення.

5. *«Мистецтвом тлумачення» З. Фрейд називав:*

- а) аналіз архетипів;
- б) герменевтичне тлумачення образів міфології;
- в) переведення мови підсвідомих процесів на буденну мову;
- г) переведення чуттєвої інформації у раціональну.

6. *А. Адлер центром роботи з клієнтом вважав:*

- а) аналіз соціального інтересу клієнта;
- б) аналіз сімейної структури, у якій виховується клієнт;
- в) аналіз ранніх дитячих спогадів клієнта;
- г) аналіз сновидінь клієнта.

7. *За К. Юнгом, для консультанта важливо не бути втягнутим у:*

- а) трансфер клієнта;
- б) інсайт клієнта;
- в) конфлікт клієнта;
- г) проекцію клієнта.

8. *К. Юнг розглядав психоаналіз, як:*

- а) експертну процедуру;
- б) психодіагностичну процедуру;
- в) виховну процедуру;
- г) реальну зустріч та взаємодію двох людей.

9. *Кому належить висловлювання «Я — це диференційна частина феноменального поля, чи поля сприйняття людини, яка складається із свідомого сприйняття та цінностей Я?»*

- а) А. Адлеру;
- б) Е. Фромму;
- в) К. Роджерсу;
- г) К. Лівіну.

10. К. Роджерс виділив три основні принципи свого напрямку. Який із наведених є зайвим?

- а) кожна особистість володіє безумовною цінністю та заслуговує уваги;
- б) кожна особистість в змозі бути відповідальною за себе;
- в) кожна особистість має орієнтуватися на соціальну більшість;
- г) кожна особистість має право обирати цінності та цілі, приймати самостійні рішення.

11. «Зусилля бачити світ очима іншої людини» (Є. Колиед) — це:

- а) емпатія;
- б) конкретність;
- в) справжність;
- г) безумовне прийняття.

12. Екзистенційна психологія визначається, як емпірична наука про людське існування, яка використовує:

- а) метод вільних асоціацій;
- б) метод інтерв'ю;
- в) метод феноменологічного аналізу;
- г) біографічний метод.

13. Виключте тезу, яка не належить В. Франклу:

- а) кожна людина прагне набути сенс та відчуває фрустрацію чи вакуум, якщо це прагнення залишається нереалізованим;
- б) людина не винаходить сенс, а знаходить його в об'єктивній дійсності;
- в) людина прагне не лише до реалізації віднайденого сенсу, оскільки реалізовує себе;
- г) віднайдений сенс є унікальним та неповторним для життя кожної людини.

14. Центральним елементом консультування у підході Р. Мея, є:

- а) рефлексія;
- б) пізнавальна потреба;
- в) соціальний інтерес;
- г) почуття буття.

15. Основні терміни, які використовуються для описання взаємин з клієнтом в екзистенційному підході не включають...

- а) присутність;
- б) раціональність;
- в) автентичність;
- г) відданість.

16. Принцип «тут і тепер» вперше був застосований на практиці у:

- а) гештальт-теорії;
- б) психоаналізі;
- в) когнітивній терапії;
- г) трансперсональному аналізу.

17. У раціонально-емотивній терапії не розглядаються:

- а) розлади Его;
- б) розлади комфорту;
- в) дисфорії;
- г) відносини Супер-Его та сумління.

18. А. Елісом запропоновані...

- а) критерії інтелектуальної недостатності;
- б) критерії емоційного благополуччя;
- в) критерії психологічного здоров'я;
- г) критерії особистісної спроможності.

19. За А. Беком, до негативних способів мислення не відносяться:

- а) «все або нічого»;
- б) автоматичне знецінення;
- в) «ментальний фільтр»;
- г) «анімація».

20. У раціонально-емотивній терапії, консультант зазвичай пропонує клієнту:

- а) пасивну позицію;
- б) план вирішення проблемної ситуації;
- в) активну позицію;

г) пораду.

Варіант 9

1. Консультативна взаємодія буде більш ефективною, якщо:

- а) консультант не буде брати до уваги етнокультурні особливості клієнта;
- б) психолог врахує етнокультурні характеристики клієнта;
- в) консультант буде обговорювати з клієнтом його етнопсихологічні характеристики;
- г) психолог буде пропагувати цінності своєї культури.

2. Надання психологічної допомоги особам різних етнокультурних груп у тих випадках, коли між консультантом та клієнтом наявні суттєві етнокультурні розходження — це:

- а) емік-консультування;
- б) етнопсихотерапія;
- в) мультикультуральне консультування;
- г) фольклорна терапія.

3. До принципів крос-культурного консультування не відноситься одна із перерахованих тез. Яка?

- а) консультанти мають бути компетентними в особливостях теорії та традицій консультування, які базуються на культурних та родових відмінностях;
- б) консультанти не зобов'язані приймати точку зору своїх клієнтів, обумовлену культурними традиціями;
- в) консультанти мають знати та враховувати особливості соціально-політичного середовища, яка вплинула на життя та особистісне становлення клієнтів різних етнокультурних груп, особливості соціалізації у такому середовищі;
- г) консультанти мають визнати варіативність цінностей та переконань, які сповідують інші люди і реалізовувати це розуміння у відповідних почуттях та поведінці.

4. Клієнти-жінки, значно рідше за клієнтів-чоловіків, звертаються у консультацію з питань:

- а) пов'язаних із бездітністю;
- б) пов'язаних із взаємовідносинами в сім'ї;
- в) пов'язаних із соціальним статусом;
- г) пов'язаних із віковими проблемами.

5. Порівняно із клієнтами-чоловіками, клієнти-жінки...

- а) важче переносять стреси;
- б) прагнуть «бути веденими» консультантом;
- в) частіше готові точно слідувати наміченому плану;
- г) менш толерантні.

6. Клієнти-чоловіки, при виявленні психологічної проблеми, зазвичай:

- а) одразу йдуть на консультацію до психолога;
- б) прагнуть вирішити її звичним способом;
- в) намагаються обговорити з матір'ю;
- г) обговорюють з друзями.

7. Клієнтам-чоловікам: порівняно з клієнтами-жінками, важче дається:

- а) рефлексія своїх переживань;
- б) оцінка того, що відбувається;
- в) контроль за власними висловлюваннями;
- г) контроль за своїми емоціями.

8. До особливостей консультування дітей дошкільного віку, відноситься:

- а) необхідність присутності батьків на консультації;
- б) консультування в ігровій формі;
- в) відсутність діагностичного компонента у консультуванні;
- г) обговорення з дитиною доступних їй проблем.

9. До числа проблем, які обговорюються з батьками молодших школярів, не відносяться:

- а) проблеми шкільної успішності;
- б) особливості поведінки;
- в) екзистенційні проблеми;
- г) індивідуально-особистісні проблеми.

10. Якщо на консультацію підлітка приводить дорослий, то:

- а) консультація зазвичай проходить ефективніше;
- б) підліток може демонструвати протестні реакції;
- в) підлітку буває легше розкритися;
- г) підліток вільніше говорить про свої почуття.

11. Екзистенційні та смисложиттєві проблеми можна обговорювати:

- а) вже з молодшим школярем;
- б) починаючи з підліткового віку;
- в) лише з дорослими;
- г) лише з людьми похилого віку.

12. Сфери сімейно-шлюбного консультування формують:

- а) проблеми сучасної сім'ї;
- б) велика кількість розлучень;
- в) стадії утворення та функціонування сім'ї;
- г) попит суспільства.

13. Консультування, пов'язане з питаннями, в якій мірі клієнти «підходять» один одному з їх наявними психологічними характеристиками, утворює предмет:

- а) подружнього консультування;
- б) консультування пар, які розлучаються;
- в) «пост подружнє» консультування;
- г) дошлюбне консультування.

14. Консультуючи сім'ю, психолог перш за все прагне:

- а) регулювати розбіжності, які виникають;
- б) мирити подружжя у конфліктах;
- в) навчати подружжя разом протистояти труднощам, які виникають;
- г) знімати психологічну відчуженість подружжя.

15. Консультуючи подружню пару, консультант намагається:

- а) консультувати подружжя разом;
- б) консультувати подружжя нарізно;

- в) консультувати лише «ображену» сторону;
- г) консультувати лише чоловіка / дружину — ініціатора звернення до психолога.

16. Якщо психолог консультує людину після розлучення, фокус роботи зміщується до того:

- а) щоб допомогти повернути чоловіка / дружину який (а) пішов;
- б) щоб допомогти знайти нового партнера;
- в) щоб допомогти почати нове життя — без партнера, який пішов;
- г) щоб помститися партнеру, який пішов.

17. Центральна категорія сучасного профорієнтаційного консультування:

- а) професія;
- б) робота;
- в) кар'єра;
- г) зайнятість.

18. Консультування з метою надання допомоги клієнту у вирішенні проблем індивідуальної зайнятості із урахуванням його особливостей та реальної ситуації на ринку праці — це:

- а) професійне консультування;
- б) профорієнтаційне консультування;
- в) організаційне консультування;
- г) консультування з питань професії та кар'єри.

19. Що не входить у зміст сучасного консультування з питань професії та кар'єри?

- а) обговорення з клієнтом мотивів вибору професії;
- б) обговорення з клієнтом його інтересів та можливостей у здійсненні певних видів діяльності;
- в) обговорення з клієнтом можливостей його просування про професійних сходах;
- г) економічні питання обрання професії.

20. Частіше за інших, до консультанта з питань професії та кар'єри звертаються:

- а) старшокласники;
- б) студенти;
- в) дорослі люди;
- г) люди похилого віку.

Варіант 10

1. При консультуванні, вороже налаштованих та агресивних клієнтів, психолог не має:

- а) долати ворожість люб'язністю;
- б) демонструвати ворожість у відповідь;
- в) залишати ворожість без уваги;
- г) відповідати на ворожість насмішкою.

2. Якщо переживання провини у клієнта виникає через уявні проступки чи уявні порушення заборон, це:

- а) екзистенційна провина;
- б) справжня провина;
- в) невротична провина;
- г) патологічна провина.

3. Клієнти-алкоголіки, як правило:

- а) особистісно незрілі;
- б) активні;
- в) незалежні;
- г) емоційно стабільні.

4. З тривожним клієнтом, консультант:

- а) обговорює його стан;
- б) обговорює екзистенційний сенс тривоги взагалі;
- в) обговорює стресогенність більшості життєвих ситуацій;
- г) обговорює напруженість ритму сучасного життя.

5. Фобічні клієнти від тривожних відрізняються:

- а) емоційною напругою;
- б) опредмечуваністю страхів;
- в) фізичним неблагополуччям;
- г) вазомоторними реакціями.

6. Основу патологічних страхів складає:

- а) підвищена емоційна збудливість клієнта;
- б) низький інтелектуальний рівень клієнта;
- в) особистісна інфантильність клієнта;
- г) прихована тривожність клієнта.

7. Про «невмотивованість» не свідчить:

- а) мовчання клієнта;
- б) вирази типу «Мене привела мати (дружина, класний керівник)»;
- в) демонстративна відкритість;
- г) байдужість до процесу консультування.

8. В основі невротичної провини не лежить:

- а) страх осуду;
- б) страх бути «демаскованим»;
- в) страх «втратити обличчя»;
- г) прагнення бути самим собою.

9. В число джерел екзистенційної провини, за Р. Меєм, не входить:

- а) недостатня самореалізація;
- б) обмеженість зв'язків з близькими людьми;
- в) уникнення відповідальності за власні вчинки;
- г) втрата зв'язку з абсолютом.

10. Якщо клієнт на консультуванні плаче, треба:

- а) співпереживати плачу, демонструючи материнське ставлення до клієнта;
- б) знецінювати ситуацію, яка викликала сльози;
- в) негайно втішити клієнта;
- г) дати йому виплакати.

11. Істеричні клієнти не:

- а) прагнуть надати консультуванню характер легкого флірту;
- б) добиваються надання консультуванню еротичного відтінку;
- в) демонструють виражену відкритість у діалозі;
- г) беруть на себе відповідальність за результати консультування.

12. Істеричному клієнту, по суті, потрібен:

- а) батько;
- б) друг;
- в) послідовник;
- г) опікун.

13. Центральний конфлікт obsесивної особистості:

- а) між бажанням догоджати та чинити опір авторитету;
- б) між потребами та можливостями;
- в) між цілями та здібностями;
- г) між Его та Супер-Его.

14. Відмінна риса obsесивної особистості — це:

- а) надконтроль за собою оточенням;
- б) надслухняність у комунікативних відносинах;
- в) надкомпенсація у професійній діяльності;
- г) надвмотивованість діяльності.

15. Робота з параноїдальними клієнтами вимагає:

- а) дотримання міжособистісної дистанції;
- б) використання ситуацій високого емоційного напруження;
- в) логічного переконання клієнта;
- г) емоційного «вторгнення».

16. Формула «чотирьох А» Е. Блейєра для шизоїдних клієнтів, не включає:

- а) ефективність;
- б) асертивність;
- в) асоціативність;
- г) амбівалентність.

17. Вставте необхідне слово із запропонованих у наступний текст:
«...особистість дивиться на інших, як на джерело небезпеки чи насолоди, не звертаючи уваги на їх задоволеність чи зручність»:

- а) «шизоїдна»;
- б) «тривожна»;
- в) «асоціальна»;
- г) «істерична».

18. Оберіть правильне судження із запропонованих:

- а) будь-якого алкоголіка можна позбавити від залежності;
- б) алкоголіки не гідні уваги;
- в) у більшості алкоголіків високий рівень самооцінки;
- г) алкоголізм відображає прагнення до саморуйнування.

19. До наслідків депресивних станів зазвичай, не відносять:

- а) незалежність від думки інших;
- б) невпевненість у собі;
- в) чутливість до критики;
- г) самовиправдовування.

20. «Перегорнутою злобою» називають:

- а) параною;
- б) істеричність;
- в) тривожність;
- г) депресію.

4.2. ПИТАННЯ ДЛЯ СКЛАДАННЯ ІСПИТУ

1. Психологічне консультування як особливий вид психологічної допомоги.

2. Співвідношення понять «психологічне консультування», «психотерапія», «психокорекція».

3. Історія виникнення та становлення психологічного консультування. Світські та релігійні прообрази консультативної допомоги.

4. Мета і завдання психологічного консультування.
5. Етичні принципи роботи психолога-консультанта.
6. Цілі та задачі психологічного консультування.
7. Види психологічного консультування.
8. Основні принципи психологічного консультування.
9. Роль і місце консультанта в психологічному консультуванні. Вимоги до особистості консультанта.
10. Особистісна модель ефективного консультанта.
11. Основні фізичні аспекти терапевтичного клімату (умови, простір, структурування часу, тощо).
12. Емпатія, визначення, її роль та варіанти прояву в консультуванні.
13. Чотири групи невербальних реакцій, основні види та їх можливе значення.
14. Особливості постановки запитань в психологічному консультуванні. Види питань.
15. Засоби визначення і оцінки актуальної проблематики клієнта, способи ефективної консультативної взаємодії. Ефективне слухання, віддзеркалення, прояснення, конфронтація, інтерпретація.
16. Поняття консультативного контакту, терапевтичний клімат як передумова встановлення контакту.
17. Перша зустріч з клієнтом як основа успішності консультування.
18. Основні задачі первинної консультації.
19. Дві сфери досвіду в первинному інтерв'ю. Джерела інформації в первинному інтерв'ю.
20. Фактори, що можуть зашкодити ефективній психологічній бесіді.
21. Цілі діагностики в первинному інтерв'ю.
22. Характеристика структури особистості невротичного рівня. Консультативна тактика.
23. Характеристика структури особистості межового рівня. Консультативна тактика.

24. Характеристика структури особистості психотичного рівня. Консультативна тактика.

25. Психоаналітичний напрямок в психологічному консультуванні: основні принципи, цілі та умови.

26. Характеристики психолога-консультанта психоаналітичного напрямку.

27. Базові техніки психоаналітичного напрямку. Види інтерпретацій.

28. Поняття психологічного захисту. Функції. Види.

29. Поняття опору в консультативній взаємодії, робота з опором клієнта.

30. Проблема переносу і контрпереносу в психологічному консультуванні.

31. Головні риси клієнтцентованого напрямку консультування за К.Роджерсом та Р.Санфордом.

32. Мета та цілі клієнтцентованої терапії.

33. Конгруентність, види інконгруентності.

34. Поняття безумовного позитивного ставлення в клієнтцентованому напрямку.

35. Особливості діагностики в клієнтцентованому напрямку консультування.

36. Основні філософські передумови виникнення екзистенційного напрямку в консультуванні.

37. Чотири головних екзистенційних фактора за І.Яломом, їх специфічні механізми захисту.

38. Мета, методи та техніки екзистенціального напрямку консультування.

39. Основні поняття, теоретична основа та види гештальт-направку в консультуванні. Основні техніки.

40. Арт-методи в психологічному консультуванні, терапевтичні можливості, стадії творчого процесу.

41. Основні умови створення арт-терапевтичного простору.
42. Поняття символіки, що застосовуються у методі символдрами.
43. Провідні характеристики та теоретична база методу символдрами.
44. Базові поняття методу психодрами. Соціальний атом.
45. Категорії рольових рівнів. Види рольових конфліктів.
46. Основні терапевтичні фактори методу психодрами.
47. Характеристики, фази та техніки психодраматичної дії.
48. Соціально-когнітивна теорія в консультуванні.
49. Характеристика, цілі та задачі когнітивної терапії. Поняття основної формули в когнітивному напрямку консультування.
50. Етапи когнітивно-поведінкової терапії.
51. Трансактний аналіз у консультуванні.
52. Поведінкове консультування.
53. Раціонально-емотивне поведінкове консультування.
54. Проблема еклектики в психологічному консультуванні.
55. Мультимодальне консультування.
56. Консультування за життєвими вміннями.
57. Некласичні напрями та християнська практика психологічної допомоги.
58. Загальна структура і етапи консультативного процесу.
59. Методи психодіагностики в консультуванні.
60. Планування консультативного процесу, часовий і змістовий компоненти плану.
61. Загальні правила протоколювання консультативного процесу та ведення документації.
62. Правила заповнення карти індивідуального прийому: об'єм та зміст інформації.
63. Проблеми професійної психогігієни та самодопомоги психолога - консультанта.

64. Професійні ризики. Поняття про професійні деформації та їх профілактику.

65. Мета та функції супервізорства, зміст взаємодії «консультант-супервізор».

66. Сім'я в психологічному консультуванні.

67. Специфіка психокорекційної роботи із залученням членів сім'ї.

68. Консультування представників різних вікових груп (підлітки, люди похилого віку тощо).

69. Особливості проведення психокорекційної роботи з підлітками.

70. Особливості проведення психокорекційної роботи з людьми похилого віку.

ГЛОСАРІЙ

Активна роль (психолога, клієнта) у психологічному консультуванні (у корекційній роботі) – ініціативні, активні дії, які здійснює психолог-консультант чи клієнт у ході проведення психологічного консультування чи психокорекційної роботи. Ці дії розраховані на те, щоб якомога легше та швидше досягнути поставленої мети.

Альтернативні способи поведінки клієнта – різні, нерідко протилежні, способи поведінки клієнта, пов'язані з практичним вирішенням його проблеми.

Базисна мотивація діяльності (поведінки) клієнта – власні інтереси та потреби клієнта, спираючись на які, можна мотивувати, стимулювати його до досягнення поставленої мети, до практичного виконання психотерапевтичних рекомендацій, отриманих у ході проведення психологічного консультування.

Безоцінкове ставлення психолога-консультанта до клієнта – відмова психолога-консультанта від оцінювання особистості чи поведінки клієнта в термінах «добре» чи «погано»; налаштованість психолога-консультанта на краще розуміння клієнта як особистості, прийняття його такою людиною, якою він є.

Вербальна підтримка клієнта – спосіб мовного стимулювання клієнта до активного співробітництва з психологом-консультантом під час проведення психологічної консультації; використання психологом-консультантом різних слів та виразів для того, щоб зняти психологічну напругу клієнта, особливо на стадії проведення сповіді.

Вивчення особистості клієнта – психодіагностичне обстеження психологом-консультантом клієнта як особистості для вияву тих індивідуальних його особливостей, які бажано знати для більш глибокого розуміння проблеми, з якою клієнт звернувся в психологічну консультацію. Вивчення особистості клієнта потрібне також для того, щоб довести до свідомості клієнта суть його проблеми і знайти найбільш ефективні способи її вирішення за активної участі самого клієнта.

Види психологічного консультування – різновиди психологічного консультування, виділені за характером проблем, що вирішуються в них, наприклад: інтимно-особистісне, сімейне, психолого-педагогічне, ділове.

Випадки психологічного консультування – ситуації, що виникають у практиці роботи психологічної консультації або психолога - консультанта; проблеми в житті клієнта, з приводу яких він звертається в психологічну консультацію за допомогою.

Віддзеркалювання – один із прийомів проведення психологічного консультування, який найчастіше використовується на стадії сповіді. Прийом віддзеркалювання полягає у свідомому повторюванні психологом-консультантом рухів клієнта, його висловів разом із тією інтонацією, з якою вони вимовляються самим клієнтом, а також його пози, жестів та міміки.

Відкритість психолога-консультанта клієнтові – готовність і здатність психолога-консультанта бути відкритою і відвертою для клієнта людиною, яка щиро і відверто обговорює з ним усі питання, які виникають у процесі проведення психологічного консультування.

Внутрішні ознаки результативності психологічної консультації – помітні позитивні зміни в психіці та поведінці клієнта, які відбулися в результаті проведення психологічного консультування.

Вторинні (другорядні) психологічні проблеми сім'ї – внутрішньосімейні проблеми, які виникають через інші, не вирішені проблеми, і які самі не можуть бути успішно вирішені без урегулювання перших, основних проблем сім'ї.

Діагностичний етап психологічного консультування – третій етап психологічного консультування, під час якого клієнт розповідає психологові-консультантові про свою проблему, а психолог-консультант уважно слухає його, обговорює, уточнює з ним проблему, ставить її психологічний діагноз, а також, за потреби, проводить психодіагностичне обстеження самого клієнта.

Діловий підхід до психологічного консультування – підхід, відповідно до якого ще до початку проведення психологічної консультації з клієнтом проговорюють й узгоджують умови проведення консультації: час, місце, очікувані результати, витрати та інші питання.

Доброзичливість психолога-консультанта до клієнта – безумовно добре, доброзичливе, позитивне ставлення психолога-консультанта до клієнта.

Довгострокова тривала перспектива в психологічному консультуванні – те, що відбувається в довготривалій період, від декількох місяців до декількох років, позитивні зміни в психології та поведінці клієнта, які виникають після

завершення психологічної консультації завдяки виконанню клієнтом отриманих у ній практичних рекомендацій.

Довіра психолога-консультанта до клієнта – готовність і здатність психолога-консультанта довіряти клієнтові в усьому; віра психолога-консультанта у можливість клієнта самостійно справлятися зі своєю проблемою.

Емоційна підтримка клієнта – емоційно забарвлені слова і практичні дії психолога-консультанта, у яких проявляється відкрита, зацікавлена емоційна підтримка психологом-консультантом того, що говорить, робить або збирається зробити клієнт.

Емпатія (психолога-консультанта до клієнта) – особливе почуття, завдяки якому психолог-консультант може ніби зсередини розуміти психологію клієнта, проникати в його внутрішній, психологічний світ, краще і глибше пізнавати особистість клієнта і його стан.

Етапи психологічного консультування – послідовні кроки у проведенні психологічного консультування, розраховані на досягнення окремо взятих цілей консультування, які ставляться в його процесі. До етапів психологічного консультування належать, зокрема настрої клієнта на сповідь, вислуховування психологом-консультантом сповіді клієнта, прояснення суті проблеми клієнта, пошук і формулювання рекомендацій з її практичного вирішення.

Завдання психологічного консультування – питання, які можна вирішити в процесі проведення психологічного консультування, його цілі і кінцеві результати.

Зовнішні ознаки результативності психологічного консультування – помітні позитивні зміни в поведінці клієнта, які відбуваються в результаті проведення психологічного консультування.

Інтерперсональні якості особистості психолога-консультанта – сукупність психологічних рис характеру консультанта, що проявляються в його особистому спілкуванні з клієнтом.

Інтимно-особистісне психологічне консультування – психологічне консультування, яке проводиться у зв'язку з інтимно-особистісними проблемами клієнта, таких, про які він переважно говорить тільки з досить близькими людьми за довірливих взаємин із ними.

Картотека клієнтів у психологічній консультації – спеціальна картотека, яку складають для службового використання у психологічній консультації, до неї вносять такі відомості про клієнта: хто він, коли і з якого приводу звернувся в консультацію, хто проводив консультування, якою виявилася проблема клієнта, які рекомендації щодо її вирішення були запропоновані, яка ефективність виконання клієнтом відповідних практичних рекомендацій та інші дані.

Клієнт – людина, яка звернулася у психологічну консультацію за допомогою до професійного психолога для вирішення певної проблеми.

Кодекс професійної етики практичного психолога – пакет основних законів, положень, правил, які практичний психолог, у тому числі психолог-консультант, повинен неухильно дотримуватися, працюючи з людьми. Кодекс професійної етики практичного психолога приймає професійне товариство психологів і діє в рамках цього товариства.

Комплекс психологічний – помилкове уявлення людини про свої фізичні або психологічні вади, їхнє перебільшення, яке супроводжується глибинними і, як правило, прихованими від сторонніх людей переживаннями через ці вади.

Комплексна теорія інтерпретації сповіді клієнта – спосіб інтерпретації сповіді клієнта, заснований на сукупності положень, які впливають з певних психологічних теорій.

Комплементарна поведінка людини – така поведінка людини, за якої її дії, включаючи жести й міміку, а також паралінгвістичні компоненти мови, відповідають тим словам, які вона в цей час вимовляє, висловлюючи компліменти іншій людині або вислуховуючи їх на свою адресу.

Конструктивний підхід до вирішення проблеми клієнта – прагнення психолога-консультанта не так позбавити клієнта від переживань з приводу

проблеми, з якою той стикнувся, як, зберігши і примноживши енергію клієнта, спрямувати її на вирішення проблеми (у конструктивне русло).

Консультант-психолог – професійно підготовлений практичний психолог, який займається психологічним консультуванням.

Критерії оцінки результатів психологічного консультування – основи, показники, ознаки, за якими можна робити висновок про успішність проведення психологічного консультування і вирішення психологічних проблем клієнта.

Максималізм клієнта – бажання, прагнення клієнта досягти найбільш сприятливих для себе результатів психологічного консультування, зробити себе майже ідеальною людиною, позбутися вад за мінімальних затрат зусиль і часу.

Можливості психолога-консультанта – перелік того, що реально здатний чи не здатний зробити психолог-консультант у практичному вирішенні проблем, з якими до нього звертаються клієнти.

Моральна підтримка клієнта з боку психолога-консультанта – емоційна, словесна підтримка клієнта консультантом-психологом у формі співчуття, співпереживання йому, схвалення, похвали і т. ін.

Морально-етичні вимоги до роботи психолога-консультанта – вимоги, що висуваються до роботи психолога-консультанта відповідно до морально-етичного кодексу практичного психолога. За розбіжностей його дій із положеннями цього кодексу психолог несе моральну, а іноді й юридичну відповідальність перед суспільством і колегами по роботі.

Невпевненість клієнта в собі – відсутність у клієнта впевненості у своїх силах і можливостях, у тому, що він може успішно подолати свої життєві проблеми.

Неформальна обстановка спілкування психолога-консультанта з клієнтом – така обстановка, в якій психолог-консультант і клієнт спілкуються один з одним і сприймають один одного як цілком рівноправних у всіх стосунках людей, добре знайомих особисто, а не як офіційних осіб.

Об'єктивні ознаки результативності психологічного консультування – реальні ознаки, підтверджені результатами спостереження і оточенням (окрім

самого психолога-консультанта і клієнта), завдяки яким можна робити цілком об'єктивний висновок про результативність психологічного консультування.

Образ я-клієнта – уявлення клієнта про самого себе, про свої психологічні особливості.

Оперативна допомога клієнтові – термінова, поточна допомога психолога-консультанта клієнтові, яка розрахована на досягнення швидкого ефекту від проведеного консультування.

Особистісні якості психолога-консультанта – сукупність загальних і спеціальних якостей особистості, якими володіє або повинен володіти психолог-консультант як професіонал для успішного виконання своїх обов'язків.

Перманентна проблема клієнта – постійна, типова проблема, яка в цього клієнта існує досить давно або періодично з'являється в його житті.

Постконсультативне спілкування психолога-консультанта з клієнтом – спілкування психолога-консультанта з клієнтом після того, як психологічне консультування в основному завершилося і клієнт отримав необхідні рекомендації щодо практичного вирішення його проблеми.

Принцип «тут і тепер» – правило проведення психологічного консультування, згідно з яким свідомість (увага, пам'ять, уява і мислення) клієнта під час проведення консультування повинна бути зосереджена на тому, що відбувається тепер, а не на тому, що було в минулому чи може відбутися в майбутньому.

Проблемне інформування клієнта (про суть його проблеми) – пояснення клієнтові суті його проблеми у всій її складності, під час якого розуміння проблеми психологом-консультантом і самим клієнтом може і збігатися, і не збігатися.

Професійна компетентність психолога-консультанта – знання і практичні вміння психолога-консультанта, завдяки яким він може дієво допомагати клієнтам у вирішенні їхніх життєвих, психологічних проблем.

Професійна підготовка психолога-консультанта – знання, уміння, навички, які потрібні професійно підготовленому психологові-консультантові для успішного виконання своєї роботи.

Професійні якості психолога-консультанта – перелік індивідуальних психологічних якостей, якими повинен володіти професійно підготовлений психолог-консультант.

Процедура консультування – група об'єднаних один з одним, спрямованих на досягнення однієї, окремо взятої мети консультування і, як правило, застосованих спільно прийомів психологічного консультування.

Процедура оцінювання психологічного консультування – прийоми та способи, за допомогою яких зазвичай оцінюють результати проведеного психологічного консультування і успішність вирішення проблеми, з якою клієнт звернувся у психологічну консультацію.

Процедура підкріплення (емоційної підтримки) клієнта – прийоми, за допомогою яких психолог-консультант емоційно підтримує клієнта, особливо на стадії сповіді й у процесі її спільної інтерпретації.

Психологічне консультування – практичне надання дієвої психологічної допомоги порадами та рекомендаціями людям, які її потребують, професійно підготовленими спеціалістами, психологами-консультантами.

Реальність проблеми клієнта – відповідність тієї проблеми, про яку клієнт розповідає психологові-консультантові, справжньому стану речей. Проблема, позначену клієнтом, вважають реальною, якщо вона насправді існує і не є надуманою.

Результативність психологічного консультування – кінцевий підсумок психологічного консультування, його практичний результат у вирішенні проблеми, з якою клієнт звернувся у психологічну консультацію.

Рефлексія (у ході спілкування з людьми) – усвідомлення людиною своїх дій, думок і почуттів, а також того, як її сприймають ті, з ким вона спілкується.

Секретар-референт психологічної консультації – один із працівників допоміжного персоналу психологічної консультації, завданням якого є прийом

клієнтів й отримання від них первинної інформації, потрібної для початку психологічної консультації, а також інформування клієнтів про умови проведення консультації.

Ситуація психологічного консультування – умови, в яких організовують і проводять психологічне консультування.

Спеціальні вимоги до психологічного консультування – ряд вимог до психолога-консультанта і до психологічного консультування, пов'язаних із різноманітними сферами життя людини: інтимно-особистісною, сімейною, психолого-педагогічною, діловою тощо.

Сповідь клієнта – детальна розповідь клієнта психологові-консультантові про свою проблему із врахуванням його відповідей на питання психолога консультанта.

Стратегія психологічного консультування (у виробленні практичних рекомендацій клієнтові) – спосіб досягнення мети, яку ставить перед собою психолог-консультант, його типові дії щодо клієнта на завершальній стадії проведення психологічного консультування, під час формулювання практичних рекомендацій до вирішення його проблеми.

Суб'єктивні ознаки результативності психологічного консультування – уявлення, переконання, відчуття клієнта і психолога-консультанта, які свідчать про те, що проведене психологічне консультування виявилось успішним.

Супервізор – спеціаліст, який професійно контролює і безпосередньо керує діяльністю практичного психолога-початківця, а саме психолога-консультанта.

Теоретична орієнтація психолога-консультанта – теоретичні знання, які поділяє та використовує психолог-консультант у практичній роботі з клієнтами, особливо на стадії інтерпретації сповіді та вироблення практичних рекомендацій для вирішення проблеми клієнта.

Техніка проведення психологічного консультування – прийоми і засоби, які на кожному з основних етапів психологічного консультування в рамках відповідних процедур консультування застосовує психолог-консультант для визначення і правильного вирішення проблеми клієнта.

Тимчасове вирішення проблеми клієнта – таке вирішення проблеми, яке хвилює клієнта, яке лише на деякий час знімає її гостроту, але не вирішує проблему повністю і не гарантує повторення чи загострення відповідної проблеми в майбутньому.

Тривалість контакту психолога з клієнтом – час, протягом якого психолог-консультант спілкується із клієнтом під час однієї чи декількох особистих зустрічей із ним.

Умови результативності психологічного консультування – сукупність умов, які позитивно чи негативно впливають на результати психологічного консультування, включаючи ступінь складності вирішуваних проблем, настроїв клієнта, досвід і професіоналізм психолога-консультанта.

Ціль психологічного консультування – очікуваний кінцевий результат психологічного консультування, на фактичне досягнення якого воно спрямоване.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Афанасьєва Н. Є. Психологічне консультування фахівців екстремального профілю: теорія, методологія, практика: монографія. Харків: НУЦЗУ, 2017. 315 с.
2. Булах І. С., Кузьменко В. У., Помиткін Е. О. Консультативна психологія: підручник. Вінниця: Нілан, 2014. 484 с.
3. Буленко Т. В., Мушкевич М. І., Федоренко Р. П. Діагностика

особистості в практичній діяльності психолога. Луцьк: [б. в.], 1996. 312 с.

4. Васьківська С. В. Основи психологічного консультування: навч. посіб. Київ: Четверта хвиля, 2004. 256 с.

5. Васьківська С. В. Технологія консультування. Київ: Главник, 2005. 96 с.

6. Васьківська С. Психологічний запит клієнта. *Психолог*. 2007. Вип. № 4. С. 17–18.

7. Вашека, Т. В. Основи психологічної практики: навч. посіб. Київ: НАУ-друк, 2009. 200 с.

8. Вознюк О. Психоаналітичні методи корекції негативних психоемоційних станів у школярів. *Психолог*. 2007. Вип. № 5. С. 28–14.

9. Гірник А. М. Тренінг комунікативних умінь. Київ, 1995. 321 с.

10. Гольдштейн А., Хомик В. Тренінг умінь спілкування: як допомогти проблемним підліткам / пер. з англ. В. Хомика. Київ: Либідь, 2003. 520 с.

11. Гриценюк Л. Техніка «Я-висловлювання». *Психолог*. 2005. Вип. № 44. С. 17–20.

12. Диференційна діагностика неврозів: метод. рек. / В. В Кардаш, Н. І. Кардаш. Луцьк, 2000.

13. Карамушка Л. Основи психолого-управлінського консультування: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: МАУП, 2002. 136 с.

14. Кісарчук З. Г., Єрмусевич О. І. Психологічна допомога сім'ї: навч. посіб: у 3 кн. Київ: Главник, 2006. 128 с.

15. Климчук В. О. Сучасне психологічне консультування та психотерапія: дискурс соціального конструкціонізму. *Практична психологія та соціальна робота*. 2013. Вип. № 2. С. 63–68.

16. Козін О. П. Психічна культура і здоров'я. Київ: Знання, 1990. 48 с.

17. Колесник А. Корекційні вправи на розвиток пам'яті та уваги. *Психологічний вісник*. 2007. Вип. № 6. С. 21–27.

18. Комарова Н. М. Особливості консультативної роботи з сім'ями, які виховують біологічно нерідних дітей. *Соціальний працівник*. 2006. Вип. № 6.

С. 14–31.

19. Комінко С. Б., Кучер Г. В. Кращі методи психодіагностики. Київ: Карт-бланш, 2005. 406 с.

20. Коростельов В. Управлінське консультування: навч. посіб. Київ: МАУП, 2003. 104 с.

21. Коханенко Л. Проблеми самогубства: погляди І. Сікорського та сучасні досліді. *Практична психологія та соціальна робота*. 2002. Вип. № 4. С. 49–51.

22. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини: навч. посіб. Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2009. 316 с.

23. Лісова О. С. Психологія суїцидальної поведінки. Чернівці: АНТ Лтд, 2004. 233 с.

24. Логвиненко О. І., Тимошук О. В. Врахування детермінантів професійної деформації працівників ОВС як фактор запобігання суїцидальним проявам. *Психологія суїцидальної поведінки: діагностика, корекція, профілактика : зб. наук. пр. К. : Наук. світ, 2000. С. 103–106.*

25. Лозниця В. С. Психологія менеджменту: навч. посіб. Київ: КНЕУ, 1997. 248 с.

26. Магдисюк Л. І., Мельник А. П. Психологія життєвих криз та кризове консультування: навч.-метод. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 100 с.

27. Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П. Медико-психологічне консультування: навч.-метод. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2020. 332 с.

28. Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П. Практикум психологічного консультування в юридичній сфері: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 320 с.

29. Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П. Програма сертифікатного курсу з підвищення тренерської компетентності за напрямом «Практична психологія у сфері кризової психології». Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 92 с.

30. Магдисюк Л. І., Павлова Б. В. Особливості застосування судовопсихологічної експертизи у судочинстві. *Психологія: реальність і*

перспективи: зб. наук. пр. / упоряд. Р. В. Павелків та ін. Рівне: РДГУ, 2018. Вип. 10. С. 100–106.

31. Магдисюк Л. І., Павлова Б. В., Гнатоїко І. Медико-психологічне консультування осіб з серцево-судинними захворюваннями. *Психологія: реальність і перспективи: зб. наук. праць* / упоряд. Р. В. Павелків та ін. Рівне: РДГУ, 2020. Вип. 14. С. 144–149.

32. Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П. Практикум психологічного консультування в юридичній сфері: навч. посіб. Луцьк: ВежаДрук, 2019. 320 с.

33. Мазур О. Дитячі страхи: діагностика та корекція. *Психолог.* 2007. № 39. С. 15–18.

34. Максимова Н. Ю. Сімейне консультування: навч. посіб. Київ: ДП «Вид. дім «Персонал», 2011. 304 с.

35. Медведєв В. С. Самогубство як проблема юридичної психології. Актуальні проблеми суїцидології. Київ, 2002. Ч. 2. С. 121–126.

36. Медведєв В. С. Суїцид та професійна деформація працівників органів внутрішніх справ. *Психологія суїцидальної поведінки: діагностика, корекція, профілактика* : зб. наук. пр. К. : РВВ КІВС, 2000. С. 62–65.

37. Мельник А. П., Магдисюк Л. І., Дучимінська Т. І. Патопсихологія та спецпрактикум з клінічної психодіагностики: навч.-метод. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2018. 152 с.

38. Мельничук О. Б. Основи психоконсультування та психокорекції. Київ: Каравела, 2015. 390 с.

39. Миколайський М. В., Марусинець М. М. Клінічна психодіагностика: практикум: навч. посіб. Івано-Франківськ: Вид-во «Плай» ЦІТ Прикарпатського нац. ун-у ім. В. Стефаника, 2009. 279 с.

40. Миколайчук М. І. Основи психокорекційної допомоги братам та сестрам дітей з психофізичними вадами. *Практ. психологія та соц. робота.* 2007. Вип. № 10. С. 37–41.

41. Міняєва А. Корекція підвищеної тривожності у дітей. *Психологічна газ.* 2007. Вип. № 22. С. 2–9.

42. Морозов С. М. Психодіагностика. Тести. Методика та практика застосування. Київ: Главник, 2004. 221 с.
43. Мушкевич М. Психотерапія: навч. посіб. Л.: «Вежа», 2017. 474 с.
44. Осадько О. Ю. Технології психологічного консультування. Київ: Ред. загальнопеда. газ., 2005. 128 с.
45. Панов В. Г. Основи практичної психології. 2-ге вид., Київ: Либідь, 2001. 536 с.
46. Основи психолого-управлінського консультування: навч. посіб. / за наук. ред. Л. М. Карамушки. Київ: МАУП, 2002. 136 с.
47. Основи психолого-управлінського консультування: навч. посіб. / Л. М. Карамушка та ін. Київ: МАУП, 2002. С. 14–23.
48. Патопсихологія суїцидальної поведінки / за ред. В. П. Москальця. Психологія суїциду. Київ, 2004. С. 145–209.
49. Поліщук С. А. Методичний довідник з психодіагностики. Київ: Унів. кн., 2009. 440 с.
50. Психологічна допомога сім'ї: навч. посіб.: у 3 кн. / за заг. ред. З. Г. Кісарчук. Київ: Главник, 2006. Кн. 2. 160 с.
51. Психологічна допомога сім'ї: навч. посіб.: у 3 кн. / за заг. ред. З. Г. Кісарчук. Київ: Главник, 2006. Кн. 3. 144 с.
52. Психологічна допомога учасникам АТО та їх сім'ям: кол. моногр. / за заг. ред. М. Мушкевич. Вид. 2-ге, змін. та доповн. Луцьк: Вежа-Друк, 2016. 356 с.
53. Психологічна культура особистості: управлінська діяльність: навч. посіб. / за ред. А. Вихруща, Л. Орбан-Лебрик, Й. Шемрух. Тернопіль: Крок, 2011. 276 с.
54. Психологія екстремальності та психопрофілактика психічної травми й суїцидальних намірів: навч.-метод. посіб. / Л. І. Магдисюк та ін. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 236 с.
55. Психологія життєвої кризи / за ред. Т. М. Титаренко. Київ: Агропромвидав України, 1998. 348 с.

56. Психологія професійної безпеки: технології конструктивного самозбереження особистості : кол. моногр. / за заг. ред. Ж. Вірної. Луцьк: Вежа-Друк, 2015. 588 с.

57. Психотерапевтичний практикум. *Класичний психоаналіз*. Івано-Франківськ: Гостинець, 2004. Вип. № 1. 60 с.

58. Рябченко В. Психологічна консультація. Інформація про роботу з очною, заочною та дистанційною формами проведення. *Психолог*. 2007. Квіт. № 13/15. С. 71–73.

59. Серета Р., Легенька Ю. Соціально-психологічні аспекти суїцидальної поведінки. Методичні рекомендації. Рівне, 2010. 56 с.

60. Скребець В. О. Основи психодіагностики. Київ: Слово, 2003. 192 с.

61. Собченко О. М. Вплив психологічних засобів на пост травматичні розлади рятувальників в період реадаптації. *Вісник Київського міжнародного університету*. Київ, 2006. С. 148–154.

62. Терлецька Л. Г. Основи психодіагностики: навч. посіб. Київ: Главник, 2006. 144 с.

63. Титаренко Т. М. Кризове психологічне консультування. Київ: Главник, 2004. 96 с.

64. Тюптя, Л. Т., Іванова І. Б. Соціальна робота: теорія і практика: навч. посіб. 2-ге вид., перероб. і доп. Київ: Знання, 2008. 574 с.

65. Федоренко Р. П., Мушкевич М. І., Дучимінська Т. І., Магдисюк Л. І. Психологія молодшої сім'ї: монографія. Вид. 2-ге, доповн. та змін. Луцьк: Вежа-Друк, 2020. 392 с.

66. Федоренко Р. П., Мушкевич М. І., Коширець В. В. Психологічне консультування: зміст, прийоми, технології. Вид. 2-ге, змін. та доп. Луцьк: Вежа-Друк, 2020. 368 с.

67. Федоренко Р. П. Практикум з психологічного консультування: навчально-методичний посібник. Луцьк: «Вежа», 2005. 105 с.

68. Федоренко Р. П. Психологія молодшої сім'ї та сімейна криза: монографія. Луцьк: «Вежа», 2007. 195с.

69. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 480 с.
70. Федоренко Р. П. Психологія суїциду: навч. посіб. Луцьк: ВежаДрук, 2016. 340 с.
71. Федоренко Р. П. Психологія суїциду: навч. посіб. Луцьк: «Вежа», 2011. 234 с.
72. Федоренко Р. П., Шкарлатюк К. І. Психологічний практикум з консультування: зміст, прийоми, технології. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. 200 с.
73. Фройд З. Вступ до психоаналізу / пер. з нім. П. Таращук. Київ: Основи, 1998. 709 с.
74. Хазратова Н. В. Психологічні проблеми та особистісні кризи студентського віку. *Особистісні кризи студентського віку: збірник наукових статей*. Луцьк, 2001. С. 14–18.
75. Хомич Г. О., Ткач Р. М. Основи психологічного консультування: навч. посіб. Київ: МАУП, 2000. 152 с.
76. Хомич Г. О., Ткач Р. М. Основи психологічного консультування: навч. посіб. Київ: МАУП, 2004. 152 с.
77. Цимбалюк І. М. Психологічне консультування та корекція: навч. посіб. Київ: Професіонал. 2007. 544 с.
78. Цільмак О. М., Конуп О. Ф. Пізнання психології особистості та майстерності професійної взаємодії: тренінговий комплекс: метод. посіб. Одеса: РВВ ОДУВС, 2008. 88 с.
79. Цільмак О. М., Лефтеров В. О. Психологія сім'ї та шлюбу: таблиці, схеми, коментарі: навч.-наочн. підруч. Київ: Вид-во Ліра-К, 2020, 266 с.
80. Шеремет Т. Організаційно-економічний механізм управлінського консультування: автореф. дис... канд. екон. наук: 08.06.01 / Донецький держ. ун-т економіки і торгівлі ім. М. Туган-Барановського. Донецьк, 2004. 17 с.
81. Шкарлатюк К.І. Ціннісно-сміслові орієнтації осіб, які пережили психотравму. *Психологія. Цінності. Особистість*. Луцьк, 2016. Вип. № 2 (1.)С.

212–218.

82. Шкарлатюк К. І. Емоційна регуляція професійної діяльності медичних працівників. *Науковий вісник Чернівецького університету. Збірник наукових праць. Серія: Педагогіка та психологія*. Чернівці, 2014. Вип. № 68. С. 199–205.

83. Шумакова Л. П. Психологическая помощь по предупреждению суицидального поведения. *Актуальні проблеми суїцидології: зб. наук. праць*. Київ, 2002. Ч. 2. С. 81–87.

84. Jung, C. G. *Analytical Psychology: Its Theory and Practice (The Tavistock Lectures)*. London: Routledge & Kegan Paul, 1970. 224 p.

85. Hrytsiuk I., Magdysyuk L., Zamelyuk M., Podoliak I. Peculiarities of professional culture development in modern youth in Ukraine. *Youth Voice Journal*. Vol. 11, Feb. 2021. P. 2–19.

86. Mahdysiuk, L., Tryhub, H., Duchiminska, T., Kulchytska, A., & Zasiiekina, L. Verbal Expression of Preparedness in Retirement Planning Interviews. *East European Journal of Psycholinguistics*, 2020. 7(2). P. 190-200.

87. Monke O. Fairy-tale therapy and body dynamics supporting children with increased anxiety. *Preschool Journal*. No 3 (2023). P. 7–29. DOI: 10.31470/2786-703X-2023-3-7-29.

88. Rogers C. R. A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships, as developed in the client-centered framework. *Psychology, the study of a science*. New York: McGraw-Hill, 1959. Vol. 3: Formulations of the person and the social context. P. 184–256.

89. Rogers C. R. *On becoming a person: A therapist view of psychotherapy*. New York: Peter D., Kramer M. D., 1995. 415 p.

90. Zamelyuk M. I., Mahdysiuk L. I. The mastery of art therapy in working with preschool children. *Scientific Bulletin of Mukachevo State University. Series "Pedagogy and Psychology"*. Vol. 7, No 2 (2021). P. 79–85. DOI: 10.52534/msu-pp.7(2).2021.79-85.

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНЕ ВИДАННЯ

ГІРЧЕНКО
Олена Леонідівна

ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ

Навчально-методичний посібник
для здобувачів вищої освіти спеціальності Психологія

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру видавців, виготовлювачів і розповсюджувачів видавничої продукції серія ДК № 5378 від 06.07.2017 р.

Підписано до друку «__»_____2025 р. Формат 60×90 1/16.

Папір офсетний. Друк на різнографі

Ум. друк. арк. 6,05. Обл.вид. 6,17.

Тираж __ пр. Зам.№__.

Редакційно-видавнича група **вказати**
14000, м. Чернігів, **вказати адресу**