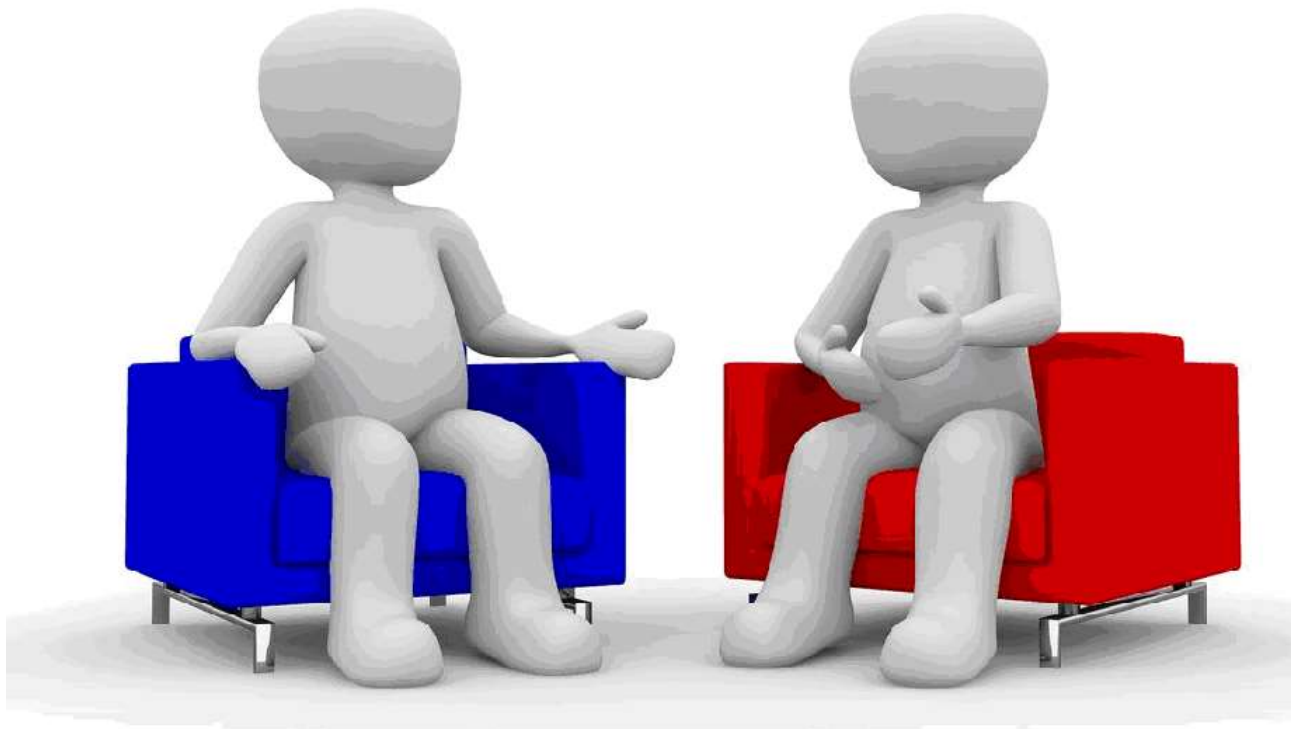


Л.А. Опанасенко

ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОГО
КОНСУЛЬТУВАННЯ:
У СХЕМАХ І ТАБЛИЦЯХ



**Міністерство освіти і науки України
Миколаївський національний університет
імені В.О. Сухомлинського**

Л.А. Опанасенко

**ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОГО
КОНСУЛЬТУВАННЯ:
У СХЕМАХ І ТАБЛИЦЯХ**

Навчальний посібник

**Миколаїв
«Гліон»
2019**

УДК *

ББК *

О 60

Рецензенти:

Кузікова С.Б., доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка;

Каневський В.І. кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри психології Чорнороського національного університету імені Петра Могили.

*Рекомендовано до друку вченою радою
Миколаївського національного університету імені В.О.Сухомлинського
(протокол №** від **.2019 р.)*

Опанасенко Л.А.

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

У навчальному посібнику представлено теоретичні засади психологічного консультування, методичні особливості структурування консультативного процесу, практичні аспекти застосування сучасних консультативних технік. Навчальний матеріал представлено у вигляді розгорнутих схем і таблиць, що сприяє систематизації та засвоєнню змісту навчальної дисципліни «Психологічне консультування».

Навчальний посібник рекомендовано для студентів спеціальності «Психологія», а також для практичних психологів, які нарощують консультативну майстерність.

УДК ***

ББК ***

© Опанасенко Л.А., 2019

ISBN ***

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ	9
1.1. Погляди науковців на зміст поняття «психологічне консультування»	10
1.2. Мета та завдання психологічного консультування	11
1.3. Основні теорії особистості у практиці надання консультативних послуг	12
1.4. Ключові поняття психологічного консультування: «скарга», «само-діагноз», «проблема», «запит»	15
1.5. Напрямки психологічного консультування	16
1.6. Суттєві та процедурні відмінності психологічного консультування від психотерапії і психокорекції	18
1.7. Структура процесу психологічного консультування	20
1.8. Принципи психологічного консультування	25
1.9. Стратегії надання консультативної допомоги	26
1.10. Різновиди психологічної консультації	27
1.11. Переваги та недоліки індивідуальної і групової консультативної сесії	29
1.12. Стили ведення консультації: від наддирективності до недирективності	30
1.13. Правила ефективного консультування	31
1.14. Особливості консультативних взаємин: правило трьох	32
1.15. Умови результативного психологічного консультування	33
1.16. Особливості поведінки під час консультації хорошого психолога-консультанта	34
1.17. Загальні вимоги до психолога-консультанта	35
1.18. Професійно-важливі якості психолога-консультанта	36
1.19. Вплив професійної діяльності на особистість консультанта	37
1.20. Оптимальні умови для проведення психологічної консультації	38
<i>Тестові завдання для самоконтролю</i>	39
РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОНСУЛЬ- ТАТИВНОГО ПРОЦЕСУ	48
2.1. Процедури психологічного консультування	49
2.2. Консультативний контакт та його основні параметри	51
2.3. Перша зустріч з клієнтом	52
2.4. Укладання контракту між консультантом і клієнтом	53
2.5. Введення обмежень у консультативний процес	54
2.6. Особливості роботи з визначенням проблеми клієнта	55
2.7. Робота із запитом про консультативну допомогу	56

2.8. Механізми психологічного впливу психолога-консультанта на клієнта	57
2.9. Психологічні ключі, симптоми та синдроми у консультативному процесі	58
2.10. Відновлення пропусків у мовленні клієнта (робота з вилученнями та узагальненнями)	59
2.11. Пошук альтернативних шляхів вирішення проблеми та ресурсів для їхньої реалізації	60
2.12. Перевірка плану вирішення проблеми	61
2.13. Проблемні моменти, пов'язані з завершенням консультативних сесій	62
2.14. Оцінка ефективності психологічного консультування	65
2.15. Типи клієнтів за запитами про психологічну допомогу	66
2.16. Перенос і контрперенос у психологічному консультуванні	68
2.17. Співвідношення об'єктивного та суб'єктивного у процесі консультування	70
2.18. Опір у психологічному консультуванні	71
2.19. Виявлення емпатії у консультуванні	73
2.20. Причини відмови від консультування	74
<i>Тестові завдання для самоконтролю</i>	75
РОЗДІЛ 3. СПЕЦИФІКА НАПРЯМІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОНСУЛЬТАЦІЇ	83
3.1. Інтимно-особистісне консультування як одна із затребуваних різновидів психологічної допомоги	84
3.2. Технологічні особливості консультування клієнтів з питань інтимно-особистісного спектру	85
3.3. Особливості сімейного консультування	87
3.4. Мета і завдання сімейного консультування	88
3.5. Етапи та умови сімейного консультування	89
3.6. Діагностичні методики сімейного консультування	91
3.7. Загальні особливості психолого-педагогічного консультування	93
3.8. Типові звернення до консультанта з питань психолого-педагогічного змісту	94
3.9. Методичні «секрети» психолого-педагогічного консультування	95
3.10. Специфіка професійного консультування	97
3.11. Стратегія надання профконсультаційної допомоги	98
3.12. Типи профконсультацій	99
3.13. Поведінкові моделі профконсультанта	101
3.14. Типові помилки у діяльності профконсультанта	102
3.15. Позиції профконсультанта відносно клієнта	105
3.16. Відмінності між традиційним профконсультуванням і консультуванням із застосуванням коучинг-технології	106
3.17. Кризове консультування та його особливості	107
3.18. Методичні засади кризового консультування	108

<i>Тестові завдання для самоконтролю</i>	109
РОЗДІЛ 4. ОСНОВНІ КОНСУЛЬТАТИВНІ ТЕХНІКИ	114
4.1. Різновиди консультативних технік	115
4.2. Техніка постановки запитань	116
4.3. Техніка підбадьорювання та заспокоювання	117
4.4. Техніка перефразування	118
4.5. Техніка узагальнення	119
4.5. Техніка відображення почуттів клієнта	120
4.6. Техніка відображення власних почуттів	121
4.6. Техніка відображення власних почуттів	122
4.8. Техніка надання інформації клієнту	123
4.9. Техніка інтерпретації	124
4.10. Техніка конфронтації	125
4.11. Техніка рефлексивного слухання	126
4.12. Техніка емпатійної відповіді	127
<i>Тестові завдання для самоконтролю</i>	128
РОЗДІЛ 5. КОНСУЛЬТАТИВНИЙ ПРАКТИКУМ	135
5.1. Протокол індивідуальної психологічної консультації	136
5.2. Журнали попереднього запису та обліку консультацій	138
5.3. Запит на роботу психолога-консультанта з дитиною шкільного віку	139
5.4. Карта первинної індивідуальної профконсультації підлітка	140
5.6. Протокол профконсультації учня випускного класу	141
5.7. Протокол індивідуальної профконсультації безробітного	142
5.8. З'ясування психологічного анамнезу клієнта	143
5.9. Психодіагностика у консультативному процесі: основні умови застосування	144
5.10. Розпізнавання «гарячої» та «холодної інформації» у висловлюванні клієнта	145
ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ СЛОВНИК	146
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	152
ВІДПОВІДІ НА ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ	156

ПЕРЕДМОВА



Формування професійної компетентності практичного психолога у виші – одне з найактуальніших завдань фахової підготовки майбутнього спеціаліста, пов'язане з накопиченням професійних знань, оволодінням специфічними професійними технологіями та психологічним інструментарієм.

Набуття професійної компетентності студентом-психологом надає йому широкий діапазон професійних можливостей, сприяє інтенсивному розвитку професійного мислення, визначенню професійної позиції, формуванню професійної культури.

Особливе місце у структурі професійної компетентності психолога займає здатність надавати якісні консультативні послуги, спрямовані на вирішення соціально-психологічних проблем клієнтів. Для набуття такої здатності автором навчального посібника представлено широкий спектр матеріалів теоретичного, методичного та практичного змісту навчальної дисципліни «Психологічне консультування» у вигляді схем і таблиць, а також запропоновано систему тестових завдань до самоконтролю. Підготовлені матеріали базуються на систематизації та узагальненні традиційних й інноваційних теорій і підходів до консультативної психологічної практики.

Навчальний посібник «Основи психологічного консультування: у схемах і таблицях» складається з п'яти розділів, у яких представлено загальні теоретичні засади психологічного консультування, методичні особливості консультативного процесу, провідні консультативні техніки, специфіку різновидів психологічної консультації, консультативний практикум. До кожного розділу видання запропоновано анотації та тестові завдання до самоконтролю. Крім указаних елементів, посібник містить список використаної літератури та розширений термінологічний словник.

Запропоновані схеми і таблиці сприяють вирішенню низки завдань, важливих для професійного становлення психолога-консультанта:

- створюють цілісне уявлення про процес психологічного консультування, принципи і технологію надання консультативних послуг;
- забезпечують тісний зв'язок матеріалу теоретичного та практичного змісту;
- розвивають професійну компетентність у сфері практичної психології сприяють формуванню професійної позиції психолога-консультанта.

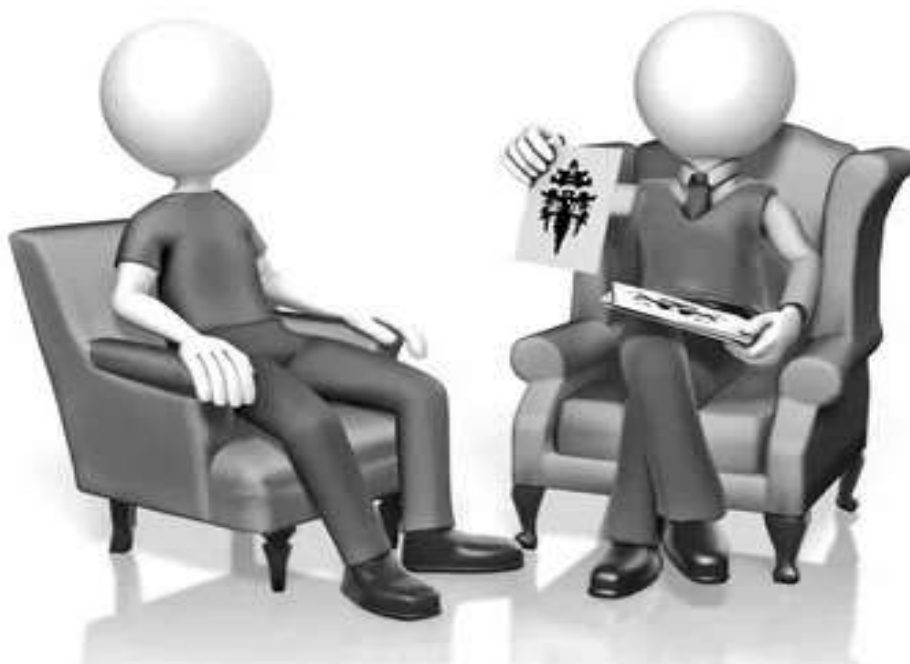
Видання «Основи психологічного консультування: у схемах і таблицях» можна використовувати як в умовах навчального процесу у вузі (під час підготовки до практичних занять чи до іспиту, для виконання завдань самостійної роботи студента тощо), так і для самостійного пошуку відповідей на питання щодо консультативної практики психолога. Матеріал, який подається у ньому, лаконічно оформлений, чітко структурований, цікавий як початківцю, так і фахівцю, який нарощує консультативну майстерність, що вигідно відрізняє його від аналогічних видань.

Запропонований посібник апробовано під час викладання дисципліни «Психологічне консультування» студентам-психологам Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського, а також під час практичної підготовки студентів-волонтерів Центру психологічної служби університету у ході навчальних тренінгів.



РОЗДІЛ 1

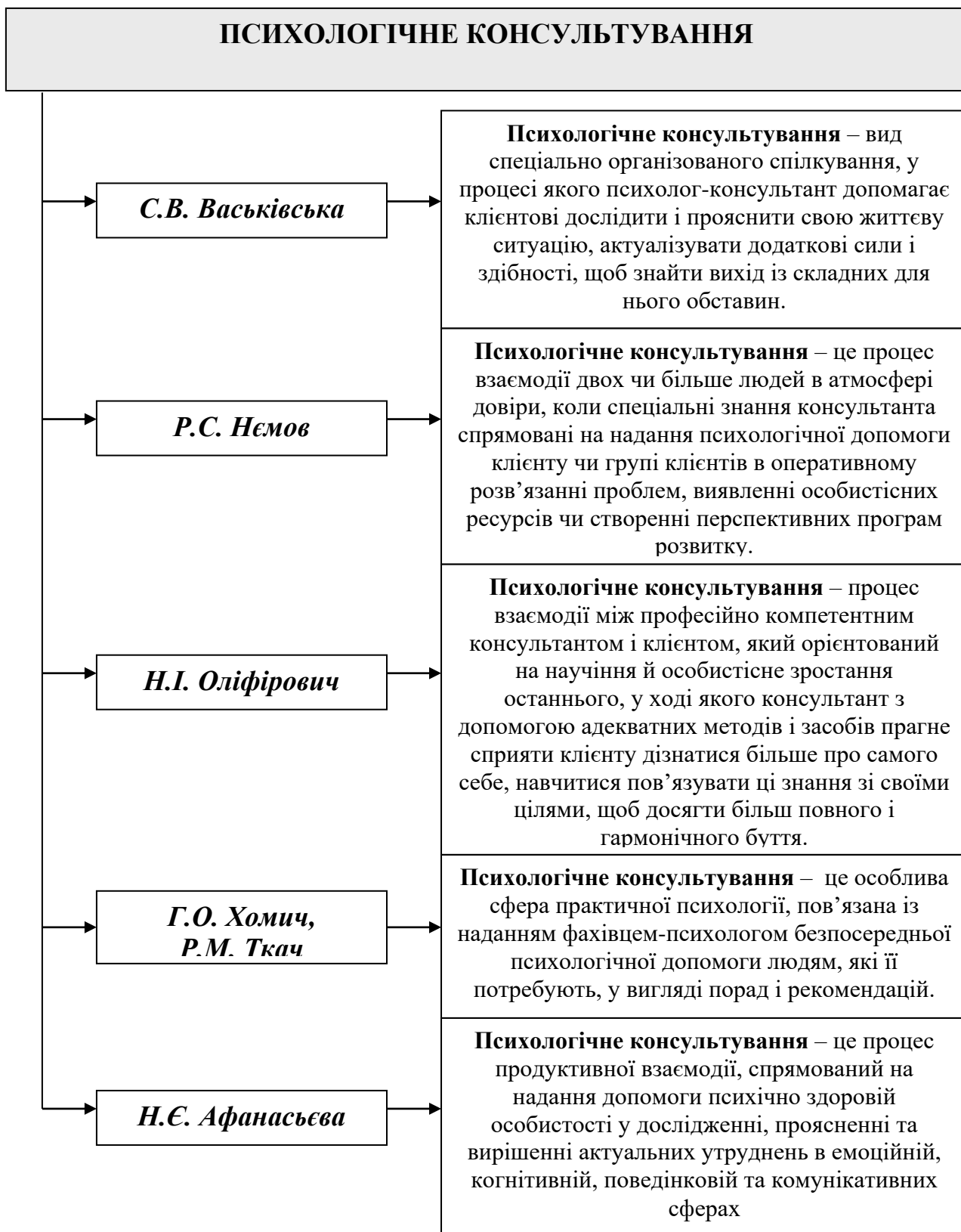
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ



У розділі «Теоретичні засади психологічного консультування» розкрито сутність, мету й завдання психологічної консультації, проаналізовано використання основних теорій особистості у практиці надання консультативних послуг; визначено напрямки психологічного консультування та схарактеризовано їх особливості. У ньому чітко окреслено відмінності психологічного консультування від інших різновидів психологічної допомоги (психотерапії та психокорекції), а також зазначено специфічні риси консультацій різних видів. Значна увага приділена різновидам проведення консультативної сесії, методичним аспектам структурування процесу психологічного консультування, а також вимогам до професійних якостей практичних психологів-консультантів.



1.1. Погляди науковців на зміст поняття «психологічне консультування»





1.2. Мета та завдання психологічного консультування

МЕТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОНСУЛЬТАЦІЇ

Надання оперативної психологічної допомоги клієнту у вирішенні проблем психологічного характеру

Усвідомлення і зміна деструктивних, ірраціональних переконань, почуттів, станів, поведінки; формування нових підходів до переробки досвіду для профілактики рецидивів та підвищення якості життя

ЗАВДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОНСУЛЬТАЦІЇ

Уточнення (прояснення) проблеми, з якою зустрівся клієнт

Вивчення психологом-консультантом особистості клієнта з метою визначення того, чи здатен клієнт самостійно справитися з проблемою, яка у нього виникла

Інформування клієнта про сутність проблеми, яка виникла, про реальний ступінь її серйозності (проблемне інформування клієнта)

Передача психологом-консультантом клієнту елементарних, життєво необхідних психологічних знань і вмінь, засвоєння і доцільне використання яких можливе самим клієнтом без спеціальної психологічної підготовки (психолого-просвітницьке інформування клієнта)

Активізація психічних ресурсів клієнта, подолання особистісних обмежень та освоєння нових поглядів на життєву ситуацію

Смислотворення та перебудова ієрархії цінностей; створення основи для формування інсайтів з приводу «глухих кутів життя»



Інтеграція особистості клієнта, подолання внутрішньої конфліктності та узгодження його інтересів


Вироблення адекватних форм поведінки в різних життєвих ситуаціях

Навчання клієнта тому, як краще всього попередити в майбутньому аналогічні проблеми (психопрофілактичне завдання)



1.3. Основні теорії особистості у практиці надання консультативних послуг

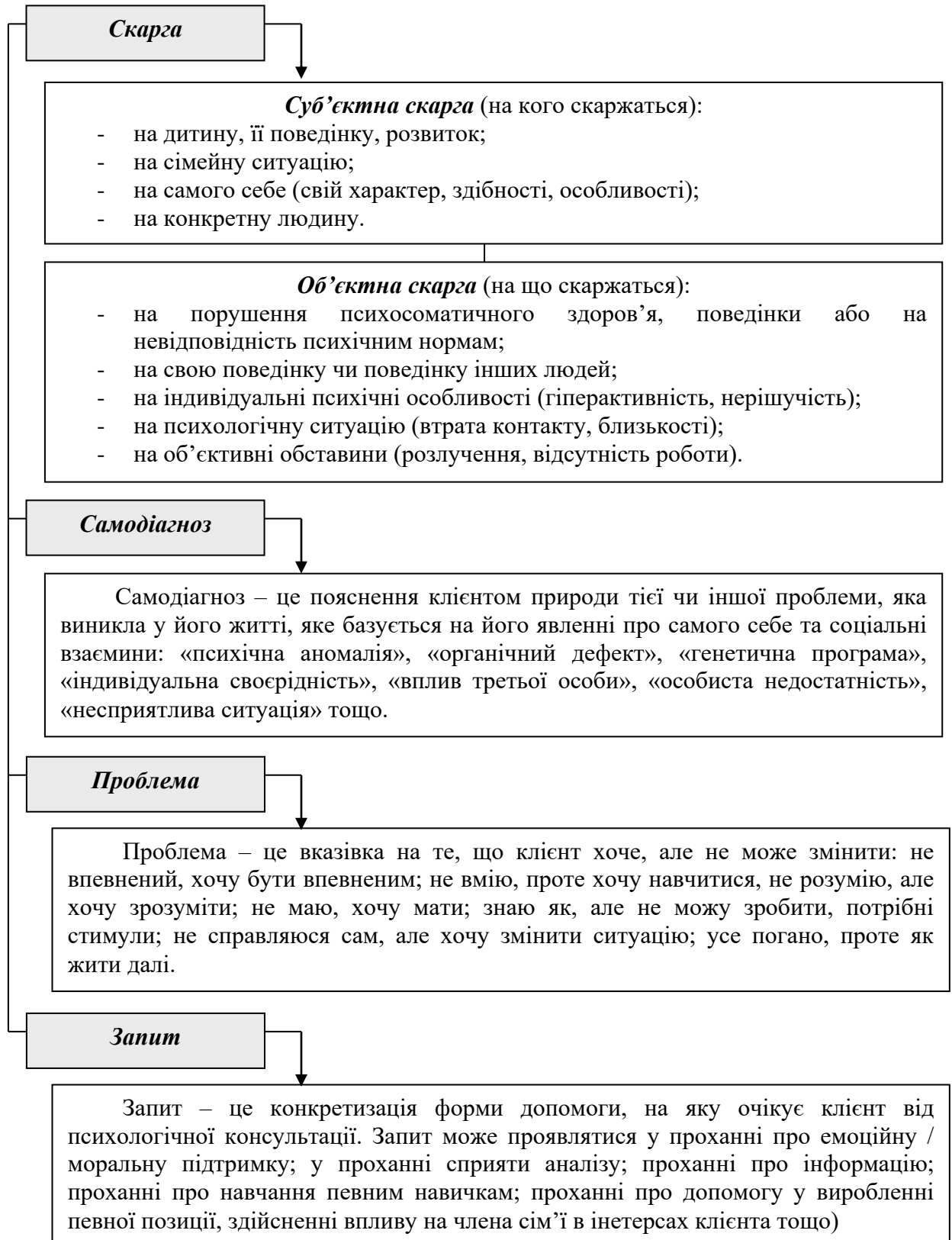
№ п.п.	Психологічна теорія	Представники теорії	Особливості використання теорії у консультативній практиці
1	2	3	4
1	Психоаналіз	<p>Зигмунд Фрейд</p> 	<p>Основна мета консультації: зробити підсвідоме свідомим, допомогти клієнту пройти через невіршені стадії розвитку, навчитися долати труднощі, адаптуватися.</p> <p>Основні методи роботи: вільні асоціації, аналіз сновидінь, переносів, супротив механізмам захисту, інтерпретація.</p> <p>Обмеження: психоаналітична консультація вимагає тривалого спостереження, зосередженості на проявах глибинних структур та використанні раннього досвіду, що суперечить одному з принципів консультування «тут і тепер».</p>
2	Особистісно-центрирована теорія	<p>Карл Роджерс</p> 	<p>Сутність теорії полягає у тому, що кожна людина розглядається з позиції її ресурсів, які уможливають процес самоактуалізації.</p> <p>Мета консультації: сприяти самовивченню, відкритості відносно себе та інших, самокерованості, терпимості.</p> <p>Консультативні методи і техніки: пояснення, відображення емоцій, емпатія, конгруентність, саморозкриття, активне і пасивне слухання, відкриті питання, резюмування. Вагомим результатом роботи є перетворення клієнтів на ефективних консультантів для самих себе.</p>

1	2	3	4
3	<i>Гештальт-психологія</i>	<p>Фредерік Саломон Перлз</p> 	<p>Мета консультування: підтримка клієнтом самого себе, контакт з власними почуттями та екзистенційним центром, самоактуалізація, розвиток відповідальності за своє життя, здатності робити вільний вибір, формувати та завершувати сильні гештальти.</p> <p>Консультативні методи і техніки: вправи, фруструючі дії, фантазування, рольові ігри, психодрама, конфронтація, гіперболізація.</p> <p>У процесі консультації психолог акцентує особливу увагу на змінах, допомагає завершити незакінчені дії у теперішньому.</p>
4	<i>Екзистенціальна психологія</i>	<p>Ролло Мей</p> 	<p>При застосуванні екзистенційної психології у консультативній практиці психолог робить акцент на індивідуальному життєвому досвіді.</p> <p>Мета психологічної консультації полягає у тому, щоб допомогти клієнту усвідомити свою особисту відповідальність, зрозуміти себе та свій потенціал.</p> <p>Для реалізації даної мети консультант проявляє відкритість, зацікавлення, застосовує конфронтацію, вправи, акцентує увагу на відносинах і подоланні невизначеності.</p>
5	<i>Транзактний аналіз</i>	<p>Ерік Берн</p> 	<p>Транзактний аналіз передбачає аналіз транзакцій, ігор і сценаріїв, визнає той факт, що люди можуть змінюватися, зосереджує увагу на его-станах клієнта.</p> <p>Мета консультації: перетворення, досягнення усвідомленості та звільнення від ігор, набуття автономії.</p> <p>Основні методи і техніки</p>

1	2	3	4
			<p>роботи: уточнення, конфронтація, ілюстрація, кристалізація, концентрація на спогадах.</p>
6	<p>Біхевіористична теорія</p>	<p>Джон Бродес Вотсон</p> 	<p>Біхевіористичне консультування вирізняється, в першу чергу, тим, що почуття клієнтів виступають як вторинні у порівнянні з їх поведінкою.</p> <p>Мета консультації: змінити недостатньо адаптивну поведінку, навчити продуктивним реакціям, допомогти в установленні конкретних цілей і сприяти їхньому досягненню.</p> <p>Консультативні методи і техніки: підкріплення, тренування навичок, самостереження, планування, «тайм-аути», імітація, «занурення».</p> <p>Успішне консультування передбачає: зосередженість на певному типі поведінки; постановку конкретних цілей; вибір спеціальних процедур, адекватних до проблеми клієнта.</p>
7	<p>Раціонально-емотивна психологія</p>	<p>Альберт Елліс</p> 	<p>Мета консультації: сприяти більш змістовному і продуктивному життю, подолання ірраціонального мислення.</p> <p>Основні методи і техніки консультативної роботи: навчання, вивчення анатомії емоцій, переконання, поради, логічні роздуми, раціональний самоаналіз.</p> <p>Успіх консультації залежить від усунення стресогонних обов'язків, від прийняття себе та інших, розвитку толерантності.</p>
<p><i>Обізнаність психолога-консультанта з усіма вищезазначеними теоріями забезпечить глибоке розуміння сутності проблеми, з якою звертається клієнт, сприяє оптимальному підбору методів і технік надання психологічної консультативної допомоги у конкретному випадку.</i></p>			



1.4. Ключові поняття психологічного консультування: «скарга», «самодіагноз», «проблема», «запит»





1.5. Напрямки психологічного консультування

№ п.п.	Напрямки психологічної консультації	Спрямованість	Типові проблеми
1	2	3	4
1	Інтимно-особистісне психологічне консультування	Консультація з питань, які глибоко «зачіпають» людину як особистість, викликають у неї сильні переживання, що зазвичай приховуються від оточуючих людей.	Психологічні або поведінкові недоліки, від яких клієнт хоче позбутися; проблеми, пов'язані з особистими взаємовідносинами зі значимими людьми; незадоволення самим собою, проблеми інтимних стосунків і т.д.
<p><i>Специфіка</i></p> <p>Інтимно-особистісне консультування потребує установлення довірливих стосунків консультанта і клієнта; вимагає створення особливої обстановки, оскільки певною мірою даний напрямок консультації нагадує сповідь. Даний напрямок консультування не може бути епізодичним або короткостроковим. Консультативна бесіда зазвичай напружена і важка; для вирішення проблеми клієнта необхідна значна кількість часу.</p>			
2	Сімейне психологічне консультування	Консультування з питань, що виникають у клієнта у власній сім'ї або в сім'ї інших, близьких для нього людей.	Регулювання взаємостосунків у сім'ї; попередження і вирішення конфліктів у відносинах, утруднені стосунки з родичами, поведінка подружжя у момент розлучення і т.п.
<p><i>Специфіка</i></p> <p>Сімейне консультування вимагає знання психологом-консультантом змісту сімейних проблем і способів їх вирішення. Воно доцільне у випадку виявлення проблем взаємостосунків між членами сім'ї (подружній конфлікт, суперництво між дітьми, конфлікт між поколіннями тощо). Сімейне консультування рекомендується у випадку, коли проблема одного члена сім'ї здійснює потужний вплив на інших, призводить до патології всієї сімейної системи. Цей напрямок консультування корисний для сімей, які прагнуть більше дізнатися про себе, удосконалюватися.</p>			

1	2	3	4
3	Психолого-педагогічне консультування	Обговорення консультанта з клієнтом питань навчання і виховання дітей, підвищення педагогічної кваліфікації дорослих людей.	Питання удосконалення програм, методів і засобів навчання та виховання, психологічне обґрунтування педагогічних новацій; питання профілактики кризових явищ на шляху розвитку особистості дитини тощо.
<p style="text-align: center;"><i>Специфіка</i></p> <p>Психолого-педагогічне консультування передбачає наявність у психолога-консультанта педагогічної освіти та досвіду навчання і виховання людей різного віку. Фахівець має пам'ятати, що консультації даного напрямку не завжди спрямовані на безпосередні дії самого клієнта, вони можуть стосуватися активізації діяльності інших людей (батьків вихованців, педагогів, членів педагогічного колективу). У разі потреби психолог може здійснювати системне консультування усіх людей, які мають відношення до певної педагогічної змісту проблеми, запрошувати на консультації зацікавлених осіб у її розв'язанні (сиблінгів, бабусь, дідусів). Психолого-педагогічне консультування не може бути епізодичним та короткотривалим, оскільки для досягнення успіхів у питаннях навчання і виховання слід провести кропітку та систематичну роботу.</p>			
4	Ділове психологічне консультування	Спрямоване на вирішення ділових проблем психологічного характеру.	Питання вибору професії, удосконалення і розвитку професійно важливих якостей, підвищення працездатності клієнта, розподіл обов'язків, вирішення конфліктів між співробітниками, створення сприятливого психологічного клімату.
<p style="text-align: center;"><i>Специфіка</i></p> <p>Для успішного ділового психологічного консультування бажано мати досвід діяльності у тій сфері, в якій здійснюється консультування. Проведенню ділового консультування сприяє ділова атмосфера, в якій воно відбувається, діловий характер стосунків між консультантом і клієнтом.</p>			
<p><i>Кожен напрямок психологічного консультування має схожі проблеми: вони виникають у різних видах діяльності і в різних життєвих ситуаціях, проте спільні за своєю психологічною природою. Для ефективного консультування психологу необхідно мати відповідну професійну і психологічну підготовку, використовувати накопичений досвід роботи за певним напрямком.</i></p>			



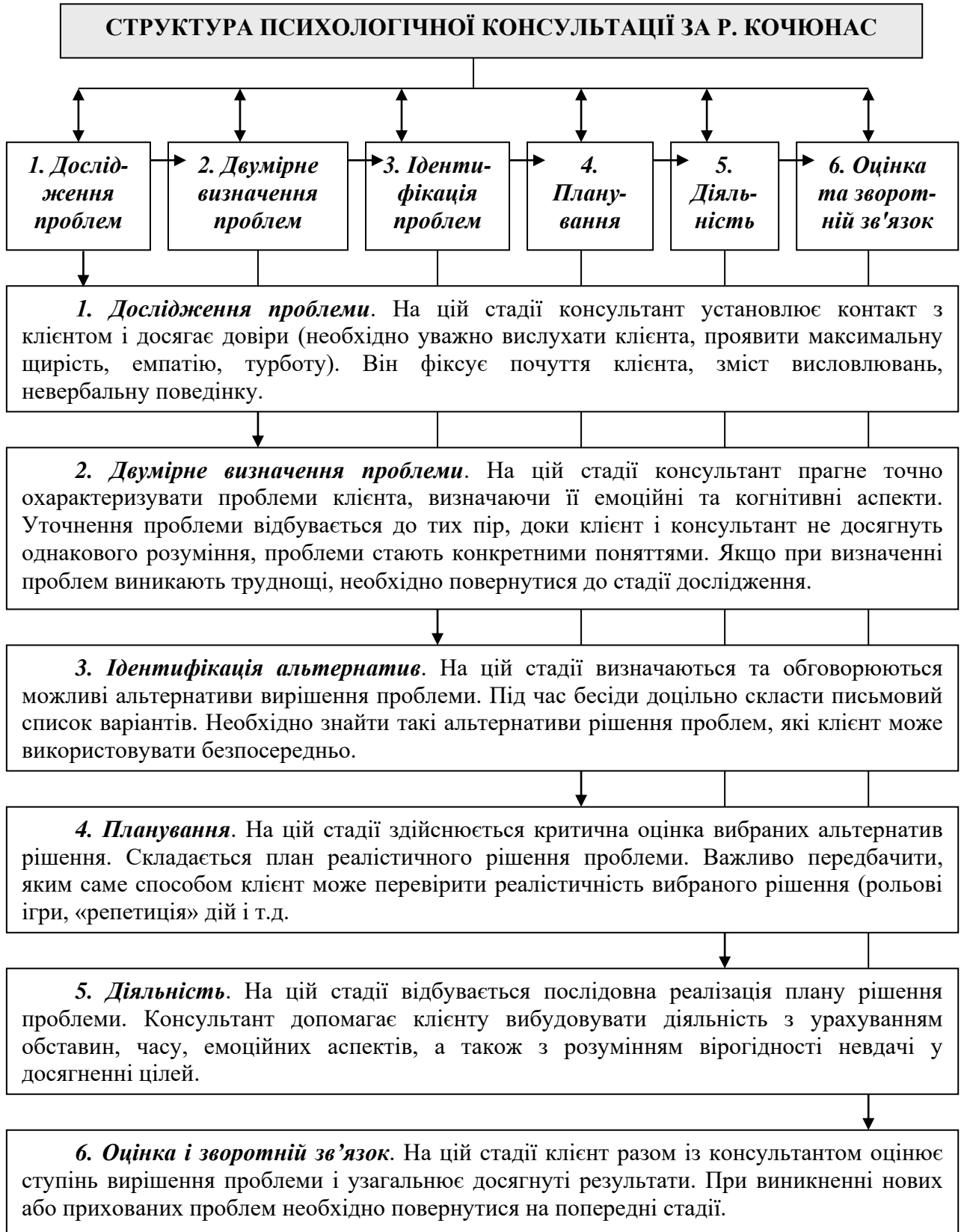
1.6. Суттєві та процедурні відмінності психологічного консультування від психотерапії і психокорекції

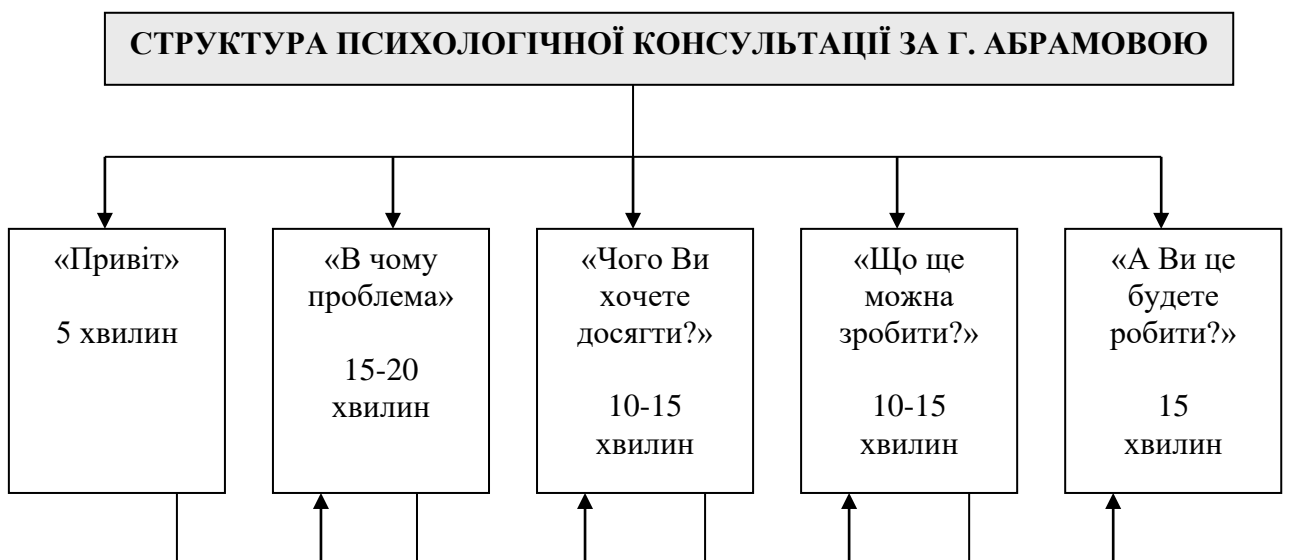
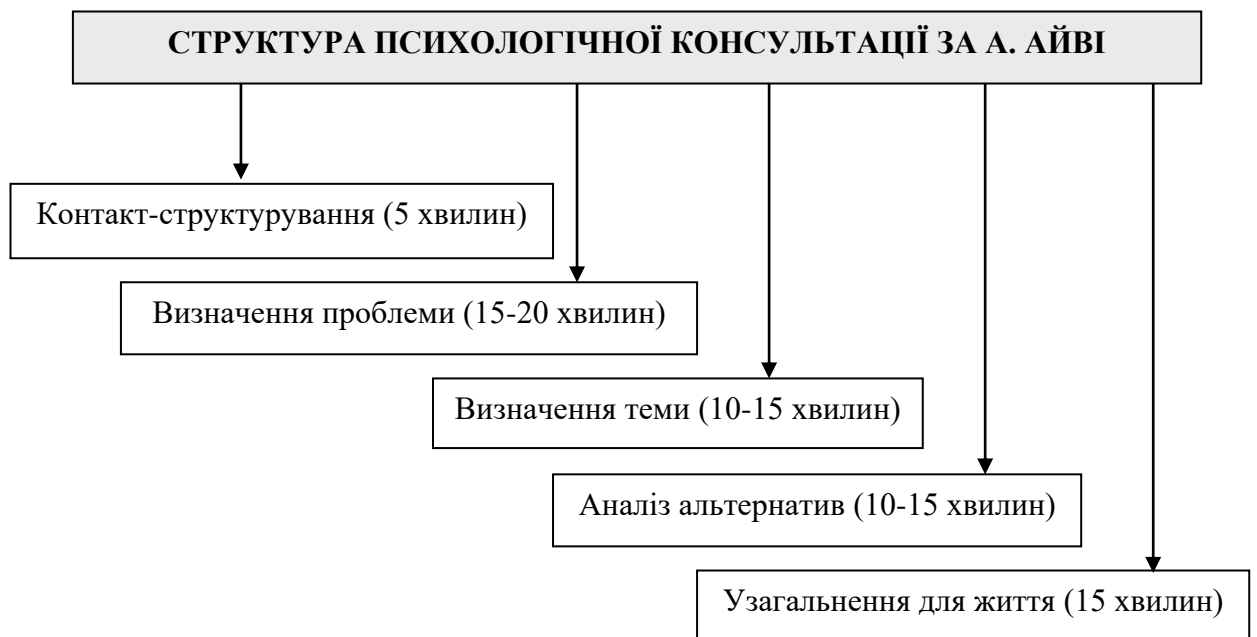
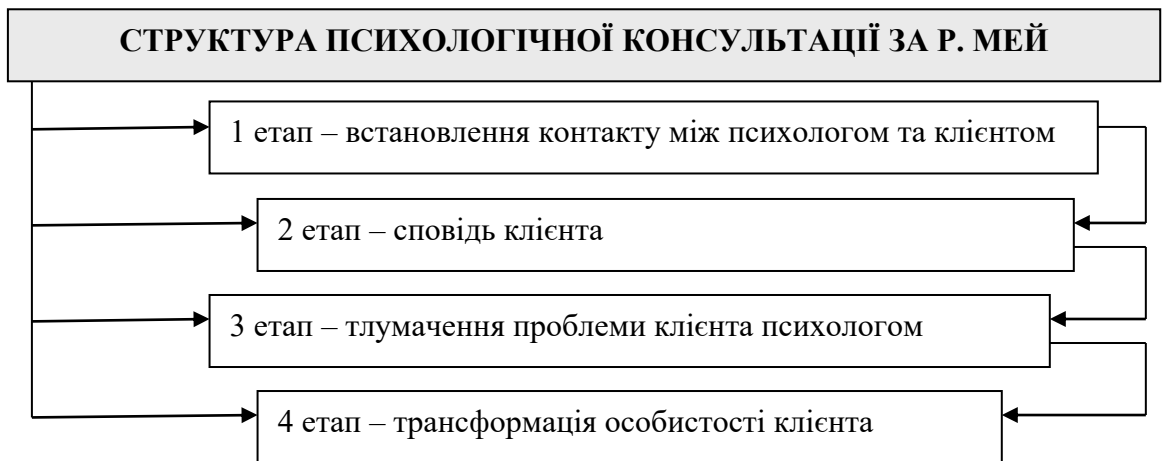
Психологічне консультування	Психотерапія	Психокорекція
1	2	3
<i>Психологічне консультування, психотерапія та психокорекція – це різновиди психологічної допомоги</i>		
<i>Мета консультації:</i> сприяти продуктивній життєдіяльності клієнта	<i>Мета психотерапії:</i> створення умов для повноцінного становлення особистості	<i>Мета психокорекції:</i> усунення недоліків розвитку особистості
<i>Проблематика звернення</i> пов'язана з особистісним благополуччям, труднощами в міжособистісних стосунках	<i>Проблематика звернення</i> пов'язана з особистісним і соціальним здоров'ям (процесу асо психотерапія) / проблематика пов'язана з психічним та соматичним здоров'ям (медична психотерапія)	<i>Проблематика звернення</i> пов'язана з виправленням відхилень психічного й особистісного розвитку людини
<i>Клієнт:</i> здорова особистість	<i>Клієнт:</i> особистість із невротичними чи психотичними розладами.	<i>Клієнт:</i> здорова особистість, яка має відставання або відхилення у розвитку
<i>Локус скарг</i> спрямований на інших	<i>Локус скарг</i> спрямований на себе, а не на інших	
Активну роль у процесі вирішення психологічних проблем відіграє клієнт	Активну роль у процесі позбавлення клієнта від психологічних проблем відіграє психолог	
<i>Рівень впливу:</i> ситуаційні проблеми, які вирішуються на рівні свідомості	<i>Рівень впливу:</i> глибинний аналіз проблем, робота з підсвідомим, особистісний розвиток, симптоми	<i>Рівень впливу:</i> особистісний розвиток, психічні процеси, девіації, вікові кризи, внутрішньо-особистісні конфлікти
<i>Рівень контакту:</i> довірчий, діалогічний	<i>Рівень контакту:</i> глибокий, інтимний	<i>Рівень контакту:</i> довіра, активність клієнта

1	2	3
<p>Психодіагностична робота зведена до мінімуму і спирається в основному на результати безпосереднього спостереження за поведінкою клієнта під час консультації</p>	<p>Діагностика спрямована на події далекого дитинства й юності (ймовірні періоди психологічної травматизації), увага приділяється аналізу підсвідомого</p>	<p>Психодіагностика відіграє особливу роль, оскільки є визначальною для побудови подальшої роботи і перевірки її ефективності</p>
<p>За кінцеві результати роботи з клієнтом психолог не несе прямої персональної відповідальності (не відповідає за те, чи скористається клієнт його порадами). Він відповідає за правильність висновків про сутність проблеми клієнта і за потенційну ефективність запропонованих клієнту рекомендацій.</p>	<p>Умовою успіху психотерапії є визначення її меж, які обговорюються не у часовому вимірі, а у змістовному. Клієнта ще на початку роботи попереджають про складну динаміку та труднощі психотерапії. Психотерапія припиняється якщо клієнт досяг незалежності, приймає відповідальність за свої проблеми, відчуває, що може їх вирішувати без психотерапевта</p>	<p>Психологічна корекція відрізняється тим, що вона не націлена на зміну поглядів, внутрішнього світу особистості і може здійснюватися навіть у тому випадку, коли клієнт не усвідомлює своїх проблем і психологічного змісту корекційних вправ. Показниками її ефективності є підвищені адаптивні можливості особистості клієнта.</p>
<p>Передбачає відносно роцесу асовий період та епізодичний характер особистих контактів психолога з клієнтом</p>	<p>Передбачають більш активний цілеспрямований вплив на особистісний, поведінковий та інтелектуальний рівні функціонування людини. Зазвичай розраховані на більш довгий період неперервної взаємодії психолога з клієнтом</p>	
<p>Частіше буває короткотерміновим і лише інколи перевищує 5-6 зустрічей з клієнтом</p>	<p>Може тривати від декількох тижнів до декількох місяців і навіть років</p>	<p>Може мати короткостроковий і середньостроковий характер</p>
<p><i>Психологічне консультування, психотерапія та психокорекція мають спільні характеристики, а саме:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) вони використовують психологічні засоби впливу; 2) в основному виконують функції розвитку та профілактики; 3) сприяють досягненню позитивних змін в когнітивній, емоційній і поведінковій сферах; 4) здійснюються у певних професійних рамках; 5) в середньому тривалість сеансів становить 60 хвилин. 		

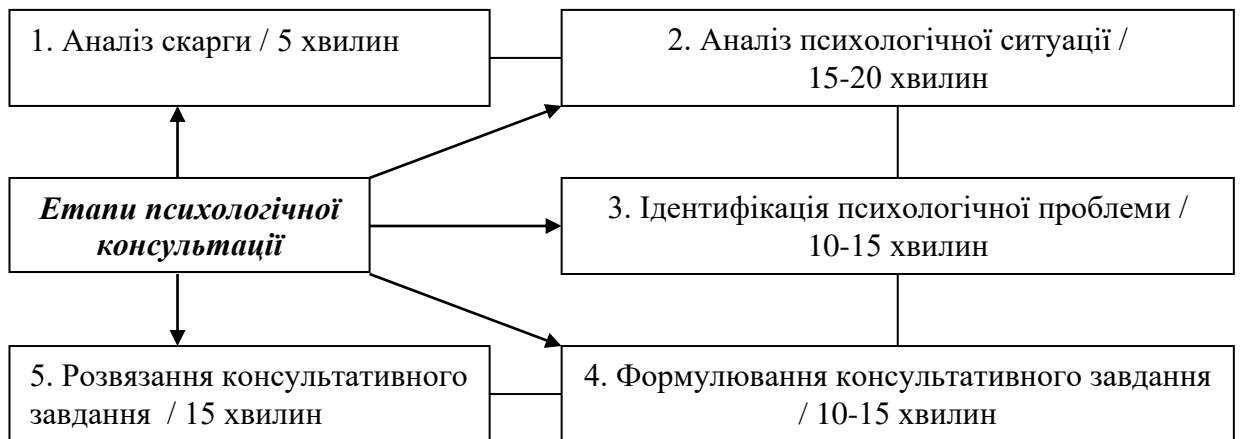


1.7. Структура процесу психологічного консультування

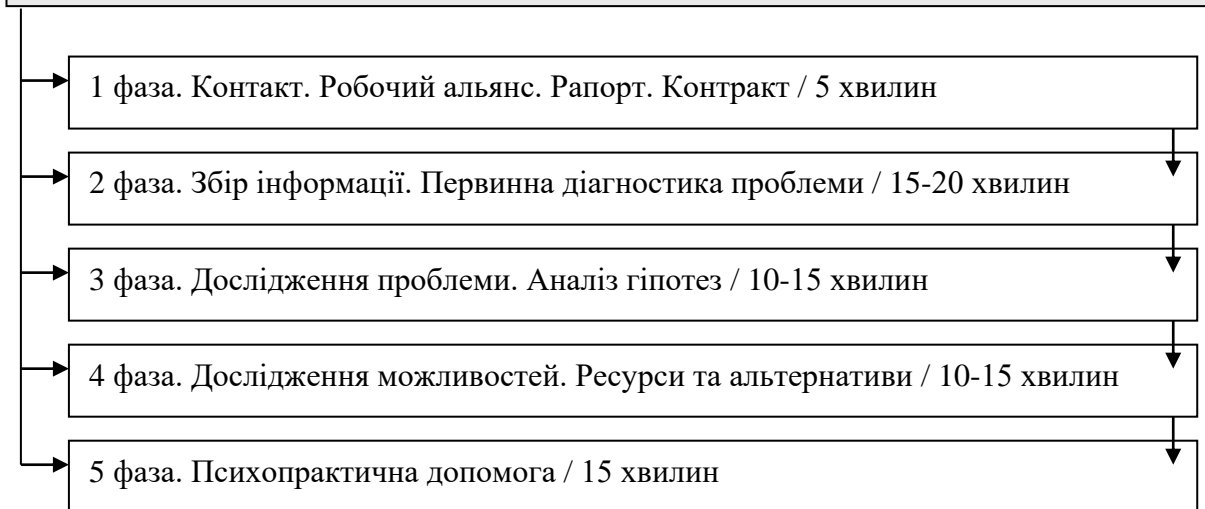




СТРУКТУРА ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОНСУЛЬТАЦІЇ ЗА П. ГОРНОСТАЙ



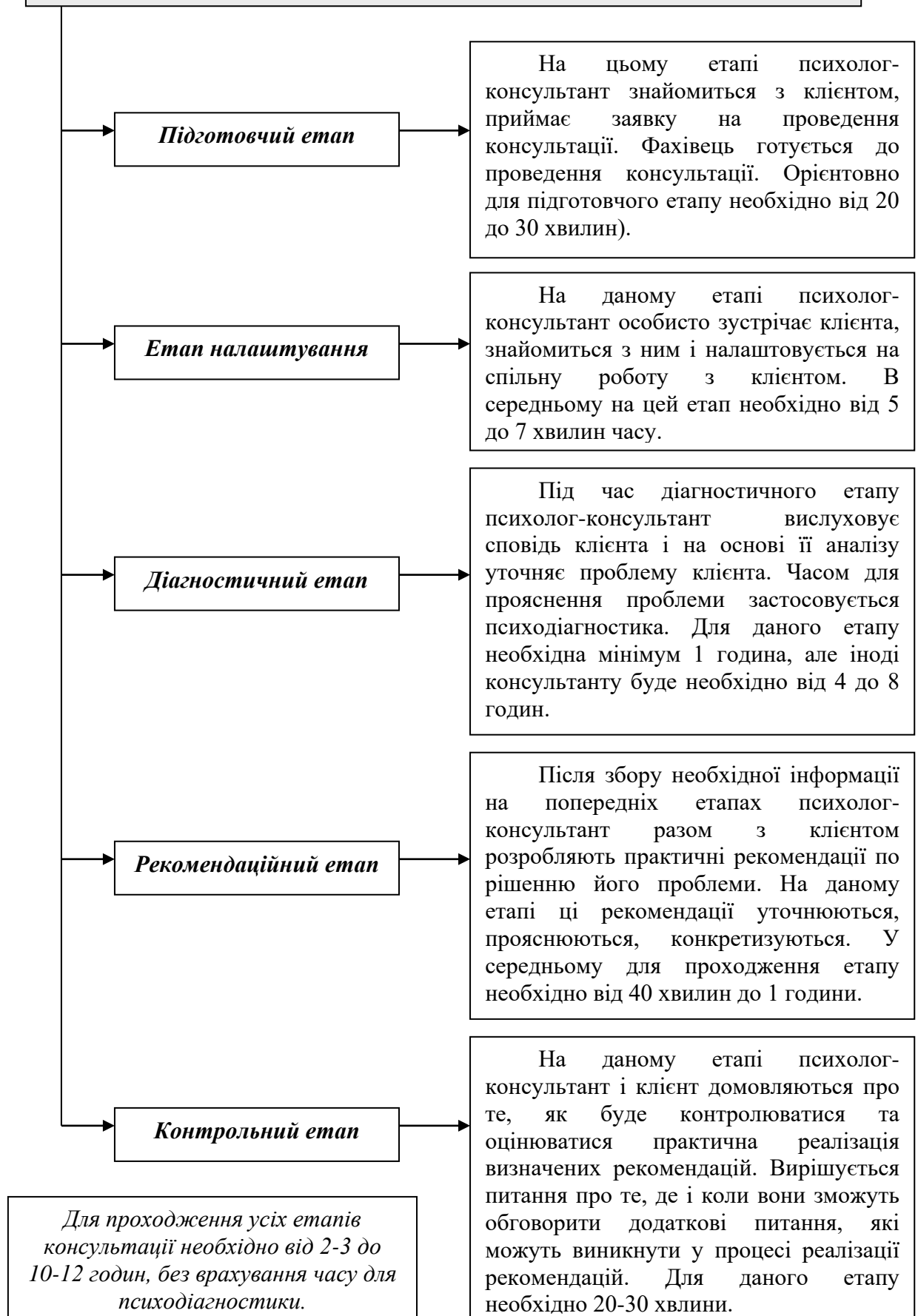
СТРУКТУРА ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОНСУЛЬТАЦІЇ ЗА С. ВАСЬКІВСЬКОЮ



СТРУКТУРА ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОНСУЛЬТАЦІЇ ЗА З. ШОСТРОМ ТА Л. БРАММЕР



СТРУКТУРА ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОНСУЛЬТАЦІЇ ЗА Р. НІМОВИМ



МУЛЬТИМОДАЛЬНА МОДЕЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОНСУЛЬТАЦІЇ ЗА Н.І. ОЛІФІРОВИЧ		
№ п.п.	Етап консультації	Його особливості
1	<i>Установлення консультативного контакту</i>	Створення атмосфери доброзичливості та підтримки (іноді потребує декілька зустрічей). Під час даного етапу прояснюється / уточнюється характер подальшої роботи, визначається характер і можливості психологічної допомоги.
2	<i>Мультимодальне визначення проблеми</i>	Під час цього етапу психолог стимулює клієнта до детальної розповіді про ситуацію, яка привела його до психолога, вислуховує виклад проблеми клієнтом, допомагає йому чітко сформулювати ускладнення, прийти з клієнтом до розуміння того, у чому саме полягає його проблема. У процесі роботи психолог висуває попередні консультативні гіпотези. Іноді клієнт розповідає відразу про декілька проблем, проте вирішити всі відразу неможливо, а тому необхідно визначитись з однією, а інші слід залишити для роботи у подальшому. Етап вважається завершеним тоді, коли клієнт і психолог приходять до взаєморозуміння відносно викладеної проблеми.
3	<i>Бажані зміни</i>	Психолог не може рухатися з клієнтом у сторону вирішення проблеми, доки не проясне запит клієнта (що саме він хоче змінити?). Визначення бажаних змін може бути конкретним або носити загальний характер, проте напрямок роботи має бути ясным.
4	<i>Альтернативні шляхи вирішення проблеми</i>	Складність пошуку шляхів вирішення проблеми полягає у тому, що іноді «очевидне» для оточуючих неможливе або складне для клієнта. Основне завдання – допомогти клієнту розробити максимально можливий набір стратегій поведінки, щоб відійти від звичних форм поведінки.
5	<i>Пошук ресурсів</i>	Ресурсами клієнта можуть бути його сильні риси характеру, позитивний досвід вирішення складних ситуацій, цінності тощо, які важливо допомогти віднайти й усвідомити.
6	<i>Екологічна перевірка</i>	Показником результативності роботи є позитивні зміни в житті клієнта, для їх закріплення необхідно розписати детальну програму нових дій.

Виокремлені різними вченими етапи консультування є децю умовними: у практичній діяльності вони часто поєднуються між собою, у зв'язку з чим їх взаємозв'язок важко відобразити узагальнено.

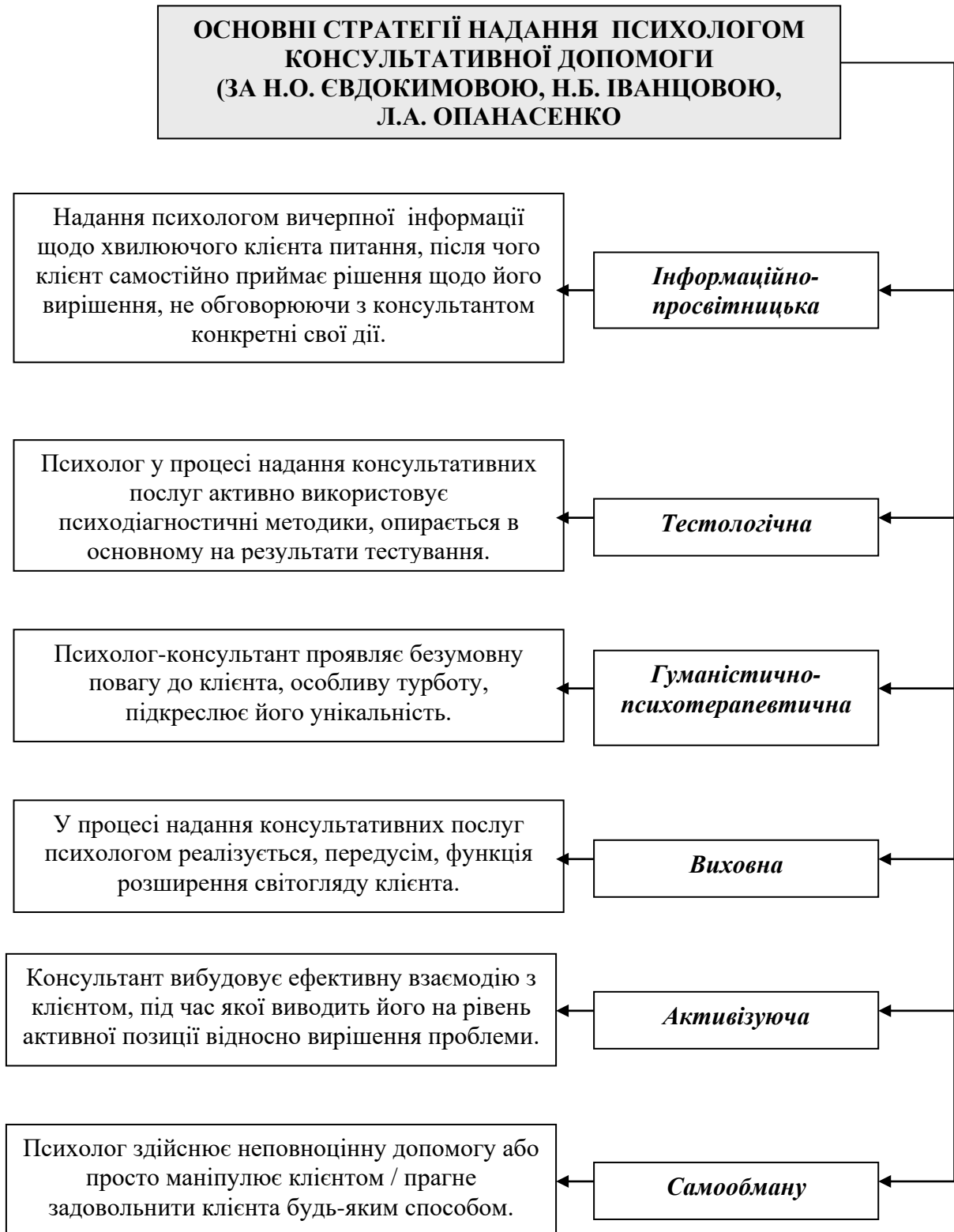


1.8. Принципи психологічного консультування

№ п.п.	Принцип консультування	Його основний зміст
1	<i>Принцип активності особистості</i>	Під час консультування важливо спонукати клієнта до активності, енергетично насиченої взаємодії, що створює передумови для інсайтів. Пасивність клієнта унеможливорює ефективність консультації, провокує психолога до директивного ведення консультації.
2	<i>Принцип діалогічності</i>	Відправною точкою розвитку клієнта чи вирішення його проблемної ситуації є побудова ефективного діалогу та процесу віддзеркалення (психолог у певному сенсі стає «дзеркалом» для клієнта).
3	<i>Принцип безумовного прийняття</i>	Консультант має приймати клієнта таким, яким він є, важливо бути конгруентним, бути автентичним, проявляти емпатію.
4	<i>Принцип відповідальності</i>	Кожен клієнт має усвідомити свою відповідальність за вирішення проблеми, а консультант – сприяти цьому.
5	<i>Принцип конфіденційності</i>	У процесі взаємодії клієнт часом довіряє психологу досить відверту інформацію про себе, яка не має розголошуватися по завершенню консультації за винятком тих ситуацій, які передбачені Етичним кодексом психолога.
6	<i>Принцип системності</i>	Даний принцип полягає у системному налізі явищ, які обговорюються з клієнтом, в системному підході до симптомів, які виокремлюються.
7	<i>Принцип позитивного переосмислення</i>	У процесі позитивного переосмислення до уваги береться все: і позитивне, і негативне. Під час консультації визначаються реалії буття, які активно аналізуються і визначаються як щось своєчасне і необхідне для клієнта.
8	<i>Принцип компетентності</i>	Консультант має право братися за розв'язання тільки тих завдань, які співвідносяться з його професійними компетенціями; консультативний процес, ні його результати не мають зашкодити стану чи соціальному становищу клієнта.

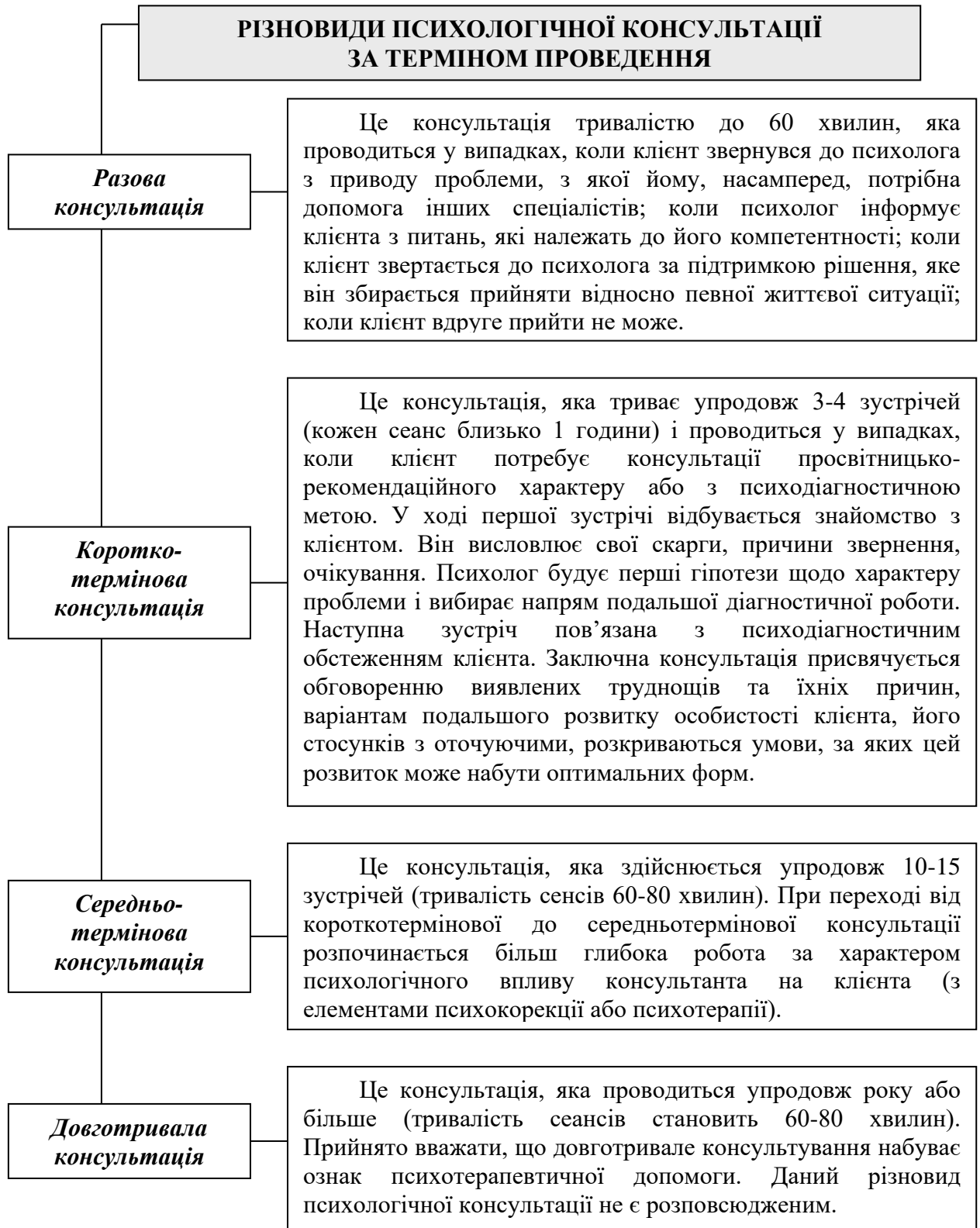


1.9. Стратегії надання консультативної допомоги

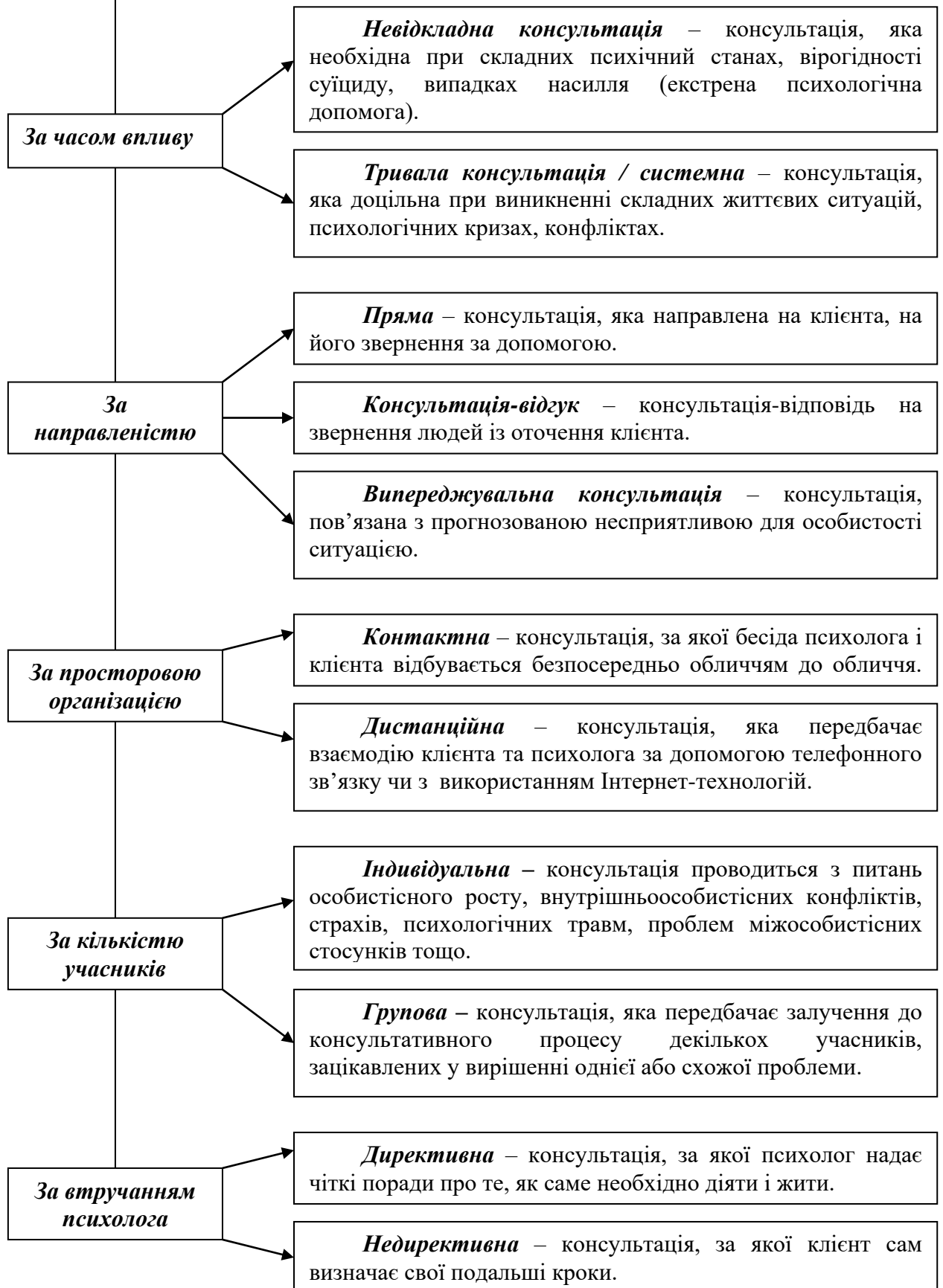




1.10. Різновиди психологічної консультації



РІЗНОВИДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОНСУЛЬТАЦІЇ



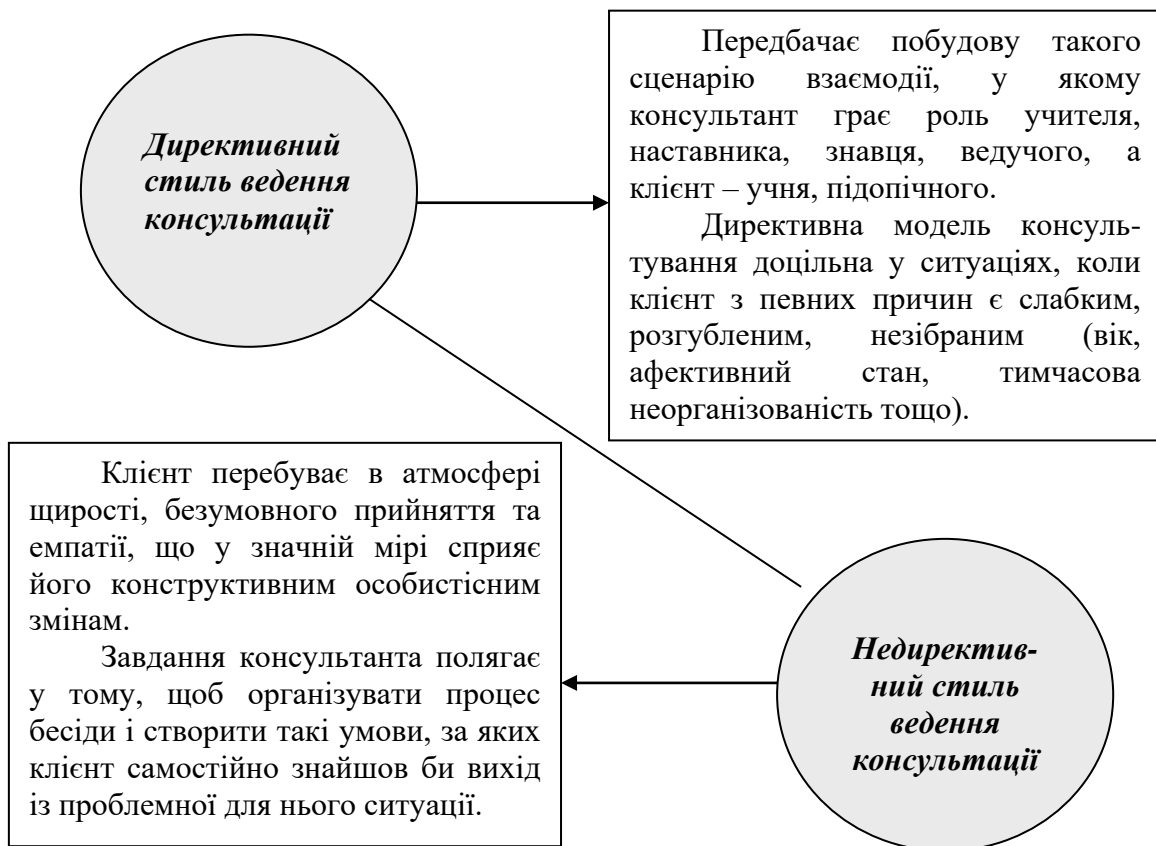


1.11. Переваги та недоліки індивідуальної і групової консультативної сесії

	Індивідуальна консультація	Групова консультація
<i>Переваги</i>	<p>Швидке встановлення контакту, конфіденційність, психологічна безпека, індивідуальна увага до клієнта, особливостей його життя та діяльності, емоційного стану, внутрішнього світу, наявних проблем психологічного характеру. Зміст консультації націлений на самого клієнта, його запит, потреби, здібності, схильності, психологічні можливості. У процесі роботи консультант активізує індивідуальні особистісні ресурси клієнта, спонукає його до пошуку шляхів самостійного подолання проблеми, звертається до його самосвідомості, цільових установок, спирається на актуальні цінності та мотиви життєдіяльності.</p>	<p>Увага консультанта фокусується не стільки на індивідуальності конкретного члена групи, скільки на характері стосунків між ними, активізації конструктивної взаємодії, пошуку рішень, що спираються не тільки на власні можливості, але орієнтовані на залучення і підтримку оточуючих людей. Групова консультація надає можливість взаємного впливу учасників один на одного, обмін досвідом, здійснення порівняння. Консультант у групі надає змогу віднайти особистісні опори не тільки у собі, але і в оточуючих. Налагоджена взаємодія у групі позбавляє відчуття самотності, безпорадності, відчаю.</p>
<i>Недоліки</i>	<p>Не відпрацьовується досвід групової взаємодії, не має можливості збагачуватися досвідом інших людей, дізнаватися більш ефективні стратегії життєдіяльності. При індивідуальній роботі клієнт може «побачити» себе тільки очима психолога і отримати тільки від нього зворотній зв'язок. У процесі роботи не враховується точка зору інших учасників проблемної ситуації, а розповідь клієнта може бути далекою від правди.</p>	<p>Деякі клієнти неспроможні здійснити повноцінне та відверте саморозкриття у групі, що може призвести до викривлення проблеми та подальшого прийняття невдалих рішень. У процесі групової консультації увага до індивідуальної природи виникнення проблеми є обмеженою. Іноді у ході такої консультації спостерігається груповий тиск, який є шкідливим для конформного клієнта.</p>



1.12. Стили ведення консультації: від наддирективності до недирективності

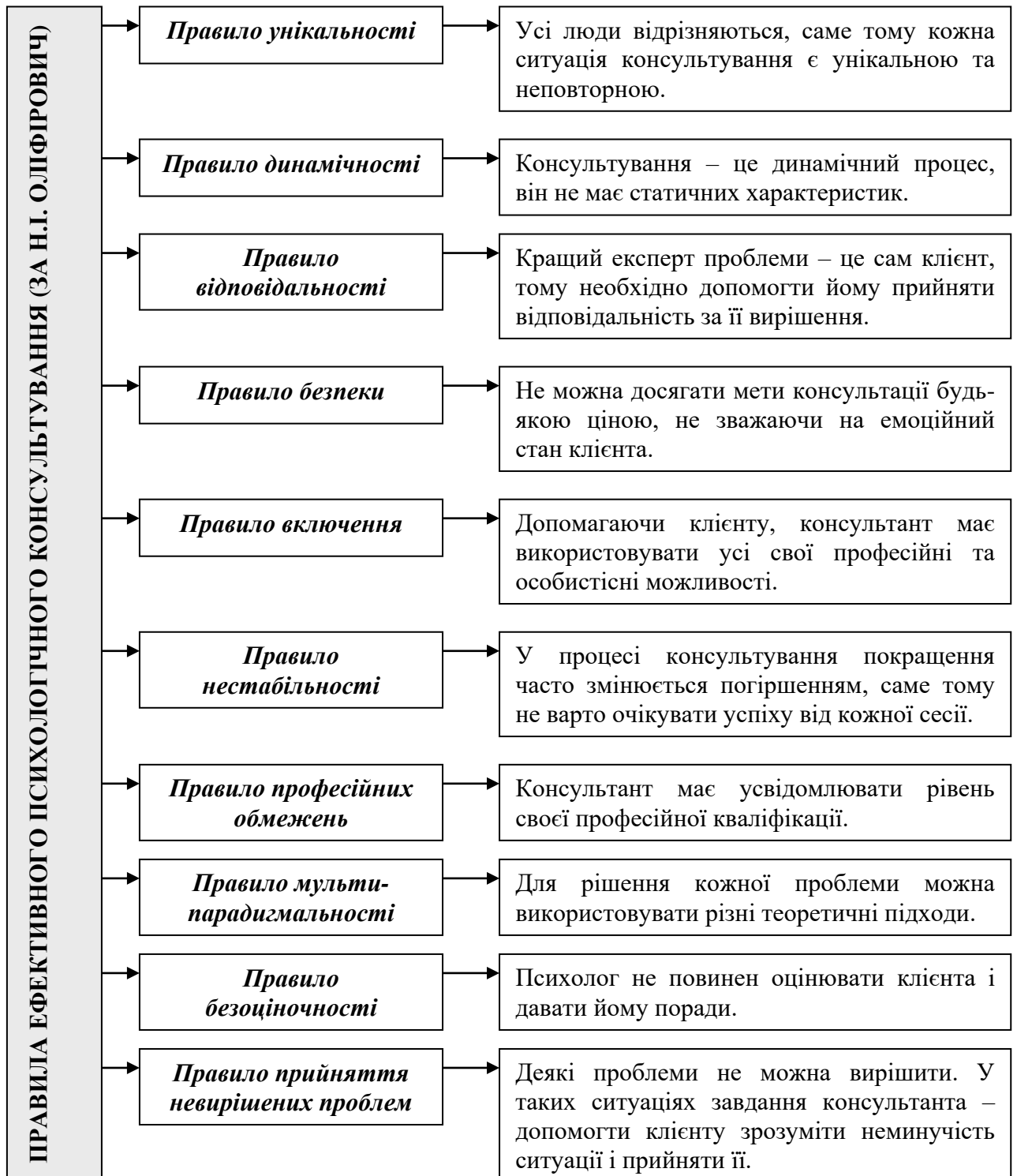




1.13. Правила ефективного консультування

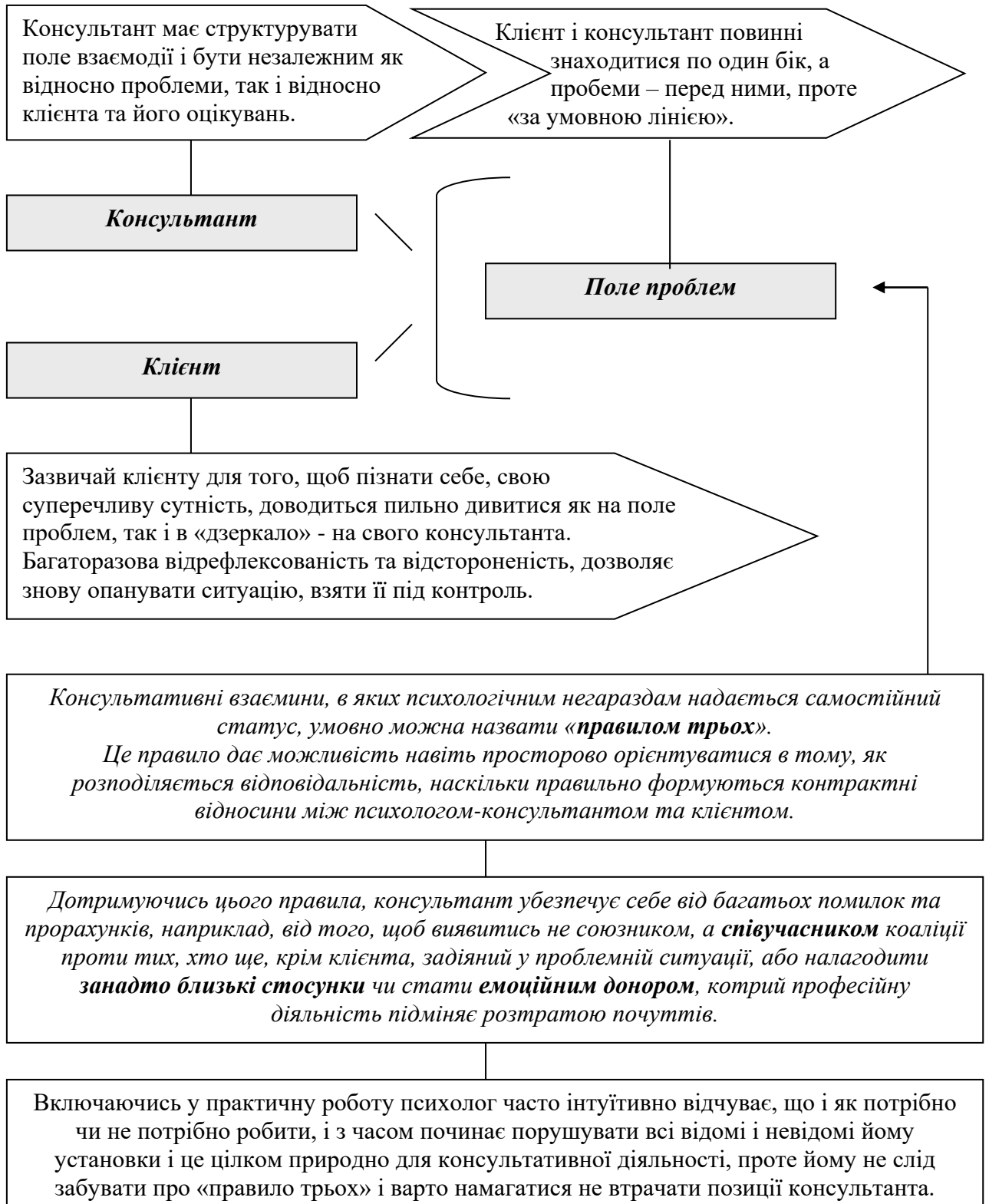
Ефективне консультування – це процес, який здійснюється **РАЗОМ** з клієнтом, а не **ЗАМІСТЬ** нього.

Н.І. Оліфірович





1.14. Особливості консультативних взаємин: правило трьох





1.15. Умови результативного психологічного консультування



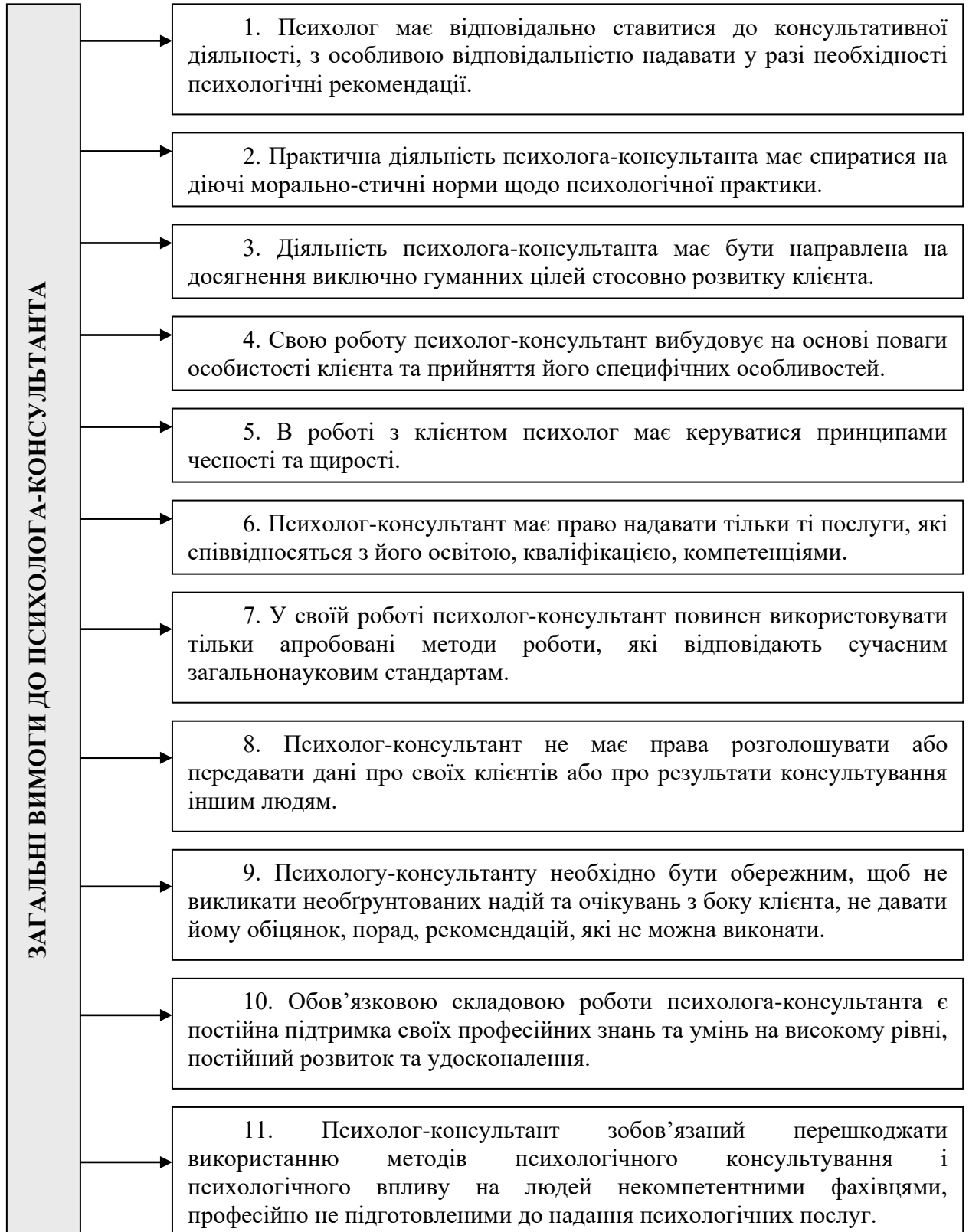


1.16. Особливості поведінки під час консультації хорошого психолога-консультанта

Особливості поведінки під час консультації хорошого психолога-консультанта (за Р.С. Немовим)	
<i>Аспекти діяльності, які аналізуються</i>	<i>Особливості поведінки психолога-консультанта</i>
Побудова цілей консультування	Намагається допомогти клієнту у досягненні ним самим визначених цілей, не нав'язує йому свої власні цілі
Стратегія консультування	Пропонує клієнту різні способи поведінки і, якщо це необхідно, називає клієнту конкретні дії, які необхідно здійснити
Сприйняття того, що відбувається під час консультації	Розуміє і здатний прийняти певну точку зору клієнта на проблему, практично діяти відповідно до неї
Теоретична психологічна орієнтація	Розуміє та практично діє з позиції різних теорій, добре бачить потенційну користь багатьох альтернативних підходів, доцільно їх використовує
Усвідомлення власних можливостей та обмежень	Погоджується працювати під контролем більш досвідченого психолога-консультанта, ділиться своїм досвідом з іншими психологами, готовий використовувати їх досвід роботи
Усвідомлення психологічного впливу	Усвідомлює, як його власні дії впливають на клієнта і як поведінка клієнта у свою чергу впливає на нього
Орієнтація на особистість клієнта і на його проблему	Прямує за почуттями і думками клієнта, не задає йому зайвих питань під час сповіді
Відповідні реакції на дії клієнта та ситуацію консультування	Здатний достатньо гнучко реагувати на широкий спектр ситуацій і проблем, які виникають у консультативному процесі
Повага до людської гідності клієнта	Чесно і з повагою консультант ставиться до кожного клієнта
Конфіденційність консультування	Психолог-консультант таємно від інших зберігає усе, що стосується клієнта, його проблеми та особистого життя та обов'язково запитує дозвіл у клієнта, якщо виникає необхідність повідомити комусь про якісь відомості, що були розкриті у консультативному процесі

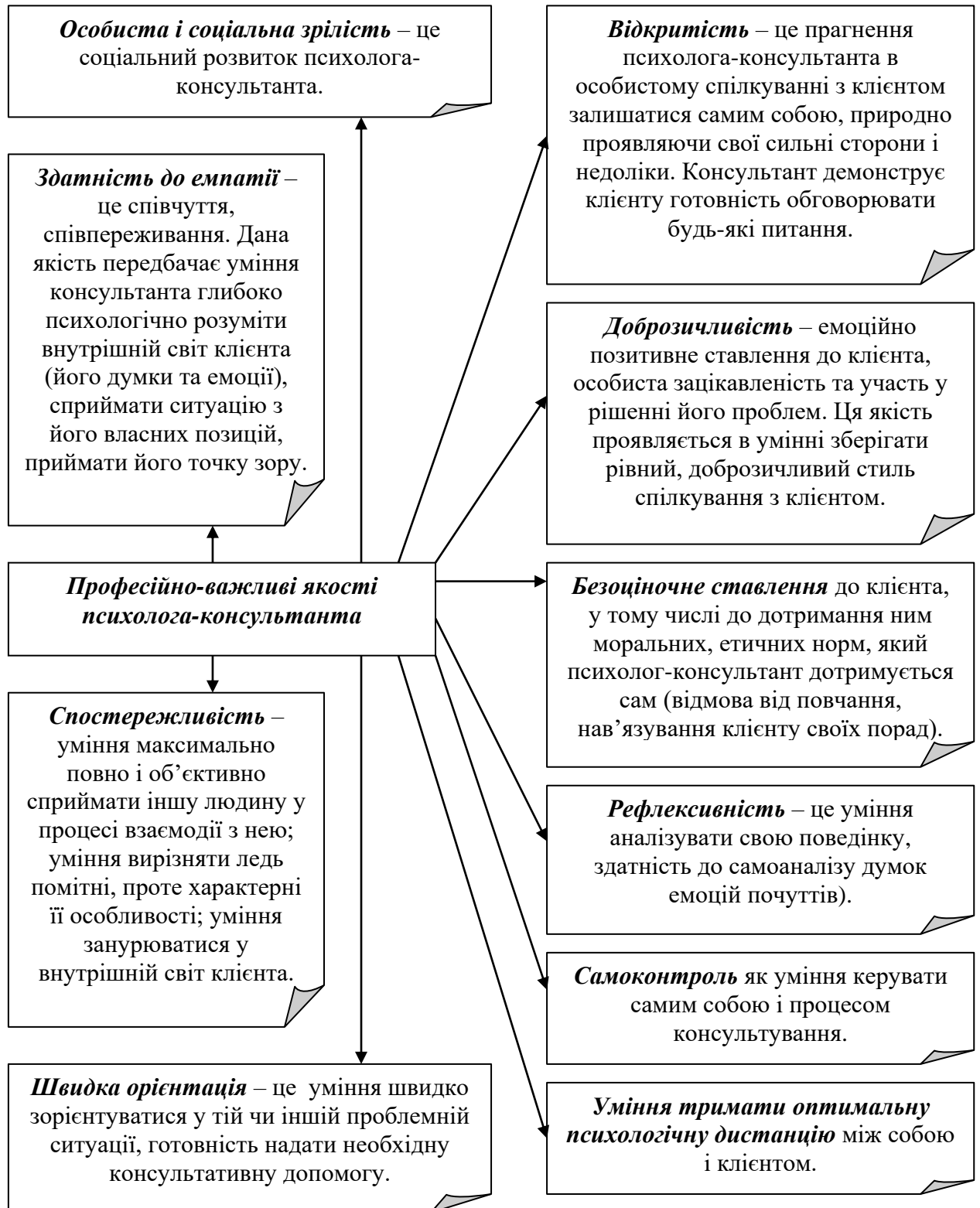


1.17. Загальні вимоги до психолога-консультанта





1.18. Професійно-важливі якості психолога-консультанта



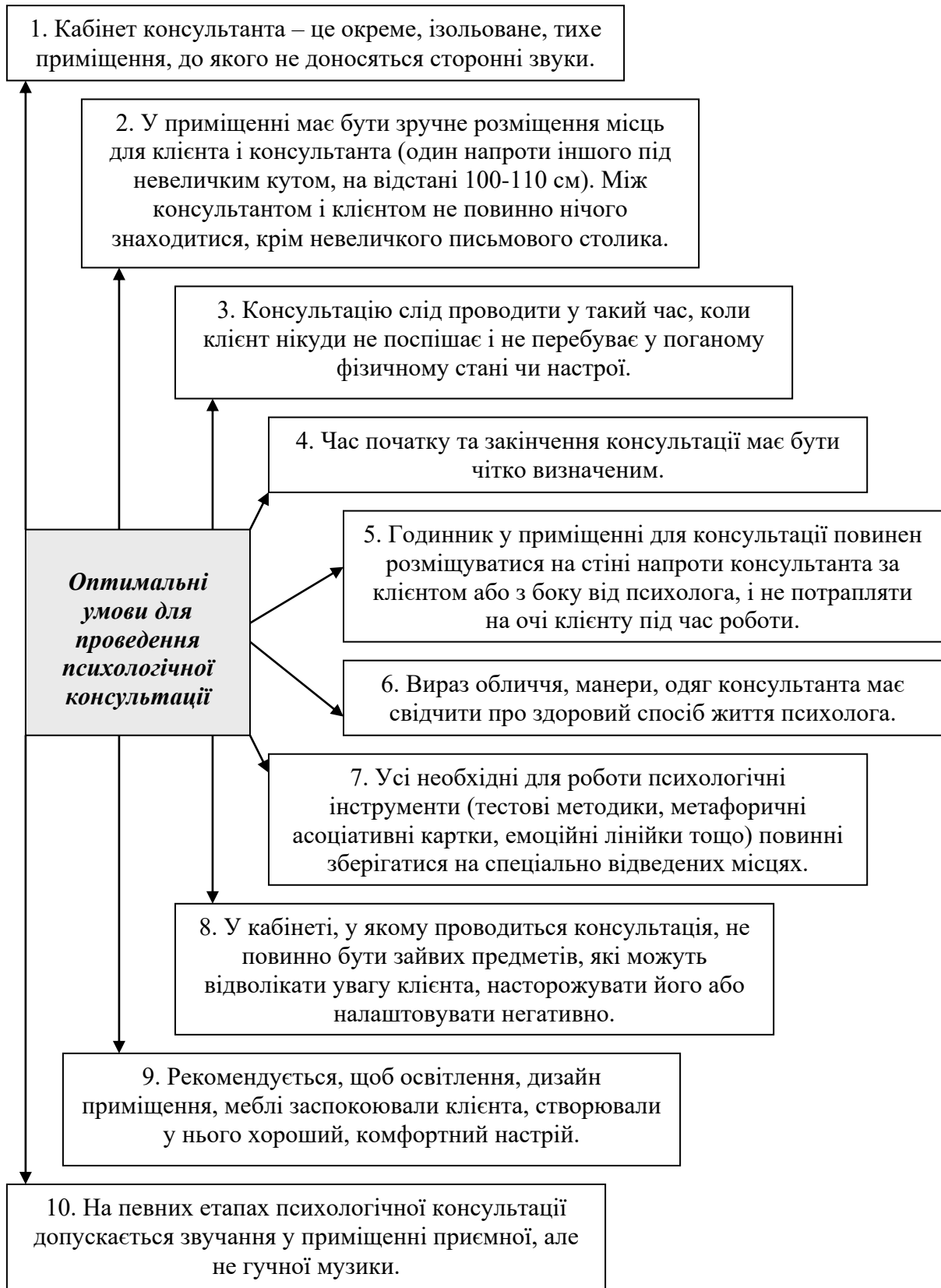


1.19. Вплив професійної діяльності на особистість консультанта

Позитивний вплив професійної діяльності на особистість консультанта	Негативний вплив професійної діяльності на особистість консультанта
<ol style="list-style-type: none">1. Психологічне консультування – дуже цікава сфера психологічної практики. Грунтовні знання з психологічного консультування корисні для самого психолога, оскільки часто використовуються ним у його особистому житті (сприяють розумінню психологічних механізмів поведінки, дій, емоцій інших людей, поліпшенню взаємовідносин з оточуючими).2. До особистості психолога-консультанта ставиться ряд вимог, дотримання яких сприяє ефективності психологічної допомоги, що надається клієнту. Дотримуючись їх, фахівець поступово розвиває у себе такі важливі особистісні якості, як емпатійність, щирість, толерантність, терпимість тощо.3. Практична консультативна діяльність позитивно впливає на особистісний ріст і саморозвиток психолога, зокрема на його здатність ставити перед собою реалістичні цілі та досягати їх.4. Консультативна діяльність приносить почуття радості, морального задоволення, оскільки за умов надання якісної психологічної допомоги фахівця щиро цінують клієнти, висловлюють свою вдячність, рекомендують близьким і знайомим.	<ol style="list-style-type: none">1. Консультативна психологічна практика містить певну загрозу для консультанта, яка полягає у втраті ним власної ідентичності та «розчиненні» у своїх клієнтах чи їхніх проблемах.2. Консультант часом занадто заглиблюється у свою професійну діяльність. Починає «жити нею». До того ж консультативна допомога часто надається у зручний для клієнта час (після роботи, у вихідні дні). Психолога можуть турбувати телефонні дзвінки, довгі телефонні розмови з потенційними чи постійними клієнтами. Усе це дуже негативно позначається на особистому житті консультанта.3. Консультування вимагає великих емоційних витрат, що значно зменшує емоційну віддачу психолога у повсякденній взаємодії з членами сім'ї, друзями.4. Для даного різновиду психологічної практики характерний синдром вигорання – емоційне, розумове та фізичне виснаження через тривале емоційне навантаження.5. Через постійну роботу з проблемами соціально-психологічного змісту та психічними патологіями, часом виникає загроза психічних порушень у самого консультанта – своєрідна «підсвідома інфекція».



1.20. Оптимальні умови для проведення психологічної консультації



Тестові завдання для самоконтролю



1. Психологічне консультування – це:

- а) вид спеціально організованого спілкування, у процесі якого психолог допомагає клієнтові дослідити і прояснити свою життєву ситуацію, актуалізувати додаткові сили і здібності, щоб знайти вихід із складних для нього обставин;
- б) область практичного застосування психології, орієнтована на підвищення соціально-психологічної компетентності людей і надання психологічної допомоги, як окремій людині, так і групі або організації;
- в) це система психологічних, педагогічних та соціальних заходів, спрямованих на відновлення особистісних ресурсів клієнта.

2. Мета психологічної консультування полягає у:

- а) наданні оперативної психологічної допомоги клієнту у вирішенні проблем психологічного характеру;
- б) наданні психологічних рекомендацій і порад клієнту у складних для нього життєвих ситуаціях;
- в) визначенні факторів, які зумовлюють проблемну для клієнта ситуацію соціально-психологічного змісту.

3. До основних завдань психологічної консультації не належить:

- а) виправлення відхилень у розвитку клієнта, усунення деформацій його особистості;
- б) прояснення проблеми, з якою зустрівся клієнт;
- в) активізація психічних ресурсів клієнта, подолання ним особистісних обмежень та освоєння нових поглядів на життєву ситуацію.

4. У чому саме полягає мета психоаналітичної консультації?

- а) зробити підсвідоме свідомим, допомогти клієнту пройти через невирішені стадії розвитку, навчитися долати труднощі, адаптуватися;

- б) проаналізувати проблемну ситуацію клієнта з позиції його ресурсів, які уможливають процес самоактуалізації;
- в) навчити клієнта підтримувати самого себе, установлювати контакт з власними почуттями та екзистенційним центром.

5. У процесі психологічного консультування практичний психолог використовує різні психологічні теорії. Однією з них є особистісно-центрована. Зазначте, хто є представником даної теорії.

- а) Карл Роджерс;
- б) Ролло Мей;
- в) Ерік Берн.

6. У процесі якої консультації психолог допомагає завершити незакінчені дії у теперішньому?

- а) консультації, в основі якої гештальтпсихологічна теорія;
- б) консультації, в основі якої біхевіористична теорія;
- в) консультації, в основі якої теорія транзактного аналізу.

7. Представником якої психологічної теорії є Ролло Мей?

- а) екзистенціальної психології;
- б) раціонально-емотивної психології;
- в) гештальтпсихології.

8. Відносно якої теорії мета психологічної консультації полягає у перетворенні, досягненні усвідомленості та звільненні від ігор?

- а) транзактний аналіз;
- б) психоаналіз;
- в) біхевіористична теорія.

9. Визначте мету психологічної консультації згідно теорії раціонально-емотивної психології?

- а) сприяти більш змістовному і продуктивному життю, подолання ірраціонального мислення;
- б) змінити недостатньо адаптивну поведінку, навчити продуктивним реакціям;

в) проаналізувати проблемну ситуацію клієнта з позиції його ресурсів, які уможливають процес самоактуалізації

10. Які різновиди скарг клієнта Вам відомі?

- а) суб'єктивна та об'єктивна скарга;
- б) індивідуальна та групова скарга;
- в) інформаційна та позиційна скарга.

11. Самодіагноз у консультуванні – це:

- а) пояснення клієнтом природи тієї чи іншої проблеми, яка виникла у його житті, яке базується на його явленні про самого себе та соціальні взаємини;
- б) вказівка на те, що клієнт хоче, але не може змінити;
- в) невдоволення клієнта стосовно його життєвої ситуації.

12. Конкретизація форми допомоги, на яку очікує клієнт від психологічної консультації – це:

- а) запит;
- б) скарга;
- в) проблема.

13. Консультація з питань, які глибоко «зачіпають» людину як особистість, викликають у неї сильні переживання, що зазвичай приховуються від оточуючих людей відноситься до:

- а) інтимно-особистісного психологічного консультування;
- б) сімейного консультування;
- в) ділового консультування.

14. У чому полягає специфіка сімейного консультування?

- а) вимагає знання психологом-консультантом змісту сімейних проблем і способів їх вирішення;
- б) потребує установлення довірливих стосунків консультанта і клієнта; вимагає створення особливої обстановки;
- в) передбачає наявність у психолога-консультанта педагогічної освіти та досвіду навчання і виховання людей різного віку.

15. Назвіть напрямки психологічного консультування:

- а) інтимно-особистісне, сімейне, педагогічне, ділове;
- б) інтимно-особистісне, сімейне, педагогічне, профорієнтаційне;
- в) індивідуальне, сімейне, педагогічне, ділове.

16. Які проблеми вирішується під час педагогічного консультування?

- а) питання удосконалення програм, методів і засобів навчання та виховання;
- б) питання поведінкових недоліків, від яких клієнт хоче позбутися;
- в) питання, пов'язані з особистими взаємовідносинами зі значимими людьми.

17. Які проблеми не вирішуються у межах сімейного психологічного консультування?

- а) питання профілактики кризових явищ на шляху розвитку особистості дитини;
- б) питання регулювання взаємостосунків у сім'ї;
- в) питання поведінки подружжя у момент розлучення.

18. Яке коло питань вирішується під час ділового психологічного консультування?

- а) питання вибору професії, удосконалення і розвитку професійно-важливих якостей, підвищення працездатності;
- б) питання вирішення внутрішньоособистісних конфліктів, конфліктів між співробітниками, конфліктів з керівництвом;
- в) питання основних життєвих цілей, ресурсних можливостей клієнта, вдоволеності життям.

19. Що спільного між консультуванням, психотерапією та психокорекцією?

- а) мають за мету надання психологічної допомоги;
- б) мають однакові психологічні інструменти надання психологічної допомоги;
- в) мають однакову проблематику клієнтських звернень.

20. Хто є клієнтом психологічної консультації?

- а) здорова особистість;
- б) особистість з невротичними розладами;
- в) здорова особистість, яка має відхилення у розвитку.

21. Яку роль відіграє психодіагностика у консультативному процесі?

- а) звереда до мінімуму, використовується лише в певних ситуаціях;
- б) використовується часто і спрямована на події далекого дитинства й юності;
- в) є визначальною для побудови роботи та перевірки її ефективності.

22. Кому належить наступне структурування психологічної консультації: дослідження проблеми, двомірне визначення проблеми, ідентифікація проблеми, планування проблеми, діяльність, оцінка та зворотній зв'язок?

- а) Р. Кочюнас;
- б) Р. Мей;
- в) А. Айві.

23. Які етапи психологічної консультації визначає Г. Абрамова?

- а) привіт, у чому проблема, чого Ви хочете досягти, що можна зробити, а Ви це будете робити;
- б) аналіз скарги, аналіз психологічної ситуації, ідентифікація психологічної проблеми, формулювання консультативного завдання, розв'язання консультативного завдання;
- в) контакт, робочий альянс, рапорт, контракт; збір інформації, первинна діагностика проблеми; дослідження проблеми, аналіз гіпотез; дослідження можливостей, ресурси та альтернативи; психопрактична допомога.

24. Хто з науковців виокремлює такі етапи психологічного консультування: підготовчий, налаштування, діагностичний, рекомендаційний, контрольний?

- а) Р. Немов;
- б) П. Горностай;
- в) С. Васьківська.

25. Хто є розробником мультимодальної моделі психологічної консультації?

- а) Н. Оліфірович;
- б) Р. Немов;

в) Р. Кочюнас.

26. Установлення консультативного контакту передбачає:

- а) створення атмосфери доброзичливості та підтримки;
- б) стимулювання клієнта до детальної розповіді про ситуацію, яка хвилює;
- в) пошук схожого між клієнтом і консультантом.

27. Психолог не може рухатися з клієнтом у сторону вирішення проблеми доти, коли:

- а) не проясне запит клієнта;
- б) не вислухає скаргу клієнта;
- в) не визначить проблему клієнта.

28. Ресурсами клієнта під час психологічного консультування є:

- а) його сильні сторони характеру, позитивний досвід вирішення складних ситуацій;
- б) його слабкі сторони характеру, досвід вирішення проблем;
- в) бажання клієнта змін і трансформацій.

29. Який принцип не належить до основних принципів психологічного консультування?

- а) принцип вибірковості;
- б) принцип діалогічності;
- в) принцип системності.

30. У чому полягає сутність принципу позитивного переосмислення у консультуванні?

- а) під час консультації визначаються реалії буття, які активно аналізуються і визначаються як щось своєчасне і необхідне для клієнта;
- б) консультант сприймає клієнта таким, яким він є;
- в) клієнт усвідомлює свою відповідальність за вирішенні власної проблеми.

31. Згідно якого принципу психологічної консультації психолог має право братися за розв'язання тільки тих завдань, які співвідносяться з його професійним компетенціями?

- а) принципу компетентності;

- б) принципу відповідальності;
- в) принципу системності.

32. Яка стратегія психологічного консультування передбачає надання психологом вичерпної інформації щодо хвилюючого клієнта питання, після чого він самостійно приймає певні рішення?

- а) інформаційно-просвітницька стратегія;
- б) виховна стратегія;
- в) активізуючи стратегія.

33. Розкрийте сутність гуманістично-терапевтичної стратегії психологічного консультування:

- а) психолог-консультант проявляє безумовну повагу до клієнта, особливу турботу, підкреслює його унікальність.
- б) психологом реалізується, передусім, функція розширення світогляду клієнта;
- в) психолог прагне задовольнити клієнта будь-яким способом.

34. За якої стратегії психологічного консультування консультант вибудовує ефективну взаємодію з клієнтом, під час якої виводить його рівень активної позиції відносно вирішення проблеми?

- а) активізуючої стратегії;
- б) тестологічної стратегії;
- в) виховної стратегії.

35. Назвіть різновиди психологічної консультації за терміном проведення:

- а) разова, короткотермінова, середньотермінова, довготривала;
- б) разова, короткотермінова, середньотермінова, систематична;
- в) разова, епізодична, середньотермінова, систематична.

36. Скільки сеансів передбачає середньотермінова консультація?

- а) від 10 до 15 зустрічей;
- б) до 10 зустрічей;
- в) від 15 до 20 зустрічей.

37. Назвіть різновид психологічної консультації за часом впливу, яка необхідна при складних психічних станах, вірогідності суїциду,

випадках насилля:

- а) невідкладна консультація;
- б) пряма консультація;
- в) контактна консультація

38. Які різновиди консультацій вирізняють за направленістю:

- а) пряма, відгук, випереджувальна;
- б) контактна, дистанційна;
- в) індивідуальна, групова.

39. У чому переваги індивідуальної консультації?

- а) швидке встановлення контакту, індивідуальна увага до клієнта;
- б) можливість для взаємного впливу клієнта і консультанта, можливість «побачити» себе очима психолога;
- в) зміст консультації націлений на клієнта, не відпрацьовується досвід групової взаємодії.

40. До недоліків групової консультації варто віднести:

- а) неспроможність деяких клієнтів до саморозкриття у групі;
- б) фокусування уваги не на індивідуальності кожного члена групи, а на стосунках між ними;
- в) можливість взаємного впливу учасників психологічної консультації один на одного.

41. Який стиль ведення консультації характеризується повною довірою до психолога, беззаперечним підпорядкуванням його рекомендаціям і порадам?

- а) директивний;
- б) слабодирективний;
- в) наддирективний.

42. За якого стилю видення консультації клієнт перебуває в атмосфері щирості, прийняття, що сприяє його особистісним змінам?

- а) недирективного стилю;
- б) слабодирективного стилю;

в) директивного стилю.

43. У чому полягає правило унікальності психологічного консультування?

- а) усі клієнти відрізняються, кожна ситуація консультування є унікальною та неповторною;
- б) консультування – це динамічний процес, який не має статичних характеристик;
- в) консультант має усвідомлювати свої обмеження у певних консультативних випадках.

44. Розкрийте зміст правила відповідальності у психологічному консультуванні:

- а) консультанту необхідно допомогти клієнту прийняти відповідальність за вирішення власної проблеми;
- б) за результати консультування відповідальність несе тільки консультант, який спрямовує дії клієнта;
- в) відповідальність за рішення проблеми визначається певною ситуацією.

45. Що таке відкритість психолога-консультанта?

- а) це прагнення психолога в особистому спілкуванні з клієнтом залишатися самим собою, природно проявляючи свої сильні сторони та недоліки;
- б) це емоційно позитивне ставлення до клієнта, особиста зацікавленість психолога у рішенні його проблем;
- в) це здатність консультанта до співчуття та співпереживання.

46. У чому проявляється рефлексивність психолога, який надає консультативні послуги?

- а) в умінні аналізувати свою поведінку та емоційні реакції;
- б) в рівні соціального розвитку консультанта;
- в) в умінні максимально повно та об'єктивно сприймати особистість клієнта у процесі консультування.

РОЗДІЛ 2

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОНСУЛЬТАТИВНОГО ПРОЦЕСУ



У розділі «Психологічні особливості консультативного процесу» представлено процедури психологічного консультування; визначено основні параметри консультативного контакту; окреслено особливості взаємодії з клієнтом на різних етапах консультації; схарактеризовано обмеження у консультативній діяльності. Особлива увага приділена питанням формування запиту клієнта про консультативну допомогу; психологічним симптомам та синдромам, які проявляються під час консультативних сесій, механізмам психологічного впливу консультанта на клієнта. У запропонованих матеріалах висвітлюються також питання, пов'язані з типами клієнтів, їх опором у процесі консультаційної бесіди, причинами відмови від консультування.



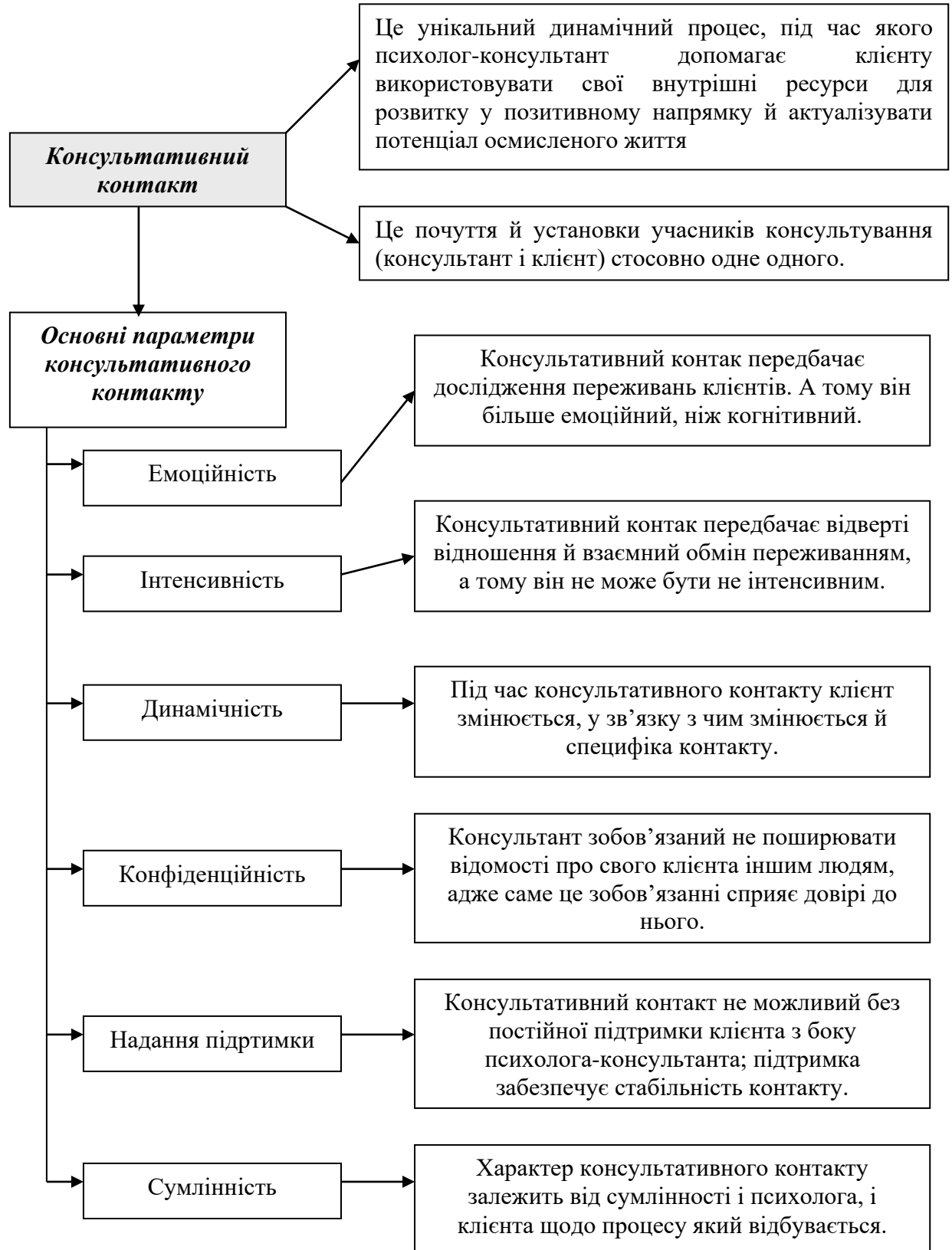
2.1. Процедури психологічного консультування

Процедури психологічного консультування (за Р.С. Немовим)		
<i>Процедури психологічного консультування – це групи прийомів ведення психологічної консультації</i>		
№ п.п.	Назва процедури	Особливості провдення
1	2	3
1	Зустріч з клієнтом	Передбачає привітання; проведення клієнта на місце, де він буде знаходитися під час консультації; розміщення консультанта відносно клієнта; дії психолога, які спрямовані на те, щоб справити найбільш позитивне враження і створити у клієнта максимально сприятливий настрій для роботи.
2	Зняття психологічних бар'єрів	Психолог-консультант заспокоює клієнта; створює для нього ситуацію психологічної безпеки; вселяє у нього впевненість; формує довіру до себе; викликає позитивні емоційні переживання.
3	Емпатійне слухання	Дана процедура передбачає, що консультант повністю зосереджує свою увагу на клієнті і на тому, про що він говорить; намагається достатньо глибоко емоційно зрозуміти клієнта; його вміння думати і переживати так, як це робить клієнт; ототожнення себе з клієнтом без втрати своєї ролі (розмірковування, аналіз над тим, що каже клієнт)
4	Активізація мислення і пам'яті клієнта	Психолог висловлює своє ставлення до того, про що повідомляє клієнт (частіше всього позитивне), надає йому практичну допомогу у випадку виникнення у клієнта труднощів в оформленні висловлювання; ставить перед ним низку запитань, які нагадують клієнту про те, що саме необхідно розповісти, стимулює до активної роботи над проблемою.
5	Підкріплення	Під час вислуховування клієнта психолог-консультант жестами, мімікою, пантомі

1	2	3
		мікою й іншими комунікативними засобами висловлює своє погодження з тим, про що веде розмову клієнт, схвалює його, підтримує.
6	Прояснення думки клієнта	Консультант у процесі вислуховування сповіді клієнта вступає у діалог з ним тоді, коли його думка не зовсім зрозуміла або недостатньо повно виражена; ця процедура дуже важлива у тому випадку, коли сам клієнт не зовсім задоволений тим, що і як саме він повідомляє психологу.
7	Переконання	Ця процедура заснована на логічному аргументуванні, вона включає в себе аргументи, факти, які доступні для розуміння клієнта і впливають на його переконання щодо проблемної ситуації.
8	Роз'яснення	Це розгорнуте, конкретне викладаєння, пояснення клієнту тих думок, які виникають у психолога-консультанта у зв'язку з проблемою, яка обговорюється.
9	Уточнення деталей	Розяснення клієнту досить дрібних, проте досить суттєвих подробиць, які пов'язані з його проблемною ситуацією та пошуком шляхів її вирішення; процедура уточнення деталей передбачає формулювання психологом низки запитань, відповіді на які надають можливість переконатися у тому, що клієнт правильно його розуміє; робота з цією процедурою потребує максимальної конкретності та практичної орієнтації.
10	Укріплення клієнта	Процедура укріплення клієнта передбачає, що у нього формується впевненість у тому, що проблема буде вирішена; вона ґрунтується на прийомах переконання, навіювання, емоційно-позитивного стимулювання.
<p>1. Зазначені вище процедури об'єднують прийоми консультування за їх цільовим призначенням; з їх допомогою вирішується певне завдання психологічного консультування.</p> <p>2. Від продуманості процедур психологічного консультування у значній мірі залежить його результативність.</p> <p>3. Процедури психологічного консультування пов'язані з конкретними етапами консультативного процесу.</p>		



2.2. Консультативний контакт та його основні параметри





2.3. Перша зустріч з клієнтом

Перша зустріч консультанта з клієнтом

Консультативна сесія структурується за певними правилами. Часом перша зустріч консультанта з клієнтом буває єдиною.

Перша зустріч потребує особливої уваги. Уже з перших хвилин консультант має проявити свою доброзичливість і зацікавленість клієнтом, піднявши йому на зустріч.

Важливо, щоб психолог не метушився, не заігрував з клієнтом, не намагався з перших секунд активно пропонувати свою допомогу, а перед початком бесіди зробив невеличку паузу.

Цілком доречно запропонувати клієнту представитися першим, а потім представитися самому консультанту. Така почерговість дозволяє реалізуватися принципу «рівності імен» (якщо клієнт при незначній різниці у віці називає тільки ім'я, доцільно, щоб консультант також назвав своє ім'я, без зазначення імені по батькові).

Часом клієнту ще на початку бесіди необхідно пояснити, що таке психологічне консультування, на що саме він може розраховувати, звертаючись за допомогою до психолога-консультанта.

Дуже важливо з'ясувати, чи сам клієнт вирішив звернутися за допомогою, чи його хтось направив на психологічну консультацію.

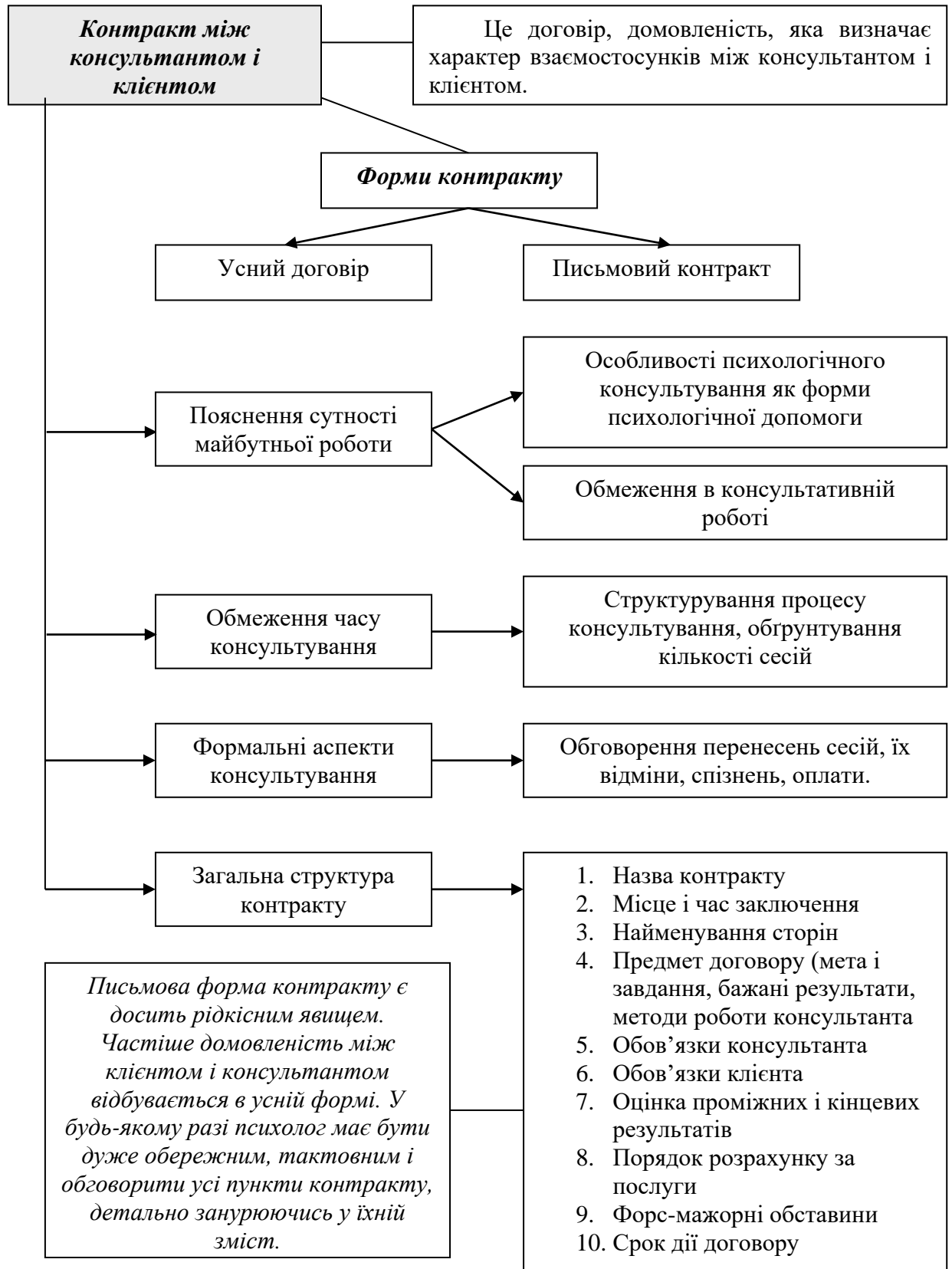
Часом клієнт починає розповідь сам, але якщо він за певних причин не може розпочати, консультант спонукає його до роботи із допомогою питань типу: «Що Вас привело на консультацію?», «Що саме Ви хотіли б сьогодні обговорити зі мною?», «З чого Ви хотіли б розпочати?» і т.п.

Психологу-консультанту не варто часто використовувати негативно забарвлені слова (наприклад: проблема, не бійтеся, не напружуйтеся і т.д.)

Психологу необхідно максимально спокійно реагувати на можливі провокації чи невдоволення клієнта на свою адресу.



2.4. Укладання контракту між консультантом і клієнтом



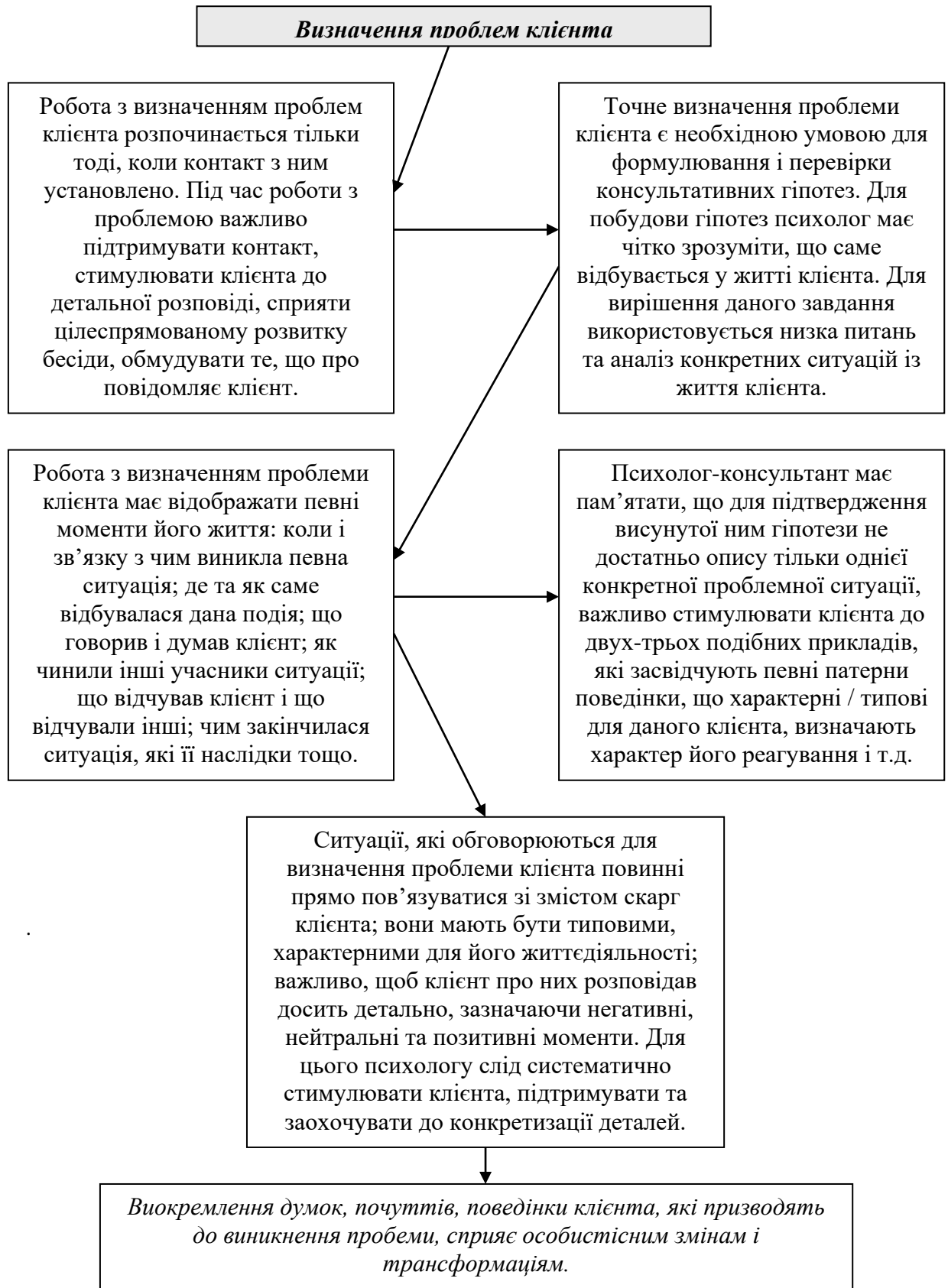


2.5. Введення обмежень у консультативний процес

№ п.п.	Способи обмеження	Структурування консультації
1	Обмеження часу	Час консультування обговорюється з клієнтом на стадії заключення контракту. Він сприяє продуктивній роботі, впливає на мотивацію, оскільки у клієнта не так багато хвилин для вирішення проблеми. Обмеження часу сприяє відповідальності, мінімізує розмови на віддалені від проблеми теми.
2	Обмеження дій	Вербальні дії клієнта не слід обмежувати, оскільки вони є надзвичайно важливими у консультуванні, проте варто вводити обмеження на певні фізичні дії, які виступають способом вираження деяких почуттів (фізичні напади на інших учасників групового консультування чи на самого консультанта, вираження агресії через жбурляння речей під час консультування тощо).
3	Обмеження ролей	Клієнт має розуміти свої рольові функції у повсякденному житті та у процесі консультування. Консультант вибудовує адекватну взаємодію «консультант – клієнт», а не «підлеглий – клієнт», «консультант – директор», «лектор – клієнт», «директор – клієнт».
4	Обмеження процедури	Консультування передбачає адекватне дослідження себе, своїх потреб, проблем, почуттів, установок і т.п. Психолог орієнтує клієнта на прийняття реальних емоцій, їх дослідження; сприяє самовираженню. Його завдання – сформулювати основу для прийняття клієнтом своєї відповідальності за процес і результати консультування.
5	Структурування цінностей	Клієнта слід познайомити з принципами консультування, які допоможуть йому зрозуміти сутність консультативного процесу і усвідомити своє місце у ньому. Важливо особливу увагу зосередити на тому, що консультант не має надавати поради в ситуації, коли клієнт цього забажає, він має орієнтуватися на те, які причини викликають у клієнта бажання отримати готові відповіді.

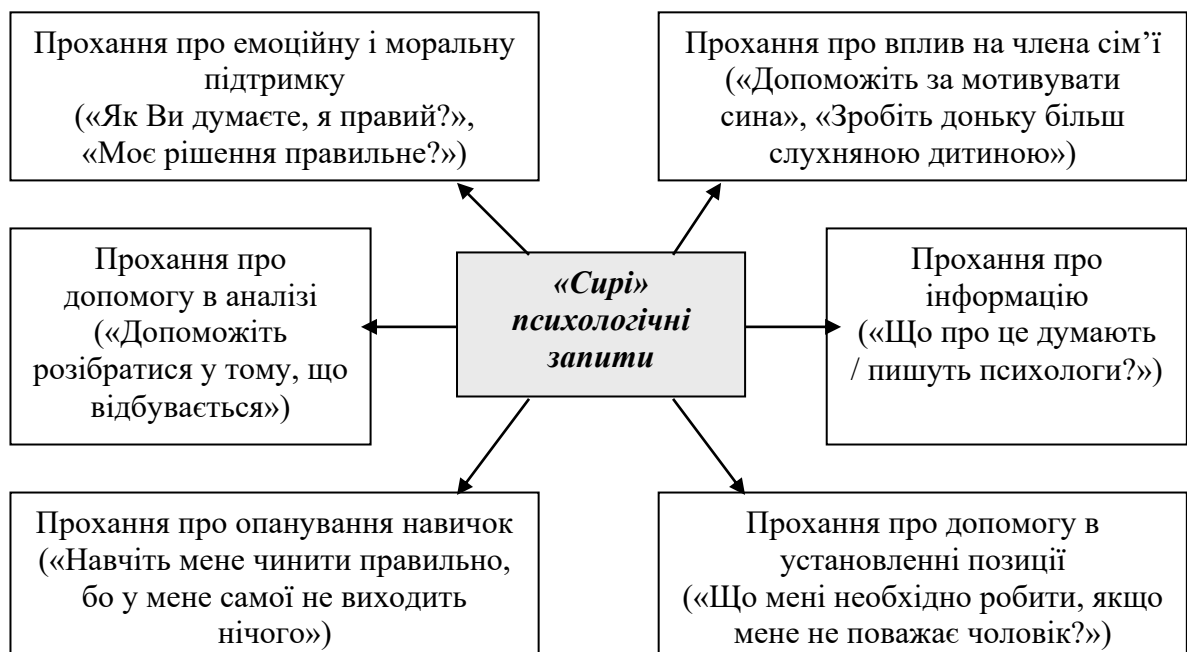
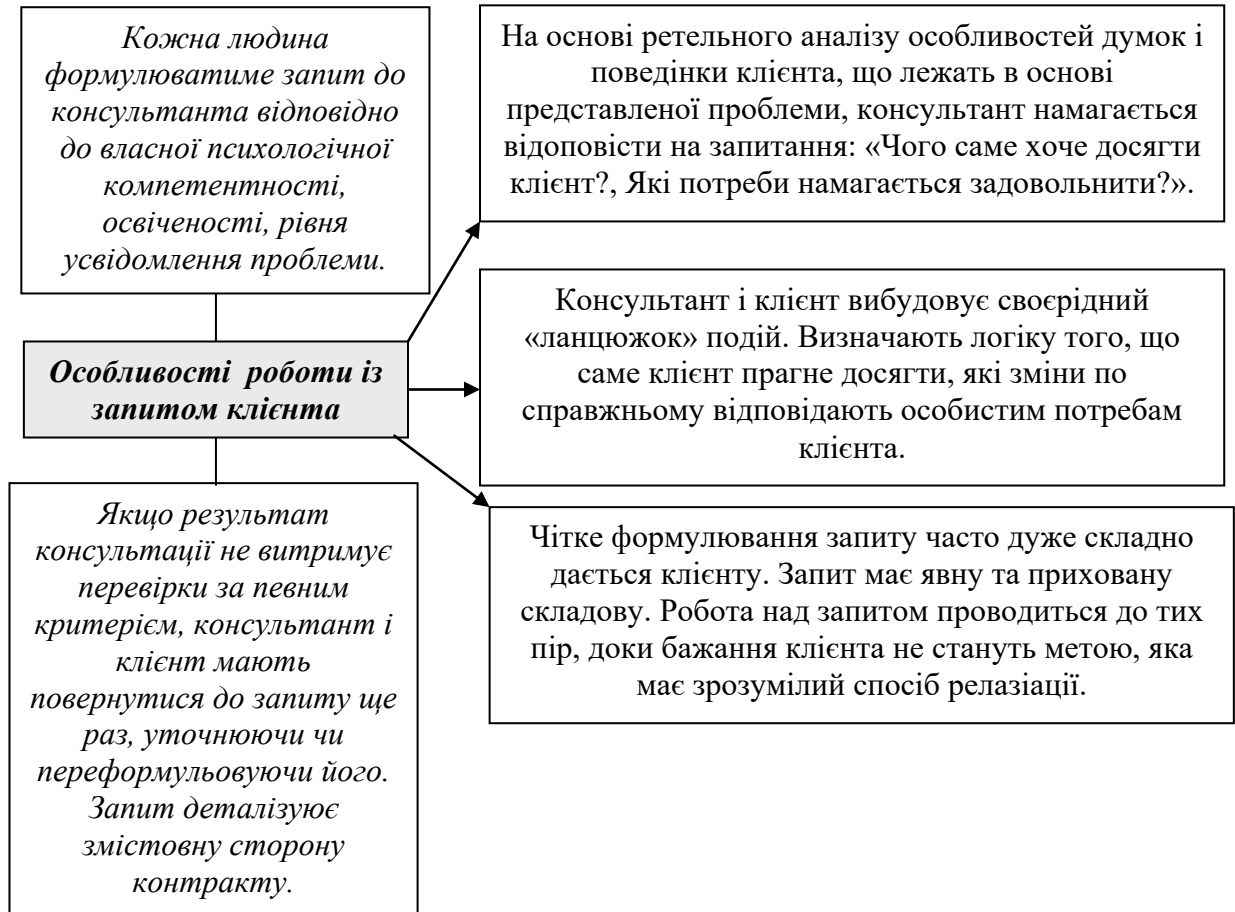


2.6. Особливості роботи з визначенням проблеми клієнта





2.7. Робота із запитом про консультативну допомогу



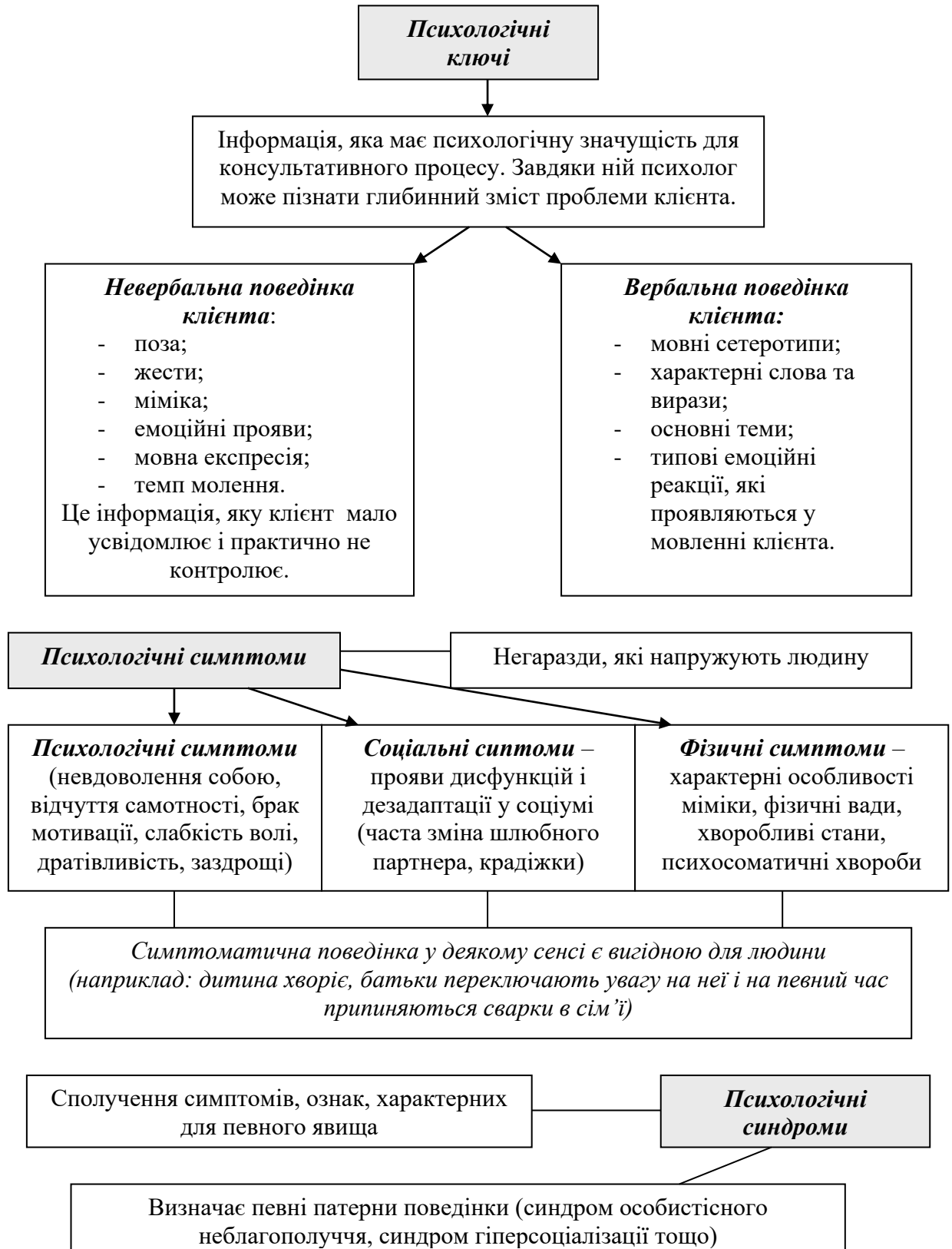


2.8. Механізми психологічного впливу психолога-консультанта на клієнта



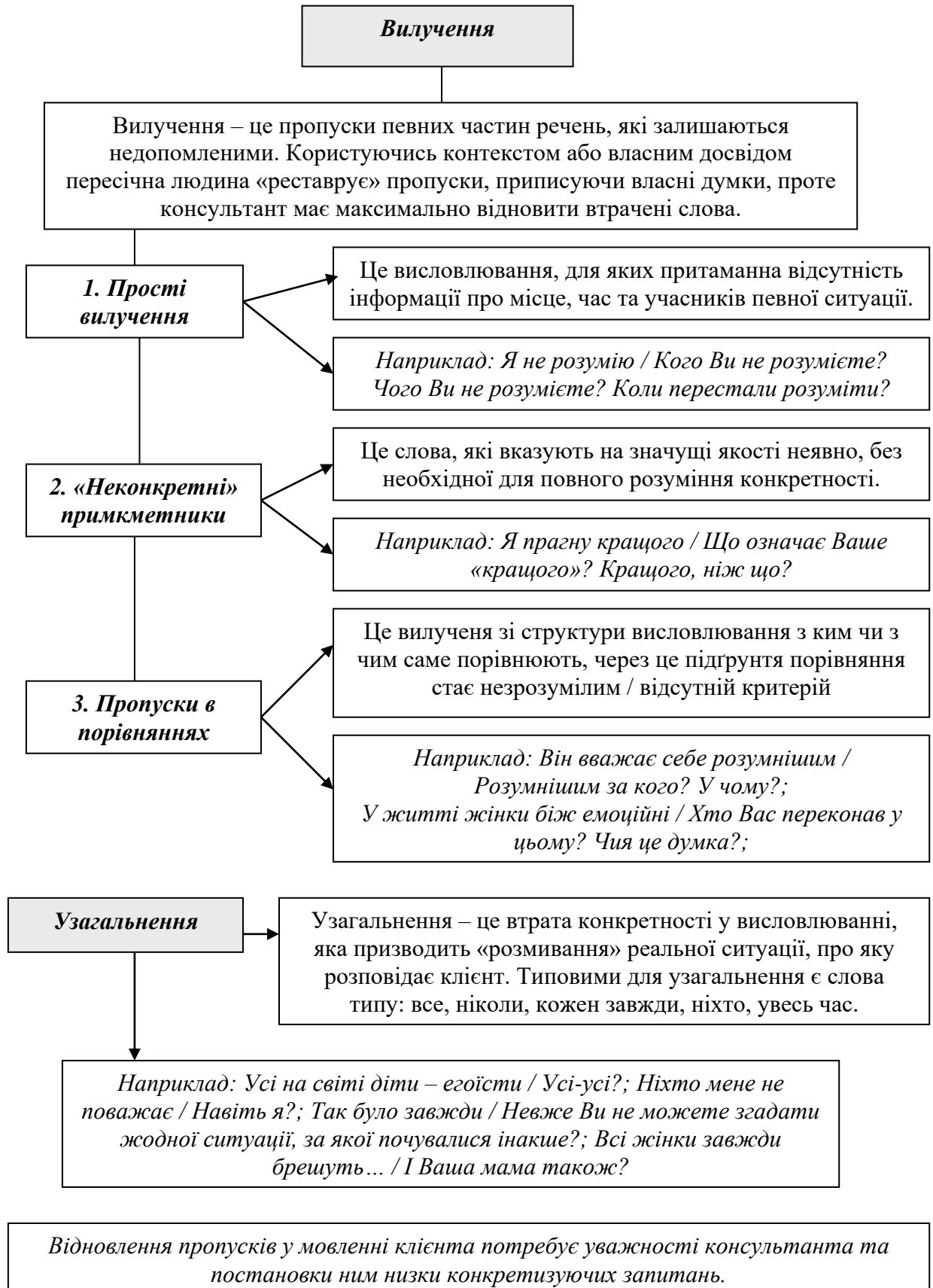


2.9. Психологічні ключі, симптоми та синдроми у консультативному процесі





2.10. Відновлення пропусків у мовленні клієнта (робота з вилученнями та узагальненнями)



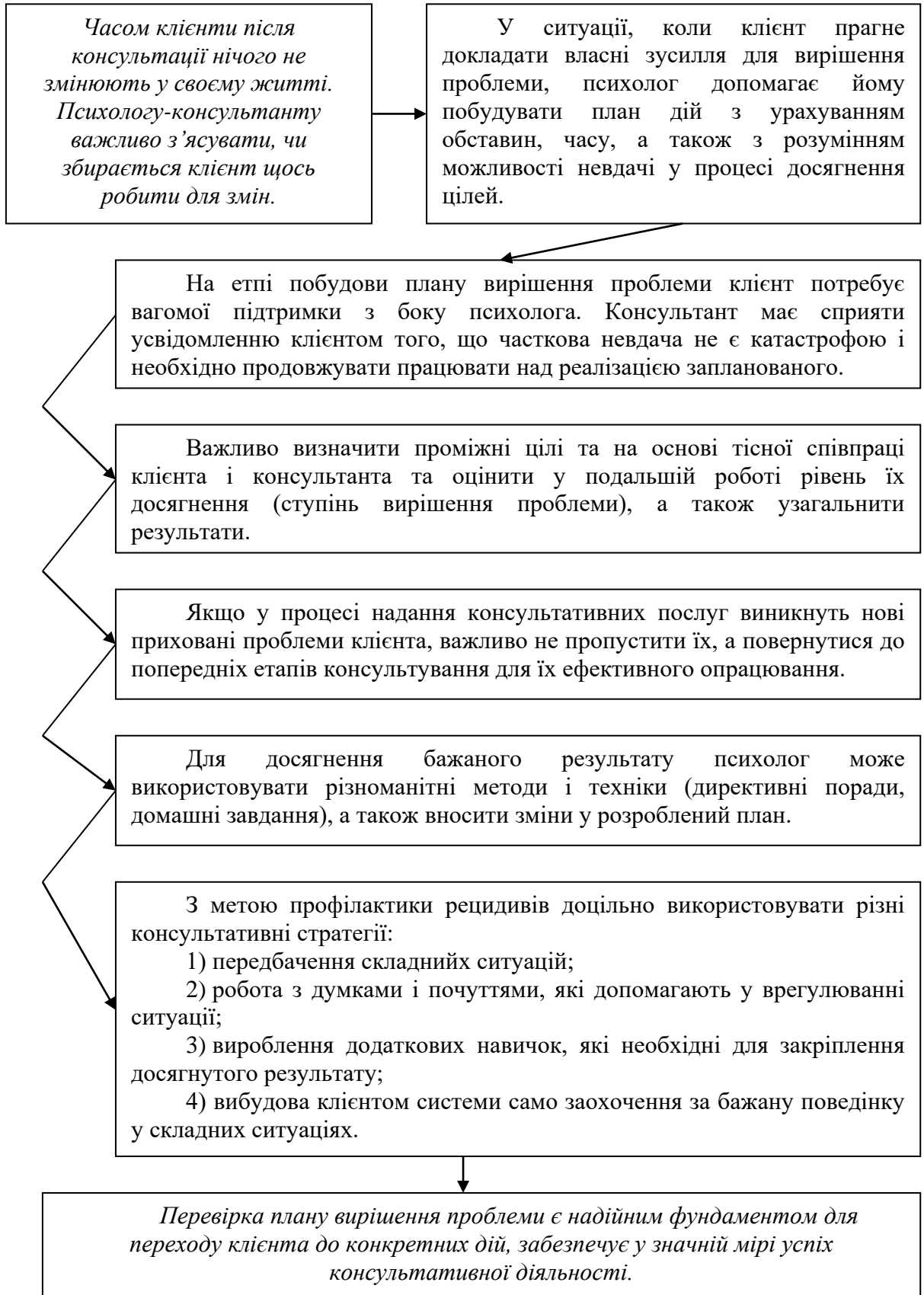


2.11. Пошук альтернативних шляхів вирішення проблеми та ресурсів для їхньої реалізації

Пошук альтернативних шляхів вирішення проблеми	Пошук ресурсів для вирішення проблеми
<ol style="list-style-type: none">1. Психолог допомагає клієнту сформулювати можливі варіанти вирішення проблемної ситуації та критично їх осмислити. Не менш важливим завданням є сприяння у визначення найбільш доцільного і реалістичного варіанту дій.2. Для пошуку альтернативних шляхів вирішення проблеми необхідно стимулювати клієнта до продукування максимального числа потенційних виборів.3. Важливо зорієнтувати клієнта у тому, що чим ближчим буде визначений ним варіант до реалій його життя, особистісних особливостей, тим більша вірогідність того, що даний шлях призведе до бажаних змін.4. Клієнти можуть досить легко знаходити новий спосіб дій, адаптуватися до тої чи іншої ситуації, проте часом зустрічаються й такі, хто може проявляти супротив до нововведень у своєму житті. За такої ситуації не слід вимагати термінового напрацювання позитивних патернів поведінки, краще над цим питанням попрацювати дещо згодом, на наступній консультації.5. За певних ситуацій, які унеможлиблюють процес генерації клієнтом шляхів вирішення проблеми, психолог може зазначити перелік можливих варіантів у вигляді рекомендацій, проте бажано все ж таки докласти максимальних зусиль для продуктивної роботи самого клієнта над вирішенням його особистої проблеми.	<ol style="list-style-type: none">1. Пошук ресурсів слід розпочинати з аналізу того, що саме наявне у клієнта на даний момент може виступати у якості опори для вирішення проблеми.2. Під час консультації важливо визначити особисті ресурси: сильні сторони характеру клієнта, його уміння та навички, ціннісні орієнтації, конструктивні установки та устремління. Не можна залишати поза обговоренням інформаційні та інструментальні ресурси клієнта. Доцільно звернути особливу увагу на мотиви, які стимулюють клієнта до зміни проблемної ситуації чи його самого.3. Консультанту слід пам'ятати, що сила внутрішніх ресурсів клієнта здатна відновити, при необхідності, зовнішні ресурси. У процесі роботи важливо «нарощувати» як внутрішні, так і зовнішні ресурси.4. Варто зважати на те, що часто клієнти ігнорують свої ресурси, оскільки недостатньо замислюються над особистими характеристиками, не аналізують власні способи поведінки.



2.12. Перевірка плану вирішення проблеми





2.13. Проблемні моменти, пов'язані з завершенням консультативних сесій

<i>№ п.п.</i>	<i>Перелік проблемних моментів</i>	<i>Їх специфіка</i>
1	2	3
1	Завершення окремих консультативних сесій	Часові межі зустрічей повинні бути чітко визначені ще на початку роботи. Короткотривалі чи занадто тривалі сесії можуть бути слабо продуктивними. Якщо клієнт довго розповідає про щось наприкінці сесії, консультант має нагадати йому, що залишилося ще 5-10 хвилин (для того, щоб у клієнта був час зосередитися на більш важливих питаннях). Завершення потребує підведення підсумків консультантом / клієнтом. Важливим елементом завершення будь-якої індивідуальної сесії є визначення часу для наступної зустрічі.
2	Завершення консультативних стосунків	Люди потребують часу для підготовки до завершення значимих стосунків. Навіть якщо стосунки закінчуються позитивно, можуть залишитися негативні почуття, пов'язані з їх припиненням. Консультант і клієнт повинні спільно вирішити, коли саме завершення консультативних стосунків буде найбільш доцільним і корисним: «Я досяг бажаного результату» / «Ви, здається, вже не потребуєте моїх послуг». Про необхідність завершення консультативних стосунків свідчать: зниження інтенсивності роботи, збільшення частоти гумору, зменшення негативізму, залежності тощо. Для підготовки до завершення консультативних стосунків консультант поступово зменшує підкріплення, стимулювання поведінки, залежність клієнта від консультанта та від консультативних зустрічей. Психолог вибудовує менш щільний графік зустрічей, проводячи більш короткі сесії.
3	Опір клієнта завершенню роботи	Супротив клієнта завершенню роботи проявляється у проханні продовження сесії, додатковій зустрічі, визначення клієнтом нових проблем, які не входили до його першочергових інтересів. Інколи, у випадках, коли клієнти особливо заперечують завершенню роботи,

1	2	3
		консультант може погодитися на обмежену кількість додаткових сесій під час яких допомагає їм знайти альтернативні джерела підтримки.
4	Опір консультанта завершенню роботи	Хоча основна кінцева мета консультування полягає у тому, щоб з часом стати непотрібним своєму клієнту, проте часом психологи не прагнуть поставити крапку у роботі з тими, хто звертається за консультативною допомогою. Супротив фахівця завершенню роботи зумовлений низкою причин: консультативні стосунки стали значимими для психолога; консультант переживає за здатність клієнта діяти самостійно; психолог не впевнений в ефективності консультативного процесу; консультант не бажає закінчувати дослідницький процес, пов'язаний за певним клієнтом; клієнт проявляє невдоволеність результатами роботи тощо.
5	Завчасне завершення роботи	Про своєчасне завершення свідчить не кількість проведених консультативних сесій, а досягнення клієнтом особистих цілей, визначених на початку роботи. Часом клієнти висловлюють своє бажання завершити консультування опосередковано: запізнюються на зустрічі, пропускають їх. Якщо такі ситуації не є поодинокими, консультант має прояснити дану ситуацію і при необхідності запропонувати заключну зустріч. Іноді сам психолог вважає цілком доцільним раніше визначеного часу завершити консультування. У такому випадку він має детально прояснити ситуацію клієнту, може запропонувати іншого фахівця для продовження роботи.
6	Супровід клієнта по завершенню консультаційної роботи з ним	Після консультаційний супровід проводиться для того, щоб з'ясувати як справи у клієнта по завершенню консультативної роботи. Такий супровід може бути короткотривалим і довготривалим і здійснюватися у таких формах: запрошення клієнта на консультацію для обговорення динаміки змін по завершенню роботи; телефонна розмова консультанта та клієнта або їх листування; анкетування клієнта щодо його поточного стану.
7	Направлення до іншого фахівця	Психологи-консультанти не здатні всім допомогти, іноді вони усвідомлюють, що певного клієнта варто пере направити до іншого спеціаліста. Для прийняття такого рішення виокремлюють ряд причин: низька ефективність відомих психологу методів рішення проблеми клієнта; його досвідченість у

1	2	3
		роботі з певною категорією клієнтів; відсутність необхідної кваліфікації; несумісність типів клієнта та консультанта і т.д. Важливо зауважити на той факт, що чим довше працює з певним психологом клієнт, тим важче йому звертатися за допомогою до іншого фахівця.
8	Рециркуляція (повторне консультування)	Рециркуляція призначається у тих випадках, коли консультант переконаний у тому, що хоча процес консультування не має бажаних результатів, проте така можливість ще існує. Для того щоб її не втратити необхідно повторно проаналізувати усі стадії консультації, знайти недостатньо «працюючу» стратегію. Рециркуляція надає можливість і клієнту, і консультанту досягнути позитивних змін.

Успішне завершення процесу консультування принципово важливе для благополуччя та здоров'я консультанта і клієнта. Процес завершення може вплинути на успішність усіх попередніх консультативних стадій, а тому йому необхідно приділяти достатню увагу і проводити кваліфікаційно.

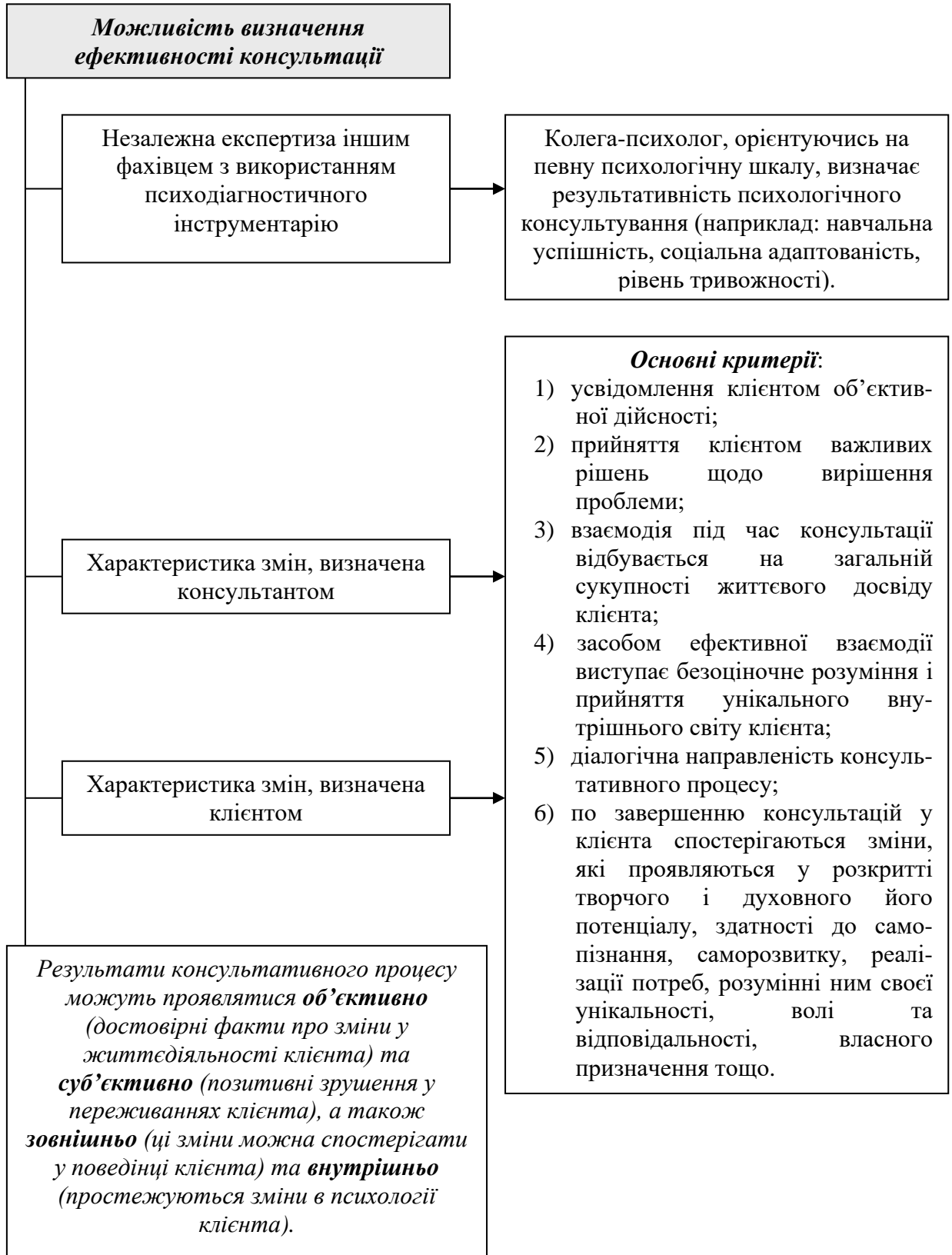
Завершення надає клієнту можливість спробувати нові способи поведінки і виступає своєрідним мотиватором до самостійних дій. Клієнт має засвоїти навички вирішення задач, щоб при виникненні життєвих труднощів він міг розраховувати на себе і не відчувати потребу у консультанті. При цьому важливо, щоб клієнт міг у разі необхідності звернутися до психолога.

Рекомендації щодо успішного завершення консультації:

1. Запропонувати клієнту поділитися враженнями про те, як він переживає закінчення консультування (клієнти мають виражати себе настільки повно, наскільки це можливо).
2. Психологу також рекомендується відверто поділитися з клієнтом своїми переживаннями щодо консультування (доцільно дати клієнту зрозуміти, що консультант відкритий у стосунках, він також щось почерпнув у процесі роботи з ним).
3. Важливо проаналізувати головні події консультативного процесу і перенести результати аналізу на теперішнє (допомогти клієнту побачити, наскільки його стан змінився у процесі консультування, виявити та усвідомити зростання клієнта).
4. Консультант обов'язково має досить доброзичливо відзначити зміни, яких досягнув клієнт (психолог має визнати досягнення прогресу та заохочувати клієнта підтримати тенденцію).
5. Слід запропонувати клієнту і в подальшому повідомляти про те, що відбувається в його житті (консультативні відносини перериваються, але піклування та прояв інтересу у консультанта відносно клієнта не закінчується автоматично під час заключної сесії).



2.14. Оцінка ефективності психологічного консультування





2.15. Типи клієнтів за запитами про психологічну допомогу

Тип клієнта	Його характеристика	Причина звернення
1	2	3
Раціональний	Характеризується вмінням аргументовано пояснювати і заперечувати факти, обдумувати свої вчинки, здатний коректно розмірковувати і знаходити рішення життєвих проблем	Протиріччя, які заважають самостійному вирішенню проблеми
Інтуїтивно зорієнтований	Його основною особливістю є безпосереднє прагнення осягнення істини без логічного обґрунтування, засноване на уяві, емпатії, попередньому досвіді	Інтерес до нового, бажання прийняти певне рішення
Прагматичний	Вибудовує свою систему вчинків і поглядів на життя в аспекті отримання практично корисних результатів, вигоди, задоволення, йому не притаманні бездумні вчинки	Прагнення позбутися сумнівів стосовно доцільності намірів
Упевнений	Вирізняється активністю, твердістю переконань, прагнень, цілей, прийнятих рішень, відсутні хвилювання і сумніви	Підтвердження правильності прийнятого рішення
Самовпевнений	Характеризується необґрунтованою впевненістю у відсутності недоліків і негативних якостей характеру, переконаністю у позитивному розвитку ситуації, не звертає уваги на деталі, схильний до дій без розмірковувань	Бажання довести власну компетентність, соціальну зрілість
Амбіційний	Йому властиві честолюбство, мотивація на успіх, постійне бажання більшого, прагнення досягти поставлених цілей, стрімкої кар'єри; у бажанні досягти свого проявляється нечесність, жорстокість, лицемірство	Прагнення задовольнити власне самолюбство

1	2	3
Соціально залежний	Невпевнений у собі, тривожний, емоційно нестійкий, легко піддається зовнішньому впливу, загальній точці зору	Потреба схвалення і підтримки оточуючих
Інфантильний	Характеризується соціально незрілістю, почуттям незахищеності, низькою самокритичністю, несамостійністю прийняття рішень і дій, слабкістю вольових функцій, нездатністю до цілеспрямованої діяльності	Зняття з себе відповідальності за свої проблеми або розділення їх із компетентною, авторитетною людиною
Нігіліст (клієнт, який довіряє лише собі)	У такого клієнта все викликає сумніви і протиріччя, але при цьому він переконаний у власній правоті; схильний «запустити» власні особистісні проблеми, у взаємодії з ним відчутна гостра потреба знайти партнерів по спілкуванню	Пошук у консультанті не стільки хорошого помічника, скільки активного слухача
Розгублений	Багато розмірковує над проблемною ситуацією, намагається оцінити всі переваги і труднощі, проте ніяк не може прийняти рішення, позбутися сумнівів, характеризується поступливістю, сильним хвилюванням	Потреба пізнати себе, визначитись з цілями
Спустошений	Відчуває себе вразливим, позбавленим чогось дуже важливого, жаліє себе, часто згадує минулий досвід, у взаємодії з іншими людьми проявляє недовіру, обережність, настороженість	Бажання віднайти себе, знайти новий сенс для активної діяльності
Розчарований	Виділяється проявом негативно забарвлених почуттів, викликаних нездійсненими очікуваннями, надіями чи мріями, перестає «боротися» за отримання бажаного	Прагнення змінитися самому і змінити коло контактів чи діяльність
<p>Рольові позиції консультанта: 1) нейтрального порадидача (вислуховує клієнта, висловлює поради і рекомендації); 2) програміста (розробляє програму дій для клієнта); 3) слухача (створює комфортні умови для бесіди з клієнтом, який заспокоївшись, самостійно знаходить рішення проблеми); 4) дзеркало (пояснює, що відбувається, допомагає клієнту зрозуміти його роль у цих подіях, у результаті чого клієнт набуває здатності самостійно приймати рішення і діяти), каталізатора (стимулює клієнта до активного включення у перебіг подій власного життя).</p>		



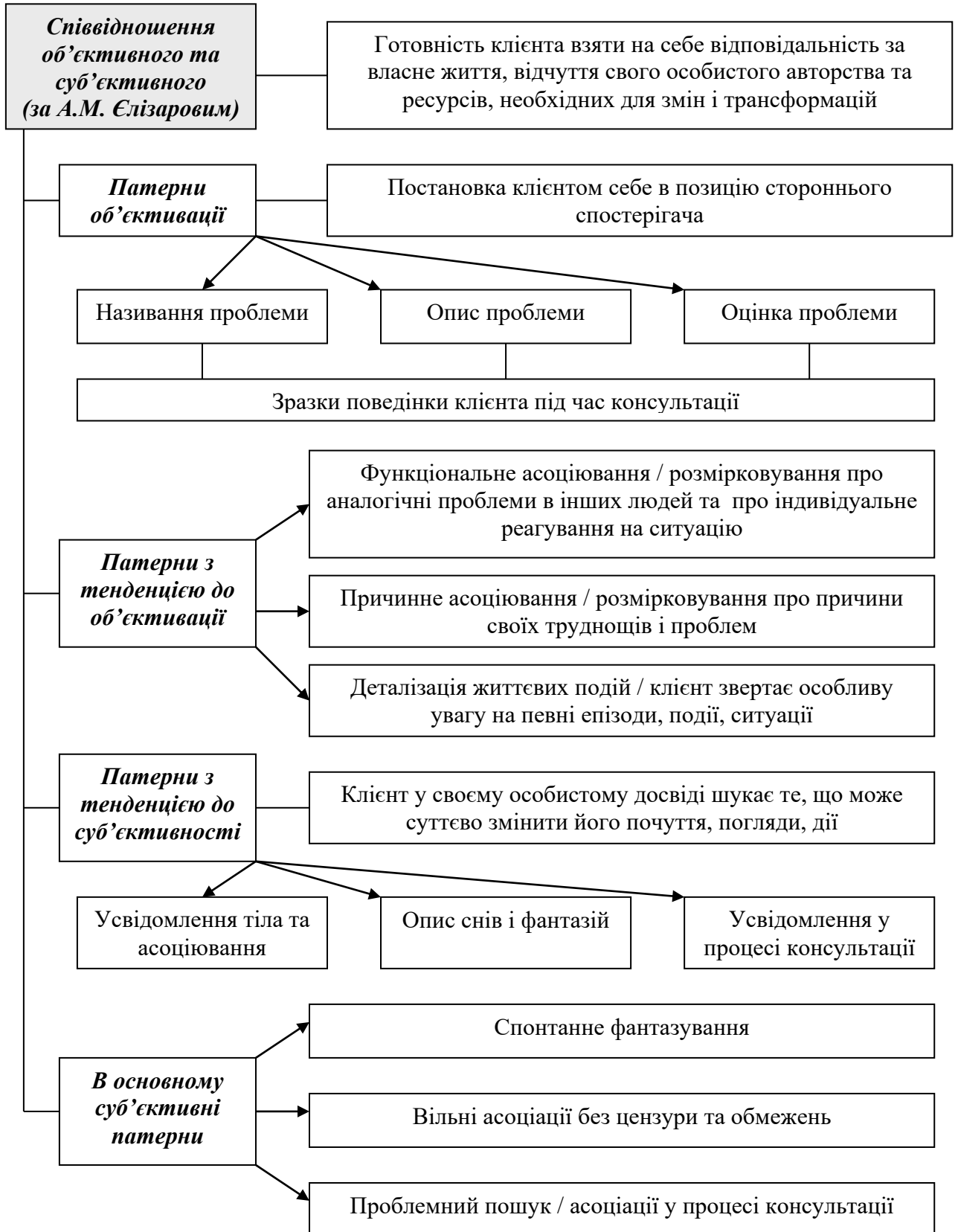
2.16. Перенос і контрперенос у психологічному консультуванні

Особливості переносу у психологічному консультуванні	Особливості контрпереносу у психологічному консультуванні
<p>Перенос – це неадекватне переживання почуттів, потягів, фантазій, установок і захисних механізмів, які виникли у минулому у відносинах зі значущими людьми при актуальній міжособистісній взаємодії з психологом.</p>	<p>Контрперенос – сильне глибоке почуття відносно клієнта (романтичне, агресивне, сексуальне тощо), яке проявляється у формі зовнішньої поведінки або у вигляді внутрішніх переживань психолога.</p>
<p>Основні риси переносу:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) перенос є спотворенням реальності, оскільки клієнт уявляє консультанта у не зовсім правдивому світлі (приписує йому ті риси, які характерні для ніших людей, в інших обставинах і часі); 2) перенос може бути позитивним (базується на залежності клієнта від ідеалізованого образу значущої людини) і негативним (базується на почуттях відкинутості та ворожості); 3) виникненню переносу сприяє нейтральність і невизначеність консультанта; 4) перенос – підсвідомий процес, який клієнт не усвідомлює і не контролює; 5) перенос виникає у тих сферах взаємостосунків з оточенням і собою, коли наявні невирішені дитячі конфлікти зі значущими особистостями. 	<p>Причини контрпереносу:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) прагнення консультанта сподобатися клієнту; 2) переживання і страхи консультанта, що клієнт більше не прийде на сесію, може про нього пагано подумати; 3) еротичні та сексуальні почуття консультанта відносно клієнта, сексуальні фантазії з ним; 4) дуже бурхлива емоційна реакція клієнта, яка може спровокувати у консультанта певні емоції, які пов'язані з його внутрішніми конфліктами; 5) прагнення до влади над клієнтом, яке проявляються у продукуванні порад і передбачень розгортання ситуації у подальшому.
<p>Цінність переносу: дозволяє заглибитися у минуле клієнта для аналізу раннього досвіду, який модифікує реакції теперішнього.</p>	<p>Цінність контрпереносу: емпатійне відчуття психологом того, що відчував клієнт у дитинстві.</p>
<p>Науковці та практики зауважують, що стосунки клієнта та консультанта покращаться, якщо клієнт виправить викривлене уявлення про консультанта.</p>	<p>Якщо консультант не подолає контрперенос, прогрес клієнта буде уповільнено, а ситуація негативно позначиться як на консультанті, так і на клієнті.</p>



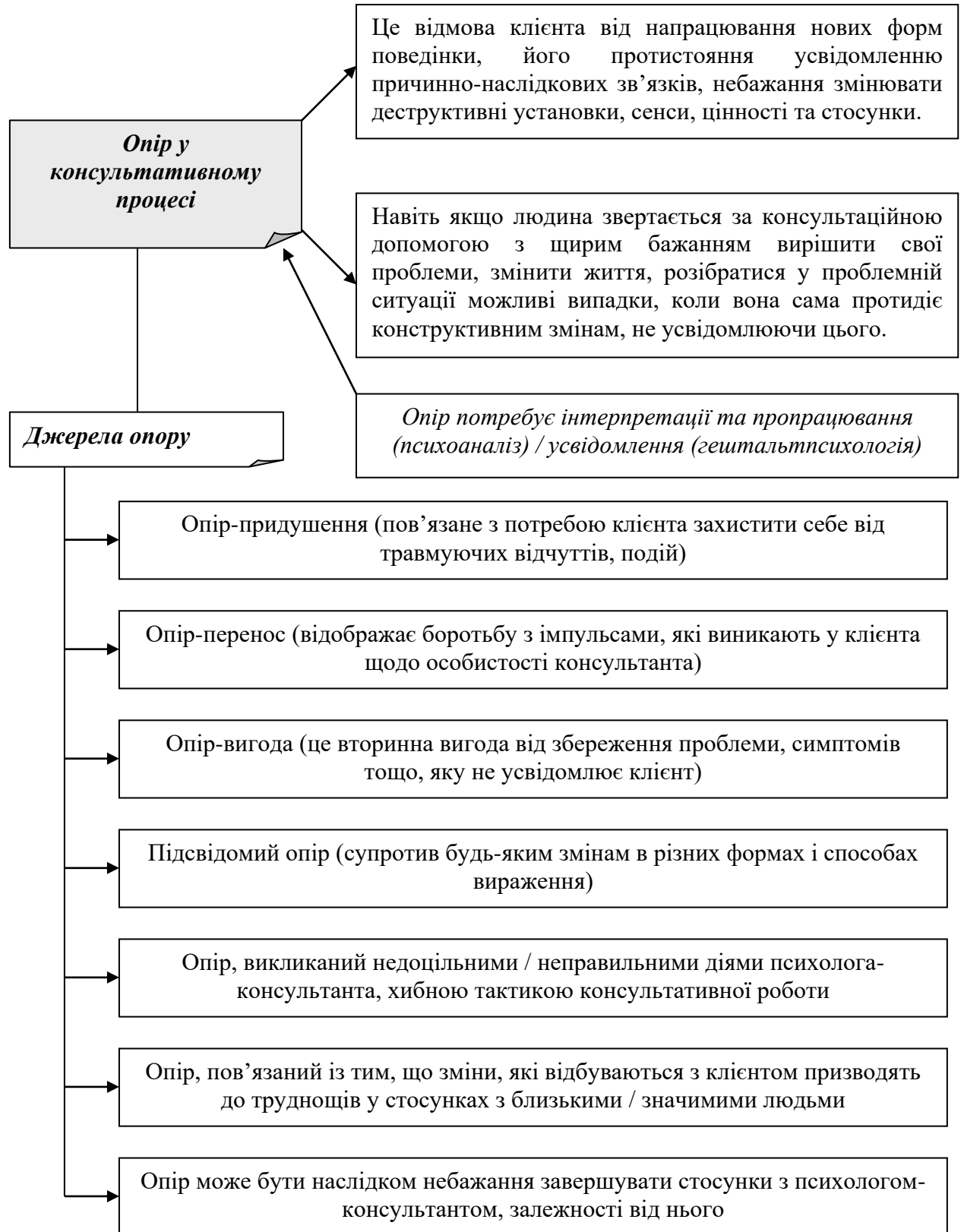


2.17. Співвідношення об'єктивного та суб'єктивного у процесі консультування

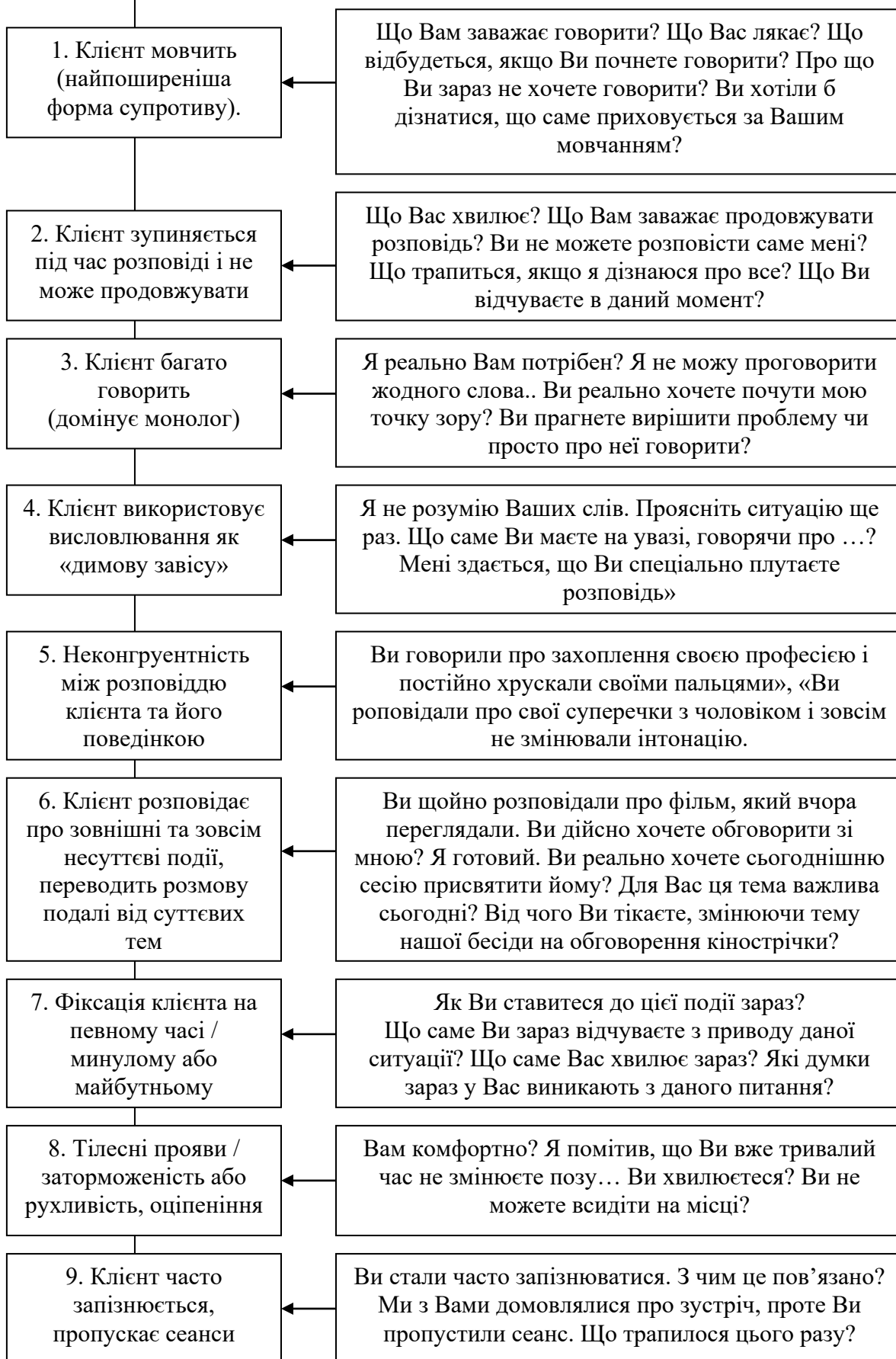




2.18. Опір у психологічному консультуванні

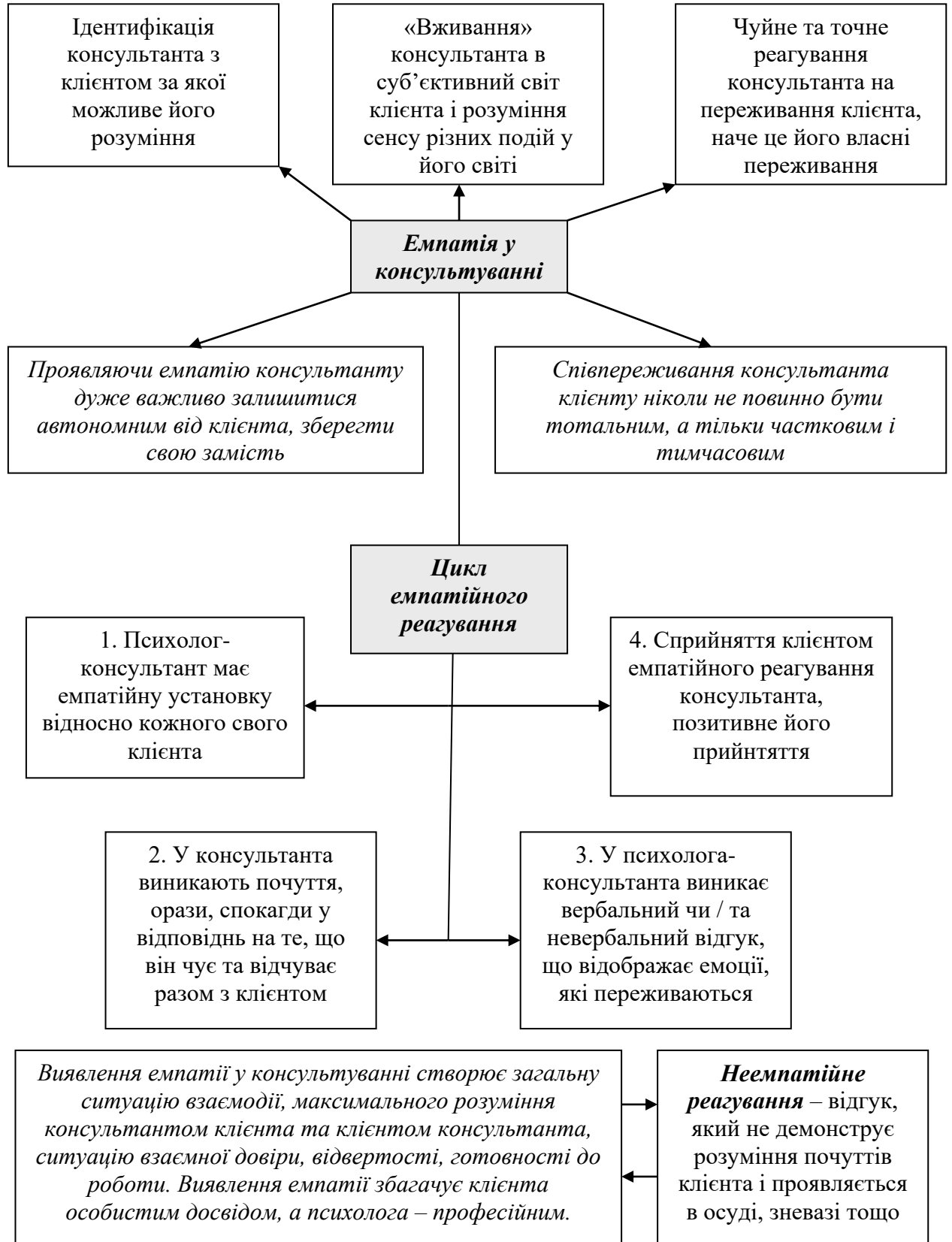


Ситуації опору у консультуванні





2.19. Виявлення емпатії у консультуванні





2.20. Причини відмови від консультування

Причини відмови від психологічних консультацій

Недостатня компетентність психолога-консультанта у вирішенні проблеми, з якою звернувся до нього клієнт

Невідповідність особистісних особливостей, світогляду, ціннісних орієнтацій консультанта та клієнта, які перешкоджають установаженню консультативного контакту та ефективній взаємодії

Клієнт є родичем або товаришем / другом консультанту (ця обставина заважає адекватному та безоцінному погляду консультанта на сутність проблеми клієнта)

Консультант має особисте ставлення до проблеми клієнта (він сам є учасником певних подій, які здійснили травмуючий вплив на клієнта)

Клієнт не іде на контакт з консультантом, відмовляється обговорювати з ним свої проблеми, хоча консультант зробив все, що від нього залежить для створення сприятливого клімату

Після декількох консультацій психолог відзначає або відсутність змін / динаміки, або низьку продуктивність консультативних сесій, зауважує на слабкій вірогідності продуктивних змін клієнта у подальшому

Для психолога-консультанта характерні ті ж проблеми, які переживає сам клієнт і вони залишилися «непропрацьованими»

Клієнт є психічно хворою людиною / має психічні розлади або грубі порушення психічних функцій

Клієнт сам відмовляється від консультативної допомоги з відомих тільки йому причин

Тестові завдання для самоконтролю



1. Процедури психологічного консультування – це:

- а) етапи ведення психологічної консультації;
- б) групи прийомів ведення психологічної консультації;
- в) механізми психологічного впливу під час консультації.

2. До процедур психологічного консультування не належить (за Р.С. Немовим):

- а) зустріч з клієнтом;
- б) ігнорування психологічних бар'єрів;
- в) емпатійне слухання.

3. У чому саме полягає процедура підкріплення?

- а) у висловлюванні психологом свого ставлення до того, про що повідомляє клієнт;
- б) у висловлюванні погодження з тим, про що веде розмову клієнт;
- в) у веденні активного діалогу, коли думка клієнта не зовсім зрозуміла психологу.

4. Розгорнуте, конкретне викладання, пояснення клієнту тих думок, які виникають у психолога-консультанта у зв'язку з проблемою, яка обговорюється – це:

- а) процедура уточнення деталей;
- б) процедура роз'яснення;
- в) процедура укріплення.

5. Унікальний динамічний процес, під час якого психолог-консультант допомагає клієнту використовувати свої внутрішні ресурси для особистісного розвитку – це:

- а) етап консультування;
- б) консультативний контакт;

в) фаза консультування.

6. Визначте основні параметри консультативного контакту:

- а) емоційність, конфіденційність, естетичність;
- б) інтенсивність, динамічність, конфіденційність;
- в) сумлінність, динамічність, індивідуальність.

7. Яке із зазначених нижче тверджень є хибним?

- а) консультативна сесія чітко структурується за певними правилами;
- б) перша консультативна зустріч не потребує особливої уваги, вона є ознайомчою;
- в) ще на початку бесіди важливо пояснити клієнту специфіку психологічного консультування, щоб він розумів на що може розраховувати.

8. Контракт між консультантом і клієнтом – це:

- а) спеціально підготовлений письмовий документ, який визначає зобов'язання сторін;
- б) усна або письмова домовленість, яка визначає характер взаєностосунків між консультантом і клієнтом;
- в) усне обговорення умов взаємодії під час консультації.

9. До структури контракту між консультантом і клієнтом входять:

- а) бажані результати, обов'язки тільки психолога-консультанта, методи роботи;
- б) мета і завдання консультації, обов'язки консультанта і клієнта, оцінка проміжних і кінцевих результатів;
- в) методи роботи, обов'язки тільки клієнта, порядок розрахунку за послуги.

10. Письмова форма контракту є:

- а) частим явищем у консультативній практиці;
- б) рідким явищем у консультативній діяльності практичного психолога;
- в) обов'язковим елементом консультативних послуг.

11. Які обмеження характерні для консультивного процесу?

- а) обмеження часу та обмеження компетенцій;
- б) обмеження ролей та обмеження дій;
- в) обмеження процедури та обмеження цінностей.

12. Консультативний процес має низку специфічних обмежень. Зазначте, що саме мається на увазі при введенні обмеження часу.

- а) консультація триває до 40 хвилин;
- б) консультація має визначену ще на початку роботи тривалість;
- в) консультація обмежена в часі для певної категорії клієнтів.

13. Під час консультування часом слід вводити обмеження дій, які полягають у тому, що:

- а) консультант має діяти за зарані розробленим планом роботи;
- б) клієнт обмежується у фізичних діях, пов'язаних із вираженням агресії (жбурляння, фізичні напади тощо);
- в) і клієнт, і консультант мають розуміти свої рольові функції під час взаємодії та дотримуватися їх.

14. Що з перерахованого нижче не відноситься до обмежень, які вводяться у консультативну практику?

- а) обмеження ролей;
- б) обмеження консультативних принципів;
- в) обмеження процедури консультування.

15. Робота з визначенням проблеми клієнта має відображати певні життєві моменти, а саме:

- а) найбільш значущі аспекти життя людини;
- б) коли і у зв'язку з цим виникла проблемна ситуація;
- в) загальну систему стосунків клієнта з іншими людьми.

16. Ситуації, які обговорюються для визначення проблеми клієнта, повинні:

- а) мати певний зв'язок з проблемною ситуацією;
- б) прямо пов'язуватися зі змістом скарг клієнта;
- в) до уваги беруться усі ситуації, які відбувалися у певний період життя клієнта.

17. Кожен клієнт формулюватиме запит до консультанта відповідно до:

- а) рівня соціальної зрілості та емоційної врівноваженості;

- б) власної психологічної компетентності та рівня усвідомлення проблеми;
- в) рівня освіченості та бажання взаємодіяти з консультантом.

18. Прохання клієнта про емоційну та моральну підтримку або прохання про інформацію – це:

- а) «зрілий» запит клієнта;
- б) «сирий» запит клієнта;
- в) скарга клієнта.

19. Які вміння не слід відносити до медіаторських умінь психолога-консультанта?

- а) віддзеркалення, дистанціювання пережитого, рефлексія;
- б) зміна психічної реальності клієнта у відповідності з цілями консультанта, віддзеркалення, контроль над учасниками проблемної ситуації;
- в) зміна психічної реальності, формування нових для клієнта переживань, контроль над ситуацією.

20. Зазначте різновиди впливів, які доцільно застосовувати у консультативному процесі:

- а) управління, переконання;
- б) управління, формування;
- в) переконання, маніпулювання.

21. Зміна психічної реальності клієнта у відповідності з уявленням про його соціальну та індивідуальну норму, яку він сам не в змозі досягти, - це:

- а) управління;
- б) формування;
- в) маніпулювання.

22. Психологічні ключі у консультативному процесі – це:

- а) симптоматична поведінка, яка у деякому сенсі є вигідною для клієнта;
- б) інформація, яка має психологічну значущість для консультативного процесу; завдяки ній психолог може пізнати глибинний зміст проблеми клієнта;
- в) сполучення симптомів, ознак, характерних для певного явища.

23. Психологічні симптоми – це нагаразди, які напружують людину.

Розрізняють такі види психологічних симптомів у консультативному процесі:

- а) психологічні, медичні, біологічні;
- б) психологічні, соціальні, фізичні;
- в) медичні, соціальні, особистісні.

24. Певні патерни поведінки клієнта визначають:

- а) психологічні ключі;
- б) психологічні синдроми;
- в) психологічні симптоми.

25. Що таке вилучення у мові клієнта?

- а) це свідоме бажання клієнта приховати від консультанта важливу інформацію щодо особливостей проблемної ситуації;
- б) це пропуски певних частин речень, які залишаються недопомленими; користуючись контекстом або власним досвідом пересічна людина «реставрує» пропуски, приписуючи власні думки;
- в) це втрата конкретності у висловлюванні, яка призводить «розмивання» реальної ситуації, про яку розповідає клієнт.

26. Якщо у процесі консультування виникнуть нові приховані проблеми клієнта, важливо:

- а) не звертати на них увагу до тих пір, поки не вирішиться основний запит про допомогу;
- б) не пропустити їх, а повернутися до попередніх етапів консультування для їх ефективного опрацювання;
- в) коротко обговорити їх, та активно «рухатися далі».

27. З метою профілактики рецидивів доцільно використовувати такі консультативні стратегії:

- а) вибудова консультантом системи заохочення за бажану поведінку у потенційно важливих ситуаціях;

- б) вироблення додаткових навичок, які необхідні для закріплення досягнутого результату;
- в) створення консультантом складних для клієнта ситуацій з метою випробування його можливостей.

28. Якщо наприкінці консультацій клієнти починають активно про щось розповідати, не зосереджуючись на важливих питаннях, це може призвести до:

- а) виникнення проблеми завершення консультативних стосунків;
- б) виникнення проблеми завершення консультативних сесій;
- в) виникнення проблеми рециркуляції (повторного консультування).

29. Опір клієнта завершенню консультування проявляється у:

- а) проханні порекомендувати психологічну літературу та в її обговоренні;
- б) проханні продовжити сесію, додатковій зустрічі;
- в) проханні в можливості телефонних консультацій, спілкуванні у неформальних обставинах.

30. Чим зумовлений супротив фахівця завершенню роботи?

- а) бажанням заробити додаткові гроші;
- б) значимістю консультативних стосунків для психолога;
- в) невдоволеністю собою у процесі консультування.

31. За яких умов призначається рециркуляція (повторне консультування)?

- а) за результатами експертизи результатів консультування іншим фахівцем;
- б) коли консультант переконаний у тому, що хоча процес консультування не має бажаних результатів, проте така можливість ще існує;
- в) тоді, коли клієнт згадав про нові деталі проблемної ситуації.

32. Що з перерахованого не належить до основних критеріїв ефективності консультації?

- а) усвідомлення клієнтом об'єктивної дійсності;
- б) монологічність клієнта під час консультативної бесіди;
- в) прийняття клієнтом важливих рішень щодо вирішення проблеми.

33. Про суб'єктивні результати консультативного процесу свідчать:

- а) достовірні факти про зміни у життєдіяльності клієнта;
- б) позитивні зрушення у переживаннях клієнта;
- в) зміни у поведінкових стратегіях клієнта.

34. Який тип клієнта характеризується вмінням аргументовано пояснювати та заперечувати факти, обдумувати свої вчинки, здатний коректно розмірковувати і знаходити рішення життєвих проблем?

- а) прагматичний;
- б) раціональний;
- в) упевнений.

35. Амбіційний клієнт вирізняється з поміж інших типів тим, що:

- а) прагне під час консультації підтвердити правильність прийнятого рішення;
- б) прагне під час консультації задовольнити власне самолюбство;
- в) прагне під час консультації довести власну компетентність та соціальну зрілість.

36. Визначте тип клієнта психологічної консультації за описом: у такого клієнта все викликає сумніви та протиріччя, але при цьому він переконаний у власній правоті. Це:

- а) розчарований клієнт;
- б) клієнт-нігіліст;
- в) спустошений клієнт.

37. Рольова позиція нейтрального радника-консультанта проявляється у тому, що він:

- а) розробляє програму дій для клієнта;
- б) вислуховує клієнта, висловлює поради та рекомендації;
- в) пояснює клієнту, що саме відбувається.

38. Яка рольова позиція психолога-консультанта передбачає стимулювання клієнта до активного включення у перебіг подій власного життя?

- а) дзеркало;
- б) каталізатор;

в) слухач.

39. Перенос у психологічному консультуванні – це:

- а) сильне глибоке почуття відносно клієнта, яке проявляється у формі зовнішньої поведінки або у вигляді внутрішніх переживань психолога;
- б) неадекватне переживання почуттів, потягів, фантазій, установок і захисних механізмів, які виникли у минулому у відносинах зі значущими людьми при актуальній міжособистісній взаємодії з психологом;
- в) виражене прагнення клієнта сподобатися консультанту і навпаки.

40. Назвіть патерни об'єктивації у психологічному консультуванні:

- а) асоціювання, опис снів і фантазій, усвідомлення подій;
- б) називання проблеми, її опис, оцінка проблеми;
- в) спонтанне фантазування вільні асоціації, асоціації у процесі консультації.

41. Опір клієнта у консультуванні пов'язаний із низкою причини. Чим саме зумовлений опір-придушення?

- а) боротьбою з імпульсами, які виникають у клієнта щодо особистості консультанта;
- б) потребою клієнта захистити себе від травмуючи подій і відчуттів;
- в) вторинною вигодою від збереження проблеми, симптомів.

42. Що свідчить про опір клієнта консультуванню?

- а) тривожність клієнта у процесі бесіди;
- б) мовчання клієнта;
- в) плач клієнта під час розмови з консультантом.

43. Яка причина не може слугувати основою для відмови від психологічних консультацій?

- а) недостатня компетентність психолога-консультанта у вирішенні проблеми, з якою звернувся до нього клієнт;
- б) відсутність настрою для консультативної взаємодії у психолога чи клієнта;
- в) невідповідність особистісних особливостей, світогляду, ціннісних орієнтацій консультанта та клієнта, які перешкоджають установленню консультативного контакту та ефективній взаємодії .

РОЗДІЛ 3

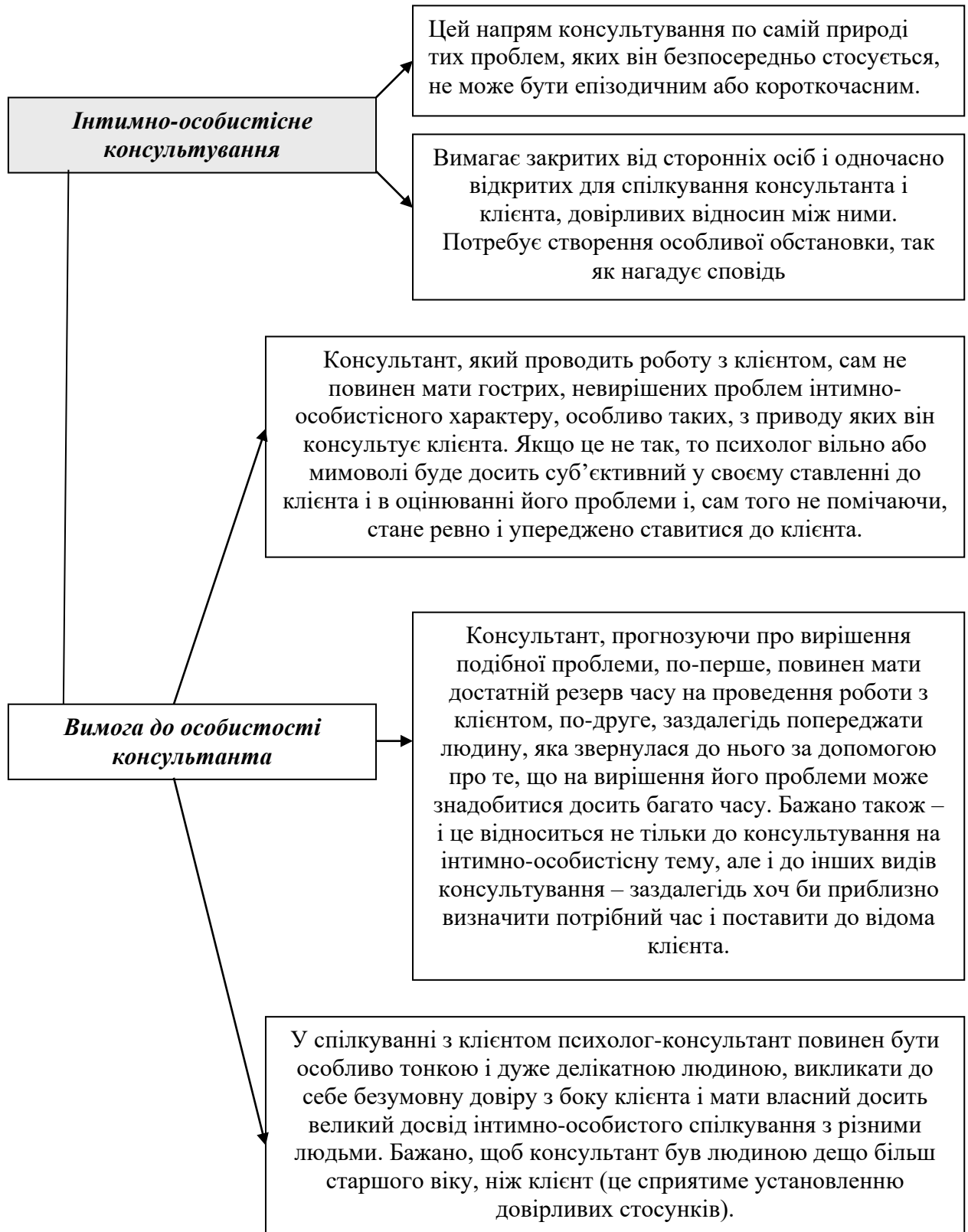
СПЕЦИФІКА НАПРЯМІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОНСУЛЬТАЦІЇ



Розділ «Специфіка напрямів психологічної консультації» розкриває змістовні та процесуальні особливості надання консультаційної допомоги фахівцем-психологом з інтимно-особистісних питань, з хвилюючих проблем сімейного життя клієнта, психолого-педагогічних труднощів або ускладнень у діловій / професійній сфері. У ньому розкрито особливості консультативної діяльності психолога-практика, який надає консультативні послуги у різних сферах психологічних практик. На особливу увагу заслуговує інформаційний матеріал, присвячений кризовому консультуванню (його меті, завданням, технологіям взаємодії з клієнтом, який потребує специфічної психологічної консультативної допомоги).

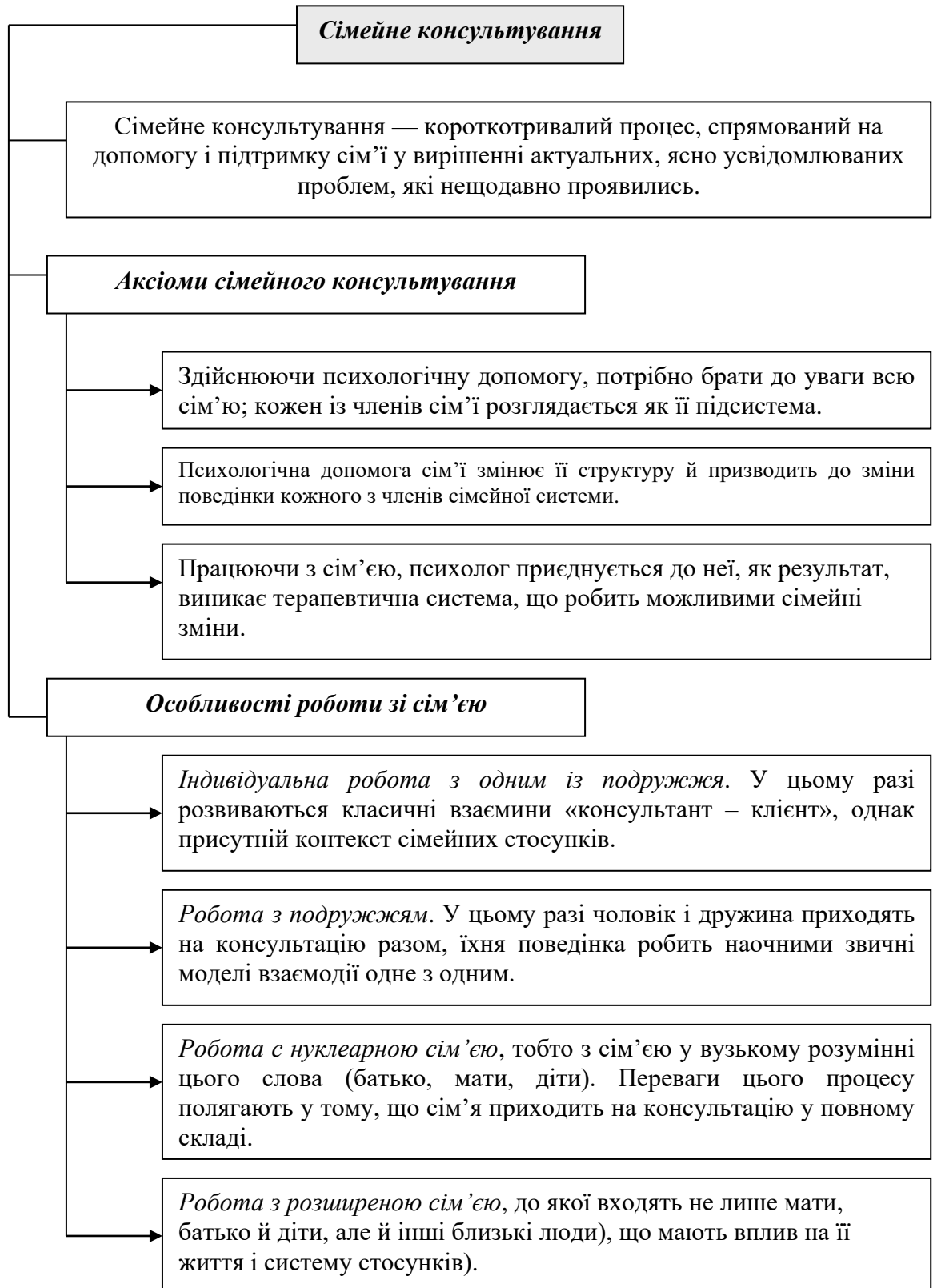


3.1. Інтимно-особистісне консультування як одна із затребуваних різновидів психологічної допомоги



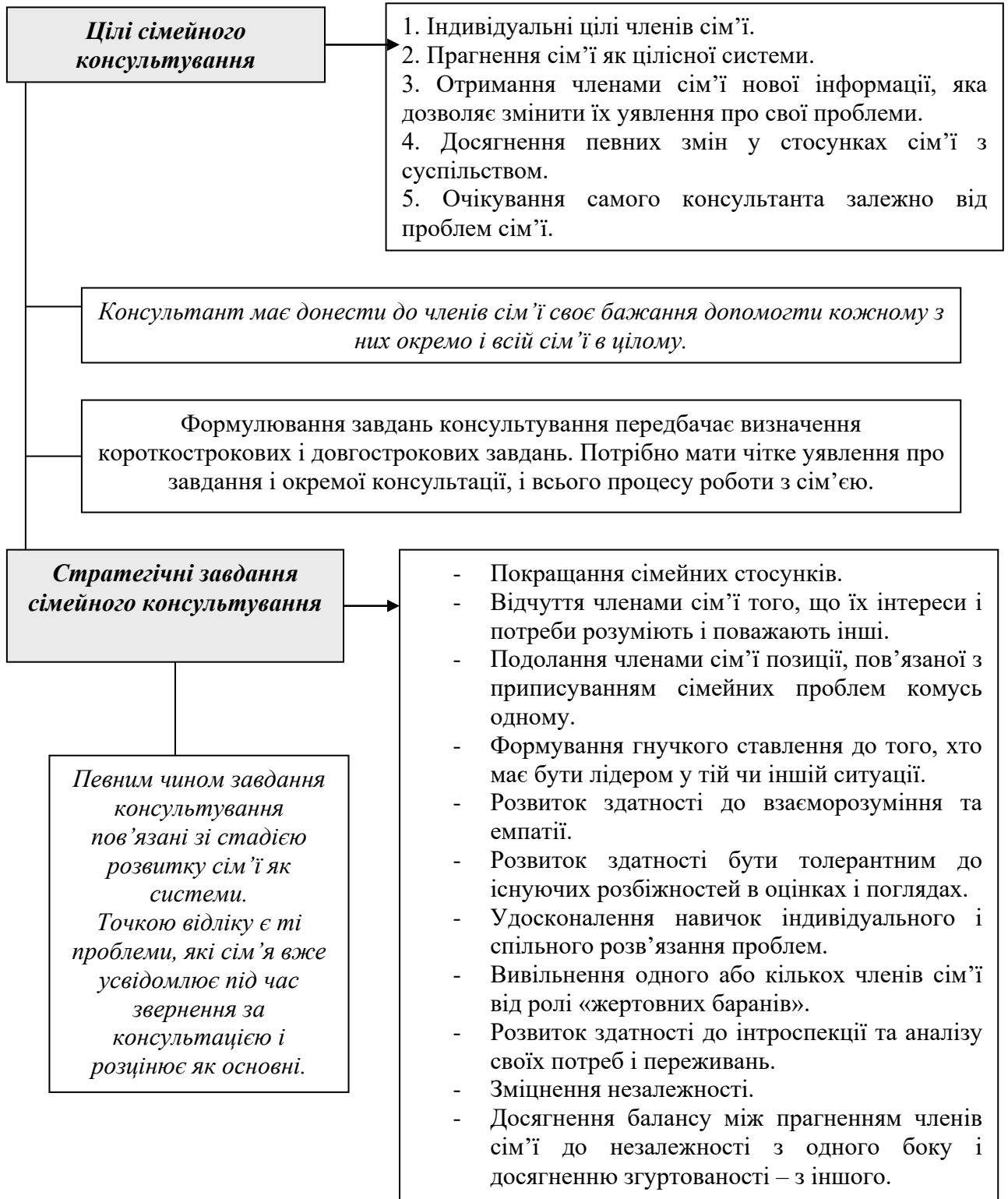


3.3. Особливості сімейного консультування





3.4. Мета і завдання сімейного консультування





3.5. Етапи та умови сімейного консультування

Етап сімейного консультування	Його основне призначення	Умови щодо успішної реалізації
1	2	3
Встановлення контакту	Слід створити атмосферу, яка: сприятиме виникненню довіри і відкритості з боку клієнтів; допоможе сім'ї повірити в успіх консультування; буде незалежною від відволікаючих факторів; дозволить побачити клієнта таким, яким він є.	Можна почати консультування з кількох простих, чітко сформульованих питань. Розпочинати бесіду слід якомога нейтрально. Слово «проблема» використовувати не варто. Не треба робити акцентів на жодному зі слів, оскільки це одразу додає певного змісту і вказує на певну настанову психолога. Консультант має переконати членів сім'ї, що цей кабінет – психологічно безпечне і надійне місце. Уже в перші хвилини зустрічі в результаті спостереження за розміщенням консультант може оцінити стосунки членів сім'ї і висунути припущення щодо причин, які привели цю сім'ю на консультацію.
Визначення провідних проблем сім'ї	Психолог має допомогти зрозуміти, яким чином їх особисті проблеми або наявні у окремих членів сім'ї поведінкові порушення впливають на ситуацію в сім'ї в цілому	Важливо для фахівця – знівелювати (нейтралізувати) опір клієнтів і адекватно визначити, яка проблема привела їх на консультацію. Чим сильніше члени сім'ї занепокоєні характером своїх стосунків і невпевнені у своїх силах, тим складніше їм буде розібратися у власних потребах і інтересах. Консультант має оцінити сімейні проблеми з системних позицій і водночас демонструвати членам сім'ї свою готовність всіляко підтримувати їх прагнення до особистісного зростання і автономності. З кожною наступною

1	2	3
		<p>зустріччю члени сім'ї звикають швидко переходити до обговорення загальної ситуації, а не окремої людини. Можна виокремити <i>б основних груп проблем</i>: 1. Особисті проблеми. 2. Проблеми у стосунках когось з батьків і дитини. 3. Проблеми, пов'язані безпосередньо з дитиною. 4. Проблеми у стосунках сиблінгів. 5. Проблеми у стосунках членів розширеної сім'ї. 6. Проблеми у стосунках чоловіка і дружини.</p>
<p>Зміна поглядів членів сім'ї на провідні проблеми (етап тлумачення)</p>	<p>Члени сім'ї засвоюють нове ставлення до сімейних проблем і усвідомлюють, яку роль вони відіграють у цих стосунках</p>	<p>Консультант має формулювати свої висновки у формі припущень, пропонувати можливі варіанти і стежити за реакцією клієнтів. Усі висновки, що стосуються сім'ї в цілому або характеру її окремих членів, є гіпотезами, а істинність гіпотези перевіряється тим, як вона впливає на клієнтів. Консультант повинен розуміти значення реакції клієнта на його припущення. Якщо той погоджується з тлумаченням консультанта, то цей варіант можна вважати основою подальшого процесу консультування. Якщо припущення не викликає ніякої реакції і залишає клієнтів байдужими, то слід від нього відмовитися. Коли ж клієнти бурхливо протестують проти запропонованого тлумачення, вважаючи його абсолютно неправильним, то можна припустити, що якраз воно і є правильним.</p>
<p>Формування у клієнтів настанови на продовження спільної роботи</p>	<p>Усвідомлення своїх ресурсів, які дозволяють розв'язувати сімейні проблеми</p>	<p>З розширенням меж сімейної системи і усвідомлення її членами своїх ресурсів учасники перестають вважати консультування своїм єдиним порятунком.</p>



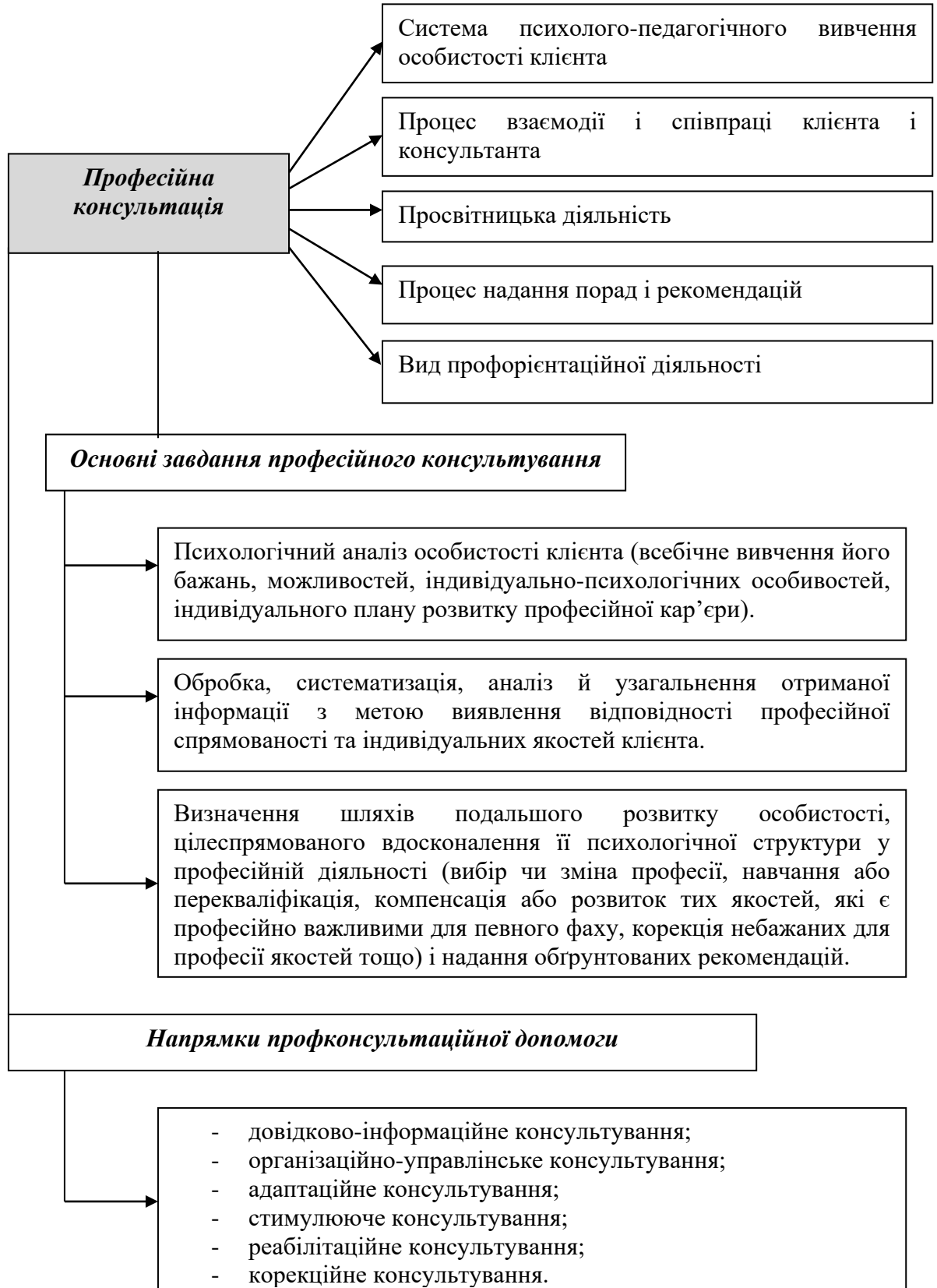
3.6. Діагностичні методики сімейного консультування

Назва методики	Її спрямованість у консультативному процесі
1	2
<p>Методика «Сімейна соціограма»</p>	<p>Це малюнкова проективна методика, яка дозволяє виявити місце суб'єкта в системі міжособистісних стосунків і характер комунікації в сім'ї — прямий чи опосередкований.</p> <p><i>Процедура:</i> досліджуваному дають бланк з намальованим колом діаметром 110 мм та інструкцію: «На листку паперу перед вами зображено коло. Намалюйте в ньому самого себе та членів вашої сім'ї у формі колі і підпишіть їх іменами».</p> <p>Партнери виконують це завдання, не спілкуючись між собою.</p> <p><i>Критерії, за якими проводиться оцінка результатів:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Кількість членів сім'ї, що потрапили в площу кола. Порівнюється з числом членів сім'ї, що зображено досліджуваним, з реальним. 2. Величина кіл. Якщо коло «Я» більше порівняно з іншими, це говорить про достатню самооцінку, менше — про занижену. Величина кіл інших членів сім'ї говорить про їх значущість для досліджуваного. 3. Взаєморозміщення кіл. Розміщення свого кола в центрі круга може свідчити про егоцентричну спрямованість особистості, а розміщення внизу, на відстані від інших членів сім'ї — на переживання емоційної відторгнутості. 4. Дистанція між колами. Віддаленість одного кола від іншого може свідчити про емоційну відчуженість. «Злипання» - кола накладаються одне на одне, з'єднуються або одне в одному, свідчать про недиференційованість «Я» у членів сім'ї, наявність симбіотичних зв'язків.
<p>Методика «Лінія сімейного життя»</p>	<p>«Лінія сімейного життя» дає змогу визначити такі <i>параметри</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - узгодженість образу сім'ї у подружжя; - сила емоційного реагування на події сімейного життя; - здатність до цілепокладання та прогнозування свого сімейного життя. <p>Кожному з подружжя пропонується на окремому аркуші зобразити графік, де на осі «Х» мають бути позначені події, що істотно вплинули на стосунки в сім'ї та на її стан (знайомство, весілля тощо) або можуть мати місце в майбутньому (народження дитини, переїзд тощо). На осі «Y» має бути зазначена сила емоційного реагування на зазначені події в діапазоні від -10 до +10 балів. На тому самому аркуші</p>

1	2
	<p>респондент має написати від 3 до 5 асоціацій до слова «сім'я». <i>Основним матеріалом аналізу</i>, по-перше, є сам графік респондента (кількість подій, їх емоційна значущість, хронологічна послідовність). По-друге, порівнюються графіки та відповіді-асоціації партнерів, визначається, наскільки вони схожі або суперечать одне одному.</p>
Структуроване інтерв'ю	<p><i>Перший блок питань</i> – сумісність партнерів: Наскільки вам комфортно з вашим партнером у побуті? Наскільки для вас це важливо? Які ваші найбільші цінності в житті? Чи є щось, що вам істотно заважає в стосунках (певні звички, риси характеру, манера поведінки тощо? Що вам найбільше подобається в характері вашого партнера?”.</p> <p><i>Другий блок</i> – батьківська модель стосунків: “Як ви оцінюєте батьківський приклад сімейних стосунків? Аргументуйте це. Чи хотіли б ви, щоб ваша сім'я була схожою на сім'ю – ваших батьків?”.</p> <p><i>Третій блок</i> – мотивація створення сім'ї: Чому ви вирішили одружитися? Чи довго ви зустрічалися перед тим, як одружитись? Чи довго ви з'ясовували для себе рішення про одруження?”.</p> <p><i>Четвертий блок</i> – взаєморозуміння партнерів на комунікативному рівні: Як часто ви ділитесь зі своїм партнером своїми переживаннями, проблемами? У яких сферах? Як ви відчуваєте, чи ваш партнер розуміє ваші думки і почуття?”.</p> <p><i>П'ятий блок</i> – автономність членів сім'ї: Який відсоток дозвілля (вільного часу) ви проводите разом з партнером? Як ви до цього ставитесь? Чи хотіли б ви більше або менше вільного часу присвячувати собі, своїм інтересам і захопленням?”.</p> <p><i>Шостий блок</i> – чіткість рольової структури: Як розподілені обов'язки у вашій сім'ї? Вам подобається, як розподілені обов'язки у вашій сім'ї? Що б ви хотіли змінити?”.</p> <p><i>Сьомий блок</i> – емоційна наповненість стосунків: Які почуття ви переживаєте у зв'язку з вашим подружнім життям? Яке найсильніше?”.</p> <p>Протягом розмови і виконання завдань аналізуються також такі параметри: усвідомлення партнерами процесів у сім'ї та своєї участі в них; прийняття партнерами відповідальності за розвиток стосунків у сім'ї (за такими показниками, як активність у прийнятті рішень стосовно сім'ї, яка виявляється в активних граматичних конструкціях; присутність сімейних цінностей в ієрархії життєво важливих цінностей партнерів; прийняття партнерами один одного).</p>



3.10. Специфіка професійного консультування





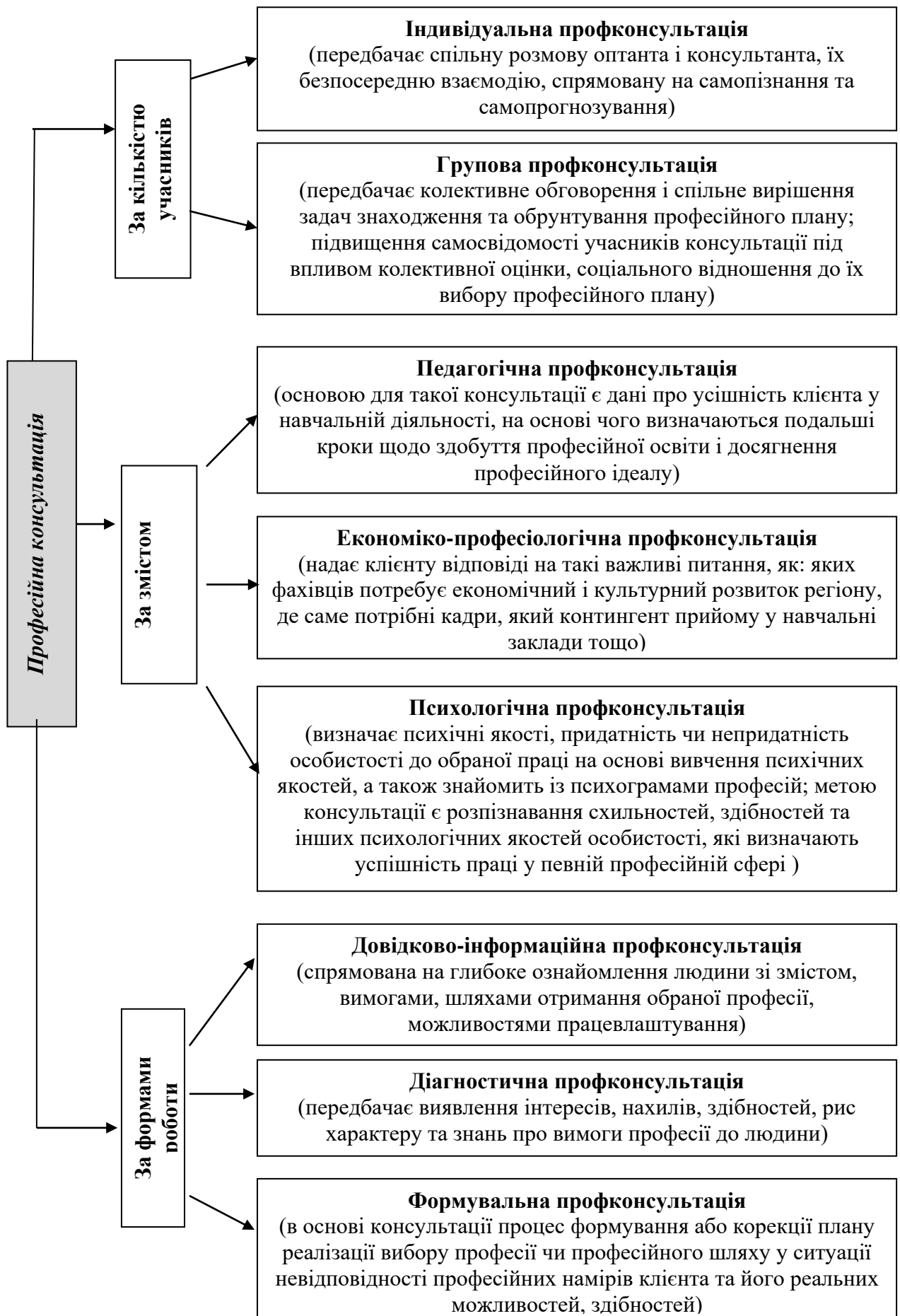
3.11. Стратегія надання профконсультаційної допомоги

№ п.п.	Стратегія консультування	Її специфічні особливості
1	Інформаційно-просвітницька стратегія	Надання вичерпної інформації щодо «світу професій», після чого клієнт самостійно здійснює професійний вибір, не обговорюючи його з консультантом.
2	Тестологічна стратегія	Використання стандартизованих психодіагностичних методик у ході професійної консультації.
3	Раціоналістична стратегія	Раціональні розрахунки та аргументи для здійснення професійного вибору.
4	Психоаналітична стратегія	Виявлення «внутрішніх» прагнень особистості та їх спрямування у позитивне річище.
5	Гуманістично-психотерапевтична стратегія	Безумовна повага до клієнта, особлива турбота про його унікальність.
6	Організаційна стратегія	Активна взаємодія різних соціальних інститутів.
7	Виховна стратегія	У процесі професійної консультації реалізується, передусім, функція розширення світогляду клієнта.
8	Примусова стратегія	На перший план профконсультації виходить допомога у набутті сенсу навіть у найбільш непривабливих або навіть принизливих виборах, пов'язаних з професійною діяльністю.
9	Активізуюча стратегія	Реальна взаємодія з клієнтом і виведення його на рівень суб'єктивної побудови свого професійного майбутнього
10	Стратегія самообману	Психолог-профконсультант здійснює неповноцінну допомогу або просто маніпулює клієнтом; в основі такої стратегії лежить прагнення задовольнити клієнта будь-яким способом
11	Стратегія надання часткових послуг	Профконсультантом надається лише часткова послуга у сфері профорієнтації.



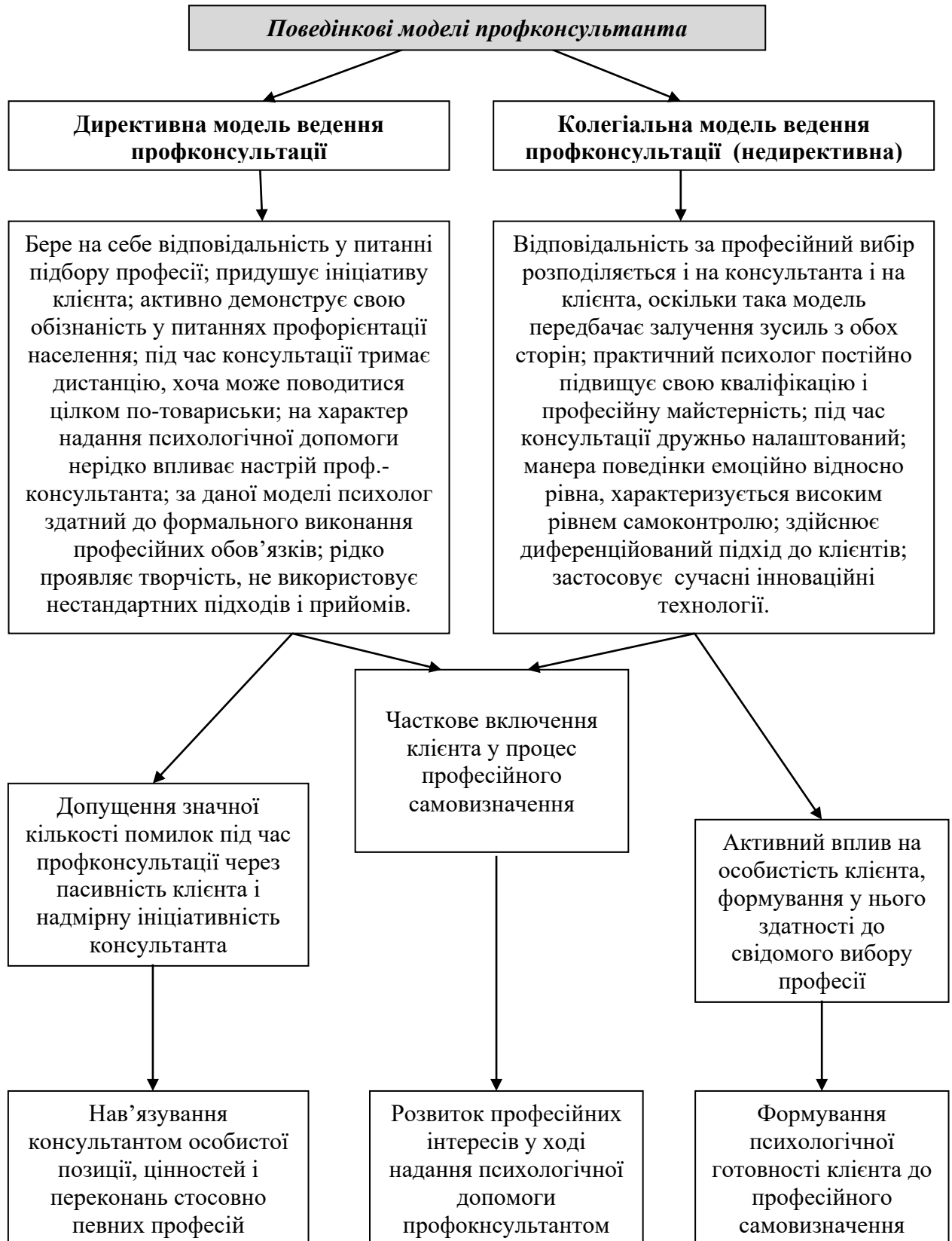
3.12. Типи профконсультацій

Тип консультації	Її особливість
Рання, дитяча консультація	Передбачає формування позитивного ставлення до праці, сприяння вибору гуртків, додаткових занять, пов'язаних з індивідуальними особливостями дитини
Профконсультація учнів	Підготовка до професійного вибору; формування ціннісно-сислової та операційної основи процесу самовизначення; розвиток уявлень про основні дії у ситуації вибору і реалізації своїх життєвих цілей
Профконсультація вчителів	Реальна співпраця з педагогами з метою розподілу основних функцій профорієнтаційної допомоги учням
Профконсультація батьків	Створення умов для ефективної співпраці з метою погодженого розподілу зусиль по наданню профорієнтаційної допомоги дітям
Профконсультація випускників ЗОШ	Сприяння свідомому професійному самовизначенню, уточнення і перевірка професійного вибору
Профконсультація абітурієнтів	Надання допомоги абітурієнтам в уточненні спеціальності, змісту її професіограми і психограми
Профконсультація у ситуації профвідбору	Передбачає особливу діяльність профконсультанта, основною метою якої є ретельний відбір претендентів на професії з особливими умовами праці
Профконсультація безробітних	В основі такої консультації надання допомоги при виборі нової професії і нового місця роботи, а також вибір професії і місця її здобуття у ситуації відсутності професійної освіти
Профконсультація працівників відділу кадрів	Надання методологічної консультації з моделюванням практичних ситуацій професійного консультування
Профконсультація людей з інвалідністю	Основною метою такої професійної консультації виступає допомога людині з особливими потребами активно включитися у професійну діяльність, яка визначається на основі врахування індивідуальних і компенсаторних особливостей особистості, реальної ситуації працевлаштування після здобуття професії і можливості найбільш повної реалізації потенціалу людини з інвалідністю
Ретроспективна профконсультація	Використовується у ситуації прагнення клієнта з певним життєвим і професійним досвідом відрефлексувати своє життя чи певний його відрізок





3.13. Поведінкові моделі профконсультанта





3.14. Типові помилки у діяльності профконсультанта

Особливості ведення профконсультації	Доцільні дії консультанта	Помилкові дії консультанта
1	2	3
Встановлення контакту з клієнтом	Створення доброзичливої атмосфери, сприятливого психологічного клімату	Встановлення контакту з клієнтом розпочинається з низки формальних запитань, у яких не відчувається щирість, прагнення консультанта надати психологічну допомогу
Визначення мети консультації	Психолог намагається допомогти клієнту самостійно визначити цілі, яких він прагне, і підтримує його у процесі їх досягнення	Консультант не помічає сутності проблеми, намагається нав'язати клієнту свої власні цілі, ігнорує бажання і потреби клієнта
Сприйняття клієнта	Консультант прагне об'єктивності у сприйнятті клієнта; розуміє, приймає і визнає правильну точку зору на проблему професійного самовизначення клієнта інших фахівців або людей з його близького оточення	Консультант характеризується суб'єктивним сприйняттям клієнта, оцінює його; обмежується лише однією, власною точкою зору на проблему, не намагається зрозуміти, і не визнає точки зору інших людей
Ставлення до клієнта	Позитивне сприйняття консультантом клієнта, він пізнає і спирається на його ресурси у процесі консультування, розвиває особисту здатність до емпатії	Надмірне піклування про клієнта, недовіра до його ресурсів через переоцінку власного рівня професіоналізму або прагнення самоствердження психолога під час профконсультації
Прагнення консультанта	Спрямовує свої зусилля на активізацію руху клієнта «до самого себе»	Намагається обов'язково надати корисну пораду, стати порадником і

1	2	3
	(самопізнання, рефлексію, планування свого майбутнього)	поводирем для клієнта
Особливості побудови консультації	Діалогічне спілкування з домінуванням висловлювань клієнта	Переважають монологічні висловлювання консультанта
Орієнтація на особистість клієнта і на проблему професійного самовизначення під час його висловлювань	Слідкує за почуттями і думками клієнта, не задає зайвих питань під час монологічного висловлювання клієнта	Приділяє більше уваги питанням, які не мають прямого відношення до проблеми, здатний ігнорувати питання, які хвилюють самого клієнта
Інтерпретація висловлювань клієнта	Використовує різні профорієнтаційні концепції; прагне зібрати максимально повну інформацію про клієнта	Може практично працювати лише у межах однієї профорієнтаційної концепції, інші теорії сприймає як помилкові; обмежується частковою інформацією, здатен до завчасних висновків і неточної інтерпретації
Реакції на дії клієнта і на ситуацію консультування	Консультант достатньо гнучко реагує на широкий спектр ситуацій і проблем, які виникають у процесі профконсультації	У діяльності консультанта виникають такі ситуації, на які він не може адекватно відчувати або однотипно, одноманітно реагує
Стратегія професійної консультації	Пропонуються різні способи поведінки, якщо є потреба, консультант зазначає перелік конкретних дій, які слід здійснити клієнту	Пропонується лише один-два варіанти поведінки, консультант надає недоступні для розуміння клієнта рекомендації або взагалі відмовляється їх зазначати
Усвідомлення психологічного впливу на клієнта і впливу клієнта на профконсультанта	Усвідомлює, як його дії впливають на процес професійного самовизначення клієнта і як клієнт може вплинути на самого консультанта	Не усвідомлює свого впливу на клієнта і не помічає впливу клієнта на нього самого, у зв'язку з чим може маніпулювати ним або перетворитися на об'єкт для маніпуляцій

1	2	3
Усвідомлення власних можливостей й обмежень	Усвідомлює власну обмеженість і рівень свого професіоналізму, ділиться досвідом з іншими консультантами, готовий застосовувати нові психологічні технології, які є більш ефективними у профконсультуванні	Діє без усвідомлення власних можливостей, уникає ситуації обміну досвідом, не намагається використовувати у діяльності позитивний досвід інших консультантів
Повага до клієнта	З повагою ставиться до клієнта	Не поважає клієнта, може вести розмову тоном, який принижує його гідність
Ставлення до діяльності профконсультанта	Позитивне ставлення до діяльності, бажання нею займатися і надалі; у роботі з клієнтом поводить ся цілком природньо	Негативне ставлення до діяльності, бажання її змінити; у роботі з клієнтом вдається до акторської майстерності, через що спілкування консультанта характеризується надлишками штучних емоцій і почуттів
Уключеність у проблему клієнта	Консультант зацікавлений у вирішенні проблеми клієнта, пов'язаної з професійним самовизначенням, проте не переживає її як власну	Консультант переживає проблему професійного самовизначення клієнта як власну, що призводить до вигоряння, втрати емоційної рівноваги й унеможливорює надання якісної психологічної допомоги
Час консультації	Процес консультування обмежується до 2-2,5 годин конструктивного спілкування	Консультація триває 4-5 годин, викликаючи втому у психолога і клієнта

Допущення профконсультантом зазначених вище помилкових дій може призвести до виникнення різноманітних суперечностей, які значно ускладнюють вибір професії, а саме: між прагненням клієнта до самостійності у процесі вибору майбутньої професійної діяльності і потребою у кваліфікованій допомозі профконсультанта; між потребою у самовизначенні і відсутністю вміння обґрунтовано приймати рішення; між професійними намірами клієнта і його здібностями, а також можливостями їх реалізації; між особистісними властивостями, станом здоров'я і професійно важливими якостями; між бажанням здобувати професійну освіту і зниженням інтересу до процесу навчання і т.д.



3.15. Позиції профконсультанта відносно клієнта

<i>Позиція рівності</i>	<i>Позиція «зверху»</i>	<i>Позиція «знизу»</i>
<i>Клієнт</i> почуває себе рівноправним партнером, активно включається у взаємодію, самостійно приймає рішення	<i>Клієнт</i> стає пасивним, безініціативним, він не вирішує сам хвилюючі його питання, а лише приймає готові варіанти виходу з ситуації	<i>Клієнт</i> переконаний у своїй суттєвій перевазі над консультантом, не довіряє йому, здатен «диктувати» свої правила взаємодії
<i>Консультант</i> менш вразливий відносно клієнта, відкритий для спілкування, не оцінює і не засуджує клієнта	<i>Консультант</i> переконаний, що він розуміється на питаннях профорієнтації краще, ніж клієнт і тому впевнений, що може йому допомогти	<i>Консультант</i> намагається підкреслити потенціал клієнта, заграє з ним, підвищуючи його авторитет і втрачаючи власний
<i>Недолік позиції:</i> до профконсультанта клієнт не завжди прислуховується, оскільки авторитет психолога не є таким вагомим, у нього відсутній «ореол слави»	<i>Недолік позиції:</i> є категорії клієнтів, які не потребують наставництва, вони готові зробити необхідний вибір, проте відчувають потребу в обговоренні питань, які хвилюють	<i>Недолік позиції:</i> клієнт може маніпулювати консультантом, активно впливати на хід самої консультації, що значно знижує її результативність

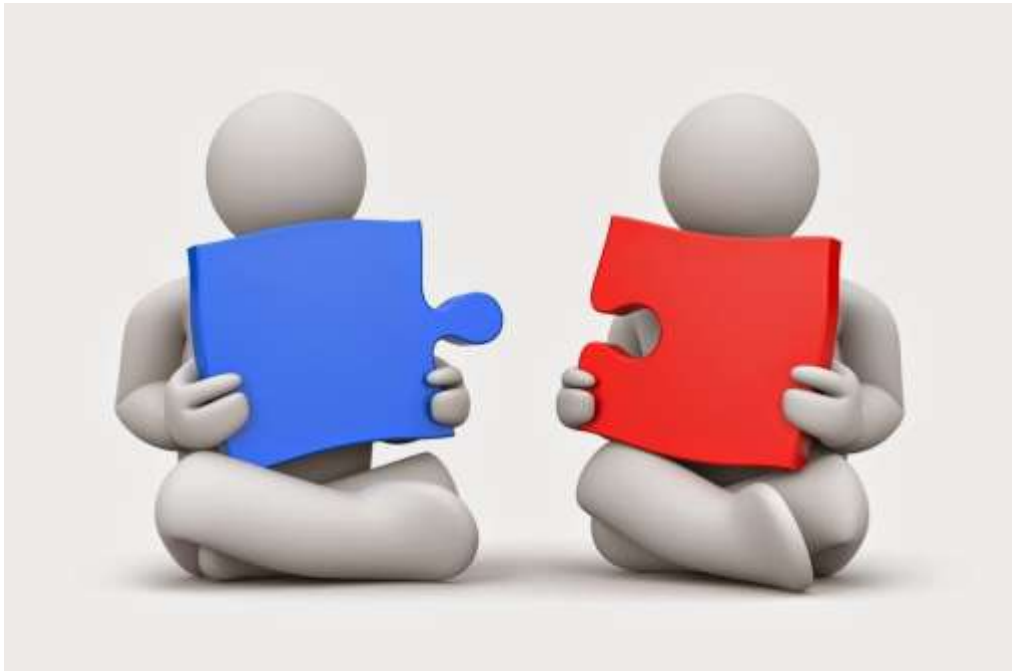


3.16. Відмінності між традиційним профконсультуванням і консультуванням із застосуванням коучинг-технології

Фактори для аналізу	Традиційне професійне консультування	Консультування із застосуванням коучингу
Термін консультування	У консультуванні клієнт і консультант нерідко намагаються у різний термін закінчити процес спільної діяльності	У коучингу термін роботи з клієнтом обговорюється заздалегідь, процес поділений на стандартні етапи і цикли, про які завчасно повідомляється клієнту
Оцінка результатів консультування	У консультанта і клієнта різні критерії оцінки ефективності роботи, у кожного свої очікування	У коучингу критерії роботи і результати першочергово визначає клієнт, тому він бере на себе відповідальність за рішення своєї проблеми (на початку роботи коуч пояснює клієнту принципи їх співпраці: клієнт не підзвітний коучу, коуч не має повноважень над клієнтом, коуч не несе відповідальності за результати діяльності клієнта)
Час вербальної активності консультанта і клієнта	На долю психолога випадає часом доволі багато роз'яснювальної роботи з клієнтом	У коучингу є норми часу, які вважаються екологічними й ефективно впливають на результат клієнта: якщо весь час роботи взяти за 100%, то коуч розмовляє не більше 20% від часу сесії, а 80% часу клієнту
Форма ведення діалогу з клієнтом	У консультуванні не заохочується побудова діалогу у формі «питання – відповідь»	У коучингу вся робота будується по типу: «питання – відповідь» (безумовно, що діалог не переходить у допит клієнта)
Аспекти конфронтації у процесі консультування	У консультуванні, як правило, психолог сам дає інтерпретацію поведінки і висловлювань клієнта	У коучингу клієнту просто вказується на невідповідність між його поведінкою і словами, пропонується інтерпретування того, що відбувається

РОЗДІЛ 4

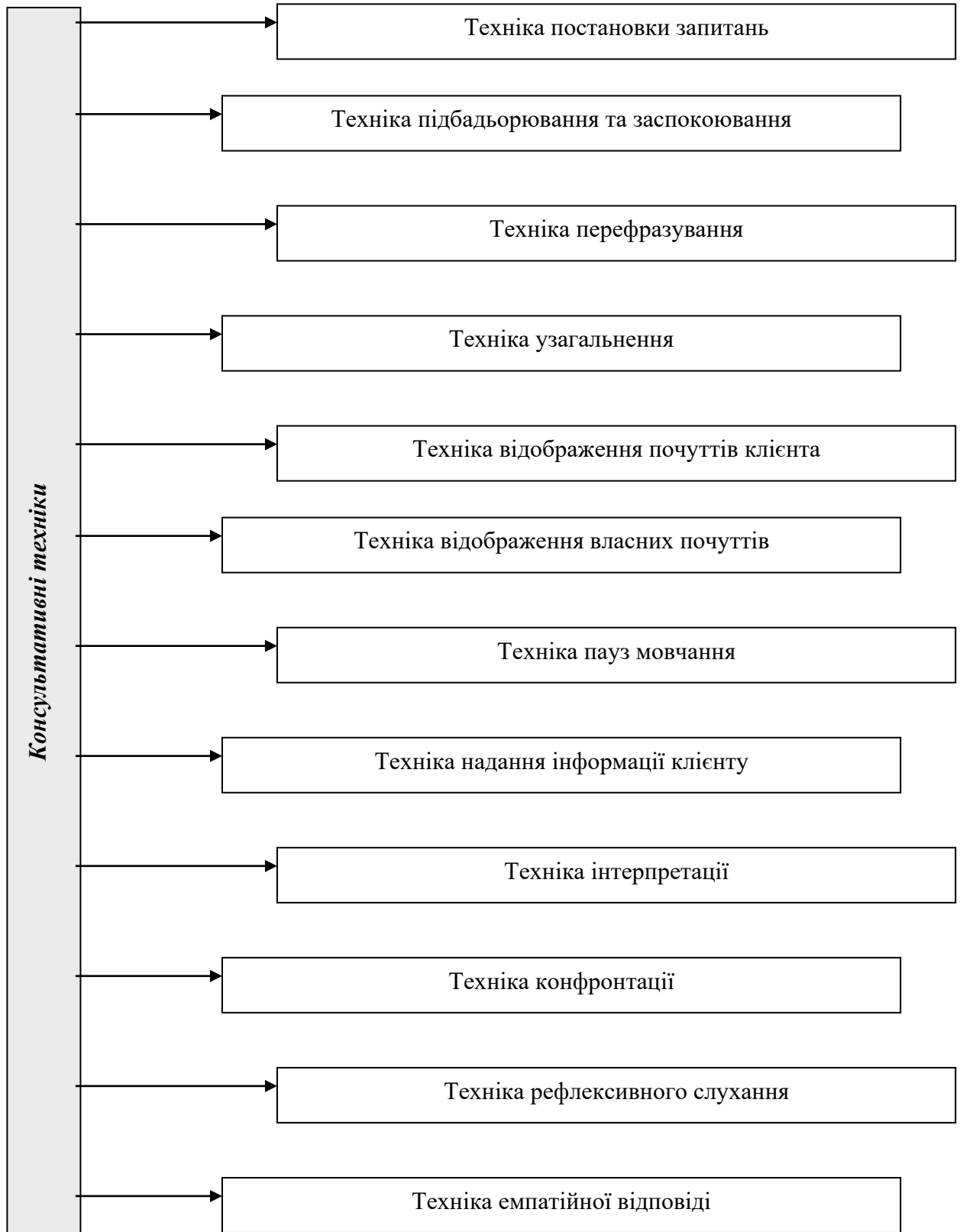
ОСНОВНІ КОНСУЛЬТАТИВНІ ТЕХНІКИ



У розділі «Основні консультативні техніки» охарактеризовано найбільш поширені психологічні інструменти консультування клієнта, а саме: техніка постановки запитань, техніка підбадьорювання та заспокоювання клієнта, техніка перефразування висловлювання клієнта, техніка узгальнення змісту розмови, техніка відображення почуттів клієнта та почуттів консультанта, техніка застосування пауз мовчання, техніка надання інформації клієнту, техніка конфронтації, техніка рефлексивного слухання та техніка емпатійної відповіді. Розкрито сутність зазначених технік, їх цільову спрямованість у консультативному процесі, основні умови / правила застосування, а також обмеження / ситуації, за яких використання технік не є доцільним або значно знижує їх технологічну ефективність впливу на клієнта.



4.1. Різновиди консультативних технік





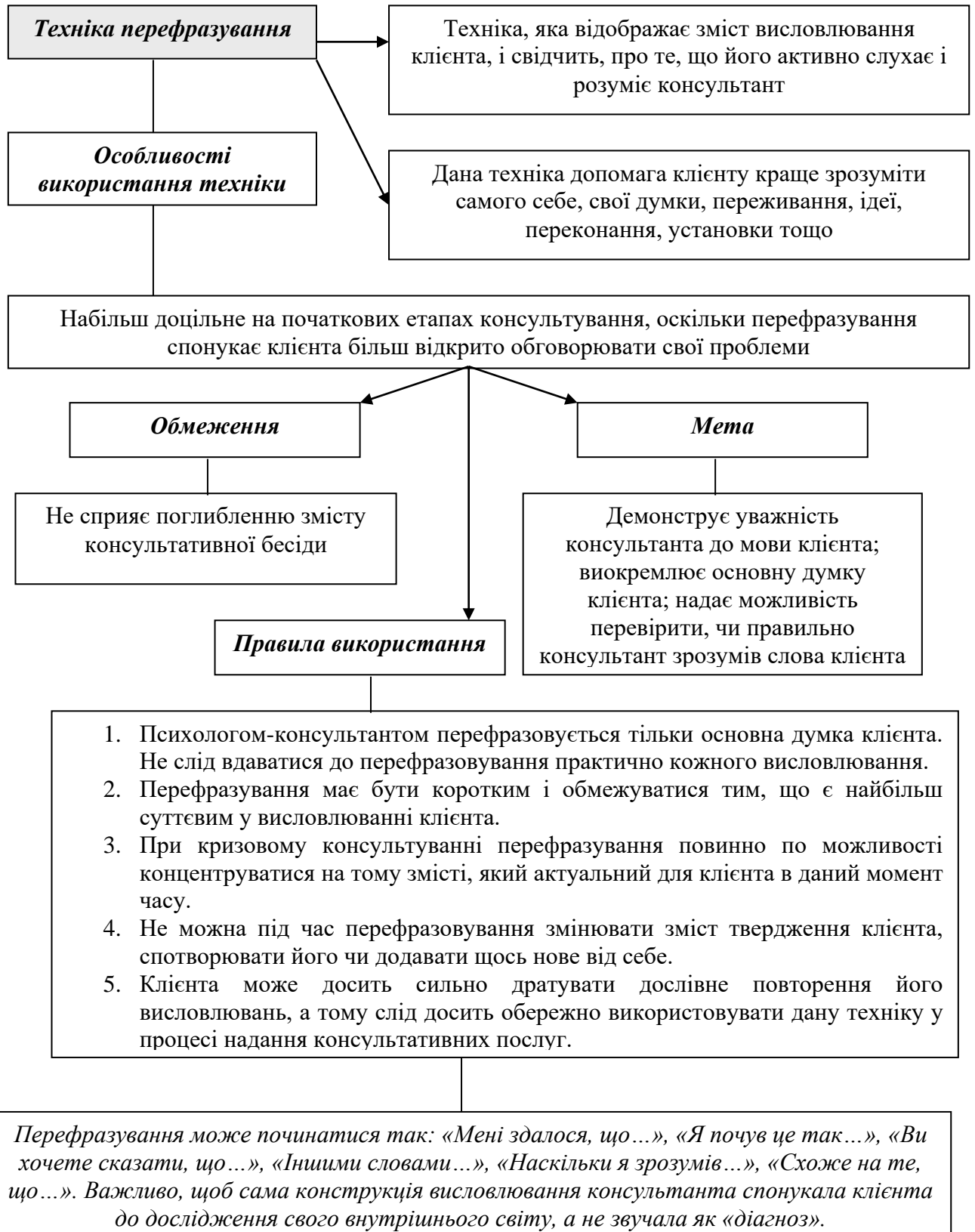
4.2. Техніка постановки запитань



1. Для отримання фактологічних відповідей слід формулювати питання, які розпочинаються зі слів «Хто...?» або «Що...?».
2. З метою вивчення внутрішнього світу клієнта, його поведінки необхідно задавати питання, які починаються зі слова «Як...?».
3. Оскільки питання «Чому?» провокують захисні реакції клієнта, не варто зловживати ним (клієнт не завжди може пояснити реальні причини своїх вчинків, у зв'язку з цим на дане питання часто просто не спроможні надати об'єктивну відповідь).
4. Не доцільно ставити одночасно декілька запитань (клієнт губиться і часто обирає для надання відповіді те питання, відповідь на яке викликає у нього найменший опір).
5. Не бажано питанням випереджувати відповідь клієнта.
6. Консультанту слід уникати надмірного опитування, щоб консультація не перетворилася на допит. Клієнта слід уважно слухати.

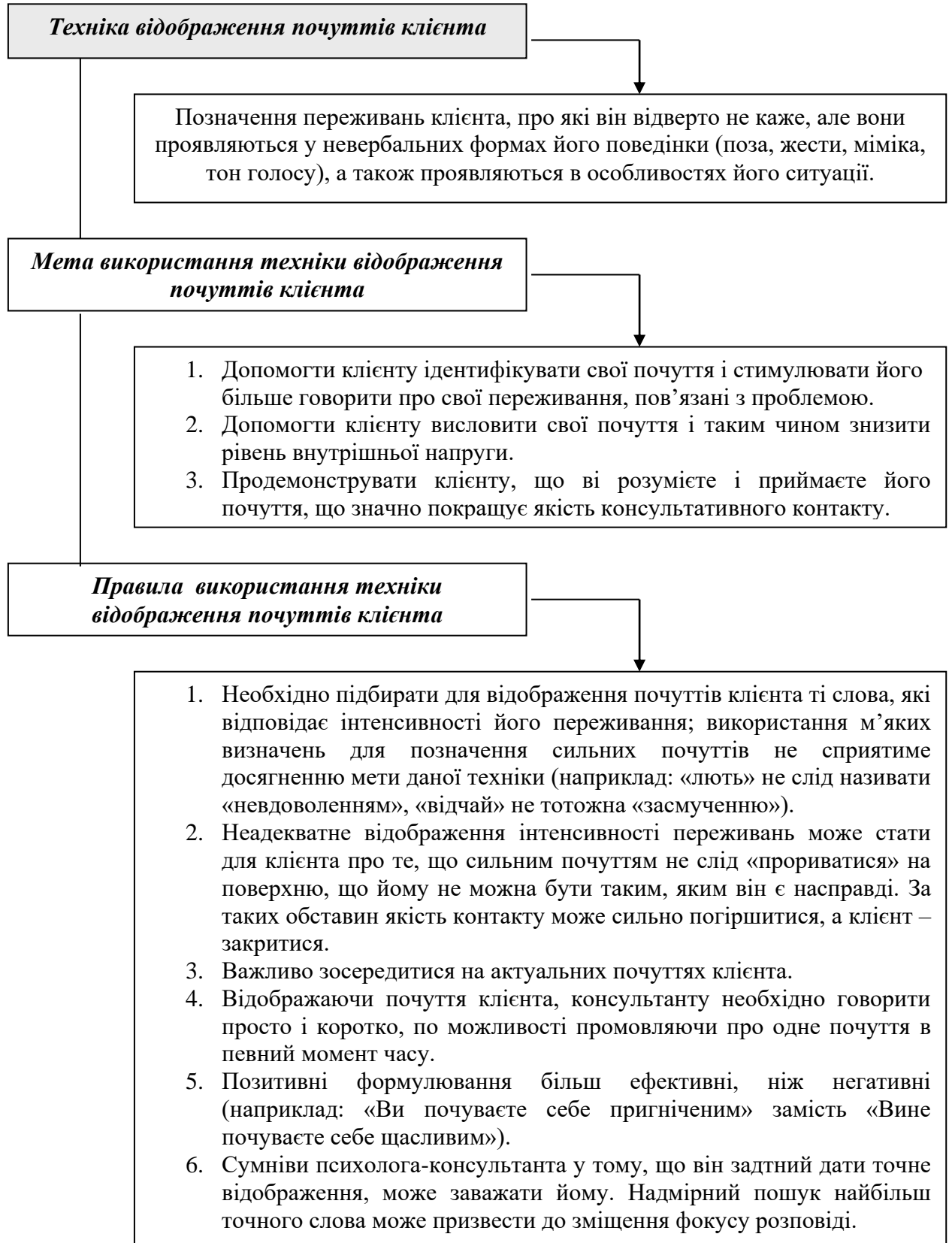


4.4. Техніка перефразування



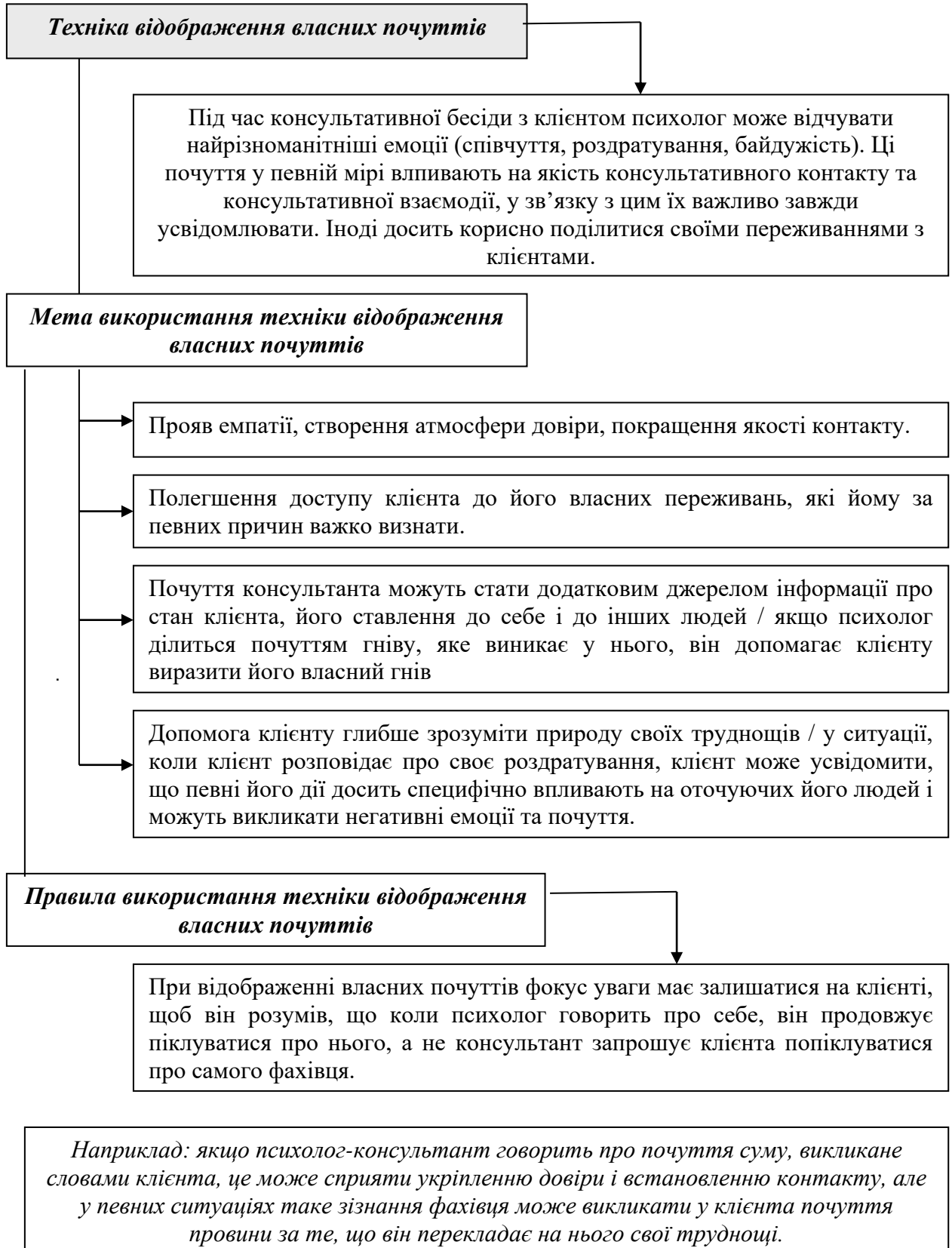


4.5. Техніка відображення почуттів клієнта



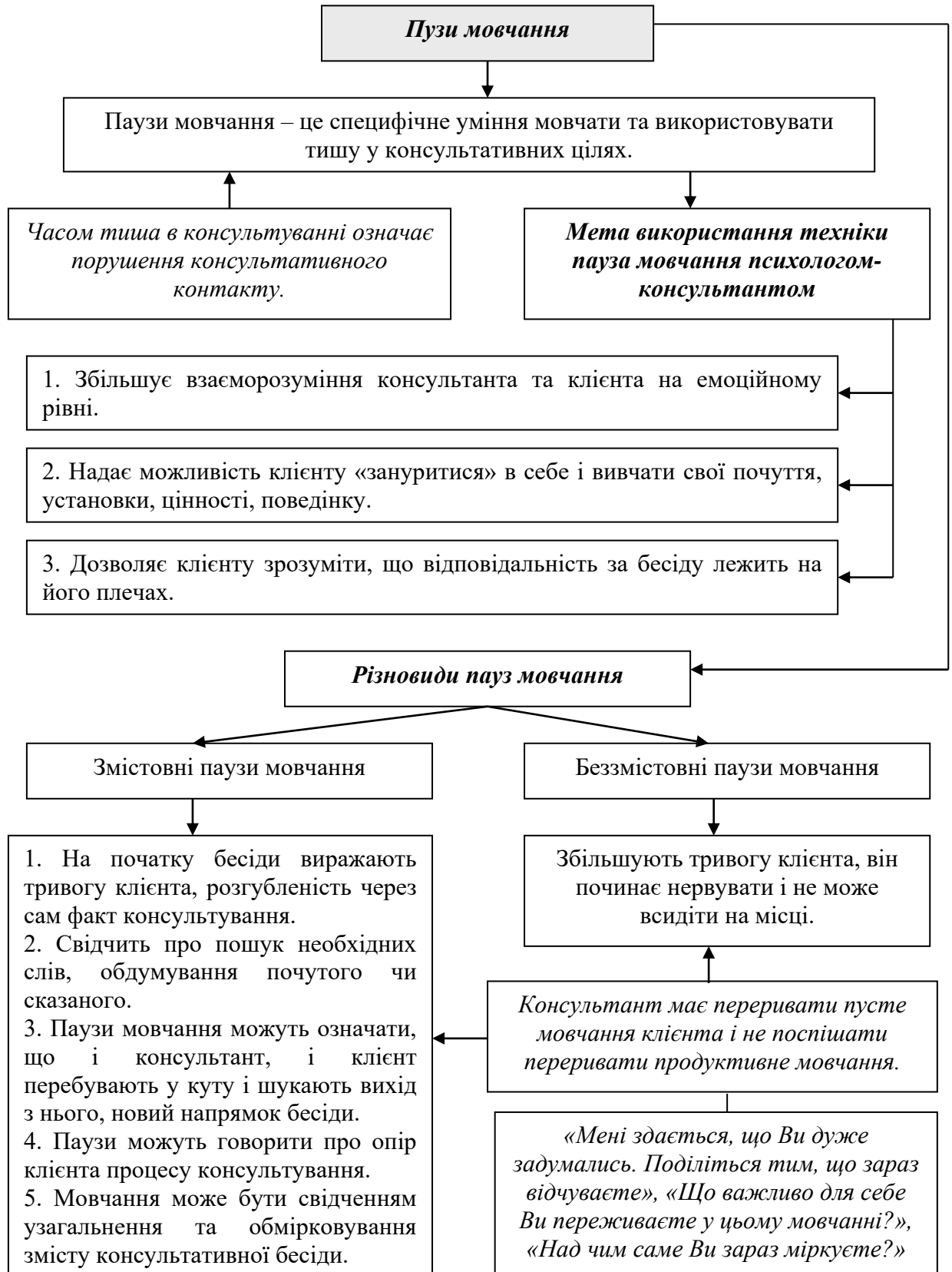


4.6. Техніка відображення власних почуттів



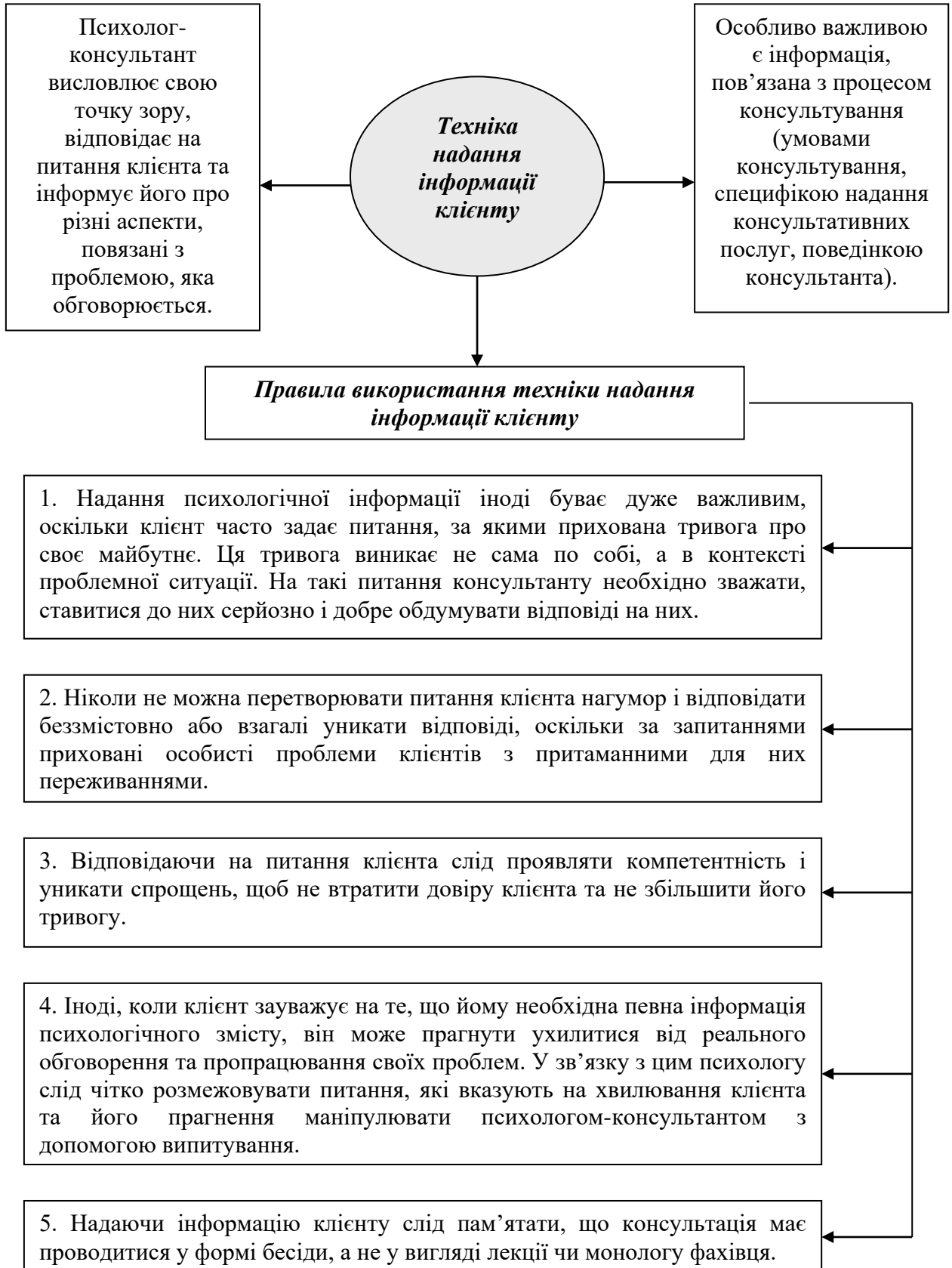


4.7. Паузи мовчання як консультативна техніка



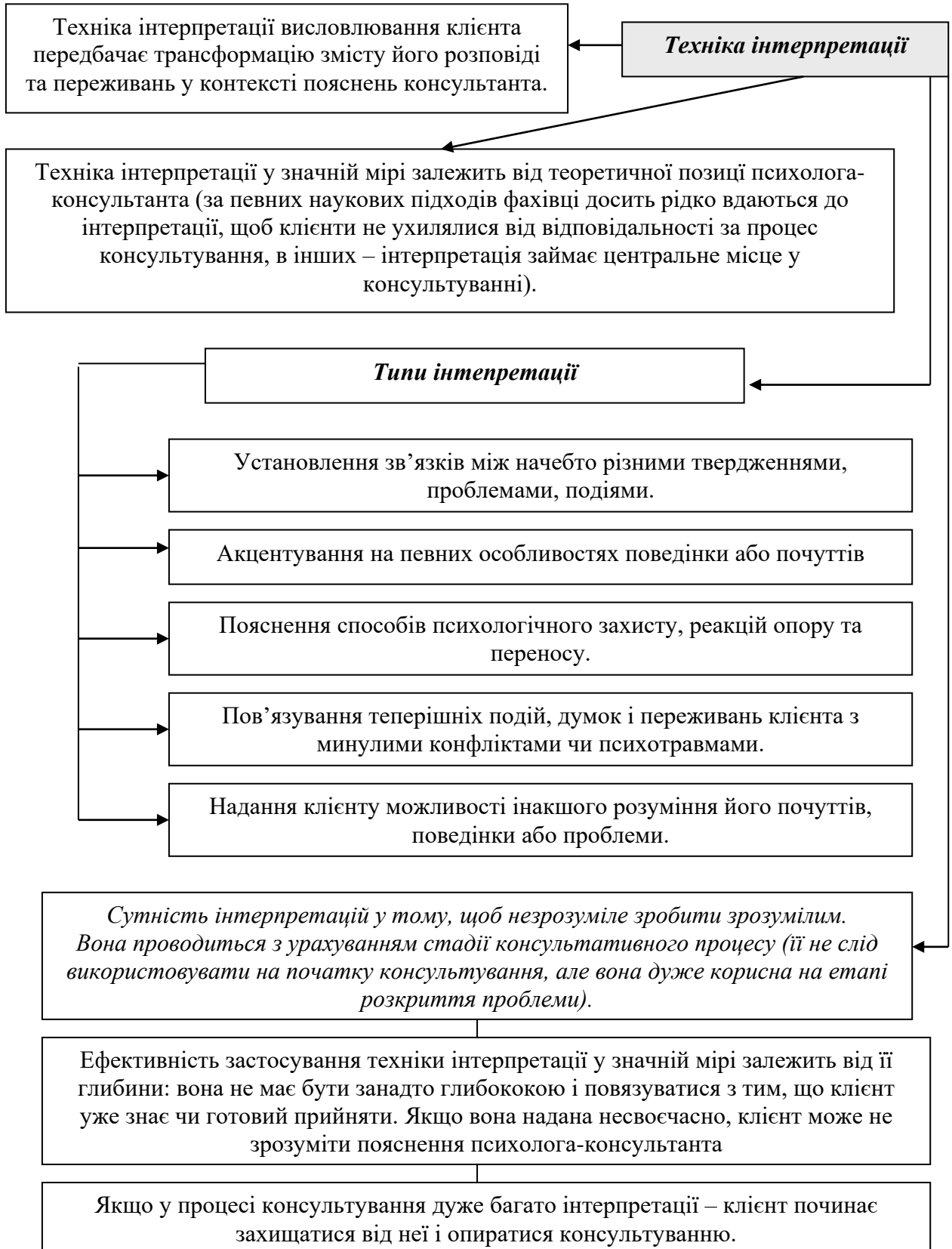


4.8. Техніка надання інформації клієнту



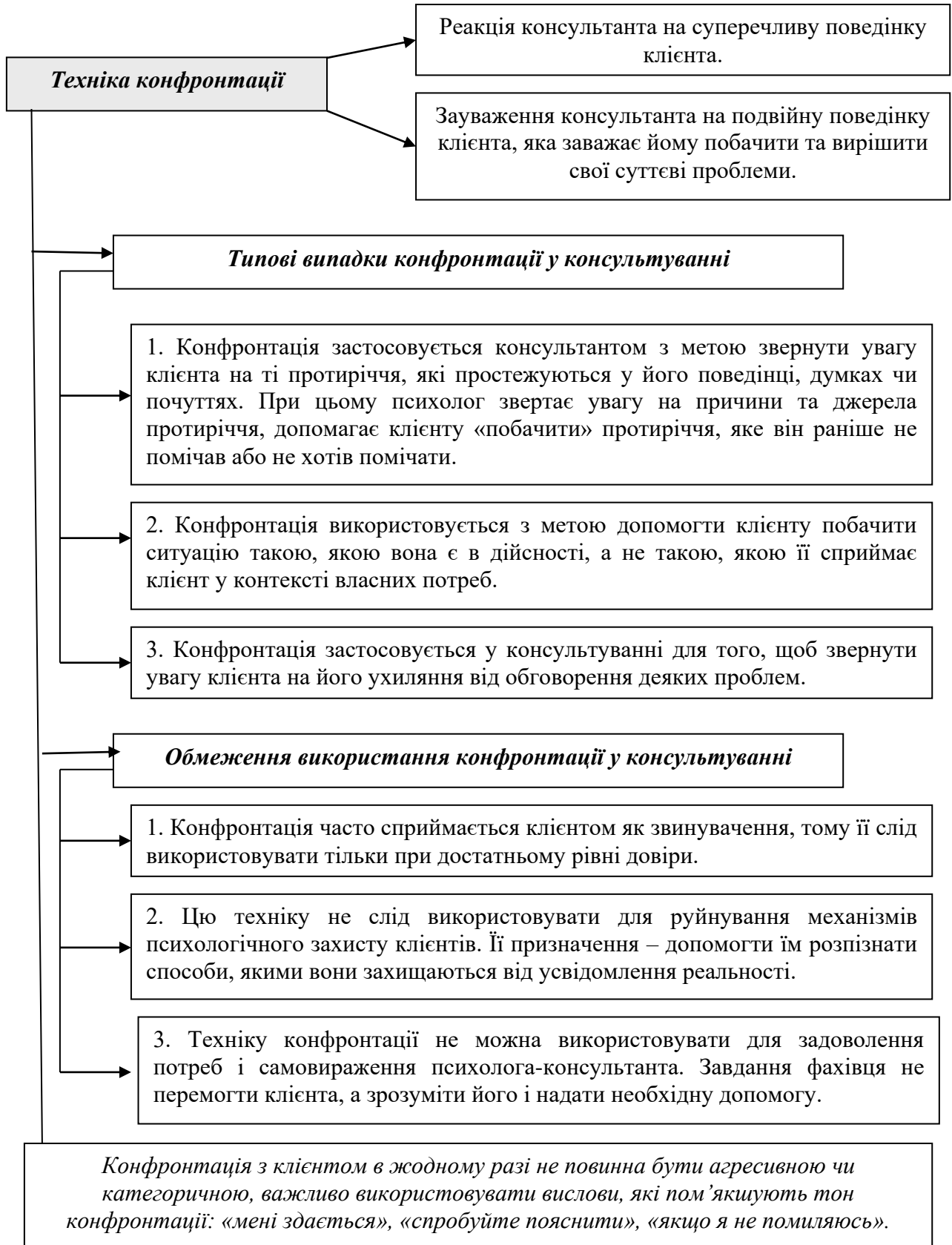


4.9. Техніка інтерпретації





4.10. Техніка конфронтації



РОЗДІЛ 5

КОНСУЛЬТАТИВНИЙ ПРАКТИКУМ



Розділ «Консультативний практикум» надає можливість познайомитися з важливими аспектами практичної діяльності психолога-консультанта. У ньому представлено бланки робочої документації фахівця (зразки протоколів індивідуальної та групової консультації, робочих журналів консультанта, запитів про консультативну допомогу), а також цінні для практичної діяльності консультанта-початківця практичні рекомендації щодо реалізації консультативних завдань.

Запропоновані у розділі інформаційні матеріали певною мірою застерігають психолога від допущення типових помилок консультування, оскільки мають алгоритмізований характер, містять низку доцільних прикладів.



5.1. Протокол індивідуальної психологічної консультації

ПРОТОКОЛ індивідуальної психологічної консультації

(П.І.Б. клієнта)

Дата: _____

Короткий опис звернення / запиту: _____

Проблема: _____

Зміст проведеної роботи: _____

Висновки: _____

Рекомендації: _____

Практичний психолог

(П.І.Б.)

(підпис)

ПРОТОКОЛ
індивідуальної психологічної консультації

(назва навчального закладу)

Дата: _____

П.І.Б. дитини (учня/студента) _____

Хто звернувся _____

Тематика звернення (запит) _____

Короткий опис звернення: _____

Зміст проведеної роботи: _____

Висновки: _____

Рекомендації: _____

З висновками і рекомендаціями ознайомлений:

П.І.Б. _____

(підпис)

Практичний психолог

П.І.Б. _____

(підпис)



5.2. Журнали попереднього запису та обліку консультацій

ЖУРНАЛ попереднього запису на консультацію практичного психолога

(назва установи / організації)

(ПІБ психолога)

20__ рік

(зразок кожної сторінки журналу)

№	Дата звернення	Хто звернувся	Зміст та мета звернення	На коли призначена консультація	Відмітка про виконання запиту

ЖУРНАЛ обліку консультацій практичного психолога

(назва установи / організації)

(ПІБ психолога)

20__ рік

(зразок кожної сторінки журналу)

№ з.п	Дата проведення	З ким проводилось консультування	Проблема звернення	Примітки	Висновки, рекомендації



5.3. Запит на роботу психолога-консультанта з дитиною шкільного віку

Запит на роботу психолога-консультанта зі школярем

_____ (ПІБ психолога)

з _____ (ПІБ учня)

учнем _____ класу _____ р.н. , що проживає за адресою _____

від _____ (ПІБ замовника: вчителя, батьків, класного керівника)

Мати: _____ (ПІБ, місце роботи)

Батько: _____ (ПІБ, місце роботи)

Проблема звернення: _____

Попередньо проведена робота _____ (ПІБ особи, яка проводила роботу, вид роботи; з ким проводилась робота: учень/батьки) та її результати _____

Очікування заявника від роботи за запитом _____

Очікування батьків від роботи за запитом _____

Я (ми) _____ (ПІБ батьків учня)

Стосовно здійснення консультаційної роботи з сином / донькою _____ (прописом – не заперечую, не заперечуємо)

Особистий підпис батьків _____

Дата звернення: _____

Примітки _____



5.4. Карта первинної індивідуальної профконсультації підлітка

Карта первинної індивідуальної профконсультації підлітка

Прізвище, ім'я, по батькові клієнта _____

Вік _____ Школа _____ Клас _____

Стан здоров'я: а) здоровий; б) функціональне відхилення; в) хронічне захворювання.

Заключення лікаря _____

Поінформованість про світ професій: а) повна; б) недостатня; в) відсутня.

Наявність професійного плану:

професія _____

навчальний заклад _____

Сформованість професійного плану: а) сформований, б) частково сформований; в) не сформований.

Усвідомленість вибору професії _____

Провідні мотиви вибору професії _____

Професії, яким надається перевага _____

Успішність навчання по дисциплінам:

природничим _____

точним _____

гуманітарним _____

Інтереси і схильності _____

Вираженість професійних інтересів і схильностей _____

Комунікативні та організаторські здібності _____

Улюблені заняття _____

Особливості поведінки _____

Заклучення профконсультанта: _____

Рекомендації профконсультанта:

сфера діяльності, професія _____

шляхи професіоналізації _____

запасний варіант професійного вибору _____

Протипоказані сфери діяльності _____

(підпис)



5.6. Протокол профконсультації учня випускного класу

Протокол профконсультації учня випускного класу

Прізвище _____ Ім'я _____
Школа _____ Клас _____
Дата проведення консультації _____

1. Що збирається робити після закінчення 9/11 класу, у який навчальний заклад збирається вступати? _____

2. Яку професію обрав? Чому? Чим саме вона подобається? _____

3. Які оцінки має по профільним предметам у школі? _____

4. Які знання, з точки зору учня, будуть необхідні йому у подальшому навчанні чи роботі? _____

5. Які має інтереси, пов'язані з вибором професії? Як вони виявлені? _____

6. Як розвиває свої інтереси і здібності? _____
7. Яку допомогу у розвитку інтересів, схильностей, здібностей надають батьки, вчителі? _____

8. Які якості прагне розвинути у себе і яких хоче позбутися? _____

9. Чи відчуває труднощі у допрофесійній підготовці, чи пов'язує їх з майбутньою професією? _____

10. Чи знає думку батьків і вчителів про свою професійну придатність? _____
11. Як оцінює свою готовність до вибору професії? _____

12. Чи є запасні варіанти вибору професії? Які саме? _____

13. Як ставляться батьки до професійного вибору учня? _____

14. Рекомендації профконсультанта по удосконаленню професійного плану учня _____

(підпис)



5.7. Протокол індивідуальної профконсультації безробітного

Протокол індивідуальної профконсультації безробітного

ПІБ клієнта _____

Дата народження _____

Адреса та телефон _____

Освіта _____ Стан здоров'я _____

Досвід професійної діяльності _____

Причина безробіття _____

Тривалість безробіття _____

Мета звернення клієнта _____

Методи, прийоми, застосовані психологом у процесі профконсультавання _____

Вирішення проблеми _____

Висновки та результати професійної консультації _____

Рекомендації профконсультанта _____

Ставлення клієнта до рекомендацій _____

Інформація щодо наступних зустрічей _____

(підпис)

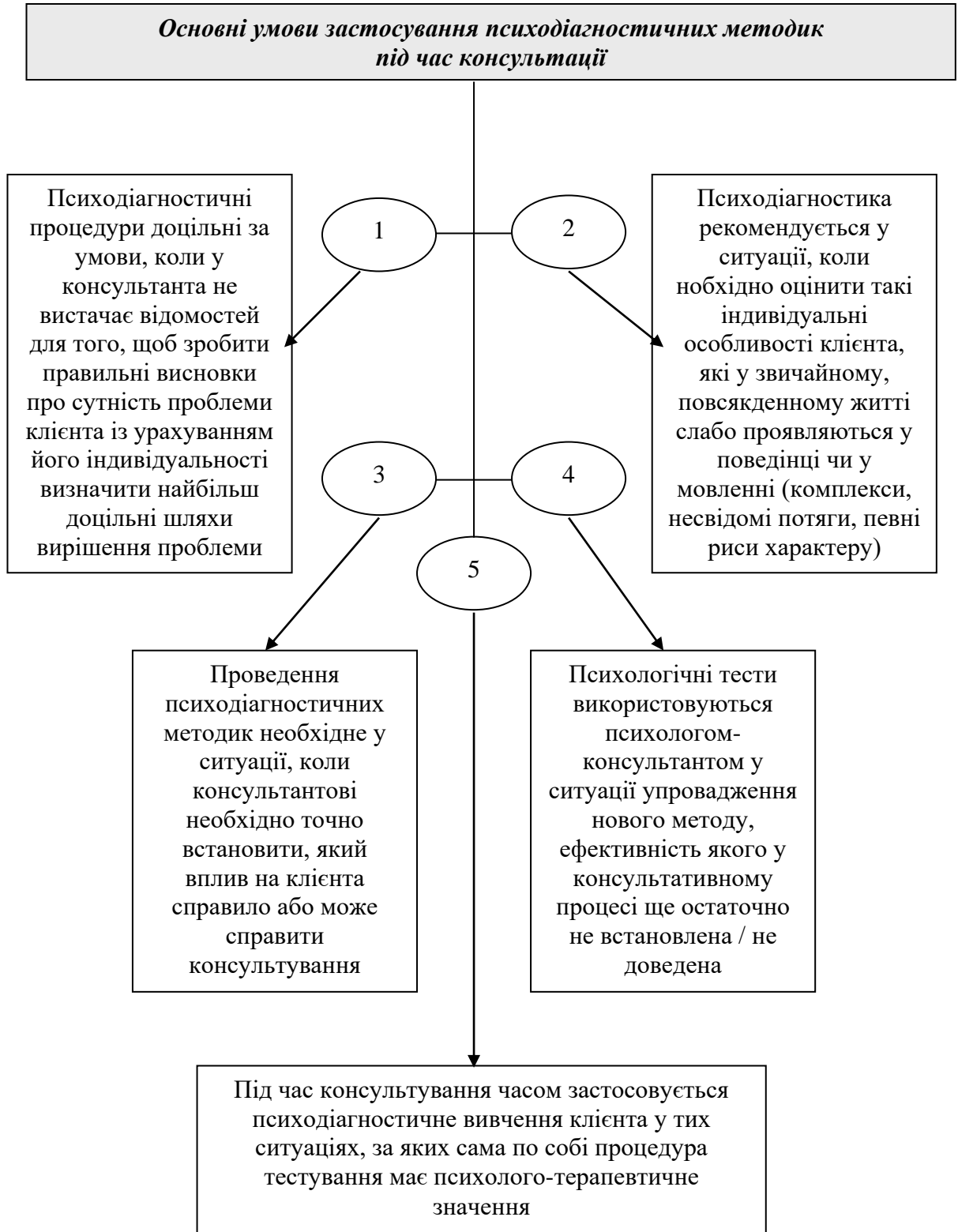


5.8. З'ясування психологічного анамнезу клієнта

Блоки інформації про клієнта (за О.Ф. Алімовим та Н.Є. Афанасьєвою)		
№ п.п.	Основні блоки інформації про клієнта	Їх зміст
1	Демографічна інформація про клієнта	Вік
		Родинний стан
		Професія
		Освіта
2	Актуальні проблеми й порушення	Виникнення, розвиток і тривалість утруднень
		Події у житті, обумовлені виникненням, загостренням і розв'язанням проблем
		Вік, у якому виникла проблема;
		Зміна відносин особистості (до значущих людей), зміна інтересів, погіршення фізичного стану, обумовлені виникненням проблеми
		Безпосередня причина звернення за консультативною допомогою
		Попередня спроба вирішення проблеми (самостійно або за допомогою інших людей), її результати
		Вживання ліків
Сімейний анамнез (психічні хвороби, наркоманія, алкоголізм, самогубства)		
3	Психосоціальний анамнез (значущі міжособистісні відносини)	Дитинство (черговість народження, сімейні стосунки та обставини, основні вихователі)
		Дошкільний період (значні події в родині, перші дитячі спогади, народження братів / сестер)
		Середній дитячий вік (успіхи / невдачі у навчанні, проблеми у школі з учителями / школярами, відносини у сім'ї)
		Підлітковий вік і юність (відносини з ровесниками, батьками та особами іншої статі, успіхи й невдачі у школі та позашкільному житті, ідеали, прагнення)
		Дорослий вік (соціальні відносини, задоволеність роботою / шлюбом, сімейні відносини, статеве життя, економічні умови життя, втрата близьких людей, вікові зміни, психологічні кризи, плани на майбутнє)
<i>При зборі анамнезу необхідно керуватися критеріями розумної необхідності.</i>		



5.9. Психодіагностика у консультативному процесі: основні умови застосування





5.10. Розпізнавання «гарячої» та «холодної інформації» у висловлюванні клієнта

Запитання, що визначають «гарячу» та «холодну інформацію» (за матеріалами Р. Бейлі)	
«Гаряча» інформація	«Холодна» інформація
<i>Робота з емоціями та почуттями</i>	<i>Робота з фактичним матеріалом</i>
Цікаво, як ви це відчуваєте?	Коли ви почували себе так?
Що ви відчуваєте в цю хвилину?	Що змушує вас почувати себе так?
Ви можете відчути це прямо зараз?	Де це трапилось?
Які почуття викликали у вас ці думки раніше?	Коли ви дивитесь назад, що ви думаєте, з чого все почалося?
Які почуття викликають у вас ці думки зараз?	Як ви думаєте, що змінилося?
Допоможіть мені зрозуміти, які емоції виникають у вас в таких ситуаціях?	Коли відбулися ці зміни?
Як би я (він, вона, вони) могли дізнатися, що ви відчуваєте зараз?	Що повинно відбутися, щоб ця проблема розв'язалася?
Де всередині вас міститься це відчуття?	Хто брав участь в цій ситуації?
Якби вас попросили показати це почуття як би воно виглядало?	Як довго ви живете з цією проблемою?
Що б ви хотіли почувати замість цього?	Як ви зупинили цей процес?
Як змінювалися Ваші почуття?	Коли, де, з ким такого не трапляється?
Які почуття були домінуючими останнім часом	Як ви зрозумієте, що ваша проблема розв'язана?
<p><i>Психолог-консультант має активно працювати як над «гарячою», так і над «холодною» інформацією у структурі висловлювань клієнта, не знецінюючи важливі для роботи аспекти його життя, проте зосереджуючись на важливому. Клієнтам часом дуже важко говорити про свої почуття, тому доцільно підготувати деякі підказки для найбільш точного конструювання висловлювання (це можуть бути окремі картки з назвами емоцій чи почуттів).</i></p>	

ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ СЛОВНИК



1. **Вилучення** – це пропуски певних частин речень, які залишаються недопомленими. Користуючись контекстом або власним досвідом пересічна людина «реставрує» пропуски, приписуючи власні думки, проте консультант має максимально відновити втрачені слова.

2. **Випереджувальна консультація** – це консультація, пов'язана з прогнозованою несприятливою для особистості ситуацією.

3. **Відкритість** – це прагнення психолога-консультанта в особистому спілкуванні з клієнтом залишатися самим собою, природно проявляючи свої сильні сторони і недоліки. Консультант демонструє клієнту готовність обговорювати будь-які питання.

4. **Групова консультація** – консультація, яка передбачає залучення до консультативного процесу декількох учасників, зацікавлених у вирішенні однієї або схожої проблеми.

5. **Директивна консультація** – консультація, за якої психолог надає чіткі поради про те, як саме необхідно діяти і жити.

6. **Директивний стиль ведення консультації** – повна довіра до психолога, беззаперечне підпорядкування його рекомендаціям і породам.

7. **Дистанційна консультація** – консультація, яка передбачає взаємодію клієнта та психолога за допомогою телефонного зв'язку чи з використанням Інтернет-технологій.

8. **Ділове психологічне консультування** – консультування, спрямоване на вирішення ділових проблем психологічного характеру.

9. **Доброзичливість** – емоційно позитивне ставлення до клієнта, особиста зацікавленість та участь у рішенні його проблем. Ця якість проявляється в умінні зберігати рівний, доброзичливий стиль спілкування з клієнтом.

10. **Довготривала консультація** – це консультація, яка проводиться упродовж року або більше (тривалість сеансів становить 60-80 хвилин).

11. **Запит** – це конкретизація форми допомоги, на яку очікує клієнт від психологічної консультації. Запит може проявлятися у проханні про емоційну / моральну підтримку; у проханні сприяти аналізу; проханні про інформацію; проханні про навчання певним навичкам; проханні про допомогу у виробленні певної позиції, здійсненні впливу на члена сім'ї в інтересах клієнта тощо).

12. **Здатність до емпатії** – це співчуття, співпереживання. Дана якість передбачає уміння консультанта глибоко психологічно розуміти внутрішній світ клієнта (його думки та емоції), сприймати ситуацію з його власних позицій, приймати його точку зору.

13. **Індивідуальна консультація** – консультація проводиться з питань особистісного росту, внутрішньоособистісних конфліктів, страхів, психологічних травм, проблем міжособистісних стосунків тощо.

14. **Інтимно-особистісне психологічне консультування** – консультація з питань, які глибоко «зачіпають» людину як особистість, викликають у неї сильні переживання, що зазвичай приховуються від оточуючих людей.

15. **Консультативний контакт** – це унікальний динамічний процес, під час якого психолог-консультант допомагає клієнту використовувати свої внутрішні ресурси для розвитку у позитивному напрямку й актуалізувати потенціал осмисленого життя.

16. **Консультація-відгук** – консультація-відповідь на звернення людей із оточення клієнта.

17. **Контактна консультація** – консультація, за якої бесіда психолога і клієнта відбувається безпосередньо обличчям до обличчя.

18. **Контракт між консультантом і клієнтом** – це договір, домовленість, яка визначає характер взаємовідносин між консультантом і клієнтом.

19. **Контрперенос** – сильне глибоке почуття відносно клієнта (романтичне, агресивне, сексуальне тощо), яке проявляється у формі зовнішньої поведінки або у вигляді внутрішніх переживань психолога.

20. **Короткотермінова консультація** – це консультація, яка триває упродовж 3-4 зустрічей (кожен сеанс близько 1 години) і проводиться у випадках, коли клієнт потребує консультації просвітницько-рекомендаційного характеру або з психодіагностичною метою.

21. **Маніпулювання** – це зміна психічної реальності клієнта у відповідності з цілями та очікуваннями когось, хто в них зацікавлений.

22. **Наддирективний стиль ведення консультації** – ініціативу і відповідальність за результати консультації повністю бере на себе психолог-консультант.

23. **Невідкладна консультація** – консультація, яка необхідна при складних психічних станах, вірогідності суїциду, випадках насилля (екстрена психологічна допомога).

24. **Недирективна консультація** – консультація, за якої клієнт сам визначає свої подальші кроки.

25. **Недирективний стиль ведення консультації** – відповідальність за вирішення хвилюючої проблеми покладається на клієнта, психолог виконує функцію підтримки.

26. **Неемпатійне реагування** – відгук, який не демонструє розуміння почуттів клієнта і проявляється в осуді, зневазі тощо.

27. **Опір у консультативному процесі** – це відмова клієнта від напрацювання нових форм поведінки, його протистояння усвідомленню

причинно-наслідкових зв'язків, небажання змінювати деструктивні установки, сенси, цінності та стосунки.

28. **Перенос** – це неадекватне переживання почуттів, потягів, фантазій, установок і захисних механізмів, які виникли у минулому у відносинах зі значущими людьми при актуальній міжособистісній взаємодії з психологом.

29. **Проблема** – це вказівка на те, що клієнт хоче, але не може змінити: не впевнений, хочу бути впевненим; не вмію, проте хочу навчитися, не розумію, але хочу зрозуміти; не маю, хочу мати; знаю як, але не можу зробити, потрібні стимули; не справляюся сам, але хочу змінити ситуацію; усе погано, проте як жити далі.

30. **Пряма консультація** – консультація, яка направлена на клієнта, на його звернення за допомогою.

31. **Психологічне консультивання** – вид спеціально організованого спілкування, у процесі якого психолог-консультант допомагає клієнтові дослідити і прояснити свою життєву ситуацію, актуалізувати додаткові сили і здібності, щоб знайти вихід із складних для нього обставин.

32. **Психологічні ключі** – це інформація, яка має психологічну значущість для консультативного процесу. Завдяки ній психолог може пізнати глибинний зміст проблеми клієнта.

33. **Психологічні симптоми** – це негаразди, які напружують людину (невдоволення собою, відчуття самотності, брак мотивації, слабкість волі, дратівливість, заздрощі).

34. **Психологічні синдроми** – це сполучення симптомів, ознак, характерних для певного явища.

35. **Психолого-педагогічне консультивання** – обговорення консультанта з клієнтом питань навчання і виховання дітей, підвищення педагогічної кваліфікації дорослих людей.

36. **Разова консультація** – Це консультація тривалістю до 60 хвилин, яка проводиться у випадках, коли клієнт звернувся до психолога з приводу проблеми, з якої йому, насамперед, потрібна допомога інших спеціалістів; коли

психолог інформує клієнта з питань, які належать до його компетентності; коли клієнт звертається до психолога за підтримкою рішення, яке він збирається прийняти відносно певної життєвої ситуації; коли клієнт вдруге прийти не може.

37. **Рефлексивність** – це вміння аналізувати свою поведінку, здатність до самоаналізу думок емоцій почуттів).

38. **Самодіагноз** – це пояснення клієнтом природи тієї чи іншої проблеми, яка виникла у його житті, яке базується на його явленні про самого себе та соціальні взаємини: «психічна аномалія», «органічний дефект», «генетична програма», «індивідуальна своєрідність», «вплив третьої особи», «особиста недостатність», «несприятлива ситуація» тощо.

39. **Самоконтроль** як вміння керувати самим собою і процесом консультування.

40. **Середньо-термінова консультація** – це консультація, яка здійснюється упродовж 10-15 зустрічей (тривалість сесій 60-80 хвилин).

41. **Сімейне психологічне консультування** – консультування з питань, що виникають у клієнта у власній сім'ї або в сім'ї інших, близьких для нього людей.

42. **Слабо директивний стиль ведення консультації** – клієнт виступає активним учасником у процесі обговорення можливих варіантів рішення проблеми.

43. **Соціальні симптоми** – це прояви дисфункцій і дезадаптації у соціумі (часта зміна шлюбного партнера, крадіжки).

44. **Спостережливість** – вміння максимально повно і об'єктивно сприймати іншу людину у процесі взаємодії з нею; вміння вирізнити ледь помітні, проте характерні її особливості; вміння занурюватися у внутрішній світ клієнта.

45. **Тривала консультація / системна** – консультація, яка доцільна при виникненні складних життєвих ситуацій, психологічних кризах, конфліктах.

46. **Узагальнення** – це втрата конкретності у висловлюванні, яка призводить «розмивання» реальної ситуації, про яку розповідає клієнт. Типовими для узагальнення є слова типу: все, ніколи, кожен завжди, ніхто, увесь час.

47. **Управління** – зміна психічної реальності людини у відповідності до її властивостей, яка передбачає відсутність у людини можливостей для адекватної саморегуляції.

48. **Фізичні симптоми** – це характерні особливості міміки, фізичні вади, хворобливі стани, психосоматичні хвороби.

49. **Формування** – зміна психічної реальності людини у відповідності з уявленням про її соціальну та індивідуальну норму, яку вона сама не в змозі досягти.

50. **Швидка орієнтація** – це вміння швидко зорієнтуватися у тій чи іншій проблемній ситуації, готовність надати необхідну консультативну допомогу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ



1. Алешина Ю. Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. М.: Независимая фирма «Класс», 2000. 208 с.
2. Алімов О. Ф. Афанасьєва Н. Є. Психологічне консультивання в екстремальних та кризових умовах: навчальний посібник. Х.: УЦЗУ, 2008. 122 с.
3. Афанасьєва Н. Є. Підходи до визначення психологічного консультивання у сучасній психології // Проблеми екстремальної та кризової психології. 2014. Вип. 16. С. 3-10.
4. Васьківська С. В. Основи психологічного консультивання: навчальний посібник. К.: Четверта хвиля, 2004. 256 с.
5. Глэддинг С. Психологическое консультирование. Спб.: Питер, 2003. 736 с.
6. Елизаров А. Н. Основы индивидуального и семейного психологического консультирования: учебное пособие. М.: «Ось-89», 2003. 336 с.
7. Буллах І. С. Бушай І. М., Кузьменко В. У., Помиткін Е. О., Алексєєва Ю. А. Консультативна психологія: підручник. Вінниця: Нілан, 2014. 484 с.
8. Євдокимова Н.О., Опанасенко Л.А, Іванцова Н.Б. Психологічні основи професійного консультивання: навчальний посібник. Миколаїв: Іліон, 2015. 384 с.

9. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования. М.: Академический проект, 1999. 240 с.
10. Линде Н. Д. Психологическое консультирование: теория и практика: учеб. пособие для студентов вузов. М.: Аспект Пресс, 2010. 255 с.
11. Максимова Н. Ю. Сімейне консультування: навчальний посібник. К.: ДП «Вид. дім «Персонал», 2011. 304 с
12. Мастерство психологического консультирования / Под ред. А. А. Бадхена, А. М. Родиной. СПб.: Речь, 2007. 240 с.
13. Мельничук О. Б. Основи психоконсультування та психокорекції: навчальний посібник для студентів подвійних спеціальностей із спеціальністю «Практична психологія» та спеціалізацією «Соціально-психологічна реабілітація». Київ: Каравела, 2015. 390 с.
14. Меновщиков В. Ю. Введение в психологическое консультирование. М.: Смысл, 2012. 111 с.
15. Минулина А. Ф., Солобутина М. М. Основы психологического консультирования: методическое пособие. Казань: ТГГПУ, 2007. 329с.
16. Моница Г. Б. Психологическое консультирование детей и подростков: учебник. СПб.: Издательство Санкт-Петербургского университета управления и экономики, 2011. 210 с.
17. Моховиков А. Н. Телефонное консультирование. М.: Смысл, 2001. 494 с.
18. Мэй Р. Искусство психологического консультирования: как давать и обретать душевное здоровье. М.: Ин-т общегуманитарных исслед., 2012. 220 с.
19. Немов Р. С. Основы психологического консультирования: учеб. для студ. педвузов. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. 394 с.
20. Олифирова Н. И. Индивидуальное психологическое консультирование: теория и практика Мн.: Тесей, 2005. 264 с.

21. Психоконсультативні стратегії діяльності практичного психолога системи освіти: навч.-метод. посібник / В. Г. Панок, Я. В. Чаплак, Д. Д. Романовська; за наук. редакцією В.Г.Панка. Чернівці, 2011. 232с.
22. Психологічне консультування: теорія та практика: навч.-метод. посібник / В. Г. Панок, І. М. Зварич, Я. В. Чаплак, О. М. Чернописький. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2011. 272.
23. Приходько Ю.О. Практична психологія: введення у професію: навч. посібник. К.: Каравела, 2017. 248 с.
24. Психологічне консультування: теорія та практика: навч.-метод. посіб. / за заг. ред. І. М. Зварича, В. Г. Панка, В. М. Радчук. Чернівці: Рута, 2014. 272 с.
25. Психологічний практикум з консультування: зміст, прийоми, технології: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. III - IV рівнів акредитації / Р. П. Федоренко, К. І. Шкарлатюк. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. 237 с.
26. Рябко Ю. В. Техніки і моделі психологічного консультування: навчальний посібник. Глухів: РВВ ГНПУ ім. О. Довженка, 2013. 120 с.
27. Словник-довідник психолога-консультанта / Н. В. Гаркавенко, Я. В. Чаплак, С. К. Шандрук, І. І. Солійчук. Чернівці, 2010. 200 с.
28. Харченко С. Я., Краснова Н. П., Юрків Я. І. Соціально-педагогічне консультування : навчальний посібник. Луганськ: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2012. 403 с.
29. Хомич Г.О., Ткач Р.М. Основи психологічного консультування: навчальний посібник. К.: МАУП, 2004. 152 с.
30. Цимбалюк І. М. Психологічне консультування та корекція. Модульно-рейтинговий курс: навчальний посібник. К: ВД «Професіонал», 2005. 656 с.
31. Чаплак Я. В. Основи психологічного консультування: навч.-метод. посібник. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2011. 248с.

32. Чудава Н. В., Шулдик Г. О. Основи психологічного консультування: навчальний посібник. Умань: ПП Жовтий, 2013. 352 с

ВІДПОВІДІ НА ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ



Відповіді на тестові завдання для самоконтролю до розділу 1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
a	a	a	a	a	a	a	a	a	a
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
a	a	a	a	a	a	a	a	a	a
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
a	a	a	a	a	a	a	a	a	a
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
a	a	a	a	a	a	a	a	a	a
41	42	43	44	45	46				
a	a	a	a	a	a				

Відповіді на тестові завдання для самоконтролю до розділу 2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
б	б	б	б	б	б	б	б	б	б
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
б	б	б	б	б	б	б	б	б	б
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
б	б	б	б	б	б	б	б	б	б
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
б	б	б	б	б	б	б	б	б	б
41	42	43							
б	б	б							

Відповіді на тестові завдання для самоконтролю до розділу 3

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
в	в	в	в	в	в	в	в	в	в
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
в	в	в	в	в	в	в	в	в	
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
в	в	в	в	в	в	в	в	в	в
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
в	в	в	в	в	в	в	в	в	в
41	42	43	44	45	46				
в	в	в	в	в	в				

Відповіді на тестові завдання для самоконтролю до розділу 4

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
а	а	а	а	а	а	а	а	а	а
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
а	а	а	а	а	а	а	а	а	а
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
а	а	а	а	а	а	а	а	а	а
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
а	а	а	а	а	а	а	а	а	а
41	42	43							
а	а	а							

Л.А. Опанасенко

**ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОНСУЛЬТАЦІЇ:
У СХЕМАХ І ТАБЛИЦЯХ**

Навчальний посібник

ВИДАВЕЦЬ І ВИГОТОВЛЮВАЧ
Товариство з обмеженою відповідальністю фірма «Іліон»
54038, м. Миколаїв, вул. Бузника, 5/1
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК №1506 від 25.09.2003 р.