



Міжнародний гуманітарний університет
Кафедра педагогіки та психології

ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ

КОНСПЕКТ ЛЕКЦІЙ

для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки
за спеціальністю 053 Психологія

Укладач – к.п.н. Поплавська Є.В.

Одеса - 2024

Укладач

Поплавська Є.В. Конспект лекцій з навчальної дисципліни «Основи психологічного консультування» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня освітньо-професійної програми спеціальності 053 «Психологія» денної та заочної форми навчання [Електронне видання]. Одеса: МГУ, 2024. 51 с.

Конспект лекцій з дисципліни «Основи психологічного консультування»
затверджений на засіданні кафедри педагогіки та психології
(протокол № 1 від 29 серпня 2024 року)

ЗМІСТ

ТЕМА 1. ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ В СТРУКТУРІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ.....	4
ТЕМА 2. ОСОБИСТІСТЬ КОНСУЛЬТАНТА	8
ТЕМА 3. КОНСУЛЬТАТИВНИЙ КОНТАКТ.....	13
ТЕМА 4. СТРУКТУРУВАННЯ ПРОЦЕСУ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ.....	17
ТЕМА 5. СПЕЦИФІКА ТЕЛЕФОННОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ	21
ТЕМА 6. СПЕЦІАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ.....	27
ТЕМА 7. ОСОБЛИВОСТІ КОНСУЛЬТУВАННЯ КЛІЄНТІВ З ВАДАМИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ	31
ТЕМА 8. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОКОНСУЛЬТУВАННЯ КЛІЄНТІВ У КРИЗОВИХ СТАНАХ	37
ТЕМА 9. ЗМІСТ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ КОНСУЛЬТУВАННЯ З ПРИВОДУ ПОДРУЖНИХ ПРОБЛЕМ.....	41
ТЕМА 10. КОНСУЛЬТУВАННЯ БАТЬКІВ ІЗ ПРИВОДУ СКЛАДНОЩІВ У ВЗАЄМИНАХ ІЗ ДОРΟΣЛИМИ ДІТЬМИ	46
ЛІТЕРАТУРА	50

ТЕМА 1. ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ В СТРУКТУРІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

План:

1. Вступ до предмету психологічного консультування
2. Мета та завдання психологічного консультування
3. Зв'язок психологічного консультування з іншими галузями практичної психології
4. Психологічне консультування в структурі психологічної допомоги
5. Види психологічного консультування
6. Принципи психологічного консультування
7. Позиція психолога-консультанта відносно клієнта
8. Етичні аспекти консультативної діяльності
9. Практичні вправи та техніки
10. Висновок

Текст лекції

Вступ до предмету психологічного консультування.

Психологічне консультування – це інтерактивний процес, у якому психолог допомагає клієнту усвідомити його емоції, переконання, поведінку та проблеми. Воно виступає важливим аспектом психологічної допомоги. Консультація забезпечує підтримку в момент, коли людина стикається з труднощами, які можуть виникати в особистому чи професійному житті. На початковому етапі психологічного консультування важливо визначити основні питання, що потребують аналізу.

Мета психологічного консультування полягає: в допомозі клієнту в пошуку рішень, підвищенні обізнаності про те, що відбувається у його житті, та розвитку навичок подолання стресу і складних ситуацій. Процес консультування завжди індивідуальний і потребує локалізації у конкретних умовах.

Мета та завдання психологічного консультування.

Мета психологічного консультування полягає: у формуванні у клієнта усвідомленості його особистісних проблем і наданні допомоги у знаходженні шляхів їх вирішення. **Завдання, які ставляться під час консультації, можуть варіюватися, але в основному охоплюють такі аспекти:**

- **Ідентифікація проблем:** Консультант працює над виявленням специфічних проблем, які турбують клієнта.
- **Підтримка:** Психолог забезпечує емоційну підтримку через активне слухання та емпатію.

- **Розвиток навчальних навичок:** Психолог допомагає клієнту розвивати нові способи справлятися з труднощами.

- **Визначення цілей:** У рамках консультування визначаються конкретні цілі, які клієнт бажає досягти.

Зв'язок психологічного консультування з іншими галузями практичної психології.

Психологічне консультування має тісний зв'язок з іншими аспектами практичної психології, такими як:

- **Клінічна психологія:** Клінічні психологи працюють з пацієнтами, у яких є серйозні психологічні розлади. Для них консультування може бути важливим етапом на шляху до терапії.

- **Соціальна психологія:** Консультування може стосуватися взаємодії людей, їхньої соціальної поведінки, а також стосунків у колективі.

- **Психологія розвитку:** Психологи, що спеціалізуються на психології розвитку, можуть використовувати консультування для роботи з дітьми та їхніми батьками. Завдяки такій взаємодії психологічне консультування містить в собі різноманітні підходи і практики, що сприяють комплексному розумінню клієнта.

Психологічне консультування в структурі психологічної допомоги.

Консультування – це один з ключових елементів системи психологічної допомоги. Вона включає такі компоненти:

- **Психологічні послуги:** містять консультування, терапію, психоосвіту та інші спеціалізовані послуги.

- **Кризове консультування:** часто є першою реакцією на емоційно-травматичні події. У цій ситуації важливо швидко допомогти людині впоратися з її переживаннями.

- **Профілактика:** Залучення консультантів на етапі профілактики допомагає уникнути більш серйозних психологічних проблем у майбутньому.

Консультування діє на рівні первинної психологічної допомоги, зазвичай перед виходом на більш глибокі терапевтичні процеси, якщо це виявляється необхідним.

Види психологічного консультування.

Існує кілька типів психологічного консультування, серед яких важливими є:

За формою.

- **Індивідуальне консультування:** Найпоширеніший вид, в якому психолог працює один на один із клієнтом.

- **Групове консультування:** Передбачає взаємодію в групі, що дозволяє клієнтам ділитися досвідом.

- **Сімейне консультування:** Призначене для роботи з сім'ями для вирішення конфліктів та поліпшення комунікації.

За змістом.

- **Кризове консультування:** Оперативні дії консультанта в ситуаціях сильного стресу чи травми.

- **Профілактичне консультування:** Орієнтоване на запобігання психологічних проблем.

За тривалістю.

- **Короткострокове консультування:** Зазвичай складає 1-5 зустрічей, що спрямовані на вирішення поточної проблеми.

- **Довгострокове консультування:** Включає більш глибокі психологічні процеси, які потребують тривалішого часу.

Принципи психологічного консультування.

Принципи психологічного консультування забезпечують його ефективність і етичність. Вони включають:

- **Конфіденційність:** Дотримання приватності клієнта є основою довіри.

- **Емпатія:** Здатність психолога відчувати і зрозуміти переживання клієнта.

- **Невтручання:** Психолог не має права приймати рішення за клієнта, а лише направляти його думки.

- **Партнерство:** Консультант і клієнт працюють разом для досягнення бажаних результатів.

Розуміння та дотримання цих принципів допомагає створити позитивну атмосферу консультаційного процесу.

Позиція психолога-консультанта відносно клієнта.

Психолог-консультант повинен бути нейтралітетом у своїх ставленнях і дії. Це включає:

- **Співпраця:** Психолог повинен допомагати клієнту визначити свої почуття і свідомо працювати над ними.

- **Слухання:** Активне слухання допомагає клієнтові відчувати себе почутим і зрозумілим.

- **Підтримка:** Консультант повинен надавати постійну підтримку без осуду, що також посилює готовність клієнта відкриватися.

Ця позиція є основою для довірливих стосунків, які сприяють ефективному консультуванню.

Етичні аспекти консультативної діяльності.

Етика відіграє важливу роль у психологічному консультуванні. Основні етичні принципи включають:

- **Забезпечення прав клієнта:** Клієнти мають право на інформацію про процес, методи та можливі наслідки консультування.

- **Уникнення конфлікту інтересів:** Консультант не повинен мати особистих зацікавлень у справі клієнта.

- **Постійний професійний розвиток:** Психолог повинен бути в курсі новітніх наукових досягнень та практик.

Кодекси етики, Кодекс професійної етики психологів України, формують рекомендації, яких психологи повинні дотримуватися в своїй практиці.

Практичні вправи та техніки.

Однією з важливих частин консультування є використання різноманітних технік. Деякі з них включають:

- **Техніка активного слухання:** Це означає повторення чи перефразування слів клієнта, щоб підтвердити розуміння.

- **Метафора:** Використовуйте метафори для полегшення розуміння складних концепцій.

- **Робота з емоціями:** Важливо навчити клієнта визначати та висловлювати свої емоції через вправи на саморозкриття.

- **Візуалізації:** Допомога клієнту у візуалізації позитивних змін може посилити його мотивацію.

Ці техніки сприяють розкриттю потенціалу клієнта та його особистісному розвитку в умовах підтримки.

Висновок: Психологічне консультування в структурі психологічної допомоги є ключовим елементом, що допомагає людям справлятися з труднощами та раціонально вирішувати свої проблеми. Завдяки глибокому розумінню мети, видів і принципів консультування психологи можуть надавати своїм клієнтам ефективну підтримку. Психологи повинні дотримуватися етичних і професійних стандартів, що є основою для створення довірливих стосунків з клієнтами. Усі ці компоненти формують основу для розвитку особистості клієнта та покращення якості його життя.

ТЕМА 2. ОСОБИСТІСТЬ КОНСУЛЬТАНТА

План:

1. Вступ до теми особистості консультанта
2. Розвиток власної теоретичної орієнтації
3. Основні підходи до вибору власної теоретичної орієнтації
4. Теоретичне обґрунтування основних характеристик особистості консультанта
5. Модель ефективного консультанта
6. Етичні принципи консультанта
7. Кодекси практичного психолога
8. Вплив професійної діяльності на особистість консультанта
9. Професійна деформація особистості психолога
10. Методи профілактики професійної деформації
11. Супервізія як профілактика емоційного вигорання
12. Фахова підготовка консультанта
13. Компетентність консультанта
14. Європейський сертифікат із психотерапії
15. Висновок

Текст лекції

Вступ до теми особистості консультанта. Консультант - це не тільки спеціаліст, який має певну кваліфікацію, але й особистість, що володіє рішучими рисами, які впливають на якість консультаційного процесу. Зокрема, важливо розуміти, що особистість консультанта прямо впливає на ефективність взаємодії з клієнтом. Різні аспекти особистості можуть мати як позитивний, так і негативний вплив на терапевтичний процес.

Вивчаючи особистість консультанта, ми звертаємось до його теоретичних орієнтацій, характеристик та етики професійної діяльності. Усі ці аспекти поєднуються в одне ціле, коли йдеться про практику психологічного консультування.

Розвиток власної теоретичної орієнтації.

Розвиток власної теоретичної орієнтації є невід'ємною частиною професійної підготовки психолога-консультанта. Це включає вивчення, аналіз і вибір певних теоретичних підходів, які найбільше підходять для їхньої практики. Приміром, консультанти можуть обирати один або кілька підходів на основі своїх цінностей, потреб клієнтів і специфіки роботи.

Основними етапами розвитку власної теоретичної орієнтації можуть бути:

- Вивчення основ різних психологічних шкіл (психоаналізу, гуманістичної, когнітивно-поведінкової, екологічної, системної).
- Освідомлення та визначення власних цінностей та установок.
- Поступове формування власного стилю роботи.

Згідно з дослідженнями, що проводилися в українській психологічній практиці (Лаврова, 2020), консультанти мають потребу в серйозному саморефлексивному процесі для ефективного визначення своєї теоретичної орієнтації.

Основні підходи до вибору власної теоретичної орієнтації.

Консультаційна практика може ґрунтуватися на різних підходах.

Основні з них:

Еклектичний підхід.

Еклектичний підхід полягає у - комбінуванні елементів з різних теорій і методів. Консультант, що використовує еклектику, може адаптувати свою роботу залежно від конкретних потреб клієнта. Цей підхід дозволяє психологу орієнтуватися на індивідуальність кожного клієнта, що відповідно підвищує результативність консультування.

Інтегративний підхід.

Інтегративний підхід передбачає більш системний підхід до комбінації різних теоретичних моделей, щоб створити нову, більшу веб-теорію. Це може включати синтез когнітивних, емоційних та поведінкових елементів.

Прихильність одній теорії.

Консультанти, які вирішують дотримуватись однієї теорії, переконані в її ефективності та застосовують її в усіх своїх практиках. Це може відображати особистісні переконання консультанта про природу людей і їх проблем.

Вибір теоретичної орієнтації – це особисті та професійні усвідомлення. Консультантам рекомендовано регулярно проходити супервізії, що дозволяють коректувати свою орієнтацію та отримувати зворотний зв'язок.

Теоретичне обґрунтування основних характеристик особистості консультанта. Основні характеристики особистості консультанта формують й визначають якість його роботи. Серед цих характеристик важливо виділити:

1. Емпатія.

Емпатія – це здатність психолога розуміти і співпереживати почуттям і станам клієнта. Емпатичний терапевт забезпечує оформлення середовища, що сприяє відкриттю клієнта.

2.Самоусвідомлення.

Самоусвідомлення – це усвідомлення власних емоцій, думок і почуттів, які можуть впливати на діяльність психолога. Консультантам важливо регулярно проводити самоаналіз.

3. Стресостійкість.

Уміння контролювати стресові ситуації, не піддаючись емоціям, є критично важливим для психолога, оскільки вони часто працюють з емоційними проблемами інших.

4. Професійна етика.

Дотримання етичних норм і принципів – це основа довіри в консультаційних відносинах. Важливо, щоб психолог дотримувався етичних стандартів, які регулюють його діяльність.

5. Модель ефективного консультанта.

Ефективний консультант – це особистість, що поєднує різні аспекти, які сприяють успіху в консультаційній діяльності.

Модель ефективного консультанта включає в себе:

1. Знання та навички.

Ефективний консультант повинен мати in-depth знання з психології, різноманітних консультаційних технік, а також навички активного слухання та спілкування.

2. Гнучкість.

Здатність адаптуватися до змінюваних умов і специфіки клієнта, використовуючи різні підходи, залежно від ситуації.

3. Вміння створювати безпечний простір.

Консультант зобов'язаний створювати атмосферу довіри, в якій клієнт може вільно висловлювати свої переживання.

6. Етичні принципи консультанта.

Етика є основою психологічної практики. Вона сформульована у таких принципах:

1. Конфіденційність.

Консультант зобов'язується захищати інформацію про клієнта, надаючи клієнту відчуття безпеки.

2. Добросовісність.

Психологи повинні діяти чесно, відкрито та без байдужості.

3. Професійний розвиток.

Консультанти зобов'язані постійно вдосконалювати свої знання та навички.

Кодекси практичного психолога.

Кодекси професійної етики, такі як Кодекс психолога України, окреслюють правила, яких дотримуються професіонали. У них прописані основні принципи етики та моральних норм, а саме:

- Визначення ролі психолога в суспільстві.
- Вимоги до дотримання конфіденційності.
- Висвітлення відносин між психологами та клієнтами.

Згаданий кодекс призначений для підтримки етики та професіоналізму в консультуванні.

Вплив професійної діяльності на особистість консультанта

Професійна діяльність психолога може не лише формувати його як спеціаліста, а й суттєво змінювати його особистість.

Психологи можуть зіткнутися з такими проблемами:

- **Емоційна залученість:** Постійне спілкування з емоційними проблемами клієнтів може призвести до втоми.
- **Синдром вигорання:** Висока емоційна навантаженість може позначитися на особистому житті консультанта.
- **Поведінкові зміни:** Високий рівень стресу може призвести до зміни поведінки консультанта, включаючи прояви агресії або дратівливості.

Професійна деформація особистості психолога.

Професійна деформація – це негативні зміни в особистісних характеристиках психолога, які можуть виникати через високий рівень стресу. Основні прояви професійної деформації включають:

- Зниження здатності до емоційної ємності.
- Поява цинізму та втрати інтересу до роботи.
- Психологічна дистанція від клієнтів.

Ставлення до таких проявів вимагає своєчасної профілактики.

Методи профілактики професійної деформації.

Профілактика професійної деформації є ключовою для сталої та успішної практики психолога. **Основні методи включають:**

- Регулярна супервізія: Організування зустрічей з колегами для обговорення складних ситуацій.
- Власний розвиток: Постійне навчання та самоосвіта.
- Відпочинок та релаксація: Важливо уміти розмежовувати роботу та особисте життя, виділяючи час для особистого відновлення.

Супервізія як профілактика емоційного вигорання.

Супервізія є обов'язковим елементом професійного розвитку консультанта. Це процес, у якому психотерапевти мають можливість обговорювати важкі моменти своєї роботи, отримувати зворотний зв'язок та пораду від колег, що дозволяє уникати емоційного вигорання.

Супервізія допомагає:

- Підтримувати особистісний баланс.
- Поліпшити якість роботи через обговорення важких випадків з колегами.

Фахова підготовка консультанта.

Фахова підготовка психологів-консультантів включає кілька етапів:

- Базова освіта в психології.
- Поглиблене навчання в конкретній психологічній області (наприклад, семінари, курси, практики).
- Реалізація стажування під керівництвом досвідчених консультантів.

В Україні, наприклад, програма підготовки спеціалістів у галузі психології включає як теоретичні, так і практичні курси, що ґрунтують професійні навички.

Компетентність консультанта.

Компетентність консультанта включає:

- Знання теоретичних аспектів психології та технік.
- Вміння налагоджувати контакти з клієнтами та управляти стосунками.
- Здатність проводити оцінювання ефективності своїх методів.

Компетентний консультант має бути готовим до постійного розвитку, оскільки потреби клієнтів і стиль роботи змінюються.

Європейський сертифікат із психотерапії.

Європейський сертифікат з психотерапії засвідчує, що психолог має відповідну кваліфікацію для виконання терапевтичних функцій. Отримання сертифікату передбачає виконання вимог, що включають:

- Проведені години терапевтичної практики.
- Відвідування курсів підвищення кваліфікації.
- Наявність супервізії.

Цей сертифікат підвищує довіру до фахівця в очах клієнтів та колег.

Висновок: Особистість консультанта має вирішальне значення для ефективності психологічного консультування. **Розвиток теоретичної орієнтації, дотримання етичних стандартів, постійне навчання та профілактика професійної деформації** – це основи, які сприятимуть успішній практиці психолога-консультанта. Вивчення особистості консультанта не лише підвищує його професіоналізм, а й покращує результативність у роботі з клієнтами.

ТЕМА 3. КОНСУЛЬТАТИВНИЙ КОНТАКТ

План:

1. Вступ до теми консультативного контакту
2. Чинники ефективності консультативного контакту
 - 2.1. Терапевтичний клімат
 - 2.2. Навички консультанта підтримувати бесіду
3. Фізичні та емоційні компоненти терапевтичного клімату
4. Терапевтичний зміст консультативного контакту
5. Перенесення і контрперенесення в консультуванні
 - 5.1. Значення перенесення
 - 5.2. Причини контрперенесення
 - 5.3. Позитивне контрперенесення
6. Структурування невербальних реакцій у консультуванні
7. Невербальні навички підтримки консультативного контакту
8. Невербальне спілкування
9. Групи невербальних реакцій у консультуванні
10. Висновок

Текст лекції

Вступ до теми консультативного контакту.

Консультативний контакт є центральним елементом в процесі психологічного консультування. Це стосунки, що складаються між консультантом і клієнтом, і вони безпосередньо впливають на ефективність терапії. Консультативний контакт залежить від багатьох чинників, таких як комунікативні навички психолога, його емоційний стан, стосунки з клієнтом, а також середовище, в якому проводиться консультація. Основною метою цього контакту є створення безпечного, підтримуючого простору, в якому клієнт може відкрито ділитися своїми переживаннями та проблемами.

Дослідники, такі як Розанова (2019), зазначають, що позитивний консультативний контакт є важливим передумовою для подальшої терапії.

Чинники ефективності консультативного контакту.

Чинники, що визначають ефективність консультативного контакту, включають терапевтичний клімат і навички консультанта.

Терапевтичний клімат. Терапевтичний клімат – це загальна атмосфера, що панує під час консультації, яка забезпечує комфорт, довіру і позитивність.

Ефективний терапевтичний клімат вимірюється через такі компоненти:

- **Довіра:** Клієнт повинен відчувати, що може довіряти консультанту.

- **Безпека:** Важливо створити обстановку, де клієнт почувається вільно виявляти свої емоції.
- **Підтримка:** Консультант має надавати емоційну підтримку та розуміння. Рекомендовані практики для створення терапевтичного клімату включають активне слухання, прояв емпатії та підтвердження.

Навички консультанта підтримувати бесіду.

Навички ведення бесіди є критично важливими для ефективного консультативного контакту.

Важливі навички включають:

- **Активне слухання:** Показувати клієнту, що ви зацікавлені в його словах.
- **Відкрите запитання:** Використання відкритих запитань допомагає розкрити думки клієнта (наприклад, "Що ви відчуваєте у цій ситуації?").
- **Парирування:** Повторення або перефразування слів клієнта покращує розуміння і підтверджує співпереживання.

Ці навички можна розвивати на тренінгах і через практику.

Фізичні та емоційні компоненти терапевтичного клімату.

Фізичні компоненти включають:

- **Простір:** Консультативний кабінет має бути комфортним і не заважати розмові (зручні крісла, освітлення, відсутність шуму).
- **Позиція:** Спосіб розташування консультанта і клієнта (наприклад, рівна висота крісел) може вплинути на динаміку контакту.

Емоційні компоненти охоплюють:

- **Емпатія:** Співчуття і розуміння клієнта.
- **Атмосфера сприйняття:** *Чи відчуває клієнт, що його розуміють і приймають?* Створення комфорту на обох рівнях сприяє кращій якості консультування.

Терапевтичний зміст консультативного контакту.

Терапевтичний зміст консультативного контакту полягає в змістовному компоненті розмови. **Це включає:**

- **Виявлення почуттів:** Допомога клієнту усвідомити свої емоції.
- **Аналіз симптомів:** Оцінка та розуміння причин проблеми, з якою звертається клієнт.
- **Визначення цілей:** Спільне з клієнтом формулювання цілей консультування.

Терапевтичний зміст набуває додаткового значення через залучення клієнта у процес. Це може включати вправи на рефлексію.

Перенесення і контрперенесення в консультуванні.

Перенесення і контрперенесення є важливими елементами, що впливають на консультативний контакт.

Значення перенесення.

Перенесення відбувається, коли клієнт ідентифікує консультанта з кимось значущим у своєму житті (наприклад, з батьками). Цей процес може надавати нові можливості для терапії, оскільки дозволяє клієнту дослідити та усвідомити свої почуття. Наприклад, якщо клієнт відчуває гнів до консультанта, це може бути ознакою обставин, що належать до минулого.

Причини контрперенесення.

Контрперенесення – це емоції, які консультант може відчути стосовно клієнта, ґрунтуючись на своїх особистих переживаннях.

Причини контрперенесення можуть включати:

- Несвідомі емоції консультанта, які виникають через слова чи дії клієнта.
 - Особистісні проблеми психолога, які виходять під час контактів з клієнтом.
- Пояснення таких емоцій є важливими для підтримки професійного контакту.

Позитивне контрперенесення.

Позитивне контрперенесення полягає в тому, що консультант розвиває позитивні почуття до клієнта. Це може включати почуття симпатії або готовності допомогти. Правильне усвідомлення позитивного контрперенесення може поліпшити ефективність і співпрацю в консультуванні.

Структурування невербальних реакцій у консультуванні.

Невербальне спілкування становить значну частину консультативного контакту. Він охоплює жести, тон голосу, вирази обличчя та емоційні реакції.

Важливі аспекти невербального спілкування:

- **Жести:** Вони часто підкреслюють сказане словесно або можуть використовуватися для передачі думок без слів.
- **Вирази обличчя:** Вони є відображенням емоцій та можуть допомогти створити емоційну атмосферу.
- **Позиція тіла:** Важлива для створення довіри та безпеки; консультант повинен займати відкриту позицію.

Розуміння невербальних сигналів може суттєво підвищити якість спілкування.

Невербальні навички підтримки консультативного контакту.

Невербальні навички є суттєвими для позитивного консультативного контакту. **Вони включають:**

- Активне слухання

Це не лише словесна активність, а також поведінкове реагування, зокрема, через уважне ставлення до невербальних сигналів.

- Візуальний контакт

Підтримка адекватного візуального контакту є важливою для сигналізації довіри та зацікавленості.

- Використання жестів

Консультант може підсилити свої слова жестами, що підкреслює важливість висловленого.

Ефективність цих навичок може покращити взаєморозуміння.

Невербальне спілкування.

Невербальне спілкування означає всі форми спілкування, окрім слів. Це особливо важливо у психологічному консультуванні. Дослідження показали, що понад 70% спілкування відбуваються невербально.

Дослідження, наприклад, Михайлової (2021), підкреслює, що невербальні сигнали можуть мати більший вплив на сприйняття ніж вербальні відповіді. Тому психологи повинні бути уважними до невербальних сигналів, які надходять від клієнтів, і адекватно реагувати на них.

Групи невербальних реакцій у консультуванні.

Невербальні реакції можна умовно поділити на кілька груп:

- **Емоційні реакції:** Відображають почуття, такі як радість, озброєння чи тривога.

- **Комунікативні реакції:** Сигнали, що допомагають підтримувати взаємодію, наприклад, кивання головою.

- **Фізичні реакції:** Лише жар шкіри, напругам м'язів, що свідчать про внутрішній емоційний стан. Ці групи можуть мати велике значення для розуміння поточного стану клієнта і адаптації тактики консультанта.

Висновок: Консультативний контакт є основою терапевтичного процесу. Ефективний контакт визначається якістю терапевтичного клімату, навичками консультанта та його здатністю усвідомлювати невербальні сигнали клієнта. Актуальність перенесення та контрперенесення має не менше значення, оскільки ці процеси можуть суттєво впливати на відносини в консультуванні. Основними моментами у формуванні успішного консультативного процесу є регулярне вдосконалення навичок, роботи над емоційною компетентністю та забезпечення відкритого і безпечного простору для клієнта.

ТЕМА 4. СТРУКТУРУВАННЯ ПРОЦЕСУ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ

План:

1. Вступ до теми структуризації процесу психологічного консультування
2. Загальна (еклектична) модель процесу консультування (В. Гілланд)
3. Стадії еклектичної моделі психологічного консультування
- 4.. Структурні особливості проблемно-орієнтованого консультування
5. Основні риси концепції проблемно-орієнтованого консультування
6. Структурування часу і змісту
7. П'ятикрокова модель інтерв'ю
8. Зміст, структура і завдання п'ятикрокової моделі інтерв'ю
9. Основні стадії п'ятикрокової моделі інтерв'ю
10. Загальні правила структуривання процесу консультування
11. Неалгоритмічність реального процесу консультування
12. Висновок

Текст лекції

Вступ до теми структуризації процесу психологічного консультування.

Структурування процесу психологічного консультування – це важливий аспект, що визначає якість і результативність взаємодії між консультантом і клієнтом. Дослідження показують, що чітка структура процесу консультування дозволяє забезпечити ефективну допомогу клієнту в розв'язанні його проблем. Психологічне консультування, незважаючи на свою індивідуальність, здебільшого базується на певних моделях і принципах, які сприяють успішному досягненню терапевтичних цілей.

Загальна (еклектична) модель процесу консультування (В. Гілланд).

В. Гілланд розробив загальну (еклектичну) модель процесу консультування, яка передбачає інтеграцію різних теоретичних підходів задля досягнення оптимальних результатів.

Стадії еклектичної моделі психологічного консультування.

Еклектична модель складається з декількох стадій, які важливі для систематизації консультативного процесу.

Основні стадії включають:

- **Оцінка проблеми:** На цьому етапі консультант отримує інформацію про ситуацію клієнта і проблеми, які його турбують.

- **Планування:** Консультант обирає стратегії та методи, які будуть застосовані в роботі.
- **Виконання:** Консультант реалізує заплановані дії, ведучи бесіду з клієнтом.
- **Оцінка прогресу:** Консультант аналізує, наскільки ефективними були його дії, та вносить корективи.
- **Завершення:** Підводять підсумки консультацій, фіксують результати та обговорюють подальші кроки. Для успішного застосування цієї моделі важливо також дотримуватись етики та професійних стандартів.

Структурні особливості проблемно-орієнтованого консультування.

Проблемно-орієнтоване консультування фокусується на специфічних питаннях, з якими стикається клієнт.

Основні структурні особливості цього підходу включають:

- **Фокус на проблемі:** Основна увага зосереджена на проблемі, яка викликала запит на консультацію.
- **Адаптація методів:** Консультант адаптує методи та підходи відповідно до формулювання проблеми.
- **Обмеження за часом:** Часто таких зустрічей менше, і стислість може бути важливою.

Цей підхід може бути особливо ефективним у роботі з чітко окресленими проблемами, такими як страх, тривожність або конфлікти у відносинах.

Основні риси концепції проблемно-орієнтованого консультування.

Концепція проблемно-орієнтованого консультування містить кілька ключових рис:

- **Цілеспрямованість:** Зосередження на вирішенні конкретної проблеми.
- **Індивідуальний підхід:** психолог адаптує свої методи до потреб конкретного клієнта.
- **Використання результатів:** Результати роботи консультування можуть використовуватися для подальшої роботи.

Наприклад, клієнт, що звертається з питанням тривоги перед публічними виступами, має отримувати цілеспрямовані рекомендації та техніки, спрямовані на подолання цього страху.

Структурування часу і змісту.

Управління часом і змістом консультування є ключовим для досягнення результатів. **Важливі аспекти включають:**

- **Часові обмеження:** Кожна сесія консультативного процесу повинна мати чітко визначений графік.
- **Планування теми кожної сесії:** визначення теми зустрічі допомагає зосередити увагу на актуальних питаннях клієнта.

- **Міжсесійні дії:** консультанти можуть запроваджувати завдання для самостійної роботи клієнта для підтримки процесу між зустрічами.

Структурування часу і змісту забезпечує цілісність і ефективність процесу консультування.

П'ятикрокова модель інтерв'ю.

П'ятикрокова модель інтерв'ю є однією з широко вживаних моделей серед консультантів. Вона забезпечує чітку структуру для проведення консультативної бесіди.

Зміст, структура і завдання п'ятикрокової моделі інтерв'ю.

Модель включає такі етапи:

1. **Встановлення контакту:** психолог починає з позитивного спілкування, що допомагає налаштувати клієнта.
2. **Виявлення проблеми:** консультант запитує клієнта про причини звернення.
3. **Глибоке дослідження:** подальше поглиблення в основну ситуацію та умови, що сприяли проблемі.
4. **Визначення цілей:** Спільне формування цілей роботи.
5. **Заключення:** Підведення підсумків зустрічі та встановлення подальших кроків. Ця модель є гнучкою, і консультанти можуть модифікувати її відповідно до своїх потреб.

Основні стадії п'ятикрокової моделі інтерв'ю.

Кожна стадія п'ятикрокової моделі має свої особливості:

- **Встановлення контакту:** Включення невербальних сигналів, таких як усмішка та відкритий жест.
- **Виявлення проблеми:** Використання відкритих запитань для динамічного обговорення.
- **Глибоке дослідження:** Включає рефлексії, підсумки сказаного клієнтом, активно слухаючи.
- **Визначення цілей:** Розробка конкретних цілей, враховуючи ідеї потреб клієнта.
- **Заключення:** Інформування клієнта про подальшу структуру сесій та домашні завдання.

Загальні правила структурування процесу консультування. Кілька загальних правил, які допомагають структурувати процес консультування:

- **Чіткість:** Консультант має пояснити клієнту структуру процесу та ролі кожного з них у цьому процесі.
- **Гнучкість:** Хоча важливо мати структуру, консультанти повинні бути готові адаптувати свої підходи в залежності від потреб та реакцій клієнта.

- **Документація:** Ведення записів про сесії допомагає моніторити прогрес і структурувати наступні зустрічі.

Ці правила дозволяють забезпечити простоту та зрозумілість в процесі консультування.

Неалгоритмічність реального процесу консультування.

Хоча психологічне консультування базується на певних моделях і структурах, реальний процес часто є неалгоритмічним, **оскільки:**

- **Кожен клієнт унікальний:** Історії, проблеми й емоції клієнтів варіюються, що вимагає індивідуального підходу.

- **Невизначеність:** Терапевтичний процес може мати непередбачувані етапи, які потребують адаптації.

- **Непрогнозовані фактори:** Взаємодія між консультантом і клієнтом не завжди лінійна, що вносить елементи невизначеності.

Тому консультанти повинні бути готові до змін і адаптацій у процесі.

Висновок: Структурування процесу психологічного консультування є критично важливим елементом, який визначає успішність взаємодії між консультантом і клієнтом. Поняття еkleктичної моделі та п'ятикрокової моделі інтерв'ю надають консультантам корисні інструменти для роботи. Основні стадії та правила структуризації допомагають створити безпечне та підтримуюче середовище для клієнтів, що покращує ефективність терапії та досягнення особистісних цілей. Неалгоритмічний характер консультування вимагає від психолога гнучкості, уважності та високої чутливості до потреб клієнта.

ТЕМА 5. СПЕЦИФІКА ТЕЛЕФОННОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ

План:

1. Вступ до теми телефонного консультування
2. Телефонне консультування як вид психологічної допомоги
3. Історичний аспект: становлення телефонного консультування
4. Мета, завдання та особливості телефонного консультування
5. Основні принципи роботи та етичний аспект телефонної допомоги
6. Правила спілкування з абонентом
7. Принципи роботи служби довіри
8. Етика телефонного консультування
9. Телефонний діалог
10. Особливості телефонного діалогу в консультуванні
11. Види та етапи телефонного діалогу
12. Правила і принципи ведення розмови по телефону
13. Симпатія та емпатія у телефонному консультуванні
14. Помилки телефонного діалогу
15. Особистість психолога телефонного консультанта
16. Вимоги до психолога консультанта служби телефону довіри
17. Професійні стереотипи
18. Ролі консультанта
19. Участь психолога консультанта у супервізії
20. Висновок

Текст лекції

Вступ до теми телефонного консультування. Телефонне консультування стало важливим компонентом психологічної допомоги, який дозволяє надавати підтримку людям у різних життєвих ситуаціях, зокрема у кризових стресових епізодах. Завдяки телефонному консультуванню стало можливим забезпечити оперативну допомогу, що особливо актуально в умовах сучасного світу, коли доступ до психологічної допомоги може бути обмеженим. Важливість даної теми полягає в розумінні специфіки цього виду консультування, методології та етики.

Телефонне консультування як вид психологічної допомоги. Телефонне консультування визначається як форма надання психологічної допомоги, у якій психологи спілкуються з клієнтами по телефону для обговорення їхніх проблем, питань та переживань. **Цей вид допомоги має ряд особливостей:**

- **Доступність:** Клієнти можуть отримати допомогу в будь-який час, не виходячи з дому.
- **Конфіденційність:** Забезпечує можливість відкритого спілкування без фізичного контакту.
- **Анонімність:** Багато клієнтів можуть почуватися більш комфортно, обговорюючи свої проблеми, не розкриваючи своїх особистостей.

На думку Зінченка (2020), телефонне консультування стає невід'ємною частиною системи психологічної допомоги в Україні, зокрема в умовах пандемії COVID-19.

Історичний аспект: становлення телефонного консультування.

Історія телефонного консультування починається десь у середині ХХ століття, коли з'явилися перші служби, що пропонували психологічну допомогу по телефону. В Україні перші спроби телефонного консультування з'явилися у 1990-х роках, коли психологи почали розуміти необхідність надання допомоги в нових формах. Найзначнішим моментом стало створення численних гарячих ліній, що надають психологічну допомогу. Із часом зростала популярність цього підходу, оскільки суспільство усвідомлювало потребу в психологічній підтримці, що призвело до розвитку нових моделей телефонного консультування.

Мета, завдання та особливості телефонного консультування.

Головною метою телефонного консультування є надання оперативної психологічної підтримки людям у кризових ситуаціях, профілактика емоційних та психічних розладів.

Завдання.

Основними завданнями телефонного консультування є:

- Виявлення потреб клієнта.
- Надання емоційної підтримки.
- Проведення первинного оцінювання проблеми.
- Допомога в пошуку варіантів вирішення проблеми.

Особливості.

Особливостями телефонного консультування є:

- Використання вербальних комунікацій.
- Відсутність невербальних знаків, що ускладнює емоційне сприйняття.
- Концентрація на словах і тоне голосу.

Ці особливості вимагають від психолога застосування специфічних стратегій спілкування.

Основні принципи роботи та етичний аспект телефонної допомоги.

Основні принципи роботи телефонного консультанта включають:

1. **Конфіденційність:** Захист інформації про клієнта є обов'язковим.

2. **Емпатія:** Здатність розуміти і відчувати переживання клієнта, що особливо важливо в умовах віддаленого спілкування.

3. **Неупередженість:** Психолог не повинен виявляти власних упереджень, оскільки це може негативно вплинути на спілкування.

4. **Слухання:** Активне слухання є основою ефективної комунікації.

Етичні аспекти консультацій включають обов'язок психолога дотримуватись норм професійної етики та дотримуватись стандартів галузі, що забезпечує довіру клієнта.

Правила спілкування з абонентом.

Ефективне спілкування з абонентом вимагає дотримання певних правил:

- **Чіткість висловлювань:** Слова повинні бути зрозумілі та дохідливі.
- **Підтримка активності розмови:** Консультант має запрошувати клієнтів до обговорення їхніх думок і почуттів.
- **Формулювання відкритих запитань:** Допомагає активізувати бесіду та сприяє розкриттю теми.

Дані правила сприяють створенню конструктивної атмосфери протягом телефонних розмов.

Принципи роботи служби довіри.

Служба довіри та психологічної допомоги забезпечує важливу підтримку для людей, які стикаються з кризовими ситуаціями.

Основними принципами цієї служби є:

- **Конфіденційність:** Жодна інформація про заявника не розголошується.
- **Доступність:** Служба повинна бути доступною по телефону у зручний для абонента час.
- **Професійність:** Консультанти повинні мати відповідну освіту і навички для надання підтримки. Служби довіри в Україні активно розвиваються, пропонуючи допомогу у різних життєвих ситуаціях.

Етика телефонного консультування.

Етика є невід'ємною частиною психологічного консультування.

Психологи повинні дотримуватись принципів:

- **Чесність:** Консультант має бути чесним у спілкуванні з клієнтом.
- **Повага до автономії:** Клієнт має право самостійно приймати рішення.
- **Чутливість:** Психологи повинні бути чутливими до потреб і переживань клієнта в телефонному режимі.

Ці етичні принципи формують основу для довірливих взаємин між консультантом і клієнтом.

Телефонний діалог.

Телефонний діалог є центральним елементом консультування. Діалог в телефонному консультуванні є специфічним через відсутність невербальної комунікації, що ускладнює межі сприйняття. Ефективність спілкування заснована на словах, тоне голосу та слуханні.

Діалогова структура.

Важливою структурою телефонного діалогу є:

- **Вітання клієнта:** Створює позитивне перше враження.
- **Виявлення проблеми:** Дослідження теми, з якою людина звертається.
- **Вироблення спільного плану дій:** Труднощі пошуків та варіанти їх вирішення.

Особливості телефонного діалогу в консультуванні.

Телефонний діалог має кілька характерних рис:

- **Відсутність візуального контакту:** Це означає, що консультант не може бачити невербальні реакції клієнта.
- **Слухання та мовлення:** Важливо, щоб консультант акцентував на уважному слуханні та вербальному реагуванні.
- **Структура речень:** Використання простих і зрозумілих речень важливе для забезпечення ефективного спілкування. Ці особливості вимагають від консультанта високих професійних навичок.

Види та етапи телефонного діалогу.

Телефонний діалог у консультуванні можна розподілити на кілька видів:

- **Перший контакт:** Введення до ситуації, надання первинних відомостей.
- **Конкретизація проблеми:** Глибше розкриття теми та обговорення деталей.
- **Планування дій:** Обговорення варіантів дій і подальших кроків.

Етапи діалогу.

Основні етапи телефонного діалогу:

1. **Встановлення контакту:** Важливо створити довірливу атмосферу.
2. **Виявлення проблеми:** Оцінка головних аспектів ситуації.
3. **Запропонування рішень:** Обстеження варіантів, які можуть допомогти.
4. **Оцінка результатів:** Підведення підсумків, виконаних дій.

Ці етапи забезпечують структурованість розмови.

Правила і принципи ведення розмови по телефону.

Для ведення ефективної телефонної розмови порекомендуйте дотримуватись таких правил:

- **Уважне слухання:** Дайте клієнту висловитися.
- **Зворотний зв'язок:** Перефразуйте або повторюйте те, що сказав клієнт, щоб підтвердити розуміння.

- **Уточнюючі запитання:** Допомагає прояснити ситуацію і продовжувати розмову. Ці правила підвищують якість та ефективність телефонного консультування.

Симпатія та емпатія у телефонному консультуванні.

Симпатія та емпатія – це два ключових фактори, які впливають на успішність телефонного консультування.

Симпатія.

Симпатія стосується позитивного ставлення консультанта до клієнта, яке створює довіру та відкритість.

Емпатія.

Емпатія – це здатність психолога зрозуміти емоційний стан клієнта, що дозволяє пропонувати більш персоналізовані рішення.

На думку Тарасенко (2019), вираження емпатії в телефонному консультуванні може позитивно вплинути на емоційний стан клієнта.

Помилки телефонного діалогу. Невірні підходи під час телефонного діалогу можуть призвести до непорозумінь. **Серед основних помилок:**

- **Відсутність слухання:** Коли консультант не уважно слухає клієнта, можуть бути утворені незрозумілі моменти.
- **Неправильна інтерпретація:** Неправильне тлумачення слів клієнта може призвести до помилок у наданні допомоги.
- **Емоційність:** Відкриті прояви особистих емоцій можуть заважати ефективності розмови.

Уникнення цих помилок є критично важливим для успішного консультування.

Особистість психолога телефонного консультанта. Особистість психолога телефонного консультанта відіграє важливу роль у якості наданої допомоги.

Основні характеристики, що визначають його успішність:

- **Комунікативні навички:** Важливо вміти ефективно спілкуватися.
- **Стійкість до стресу:** Консультант повинен бути готовим до роботи в стресових ситуаціях.
- **Схильність до допомоги:** Потреба в підтримці інших є рушійною силою професійного зростання.

Вимоги до психолога консультанта служби телефону довіри.

Психологи, які працюють у службі телефону довіри, повинні відповідати певному набору вимог:

- **Освіта:** Наявність вищої психологічної освіти.
- **Підготовка:** Проходження навчання за спеціальними програмами телефонного консультування.

- **Практичний досвід:** Перевага надається кандидатам з практичним досвідом роботи. Ці вимоги є запорукою успішної роботи психолога.

Професійні стереотипи. Професійні стереотипи можуть суттєво впливати на ефективність консультування. Позитивні стереотипи можуть включати уявлення про психолога як про партизанів допомоги, які готові прийти на допомогу. Негативні стереотипи, такі як упередження щодо психоратів, є перепонами для ефективної комунікації. Розуміння цих стереотипів допомагає психологам усувати бар'єри в спілкуванні.

Ролі консультанта.

Психолог-консультант в телефонному консультуванні може приймати кілька ролей:

- **Мотивуючий партнер:** Сприяє активному пошуку клієнтом рішень для своїх проблем.
- **Інформаційний ресурс:** Надає фактичну інформацію щодо конкретних питань.
- **Емоційна підтримка:** Служить джерелом підтримки та розуміння емоційних переживань клієнта.

Правильне використання цих ролей може суттєво підвищити ефективність консультування.

Участь психолога консультанта у супервізії.

Супервізія є важливою частиною професійного розвитку психологів. Вона передбачає обговорення складних випадків з більш досвідченим колегою або групою:

- **Контроль якості:** Дозволяє покращити якість роботи психолога.
- **Професійне зростання:** Супервізія сприяє професійному зростанню та розвитку навичок.
- **Зменшення стресу:** Використовуючи супервізію, психолог може знизити рівень стресу від роботи.

Цей аспект є важливим для підтримання психічного здоров'я консультанта.

Висновок: Специфіка телефонного консультування вимагає від психолога унікальних навичок і знань, щоб забезпечити якісну психологічну підтримку. Правила спілкування, етика, усвідомлення особистості консультанта, а також роль супервізії є складовими ефективності телефонного консультування. Важливо розвивати свої навички з метою поліпшення результатів роботи з клієнтами, а також підтримувати емоційний стан консультаційного середовища.

ТЕМА 6. СПЕЦІАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ

План:

1. Вступ до теми спеціальних проблем психологічного консультування
2. Консультування тривожних клієнтів
3. Погляди науковців на природу виникнення тривоги
4. Основні способи і засоби маскуванню тривоги
5. Особливості роботи психолога з тривожними клієнтами
6. Консультування клієнтів при реакціях страху і фобіях
7. Визначення страху, його відмінність від тривоги
8. Типологізація людських страхів
9. Консультування при реакціях страху та фобіях
10. Консультування вороже налаштованих і агресивних клієнтів
11. Причини появи агресивних реакцій у клієнтів
12. Рекомендації і застереження щодо роботи з такими клієнтами
13. Консультування «немотивованих» клієнтів
14. Особливості консультативного контакту
15. Завдання консультативної роботи з «немотивованими» клієнтами
16. Консультування клієнтів, які мають підвищені вимоги
17. Висновок

Текст лекції

Вступ до теми спеціальних проблем психологічного консультування.

Спеціальні проблеми у психологічному консультуванні виникають унаслідок особливостей клієнтів, їхніх емоційних станів та психічних відхилень. Консультанти повинні бути готові працювати з різними типами клієнтів, такими як тривожні, агресивні чи «немотивовані». З розумінням специфіки таких клієнтів психологи можуть застосовувати відповідні методи і техніки для досягнення позитивних результатів. Наукові дослідження (Лаврова, 2021; Якимчук, 2020) показують, що правильно обрана стратегія консультування є вирішальним фактором у подоланні проблем, з якими клієнти звертаються.

Консультування тривожних клієнтів.

Тривога є поширеною проблемою, з якою звертаються багато клієнтів під час консультування. У цій частині лекції розглянемо погляди науковців на тривогу, методи її маскуванню та особливості роботи психолога в цій сфері.

Погляди науковців на природу виникнення тривоги.

Тривога розглядається як нормальна емоційна реакція на стрес, однак, коли вона стає хронічною, може суттєво вплинути на якість життя. Науковці, такі

як Зінченко (2020) та Тарасенко (2019), визначають тривогу як продукт взаємодії між зовнішніми стимулами та внутрішніми емоційними станами особи. Дослідження показують, що основними факторами, що викликають тривогу, є:

- **Соціальні фактори:** Тиск від суспільства, вимоги на роботі або в особистому житті.
- **Психологічні фактори:** Низька самооцінка, боязнь невдач або негативний досвід (попередні страхи). Розуміння цих аспектів є важливим для роботи психолога.

Основні способи і засоби маскування тривоги. Клієнти часто використовують різні способи маскування тривоги, щоб здаватися більш впевненими або уникнути конфліктів. **Основні методи включають:**

- **Механізми захисту:** Включають заперечення, проекцію та регресію.
- **Копінг-стратегії:** Наприклад, уникнення певних ситуацій або вживання алкоголю.
- **Високий рівень активності:** Зайнятість, роботи без відпочинку, щоб уникнути роздумів про тривогу. Психологам важливо ідентифікувати ці механізми маскування, щоб допомогти клієнтам відкрито обговорити свої почуття.

Особливості роботи психолога з тривожними клієнтами

При роботі з тривожними клієнтами психологи повинні:

- **Створити безпечну атмосферу:** Важливо, щоб клієнт відчував себе комфортно, ділячись своїми переживаннями.
- **Використовувати техніки релаксації:** Такі як дихальні вправи та техніки візуалізації.
- **Навчити навичкам управління стресом:** Допомогти клієнту знайти способи контролювати свою тривогу.

Важливим аспектом є також психоосвіта клієнта про природу тривоги та методи її подолання.

Консультавання клієнтів при реакціях страху і фобіях.

Страх і фобії можуть істотно обмежити життя людини. В цій частині лекції розглянемо визначення страху, його відмінність від тривоги, а також консультавання клієнтів з реакціями страху та фобіями.

Визначення страху, його відмінність від тривоги.

Страх визначається як емоційна реакція на чітко визначену загрозу, тоді як тривога носить загальний характер і може не мати конкретної причини.

Страх — це, зазвичай, раціональна реакція, тоді як тривога може виникати без видимих причин, вона більш абстрактна.

Типологізація людських страхів.

Страхи можуть класифікуватися наступним чином:

- **Фобії:** Сильні, ірраціональні страхи, пов'язані з конкретними об'єктами чи ситуаціями (наприклад, арахнофобія — страх павуків).
- **Екзистенційні страхи:** Страхи, пов'язані з життям, смертю або відчуттям безвихідності.
- **Соціальні страхи:** Страхи, що виникають у соціальних ситуаціях (наприклад, страх публічних виступів).

Освіта про типи страхів допомагає психологу адаптувати свої консультаційні підходи до конкретних ситуацій.

Консультування при реакціях страху та фобіях.

Клієнти, які страждають від страхів або фобій, можуть отримати користь від таких методів консультування:

- **Когнітивно-поведінкова терапія:** Зосередження на зміні негативних патернів мислення та поведінки.
- **Експозиційна терапія:** Поступове знайомство клієнта з об'єктом страху в контрольованих умовах.
- **Розслаблюючі техніки:** Використання методи дихання та візуалізації для зменшення страху. Ці методи можуть допомогти клієнтам поступово долати свої страхи.

Консультування вороже налаштованих і агресивних клієнтів.

Агресивні реакції у клієнтів можуть виникнути з різних причин. Психологи повинні знати, як підходити до таких ситуацій, щоб ефективно працювати з ними.

Причини появи агресивних реакцій у клієнтів.

Агресія може бути наслідком:

- **Стресу:** Високий рівень емоційного навантаження здатний викликати агресивні реакції.
- **Внутрішніх конфліктів:** Невирішені проблеми можуть призводити до ворожнечі та агресії.
- **Соціального оточення:** Негативні взаємодії з оточенням можуть стимулювати агресію. Розуміння цих факторів допомагає психологам краще реагувати на агресивні поведінки.

Рекомендації і застереження щодо роботи з такими клієнтами.

При роботі з агресивними клієнтами психологи мають дотримуватись таких рекомендацій:

- **Утримуйте спокій:** Важливо не піддаватися емоціям та залишатися професійним.
- **Встановлення меж:** Чітко визначити допустимі рамки і поведінку під час сесії.

- **Використання технік деескалації:** Психолог може застосовувати стратегії, які допоможуть заспокоїти клієнта.

Ці рекомендації можуть допомогти уникнути ескалації конфлікту.

Консультування «немотивованих» клієнтів.

Клієнти, які не мають чіткої мотивації для консультування, можуть бути особливими випадками для психотерапевтів.

Особливості консультативного контакту.

Основні особливості включають:

- **Проблема мотивації:** Важливо ідентифікувати, що стримує клієнта від позитивного налаштування.
- **Відкритість до контактів:** Часто такі клієнти не знають, чого хочуть, або не визнають своїх проблем.

Завдання консультативної роботи з «немотивованими» клієнтами.

- **Визначити цілі:** Разом з клієнтом спробувати знайти його справжні потреби.
- **Пробудження мотивації:** Використання мотиваційного інтерв'ю та діалогів для пробудження інтересу.
- **Поступова робота:** Створення безпечного середовища, де клієнт може вільно висловлювати свої думки.

Цей підхід допоможе клієнту стати більш активним у процесі консультування.

Консультування клієнтів, які мають підвищені вимоги.

Клієнти з високими вимогами можуть бути складними, оскільки вони чекають значних результатів від роботи психолога.

Проблеми з такими клієнтами можуть виникнути через їхні очікування, що можуть бути нереалістичними. **Для ефективної роботи з такими особами психологи можуть застосовувати:**

- **Чітке формулювання цілей:** Визначення конкретних і досяжних цілей.
- **Забезпечення зворотного зв'язку:** Регулярне обговорення прогресу.
- **Навчання технік самообслуговування:** Підказки, які стосуються щоденних практик. Такий підхід може зменшити тиск на психолога і заспокоїти клієнта.

Висновок: Консультування спеціальних категорій клієнтів вимагає від психолога високої компетенції, чутливості та гнучкості. Розуміння особливостей роботи з тривожними клієнтами, клієнтами з реакціями страху, агресивними та «немотивованими» клієнтами, а також тих, хто має підвищені вимоги, є ключовими для якісного консультування і допомоги людям у складних життєвих ситуаціях. Спеціальні знання, здобуті в роботі з такими клієнтами, не лише поліпшують професійні результати, а й забезпечують клієнтам належну підтримку та допомогу.

ТЕМА 7. ОСОБЛИВОСТІ КОНСУЛЬТУВАННЯ КЛІЄНТІВ З ВАДАМИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ

План:

1. Вступ до теми консультування клієнтів з вадами саморегуляції
2. Консультування при переживанні провини
3. Феномен провини, її психічні форми та механізм дії на людину
4. Ознаки нормальної, невротичної й екзистенційної вини
5. Форми екзистенційної провини
6. Особливості консультування клієнтів, які плачуть
7. Причини появи емоційної реакції плачу в клієнтів
8. Практичні поради психологу-консультанту щодо психотерапевтичної роботи з такими клієнтами
9. Консультування клієнтів із психосоматичними розладами
10. Визначення та особливості
11. Підходи до консультування
12. Консультування істеричних особистостей
13. Характеристика істеричних розладів
14. Методи роботи
15. Консультування obsесивних особистостей
16. Риси obsесивного розладу
17. Стратегії консультування
18. Консультування при параноїдальних розладах
19. Характеристика параноїдальних особистостей
20. Методи роботи з такими клієнтами
21. Консультування шизоїдних особистостей
22. Особливості та проблеми
23. Психотерапевтичні стратегії
24. Консультування асоціальних особистостей
25. Окреслення асоціальних рис
26. Підходи до консультування
27. Консультування депресивних особистостей
28. Симптоми та ознаки депресії
29. Методи підтримки та терапії
30. Висновок

Текст лекції

Вступ до теми консультування клієнтів з вадами саморегуляції. Клієнти з вагомими вадами саморегуляції зазвичай стикаються зі складнощами в управлінні своїми емоціями, поведінкою та стосунками з оточенням. Ця лекція розгляне особливості консультування різних категорій таких клієнтів, акцентуючи увагу на феномені провини, емоційних реакціях, психосоматичних розладах, а також специфіці роботи з особистостями, що мають різного роду вади. Розуміння цих аспектів є критично важливим для успішної підготовки майбутніх психологів.

Консультування при переживанні провини.

Вина є розповсюдженим переживанням, яке може впливати на психічне здоров'я людини. Правильний підхід до консультування клієнтів, що страждають від провини, є важливим аспектом психотерапії.

Феномен провини, її психічні форми та механізм дії на людину. Провина виникає, коли особа відчуває, що її дії або бездіяльність були неправомірними і могли заподіяти шкоду іншим. За своєю природою провина може призводити до позитивних або негативних наслідків:

- **Позитивні наслідки:** Спонукає до зміни поведінки та уникнення негативних вчинків.
- **Негативні наслідки:** Може призвести до депресії, тривоги або самопокарання.

Психологи А. Мітчел та І. Мур (2018) у своїх дослідженнях зазначають, що прояви провини можуть варіюватись: від легкого незадоволення до серйозних психічних розладів.

Ознаки нормальної, невротичної й екзистенційної вини.

- **Нормальна вина:** Виникає при реальних етичних порушеннях, спонукає до корекції поведінки.
- **Невротична вина:** Часто супроводжується глибокими переживаннями, власним осудом, що веде до хронічного стресу.
- **Екзистенційна вина:** Відображає відчуття відповідальності та змісту життя, може виникати у періоди самоусвідомлення особистості.

Це розрізнення дозволяє консультантам краще адаптувати свої підходи до кожного індивідуального випадку.

Форми екзистенційної провини.

Екзистенційна вина може бути:

- **Пасивною:** Коли клієнт відчуває провину через невиконання своїх мрій або цілей.
- **Активною:** Пов'язана з моральними або етичними рішеннями, що впливають на оточуючих.

Розуміння цих форм допомагає психологам краще підтримувати клієнтів у процесі саморозуміння та розв'язання їхніх проблем.

Особливості консультування клієнтів, які плачуть.

Плач — це вираження емоцій, часто пов'язаних з горем, сумом чи розчаруванням. Консультанту важливо враховувати цю емоційну реакцію й адаптувати свою поведінку під час спілкування.

Причини появи емоційної реакції плачу в клієнтів.

1. **Втрата:** Смерть близького, розрив стосунків.
2. **Стрес:** Чинники зовнішніх і внутрішніх конфліктів.
3. **Емоційна перевантаженість:** Відчуття безсилля перед проблемами.

Розуміння цих причин дає консультанту можливість зосередитись на лікувальному діалозі, намагаючись знайти шляхи виходу з ситуації.

Практичні поради психологу-консультанту щодо психотерапевтичної роботи з такими клієнтами.

- **Активне слухання:** Показати, що ви цінуєте їх емоції й готові вислухати.
- **Емпатія:** Висловлювати співчуття, без осуду, допомагаючи клієнту відчувати підтримку.
- **Створення безпечного простору:** Забезпечити атмосферу, в якій клієнт може вільно висловлювати свої переживання.

Ці поради допоможуть консультанту ефективніше взаємодіяти з клієнтами, які мають схильність до емоційних проявів.

Консультування клієнтів із психосоматичними розладами.

Психосоматичні розлади проявляються у фізичних симптомах, що виникають без органічних причин, але пов'язаних зі стресом або психологічними факторами.

Визначення та особливості.

Психосоматичні розлади можуть проявлятися у формі:

- **болі:** Головний біль, біль у шлунку або м'язах.
- **функціональних порушень:** Втрата апетиту, порушення сну.

Згідно з дослідженнями Н. Величко (2021), клієнти часто не усвідомлюють зв'язку між своїми емоціями й фізичними симптомами, що ускладнює терапевтичний процес.

Підходи до консультування.

- **Когнітивно-поведінкова терапія:** Допомагає змінити негативні патерни мислення.
- **Стратегії релаксації:** Техніки глибокого дихання, медитація.

Важливою частиною лікування є розуміння клієнтом своїх емоцій і їхнього внеску у фізичні симптоми.

Консультування істеричних особистостей.

Істеричні особистості характеризуються емоційною нестабільністю та частими перепадами настрою.

Характеристика істеричних розладів.

- **Висока емоційність:** Люди з істеричними рисами можуть проявляти інтенсивні емоції, часто неадекватні ситуації.

- **Потреба в увазі:** Часто шукають прикмети уваги оточуючих.

Розуміння цих характеристик дозволяє психологу адаптувати свій підхід до консультування.

Методи роботи.

- **Аналіз поведінки:** Дослідження патернів поведінки та реакцій у стресових ситуаціях.

- **Вправи на усвідомлення:** Зосередження на емоціях, використання медитаційних технік. Ці підходи допомагають істеричним клієнтам знайти рівновагу.

Консультування obsесивних особистостей. Obsесивні особистості проявляють високу ступінь контролю та перфекціонізму.

Риси obsесивного розладу:

- **Постійне занепокоєння:** Клієнти страждають від нав'язливих думок.

- **Невміння розслабитись:** Склонність до перенапруги.

Ці особливості вимагають особливого підходу під час консультування.

Стратегії консультування.

- **Когнітивно-поведінкова терапія:** Зосередження на оскарженні нав'язливих думок.

- **Активация дій:** Залучення клієнтів до нових занять, що допомагають відволіктись від негативних думок.

Цей підхід дозволяє покращити якість життя клієнтів.

Консультування при параноїдальних розладах. Параноїдальні особистості часто переживають недовіру до інших і можуть мати хибні переконання.

Характеристика параноїдальних особистостей.

- **Недовіра:** Постійні підозри щодо намірів інших.

- **Вразливість до критики:** Висока чутливість до реального чи уявного осуду. Ці риси впливають на стиль спілкування та взаємодію з психологом.

Методи роботи з такими клієнтами.

- **Стратегія безпеки:** Встановлення довірливих відносин через ширший підхід.

- **Зниження напруги:** Техніки релаксації та управління емоціями.

Рекомендується досягати згоди націлений на те, щоб бути чутливими до їхнього ставлення.

Консультування шизоїдних особистостей.

Шизоїдні особистості часто прагнуть уникати соціальних контактів і міжособистісної взаємодії.

Особливості та проблеми.

- **Соціальна ізоляція:** Ігнорування соціальної активності.

- **Емоційна стриманість:** Відсутність або проблеми з вираженням емоцій.

Це ускладнює взаємодію з психологом і може обмежити терапевтичний процес.

Психотерапевтичні стратегії.

- **Поступова інтеграція в середовище:** Залучення до групових занять.

- **Вправи на вираження емоцій:** Заохочення до відкриття власних емоцій.

Ці методи допомагають розширити їх соціальну активність.

Консультування асоціальних особистостей. Асоціальні особистості стикаються з труднощами у взаємодії та дотриманні соціальних норм.

Окреслення асоціальних рис.

- **Поява агресії:** Високий рівень протесту або байдужість до соціальних норм.

- **Крихкість людських стосунків:** Нестабільні або поверхневі зв'язки з іншими. Ці риси формують унікальний клієнтський контекст для консультування.

Підходи до консультування.

- **Розробка стратегії поведінки:** Надані інструменти для покращення взаємодії.

- **Соціальна терапія:** Залучення до соціально-активних груп.

Ці підходи можуть підвищити якість життя асоціальних особистостей.

Консультування депресивних особистостей.

Депресивні клієнти можуть бути піддані тривалій безнадії та бездушності.

Симптоми та ознаки депресії:

- **Сумніви та низька самооцінка:** Постійне відчуття безнадійності.

- **Зниження інтересу:** Втрата інтересу до звичних діяльностей.

Дошкільники потребують підходів, призначених саме для роботи з депресивними симптомами.

Методи підтримки та терапії.

- **Терапія підтримки:** Надання емоційної підтримки і визнання.

- **Когнітивно-поведінкова терапія:** Зміна негативних патернів мислення.

Ці методи є основою для покращення емоційного стану клієнтів.

Висновок: Особливості консультування клієнтів з вадами саморегуляції вимагатимуть від психолога чутливості, уважності та високих професійних навичок. Розуміння механізмів, які стоять за емоційними розладами, а також здатність адаптуватись до унікальних потреб клієнтів дозволить консультантам будувати конструктивні стосунки та ефективно працювати у різноманітних ситуаціях. Опанування навичок, розглянутих в цій лекції, сприятиме успішній практиці в психологічному консультуванні.

ТЕМА 8. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОКОНСУЛЬТУВАННЯ КЛІЄНТІВ У КРИЗОВИХ СТАНАХ

План:

1. Вступ до теми психоконсультування клієнтів у кризових станах
2. Зміст психологічної допомоги у випадку тяжкої невиліковної хвороби
3. Зміст психологічної допомоги у випадку переживання втрати близької людини
4. Опис процесу скорботи в консультуванні (модель Кублер-Росс)
5. Типи патологічної скорботи
6. Завдання консультанта
7. Стадії розлучення в структурі консультативного процесу (модель Кублер-Росс)
8. Завдання консультанта
9. Практичні поради психологу-консультанту
10. Діагностика емоційного стану особистості в кризових умовах
11. Вправи для зняття стресу та емоційної напруги
12. Рухова активність
13. Дихальні техніки
14. Висновок

Текст лекції

Вступ до теми психоконсультування клієнтів у кризових станах.

Кризові стани можуть виникати внаслідок різних життєвих подій, які викликають сильний стрес або емоційний дискомфорт. Психологічна допомога в таких ситуаціях має бути своєчасною і специфічною, оскільки вона покликана полегшити переживання клієнта та надати підтримку під час важких періодів. На думку професора психології А. Якимчука, "досвід переживання кризових ситуацій може бути як деструктивним, так і конструктивним, залежно від рівня підтримки та інструментів, які доступні людині".

Зміст психологічної допомоги у випадку тяжкої невиліковної хвороби.

Коли клієнт стикається з невиліковою хворобою, психологічна допомога зосереджується на:

- **Емоційній підтримці:** Важливо бути чуйним до переживань клієнта, виражаючи співчуття і розуміння.

- **Інформаційній підтримці:** Надання чіткої і доступної інформації про хворобу, що допоможе клієнту краще зрозуміти свої стани.

- **Підтримка сім'ї:** Часто психотерапевт працює не лише з клієнтом, але й з його близькими, допомагаючи їм адаптуватися до нових умов.

Окрім того, ключовим є створення безпечного простору, де клієнт може відкрито висловлювати свої страхи та переживання.

Зміст психологічної допомоги у випадку переживання втрати близької людини.

Коли людина втрачає близького, психологічна допомога включає:

- **Висловлення горя:** Важливо дозволити людині відчувати і виражати своє горе.

- **Процес адаптації:** Психолог може допомогти людині зрозуміти і прийняти свою нову реальність, пов'язану з втратою.

- **Забезпечення соціальної підтримки:** Часто важливо залучати оточення клієнта для формування системи підтримки.

Цей етап може бути дуже складним і вимагає чутливості та терпіння з боку консультанта.

Опис процесу скорботи в консультуванні (модель Кублер-Росс).

Елізабет Кублер-Росс розробила модель, що описує стадії скорботи.

Ця модель охоплює п'ять основних стадій:

1. **Заперечення:** Заперечення факту втрати, відчуття шоку.
2. **Гнів:** Почуття образи або гніву на світ за те, що сталося.
3. **Торг:** Спроби "поторгуватися" за шанс повернення.
4. **Депресія:** Глибокі переживання печалі та безнадії.
5. **Прийняття:** Прийняття втрати та можливість рухатись далі.

На думку Тарасенко (2020), "кожна стадія має свої особливості, які психолог повинен враховувати під час консультування".

Типи патологічної скорботи.

Патологічна скорбота може проявлятися у:

- **Затягнутій скорботі:** Тривале переживання горя без можливості перейти до стадії прийняття.

- **Порушеній скорботі:** Відсутність або зрив стадій скорботи, що вказує на значні емоційні проблеми.

Важливо вміти діагностувати ці явища, щоб допомогти клієнтові впоратися з їхніми емоціями.

Завдання консультанта. Завдання консультанта у роботі з клієнтами, які переживають втрату, полягає в:

- **Встановленні довірливих відносин:** Клієнт має відчувати себе в безпеці і спокійно висловлювати свої переживання.
- **Допомозі у визволенні від болю:** Консультант повинен підтримувати клієнта в його емоційному процесі, пропонуючи методи відпускання болю.
- **Націленості на позитив:** Стимулювання клієнта звертати увагу на загальні позитивні аспекти життя, навіть під час кризи.

Цей підхід може допомогти клієнту краще впоратись зі стресом та втратами.

Стадії розлучення в структурі консультативного процесу (модель Кублер-Росс) Розрив стосунків може викликати сильний стрес і потребу в підтримці.

Завдання консультантаю

Завдання консультанта в цій ситуації:

- **Визначити етапи переживання:** Допомогти клієнтові усвідомити, на якій стадії розлучення він перебуває.
 - **Сприяти емоційній адаптації:** Забезпечити підтримку на кожній стадії, намагаючись влаштувати конструктивний процес консультування.
- Консультант може допомогти клієнту знайти ресурс для подолання горя і почати нове життя.

Практичні поради психологу-консультанту.

- **Використання активного слухання:** Дати клієнту можливість висловити свої почуття без осуду.
- **Емпатія:** Виявлення співчуття і розуміння до переживань клієнта.
- **Створення безпечного простору:** Надавати підтримку, де клієнт може відчувати себе в безпеці, висловлюючи свої думки. Ці рекомендації можуть суттєво підвищити ефективність психоконсультування.

Діагностика емоційного стану особистості в кризових умовах.

Важливо вміти правильно діагностувати емоційний стан клієнтів у кризових умовах. **Методи діагностики можуть включати:**

- **Психометричні тести:** Визначають рівень тривоги, депресії та стресу.
- **Спостереження за поведінкою:** Аналіз невербальних знаків, які можуть вказувати на емоційний стан.
- **Інтерв'ю:** Використання відкритих запитань для виявлення переживань.

Правильна діагностика допоможе психологу адаптувати підхід до кожного конкретного випадку.

Вправи для зняття стресу та емоційної напруги. Для підтримки клієнтів у кризовій ситуації можуть бути корисні різноманітні техніки та вправи.

Рухова активність. Фізична активність може бути корисною для зняття стресу. Рекомендуються:

- **Прості фізичні вправи:** Прогулянки, йога, або заняття спортом.
- **Релаксаційні техніки:** Наприклад, розтяжка, що допомагає зняти напругу в тілі.

Ці вправи сприяють покращенню фізичного та психічного здоров'я клієнтів.

Дихальні техніки.

Правильне дихання може суттєво знизити рівень стресу.

Наприклад:

- **Техніка дихання «4-7-8»:** Вдих на чотири рахунки, затримка дихання на сім, видих на вісім. Ця стратегія допомагає заспокоїти нервову систему.
- **Глибоке діафрагмальне дихання:** Зосередження на повільному диханні, що сприяє зниженню тривожності.

Регулярне застосування цих технік може допомогти клієнтам підтримувати емоційний баланс під час стресу.

Висновок: Психоконсультації клієнтів у кризових станах вимагає від психолога високого рівня чутливості та спеціалізованих знань. Зосередження на підтримці клієнта в часових структурах горя, правильний вибір технік для зняття стресу і емоційної напруги, а також емпатичний підхід можуть істотно покращити результати психотерапії. Психологи, що працюють у цій сфері, повинні володіти навичками, що дозволяють ефективно справлятися з емоційними терзаннями клієнтів, допомагаючи їм знайти шлях до нової якості життя.

ТЕМА 9. ЗМІСТ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ КОНСУЛЬТУВАННЯ З ПРИВОДУ ПОДРУЖНІХ ПРОБЛЕМ

План:

1. Вступ до теми консультування з приводу подружніх проблем
2. Актуальні проблеми консультування подружніх пар
3. Причини приходу чоловіка й жінки в консультацію
4. Особливості консультування при роботі з подружньою парою
5. Форми і методи психоконсультативної роботи з подружніми парами
6. Організація психоконсультативної роботи з подружньою парою
7. Організація психоконсультативної роботи з одним із членів подружжя
8. Особливості роботи з відмінностями в поглядах і настанях подружжя
9. Розв'язання проблеми розподілу влади в подружніх стосунках
10. Проблема рівності в розподілі сімейних обов'язків
11. Шляхи корекції ригідних уявлень і принципів
12. Консультування подружжя з приводу сексуальних проблем
13. Переживання розлучення з партнером
14. Труднощі взаєморозуміння
15. Консультації при розлученні
16. Техніка конструктивних переговорів
17. Висновок

Текст лекції

Вступ до теми консультування з приводу подружніх проблем.

Консультування подружніх пар є важливою складовою психологічної практики, оскільки допомагає вирішити численні питання та конфлікти, які виникають у взаєминах. На думку Лаврової (2021), "консультативна допомога подружнім парам є важливою для підтримки їх емоційного здоров'я та покращення здатності до взаєморозуміння". В цій лекції будуть розглянуті актуальні питання, причини звернень до психолога, а також підходи до роботи з подружніми парами.

Актуальні проблеми консультування подружніх пар:

Актуальними проблемами подружніх пар є:

- **Комунікаційні розбіжності:** Непорозуміння та недостатнє спілкування між партнерами.
- **Фінансові труднощі:** Конфлікти на ґрунті витрат та управління фінансами.
- **Сексуальні проблеми:** Невідповідність потреб та бажань у сексуальному житті.
- **Родинні відносини:** Залучення членів родини в стосунки пари може ускладнити питання.

Розуміння цих проблем дозволяє психологу підготуватися до конкретних випадків і вибрати ефективні методи консультації.

Причини приходу чоловіка й жінки в консультацію.

Чоловіки та жінки можуть приходити в консультацію з різних причин:

- **Кризові моменти у відносинах:** Періоди стресу, втрати, зміни в житті.
- **Переживання непорозумінь:** Бажання поліпшити спілкування і зрозуміти один одного.
- **Сексуальні проблеми:** Невдоволеність у сексуальному житті або потреба в нових експериментах.
- **Підтримка у вирішенні конфліктів:** Бажання уникнути сварок і побудувати гармонійні стосунки. Розуміння різних підстав для звернення допомагає психологу вести консультацію більш результативно.

Особливості консультування при роботі з подружньою парою.

Консультування подружніх пар має свої особливості:

- **Спільна робота:** Потрібно забезпечити безпечне середовище для відкритого обговорення. Багато психологів рекомендують парний формат, де обидва партнери мають можливість висловитися.
- **Неупередженість:** Консультант повинен залишатися нейтральним і не приймати сторону одного з партнерів.
- **Фокус на рішенні проблем:** Окрім обговорення проблем, важливо шукати рішення та продукувати ідеї можна включити напряду в обговорення. Ці фактори є критично важливими для ефективності консультування.

Форми і методи психоконсультативної роботи з подружніми парами.

Основні форми психоконсультативної роботи з подружніми парами включають:

- **Сесії консультування:** Формат звичайної терапії, під час яких партнери обговорюють свої відносини.
- **Групове консультування:** Залучення інших пар для збагачення досвіду та відкритого діалогу.
- **Телефонне чи онлайн консультування:** Для тих, кому складно відвідувати особисті зустрічі.

Серед методів можна виділити:

- **Когнітивно-поведінкова терапія:** Фокус на зміні негативних патернів поведінки.
- **Експресивні методи:** Використання арт-терапії або рольових ігор для вираження почуттів. Ці підходи можуть бути адаптовані під конкретні потреби пари.

Організація психоконсультативної роботи з подружньою парою.

Організація роботи з подружньою парою передбачає кілька етапів:

- **Первинна оцінка:** Оцінка ситуації, що існує, та визначення цілей консультування.
- **Регулярність зустрічей:** Призначення регулярних сесій, щоб підтримувати прогрес.
- **Створення робочого альянсу:** Партнери повинні відчувати, що консультант підтримує їхні зусилля. Важливо також заздалегідь визначити обсяги роботи та можливі стратегії, які можуть бути використані в процесі.

Організація психоконсультативної роботи з одним із членів подружжя.

У разі консультування одного з партнерів, важливі такі аспекти:

- **Інформаційна конфіденційність:** Довідка про особисті переживання і ситуацію не має бути розкритою іншим партнером без згоди.
- **Фокус на особистих справах:** Психолог займається особистими переживаннями і почуттями одного з партнерів.
- **Співпраця з парою:** Рекомендується координувати підходи і консультування між обома партнерами, якщо це можливо. Це дозволить забезпечити більшу гнучкість у вирішенні подружніх проблем.

Особливості роботи з відмінностями в поглядах і настановах подружжя.

Різниця у поглядах, орієнтирах і настановах може бути джерелом конфліктів у подружжі. **Методами роботи можуть бути:**

- **Аналіз з позиції "Я":** Зосередження розмови на власних почуттях і думках, а не звинуваченні партнера.
- **Визначення спільних цінностей:** Допомога звужувати різницю та шукати спільні інтереси.
- **Пошук компромісів:** Сприяння "перемога-перемога" у суперечливих ситуаціях. Це допоможе подружжю зменшити конфлікти і поліпшити взаєморозуміння.

Розв'язання проблеми розподілу влади в подружніх стосунках.

Розподіл влади в подружжі — це важка тема, яка може призводити до серйозних конфліктів. Методи роботи можуть включати:

- **Говорити про владу:** Відкрите обговорення, яка роль кожного в прийнятті рішень.
- **Логіка взаємопідтримки:** Розгляд настанов про те, як один партнер може підтримати іншого.
- **Навчання навичкам переговорів:** Допомога в здобутті компетенції у веденні конструктивних переговорів. Це може допомогти уникати боротьби за владу і розподіляти обов'язки справедливо.

Проблема рівності в розподілі сімейних обов'язків.

Розподіл сімейних обов'язків — це важливий аспект консультування подружжя. Психолог може допомогти з:

- **Інвентаризацією обов'язків:** Аналіз, що стосується домашніх завдань і ролі кожного партнера.
- **Визначенням очікувань:** Допомога у прочитанні очікувань партнерів та виявленні їх невдоволення.
- **Стратегічним плануванням:** Формулювання сімейного плану дій для корекції обов'язків. Таким чином, можна досягнути більшої рівності та порозуміння в стосунках.

Шляхи корекції ригідних уявлень і принципів.

Ригідні уявлення можуть обмежувати партнерів у спілкуванні.

Методи корекції можуть включати:

- **Відкрите обговорення:** Виявлення ригідних уявлень та їх впливу на стосунки.
- **Вправи з розширення мислення:** Застосування питань для перевірки уявлень, таких як: "Це дійсно так, чи є альтернативні погляди?".
- **Залучення нових перспектив:** Пропозиції щодо інших точок зору і можливих рішень. Ці методи можуть допомогти подружжю відмовитись від обмежуючих уявлень.

Консультування подружжя з приводу сексуальних проблем.

Сексуальні проблеми можуть бути складними та делікатними.

Підходи до роботи з такими питаннями:

- **Створення довірливої атмосфери:** Психолог повинен бути чуйним до емоцій і почуттів подружжя.
- **Дослідження потреб:** Розмова про вподобання, бажання та страхи.
- **Управління очікуваннями:** Обговорення реалістичних очікувань у сексуальному житті. Це може допомогти подружжю знайти чітке розуміння своїх проблем.

Переживання розлучення з партнером. Розлучення є важким етапом, що вимагає окремої уваги. Психолог може:

- **Слухати і підтримувати:** Надати клієнту простір для вираження горя та відчаю.
- **Формулювання нових цілей:** Допомогти людині в створенні розуміння того, чого вона хоче після розриву.

- **Робота із страхами:** Допомогти подружжю обробити страхи на тему самотності або нових стосунків. Ці техніки можуть допомогти клієнтові знайти нові можливості після завершення стосунків.

Труднощі взаєморозуміння. Взаєморозуміння є критично важливим у стосунках. Коли воно відсутнє:

- **Ідентифікація бар'єрів:** Виявлення причин, чому партнери не можуть зрозуміти одне одного.
- **Проміжок для взаємодії:** Розуміння та обговорення зрозумілих точок для подальшої співпраці.
- **Навчання активному слуханню:** Вміння слухати одне одного та звертати увагу на емоції. Ці методи можуть покращити комунікацію у стосунках.

Консультації при розлученні.

Консультації під час розлучення можуть бути складними.

Тут важливі:

- **Організація законодавчих аспектів:** Сприяння в обговореннях, що стосуються розподілу ресурсів і відповідальності.
- **Модерація негараздів:** Допомога в управлінні емоційними спорами.
- **Визначення майбутнього:** Обговорення, який стан справ може бути оптимальним для кожного з партнерів. Ці кроки допоможуть подружжю пройти через розлучення з меншими труднощами.

Техніка конструктивних переговорів.

Ефективні переговори можуть допомогти подружжю знайти рішення під час конфліктів. **Основні стратегії:**

- **Користування "Я"-висловлюваннями:** Висловлення думок зосереджених на власних почуттях, а не звинуваченнях.
- **Чіткість комунікації:** Встановлення зрозумілих кордонів та правил під час спілкування.
- **Спільна діяльність:** Залучення спільних обов'язків або занять для зміцнення партнерства. Ця техніка може поліпшити комунікацію та можливу взаємодію у подружжі.

Висновок: Консультування з приводу подружніх проблем є важливою складовою психологічної підтримки, яка допомагає парам знаходити шляхи для вирішення конфліктів та покращення стосунків. **Застосування різноманітних методів, уважність до потреб партнерів та належна організація роботи** – це ключові аспекти ефективного психоконсультативного процесу. Консулаційна мудрість, успіх та підтримка з боку фахівця можуть суттєво змінити ситуацію, поліпшити емоційний клімат та сприяти зростанню довіри між партнерами.

ТЕМА 10. КОНСУЛЬТУВАННЯ БАТЬКІВ ІЗ ПРИВОДУ СКЛАДНОЩІВ У ВЗАЄМИНАХ ІЗ ДОРОСЛИМИ ДІТЬМИ

План:

1. Вступ до теми консультування батьків
2. Проблеми консультування батьків
3. Типові скарги батьків на дітей
4. Постановка психологічного діагнозу
6. Корекція позиції батьків стосовно дитини
7. Гіпердомінантна позиція батьків стосовно дитини
8. Перегляд батьками позиції стосовно дитини
9. Корекція стосунків батьків і дитини
10. Загальна стратегія
11. Тактичні заходи
12. Консультування батьків із приводу проблем і складнощів у житті дитини
13. Консультування батьків із приводу їхніх власних проблем
14. Методики діагностики стилів сімейного виховання
15. Висновок

Текст лекції

Вступ до теми консультування батьків. Консультування батьків, які мають дорослі дітей, є особливо важливим аспектом психологічної практики. Часто, після того як діти досягають повноліття, стосунки між батьками та дітьми стають більш складними через зміну динаміки, взаємодії та сприйняття. Психологічна допомога може допомогти батькам зрозуміти нові виклики і розвинути здорові стосунки з дорослими дітьми. Згідно з дослідженням Якимчука (2020), "усвідомлення динаміки стосунків у родині може суттєво полегшити конфлікти і покращити комунікацію".

Проблеми консультування батьків. Батьки можуть стикатися з різними проблемами, коли мова йде про взаємини з дорослими дітьми:

- **Віддаленість:** Багато батьків відчують зростаючу відстань емоційно і фізично у стосунках з дітьми.
- **Непорозуміння:** Більшість батьків стикаються з труднощами в комунікації, що може призводити до конфліктів.
- **Перекладення відповідальності:** Вони можуть вважати, що діти не беруть достатньої відповідальності за своє життя.

- **Страх втрати зв'язку:** Батьки можуть боятися, що їхні діти стануть автономними і відійдуть від їхньої підтримки. Консультаційний процес допомагає допомогти подолати ці проблеми, пропонуючи нові стратегії для покращення стосунків.

Типові скарги батьків на дітей.

Типові скарги батьків можуть варіюватись від простих до комплексних.

Найпоширеніші:

- **Відсутність поваги:** Батьки можуть вважати, що їхні діти не цінують їхній досвід і мудрість.
- **Поведінка дітей:** Вони можуть бути стурбовані вживанням наркотиків, алкоголю або інших ризикованих поведінок.
- **Війна поглядів:** Різні погляди на сімейні цінності чи стиль життя можуть призвести до стримування у спілкуванні.
- **Проблеми в кар'єрі:** Батьки можуть скаржитися на те, що діти не досягають успіхів у професійній сфері. Ці скарги стають важливими пунктами для обговорення під час консультацій, допомагаючи фахівцеві діяти.

Постановка психологічного діагнозу. Під час консультування важливо враховувати, що батьки можуть мати свої психологічні труднощі, які заважають нормальному спілкуванню з дітьми. Діагностика може включати:

- **Оцінка емоційного стану:** Виявлення тривожності, депресії або інших емоційних проблем у батьків.
- **Визначення стилів виховання:** Аналіз, як постачаються емоції і взаємодії з дітьми.
- **Вивчення історії стосунків:** Важливо з'ясувати, як зміни у стосунках впливають на сучасну ситуацію. Психологічна діагностика може сприяти належному побудові плану консультації.

Корекція позиції батьків стосовно дитини.

Корекція позиції батьків — це важливий аспект консультування, що дозволяє підтвердити довіру та повагу в стосунках з дітьми.

Гіпердомінантна позиція батьків стосовно дитини.

Гіпердомінантні батьки — це ті, хто контролює всі аспекти життя своїх дітей, заважаючи їм розвиватися автономно.

Прикладами можуть бути:

- **Вибір кар'єри:** Батьки нав'язують своїм дітям лише ті професії, які вважають "правильними".

- **Контроль стосунків:** Постійне ставлення запитань до вибору друзів чи романтичних партнерів. Це може призвести до конфліктів та відчуження дітей.

Перегляд батьками позиції стосовно дитини.

Перегляд позиції батьків може включати:

- **Зміна стилю виховання:** Переходити від контролю до підтримки і взаємодії.
- **Визнання інтегральної автономії:** Визнання права дитини робити помилки та вчитись на них.
- **Практика активного слухання:** Батьки мають навчитися слухати, а не лише говорити. Цей процес допомагає будувати більш рівноправні та відкриті стосунки.

Корекція стосунків батьків і дитини. Корекція стосунків може включати загальну стратегію та тактичні заходи.

Загальна стратегія.

Основною стратегією корекції стосунків є:

- **Створення безпечного середовища:** Для відкритої комунікації та обговорення емоцій.
- **Затвердження поваги:** Підтримка взаємної поваги та визнання цінності кожного члена сім'ї.

Тактичні заходи. Тактичні заходи можуть включати:

- **Семінари та тренінги:** Навчання батьків новим стратегіям взаємодії.
- **Індивідуальні сесії:** Психолог може провести сесії з кожним членом сім'ї, щоб працювати над особистісними проблемами.
- **Вправи на співпрацю:** Групові вправи, які допомагають підвищити емоційну близькість. Ці заходи допомагають налагодити здорові комунікаційні канали.

Консультавання батьків із приводу проблем і складнощів у житті дитини.

Батьки можуть звертатися за допомогою в консультацію щодо певних складнощів, з якими стикаються їхні діти:

- **Соціальні труднощі:** Професійні проблеми, ознаки тривоги, труднощі в стосунках.
- **Проблеми навчання:** Діти можуть мати труднощі в адаптації до навчального середовища.
- **Емоційні порушення:** Консультавання може включати обговорення психологічного здоров'я дитини. Ключовим тут є емоційна підтримка батьками і підтримка в навчанні.

Консультування батьків із приводу їхніх власних проблем.

Батьки можуть мати власні психологічні труднощі, які впливають на їх спілкування з дітьми:

- **Проблеми в роботі:** Стрес або засмучення можуть вплинути на батьківське спілкування.
- **Емоційні труднощі:** Можливі депресії, тривожність або інші проблеми з психічним здоров'ям. Психолог може допомогти батькам справлятися зі своїми проблемами, щоб не передавати їх дітям.

Методики діагностики стилів сімейного виховання.

Важливими елементами діагностики є:

- **Анкети для батьків:** Включення питань, що добро відображають стиль виховання.
- **Спостереження за взаємодіями:** Оцінка, як батьки та діти спілкуються в натуральних умовах.
- **Інтерв'ю з учителями або консультантами:** Отримання додаткової інформації про результати сімейного виховання. Ці методики дозволяють комплексно оцінити виховні практики.

Висновок: Консультування батьків із приводу складнощів у взаєминах з дорослими дітьми — це складний, але необхідний процес у психологічній практиці. Розуміння проблем, з якими стикаються батьки, та використання відповідних технік і методів може суттєво полегшити цей процес. Корекція відносин, підтримка добрих комунікацій і розуміння нових ролей у сімейних стосунках є ключовими елементами, які допомагають батькам і дітям знайти гармонію у взаєминах, формуючи цінні спогади та стосунки на все життя.

ЛІТЕРАТУРА

Основна:

1. Анєнкова І.П., Байдан М.А., Русова В.М. Психологічне консультування: навч. посіб. Київ: Каравела, 2018.
2. Главацька О.Л. Основи психологічного консультування особистості: навч. посіб. Київ: Каравела, 2018.
3. Магдисюк Л. І., Федоренко П.Ф. Основи психологічного консультування : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 360 с.
4. Мельничук О. Б. Основи психоконсультування та психокорекції. Київ: Каравела, 2015. 390 с.
5. Опанасенко Л.А. Основи психологічного консультування: у схемах і таблицях. Миколаїв : Іліон, 2019.
6. Основи психологічного консультування (лекційний курс) : навч.-метод. посібник для студентів спеціальності «Практична психологія» / уклад. Б. А. Якимчук, І. П. Якимчук .- Умань : ПП Жовтий О. О., 2013. - 204 с.
7. Основи психоконсультування: навч. посіб. / упоряд. і ред. Т. Л. Надвинична. Тернопіль: ТНЕУ, 2019. 200 с
8. Психологічна допомога учасникам АТО та їх сім'ям: кол. моногр. / за заг. ред. М. Мушкевич. Вид. 2-ге, змін. та доповн. Луцьк: Вежа-Друк, 2016. 356 с.
9. Цільмак О.М., Лефтеров В.О. Психологія сім'ї та шлюбу: таблиці, схеми, коментарі : навчально-наочний підручник / за заг. ред. О. М. Цільмак. Київ : Видавництво Ліра-К, 2020, 266 с. з іл.
10. Федоренко Р. П., Мушкевич М. І., Коширець В. В. Психологічне консультування: зміст, прийоми, технології. Вид. 2-ге, змін. та доп. Луцьк: ВежаДрук, 2020. 368 с.

Допоміжна:

1. Афанасьєва Н.Є. Психологічне консультування фахівців екстремального профілю: теорія, методологія, практика: монографія. Харків: НУЦЗУ, 2017. 315 с.
2. Гоян І.М., Андросович К.А., Поплавська Є.В., Пастернацький А.В., Бончук Р.О. Психологічні умови формування і розвитку життєстійкості особистості в умовах невизначенності. Вісник післядипломної освіти: збірник наукових праць. Серія «Соціальні та поведінкові науки; Управління та адміністрування». Вип. 29(58). <https://surl.li/rdmtne>
3. Короход Я.Д., Лазор К.П. Основи психологічної допомоги, психоконсультування та психокорекції: навчально-методичні рекомендації (для здобувачів вищої освіти факультету психології, політології та соціології НУ «ОЮА»). Одеса: Національний університет «Одеська юридична академія»; Фенікс, 2021. 72 с.
4. Кулакевич Т.В. Технології психологічного консультування: «Сімейне консультування»: Курс лекцій. К.: КиМУ, 2017.

5. Лісова О. С. Психологія суїцидальної поведінки. Чернівці: АНТ Лтд, 2004. 233 с.
6. Михальчишин Г.Є. Ресурсність системного підходу у терапевтичній допомозі особам літнього віку. Психогенеза особистості: норма і девіація: зб. наук. статей і тез. Луцьк : Вежа, 2019. С. 186–192
7. Приходько Ю.О. Практична психологія: Введення у професію: Навч. посібник. 4-те вид. К.: Каравела, 2017.
8. Титаренко Т. М. Кризове психологічне консультування. Київ: Главник, 2004. 96 с.
9. Щербань О.П. Практика психологічного консультування. 2-ге вид. доп. / Щербань. Київ: «Право», 2014.

Інформаційні ресурси:

1. Асоціація психологів України - www.apu.org.ua
2. Національна спілка психологів України - www.nsppu.org.ua
3. Державна психіатрична асоціація України - www.dpau.org.ua
4. Національна академія медичних наук України - www.nams.edu.ua
5. Міністерство освіти і науки України - www.mon.gov.ua
6. Українська асоціація психотерапевтів - www.uaptherapists.org
7. Обласні центри психологічної допомоги (регіональні сайти)
8. Університетські факультети психології (наприклад, сайт Київського національного університету імені Тараса Шевченка) - www.univ.kiev.ua
9. Портал "Психологічна допомога Україні" - www.psyhelp.org.ua
10. Служба психологічної допомоги "Телефон довіри" - www.psyhelp.org.ua