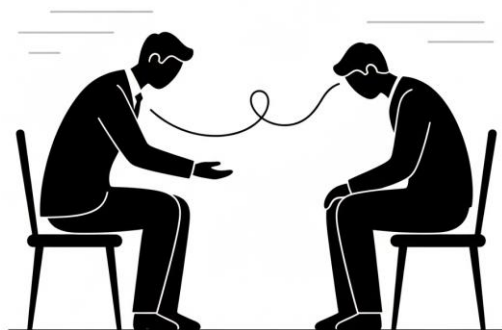


Паркулаб О.Г.

ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ

Навчально-методичний комплекс



Міністерство освіти і науки України
Карпатський національний університет
імені Василя Стефаника



Паркулаб О.Г.

ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ

Навчально-методичний комплекс

Івано-Франківськ
Карпатський національний університет
імені Василя Стефаника
2025

УДК 159.9+615.851

П 18

Друкується за ухвалою Вченої ради
Карпатського національного університету імені Василя Стефаника
(протокол № 12 від 24 листопада 2025 р.)

Рецензенти:

Ольга Климишин, докторка психологічних наук, професорка Карпатського національного університету імені Василя Стефаника;
Любов Галушко, кандидатка психологічних наук, доцентка кафедри практичної психології Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка;
Тетяна Кріль-Фрицак, психологиня, керівниця напрямку ментального здоров'я Центру психологічної підтримки «RAZOM з тобою»

Паркулаб О. Г.

П 18 Психологічне консультування : навчально-методичний комплекс. 2-ге допов. [Електронне видання]. Івано-Франківськ : Карпатський національний університет імені Василя Стефаника, 2025. 115 с.
ISBN 978-966-640-621-0

Навчально-методичний комплекс пропонує технологію фахової підготовки здобувачів освіти на основі компетентнісного підходу до академічного навчання. Інтегрований комплекс дисципліни „Психологічне консультування” містить розподіл залікових кредитів, перелік тем лекційних і практичних занять, розробку питань до них, керівництво самостійною роботою студентів, вправи для самоаналізу і саморозвитку, запитання для самоконтролю, роздумів і дискусій, список рекомендованої літератури та додаткових ресурсів.

Для студентів закладів вищої освіти психологічних спеціальностей, а також здобувачів освіти, які вивчають медицину, педагогіку, соціальну роботу.

УДК 159.9+615.851

ISBN 978-966-640-621-0

© Паркулаб О.Г., 2025

© Карпатський національний університет
імені Василя Стефаника, 2025

З М І С Т

Пояснювальна записка	4
I. Навчально-тематичний план вивчення дисципліни „Психологічне консультування” (для підготовки бака- лаврів).....	5
II. Структура програми навчального курсу „Психологічне консультування”	7
2.1. Опис предмета навчального курсу	7
2.2. Мета.....	8
2.3. Програма	10
2.4. Структура залікових кредитів курсу	25
2.5. Теми практичних занять.....	27
2.6. Загальні завдання для самостійної роботи	81
2.7. Методи навчання.....	81
2.8.Програмові вимоги до іспиту з курсу „Психологіч- не консультування”	82
III. Додатки	85

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Інтеграція в європейський освітній простір є одним із пріоритетних завдань розвитку сучасної академічної науки в Україні. Як свідчить світовий досвід, поступове впровадження в науково-навчально-виховний процес ЗВО новітніх інноваційних технологій забезпечує позитивну динаміку рівня викладання й модернізації освітньої діяльності, а також окреслює її траєкторію в умовах трансформаційних змін і глобальних викликів.

Пропонований навчально-методичний комплекс (НМК) має на меті допомогти здобувачам освіти 2-го курсу спеціальності «Психологія» та «Реабілітаційна психологія» ефективно засвоїти базові знання з навчальної дисципліни «Психологічне консультування» та піднятися на значно вищий щабель фахових досягнень.

Навчальний посібник укладено з урахуванням організації підготовки студентів в умовах кредитно-модульної системи вишу. Структура НМК передбачає поділ дисципліни на залікові кредити, навчальні та змістові модулі, розрахунок бюджету часу на лекції, практичні (семінарські) заняття, самостійну та індивідуальну роботу. Поглибленому вивченню кожної лекційної теми сприяє її стислий виклад у вигляді тез, а також перелік ключових понять, список основної, навчальної та додаткової літератури. До кожної теми практичних занять додається план обговорення, перелік запитань для самоконтролю, роздумів і дискусії, завдання для самостійної роботи, самоаналізу, консультативний практикум, а також тематика навчальних проєктів, доповідей, презентацій, рефератів. Курс «Психологічне консультування» доповнює, розширює і поглиблює фахові уявлення студентів про прикладні аспекти сучасної психологічної науки та її місце в системі наукових знань.

**І. НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ВИВЧЕННЯ
ДИСЦИПЛІНИ “ПСИХОЛОГІЧНЕ
КОНСУЛЬТУВАННЯ”
для підготовки здобувачів першого (бакалаврського)
рівня вищої освіти**

№ пор.	Назва теми	Форми навчання та к-сть го- дин:		
		лекції	Практичні заняття	самот. робота
1.	Загальні уявлення про психологічне консультування	2	2	8
2.	Особистість консуль- танта	2	2	8
3.	Супервізія професій- ної діяльності консу- льтанта	-	2	8
4.	Консультативний ко- нтакт	2	2	8
5.	Процес психологічного кон- сультування	2	2	8
6.	Структура психоло- гічного консульти- вання	2	2	8
7.	Психометрія і консу- льтування	-	2	8
8.	Типи консультатив- них випадків	4	4	8
9.	Психодинамічна мо- дель консультування	2	2	8
10.	Техніки аналітичної психології	-	2	8

11.	Когнітивно-біхевіористичний підхід до консультування	2	4	10
12.	Транзакційний аналіз (ТА)	2	2	10
13.	Клієнт-центроване консультування	2	4	10
14.	Екзистенційний підхід до консультування	2	4	10
	Всього годин	24	36	120

II. СТРУКТУРА ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ „ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ”

2.1. ОПИС ПРЕДМЕТА НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ

Освітній компонент: психологічне консультування

Курс: II Підготовка бакалаврів	Напрямок, спеціальність, освітній рівень	Характеристика навчального курсу
Кількість кредитів відповідних ECTS: 6 Модулів: 1 + самостійна робота + ІНДЗ Змістовних модулів: 2 Загальна кількість годин: 180 Тижневих годин: 4	Галузь знань С «Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини» Спеціальність С4 «Психологія» Рівень вищої освіти - перший (бакалаврський)	Нормативний Рік підготовки: 2 Семестр: 4 Лекції: 24 год. Практичні: 36 год. Самостійна робота: 120 год. Індивідуальна робота: Вид контролю: іспит

2.2. МЕТА

полягає у визначенні концептуальних засад і методологічних принципів психологічного консультування; ознайомленні здобувачів освіти із сучасними підходами до практики психологічного консультування; виробленні базових практичних умінь і навичок; формуванні морально-етичних принципів і відповідальності; усвідомленні професійної ідентичності та становленні їх фахової компетентності.

Завдання вивчення дисципліни:

- навчити студентів визначати сфери застосування психологічного консультування;
- забезпечити взаємозв'язок теоретичного й практичного навчального матеріалу;
- створити цілісне уявлення про зміст, методи і принципи консультативного процесу;
- зорієнтувати студентів в особливостях надання консультативної допомоги психологами різних теоретичних напрямів і шкіл;
- сформувати початковий досвід та професійну позицію майбутніх психологів щодо своєї практичної діяльності;
- сприяти формуванню професійних критеріїв оцінки ефективності консультативної роботи;
- розвивати у студентів креативне мислення і бажання вдосконалювати власну фахову компетентність.

СТУДЕНТИ ПОВИННІ ЗНАТИ:

- теоретико-методологічні засади і понятійно-термінологічний апарат дисципліни;
- суть, види і специфічні риси психологічного консультування;

- етичні принципи, умови й чинники ефективного консультування;
- загальну структуру консультативного процесу;
- процедурні й психотехнічні аспекти психологічного консультування;
- методологічні інновації основних психотерапевтичних напрямів і шкіл;
- сучасні новітні тенденції розвитку психологічного консультування й психотерапії.

СТУДЕНТИ ПОВИННІ ВМІТИ:

- структурувати процес консультування;
- проводити психологічне інтерв'ю;
- визначати локус скарги і формулювати запит клієнта;
- аналізувати й ідентифікувати проблему клієнта;
- розробляти стратегію вирішення проблеми клієнта;
- застосовувати психотехнічні методи і прийоми відповідно до завдань кожної стадії консультування;
- описувати і аналізувати консультативний випадок;
- застосовувати психометричні методи в практиці психологічного консультування;
- оцінювати показники ефективності консультативної роботи;
- творчо підходити до вирішення навчальних консультативних ситуацій.

2.3. ПРОГРАМА

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I. Науково-теоретичні основи психологічного консультування

Багато знаних і глибоко шанованих в усьому світі мислителів доклалися до невичерпної скарбниці знань, наповнюючи її значущими ідеями, над якими працювали за життя. Вагомість їхнього внеску судилося оцінити суворим нащадкам, обов'язок яких – узяти на себе відповідальність за винесений вердикт та повною мірою скористатися ним, готуючи підґрунтя для нових наукових розвідок. Пропонуємо низку висловлювань відомих мислителів, які варто взяти до уваги тим, хто ступив на стежу пошуку відповідей на непрості питання сучасної науки, зокрема психологічної.

Келвін Холл і Гарднер Ліндсей, спираючись на свій багаторічний досвід досліджень, авторитетно заявляли: “... Теорії не зумовлені природою, умовами чи будь-яким іншим конкретним процесом. Як один і той самий досвід чи спостереження може надихнути поета чи письменника написати твори в різних жанрах, так і дані досліджень можна об'єднати у велику кількість різних теоретичних схем. Теоретик вибирає один конкретний погляд, подаючи факти, які його цікавлять, користуючись вільним творчим вибором. Цей вибір відрізняється від вибору в мистецтві лише ясністю, за якою можна буде зробити висновок про плодотворність теорії”.

У поглядах Отто Ранка з цього приводу знаходимо наступне спостереження: “... Психологічні теорії змінюються, як мода, і неминуче змушені змінюватися, аби стати доступними та виявити існуючий тип людини в його динамічній боротьбі за виживання й безсмертя”.

Віктор Франкл, розмірковуючи про сучасні перспективи психологічної науки, зазначав: “Мета психотерапії — зцілення душі, мета ж релігії — спасіння душі... У кожного часу свої неврози, і кожному часу потрібна своя психотерапія”. У наші дні Стів Джобс, виступаючи перед молодими людьми у Стенфорді, привернув їхню увагу до важливості отримувати задоволення від самого процесу професійної діяльності через розвиток пристрасті до своєї справи. За його словами, «важливо працювати над тим, що любиш, адже лише тоді робота може принести справжній фінансовий успіх і особисте задоволення».

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ЛЕКЦІЙ

Тема 1. Загальні уявлення про психологічне консультування

1. Предмет, мета та завдання психологічного консультування.
2. Психологічне консультування в структурі психологічної допомоги.
3. Види психологічного консультування.
4. Принципи психологічного консультування.

Стратегія вивчення теорії консультування. Сутність психологічного консультування – особливий вид надання допомоги, певний набір психотехнічних впливів, структурований терапевтичний процес. Сучасні уявлення теоретиків різних шкіл і напрямів про мету і завдання психологічного консультування (див. Додаток 1, Таблиці 1.1, 1.2).

Зміст і види психологічної допомоги (схематична модель). Зв'язок психологічного консультування з іншими галузями практичної психології. Визначення основних рис

психологічного консультування, їх відмінність від психотерапії.

Загальна характеристика основних видів психологічного консультування та способи їх класифікації за певними показниками. Визначення виду психологічного консультування на основі індивідуальних особливостей клієнтів і характеру їхніх проблем.

Загальні принципи надання психологічної допомоги індивіду. Визначення позиції психолога-консультанта відносно клієнта, вироблення уявлень про мету і завдання роботи, стиль стосунків із клієнтом, етичні аспекти консультативної діяльності.

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

Тема 2. Особистість консультанта

1. Розвиток власної теоретичної орієнтації.
2. Модель ефективного консультанта.
3. Етичні принципи консультанта.
4. Професійна деформація особистості психолога.
5. Фахова підготовка консультанта.

Основні підходи до вибору власної теоретичної орієнтації: еклектичний, інтегративний, прихильність одній теорії. Визначення спільних рис, що спостерігаються у представників різних наукових підходів стосовно практики психологічного консультування.

Теоретичне обґрунтування основних характеристик особистості консультанта. Виявлення чинників, що впли-

вають на формування особистості консультанта і визначають модель його ефективності.

Ознайомлення з основними етичними принципами консультанта, що містяться у вітчизняному Кодексі практичного психолога, а також – в етичних кодексах відомих асоціацій психотерапевтів і консультантів.

Вплив професійної діяльності на особистість консультанта. Професійні деструкції в розвитку психолога. Зміст поняття і загальна характеристика “синдрому вигорання”. Основні причини і профілактика професійного вигорання психологів-консультантів.

Програма підготовки психологів-консультантів. Компетентність консультанта. Європейський сертифікат із психотерапії – єдиний міжнародний диплом, що підтверджує професіоналізм у консультуванні й психотерапії.

Основні поняття: еклектичний підхід, інтегративний підхід, ефективний консультант, етичні принципи консультанта, професійна деструкція, “синдром вигорання”, професійна етика, компетентність консультанта, Європейський сертифікат з психотерапії, супервізія.

Тема 4. Консультативний контакт

1. Сучасні уявлення про консультативний контакт.
2. Терапевтичний зміст консультативного контакту.
3. Перенесення і контрперенесення в консультуванні.
4. Структурування невербальних реакцій у консультуванні.

Визначення і зміст поняття “консультативний контакт”. Ознаки консультативного контакту. Особливості контактної взаємодії “консультант-клієнт” з позиції різних теоретичних орієнтацій (див. Додаток 1, Таблиця 1.3).

Чинники ефективності консультативного контакту: терапевтичний клімат і навички консультанта (вербальні й невербальні) підтримувати бесіду. Фізичні компоненти терапевтичного клімату (обстановка консультування, структурування консультативного простору і часу). Емоційні компоненти терапевтичного клімату (взаємодовіра, конгруентність, емпатія, безумовна повага до клієнта).

Терапевтичний зміст перенесення і контрперенесення. Риси перенесення в консультуванні. Значення перенесення. Причини контрперенесення і його вплив на консультативний контакт. Позитивне контрперенесення.

Невербальні навички підтримки консультативного контакту. Невербальне спілкування. Групи невербальних реакцій у консультуванні: невербальна поведінка і структурування часу, невербальне повідомлення з використанням тіла, невербальне повідомлення за допомогою голосу, невербальне повідомлення і структурування оточення. Значення невербальної поведінки клієнта в ситуації консультування. Рекомендації консультантам щодо їхніх невербальних проявів.

Основні поняття: консультативний контакт, перенесення, контрперенесення, терапевтичний клімат, емоційні компоненти, конгруентність, емпатія, невербальні навички, вербальні та невербальні реакції.

Тема 5. Процес психологічного консультування

1. Особливості першої зустрічі з клієнтом.
2. Зміст процесу формування контакту.
3. Психотехнічні аспекти консультування.
4. Умови ефективності консультування.
5. Рекомендації консультантам-початківцям.

Планування процесу психологічного консультування. Загальні рекомендації щодо підготовки і проведення першої зустрічі з клієнтом. Процедура знайомства. Методика проведення терапевтичної бесіди. Причини відмови клієнтам у наданні консультативної допомоги.

Зміст поняття “психологічна оцінка”. Особливості вербалізації клієнтом своїх проблем та їх ідентифікація. Способи встановлення ієрархії проблем. Постановка психологічного діагнозу. Схема отримання психологічного анамнезу: демографічна інформація, актуальні проблеми і порушення, психосоціальний анамнез. Розподіл відповідальності.

Загальна характеристика директивного і недирективного психотерапевтичних підходів. Прийоми роботи директивного і недирективного консультанта. Процедури і техніки консультування.

Завершення консультування. Оцінка результатів консультування. Чинники, що впливають на ефективність консультування. Причини неефективного консультування.

Професійна ідентифікація консультанта. Зміст дилеми “особистість чи роль”. Практичні поради консультантам-початківцям.

Основні поняття: процес консультування, терапевтична бесіда, психологічна оцінка, психологічний діагноз, психологічний анамнез, ідентифікація проблем, директивний і недирективний підходи, процедури і техніки.

Тема 6. Структура психологічного консультування

1. Загальна (еклектична) модель процесу консультування (В. Гілланд і співроб.).
2. Структурні особливості проблемно-орієнтованого консультування.
3. П'ятикрокова модель інтерв'ю.

4. Загальні правила структурування процесу консультування.

Зміст і структура загальної моделі процесу психологічного консультування (еклектичної). Основне завдання еклектичної моделі – інтегрувати універсальні риси психологічного консультування і психотерапії будь-якої теоретичної орієнтації в психопрактику. Стадії еклектичної моделі психологічного консультування: дослідження проблеми, двовимірне визначення проблеми, ідентифікація альтернатив, планування, діяльність, оцінка і зворотний зв'язок.

Основні риси концепції проблемно-орієнтованого консультування (ПО-консультування): орієнтованість на проблему, орієнтованість на клієнта, методичний плюралізм, структурованість. Структурування часу і змісту ПО-консультування.

Орієнтоване на творче прийняття рішення психологічне консультування. Зміст, структура і завдання П'ятикрокової моделі інтерв'ю. Основні стадії: взаєморозуміння/структурування, або “Привіт!”; збір інформації, або “У чому проблема?”; очікуваний результат, або “Чого ви хочете досягти?”; вироблення альтернативних рішень, або “Що ще ви можете зробити з цього приводу?”; узагальнення, або «Ви будете робити це?».

Загальні правила й установки, які структурують процес консультування і роблять його ефективним. Неалгоритмічність реального процесу консультування. Професійна і людська компетентність консультанта.

Основні поняття: процес консультування, Еклектична модель консультування, П'ятикрокова модель інтерв'ю, проблемно-орієнтоване консультування (ПО-консультування), орієнтоване на рішення консультування, консультативний контакт, ідентифікація альтернатив, зворотний зв'язок.

Тема 8. Типи консультативних ситуацій

1. Консультування клієнтів із тривожністю.
2. Консультування клієнтів при реакціях страху і фобіях.
3. Консультування вороже налаштованих і агресивних клієнтів.
4. Консультування “немотивованих” клієнтів.
5. Особливості консультування плаксивих клієнтів.
6. Консультування при переживанні вини.
7. Консультування істеричних осіб.
8. Консультування клієнтів із депресією і суїцидальними намірами.
9. Консультування у випадку смерті близької людини.
10. Консультування у випадку невизначеної втрати.
11. Консультування при переживанні втрати через розлучення.
12. Консультування при сексуальних проблемах.
13. Консультування алкогольно залежних осіб.
14. Психологічні та психотерапевтичні напрямки роботи з травматичним досвідом.

Погляди науковців на природу виникнення тривоги. Рівні тривожності. Основні способи і засоби маскуввання тривоги. Особливості роботи психолога з тривожними клієнтами.

Визначення страху, його відмінність від тривоги. Типологізація людських страхів. Психологічний зміст і психодинаміка різних видів страху. Рекомендації психологу-консультанту.

Причини появи агресивних реакцій у клієнтів. Основні риси поведінки вороже налаштованих клієнтів. Рекомендації і застереження щодо роботи з такими клієнтами.

Зміст поняття “немотивований” клієнт. Особливості консультативного контакту. Завдання консультативної роботи з “немотивованими” клієнтами.

Причини появи емоційної реакції плачу в клієнтів. Практичні поради психологу-консультанту щодо психотерапевтичної роботи з такими клієнтами.

Феномен провини, її психічні форми і механізм дії на людину. Ознаки нормальної, невротичної й екзистенційної провини. Форми екзистенційної провини.

Особливості поведінки істеричних осіб. Психотерапевтичний контакт: виникнення перенесення і контрперенесення. Практичні рекомендації психологу-консультанту.

Визначення змісту поняття “депресія”. Види депресії. Основні риси особистості з депресією. Особливості консультативної роботи з депресивними клієнтами. Правила консультування осіб, які мають намір здійснити самогубство.

Зміст психологічної допомоги у випадку переживання втрати близької людини. Опис процесу скорботи в консультуванні (модель Кублер-Росс). Типи патологічної скорботи. Завдання консультанта.

Стадії розлучення в структурі консультативного процесу (модель Кублер-Росс). Завдання консультанта. Практичні поради психологу-консультанту.

Порушення чоловічої і жіночої сексуальності. Види консультування клієнтів із сексуальними порушеннями. Правила сексологічного консультування. Принципи сексотерапії.

Психологічні причини алкоголізму. Принципи роботи психолога з наркотично залежними клієнтами. Психотерапія алкоголіків (рух “Анонімних алкоголіків”).

Вивчення науково доказових методів психологічної допомоги при роботі з травмою. Метод десенсибілізації та репроцесуалізації (або опрацювання травми) рухом очей

EMDR – Eye Movement Desensitization and Reprocessing, за Френсіс Шапіро.

Основні поняття: нормальна, невротична і екзистенційна тривога; фобія, страх, агресія, “немотивований” клієнт, істерична особа, депресія, суїцид, модель Е. Кублер-Росс, сексотерапія, алкоголізм, рух “Анонімних алкоголіків”, метод десенсибілізації та репроцесуалізації EMDR.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II

Прикладні аспекти психологічного консультування

Тема 9. Психодинамічна модель психологічного консультування

1. Методологічні інновації психоаналізу.
2. Погляди психоаналітиків на генезис неврозу (З. Фройд, К. Юнг, А. Адлер).
3. Механізми консультативної роботи.
4. Технічні прийоми і методи.

Психоаналіз як динамічний психологічний підхід. Основні правила створення аналітичної ситуації у консультуванні. Характер стосунків „психоаналітик-клієнт”. Еволюція понять і концепцій психодинамічної терапії.

Інфантильний досвід – як основне джерело неврозу. Причини виникнення неврозу з позиції енергетичного, топографічного, структурного і динамічного підходів (класичний психоаналіз З. Фрейда). Погляди З. Фрейда на збереження неврозу. Опис генезису неврозу в аналітичній психології К. Юнга. Характеристика чинників, що визначають генезис неврозу, в індивідуальній психології А. Адлера.

Механізми зміни особистості в процесі консультування. Стратегії психодинамічної моделі консультування:

інсайт і спогади клієнта, катарсис (відреагування), депотенціалізація, відпрацювання. Технічні прийоми: інтерпретація й реконструкція, “натискання кнопки, “так нібито”.

Первинне інтерв'ю як психодіагностичний та психотерапевтичний метод. Технічний інструментарій психоаналізу: вільне асоціювання, перенесення, опір, інтерпретація, аналіз сновидінь. Техніки аналітичної психології: аналіз серії сновидінь, активна уява; метод ампліфікації. Невербальні техніки аналітичної психології (юнгіанська пісочкова терапія). Техніки індивідуальної психології: ранні спогади, історія життя, аналіз сновидінь, негативна практика тощо.

Основні поняття: психодинамічна терапія, генезис неврозу, психоаналіз, аналітична психологія, індивідуальна психологія, юнгіанська пісочкова терапія, технічні прийоми, депотенціалізація, інсайт, катарсис, інтерпретація, опір, метод ампліфікації.

Тема 11. Когнітивно-біхевіористичний підхід до консультування

1. Біхевіористичне консультування.
2. Когнітивне консультування.
3. Рационально-емоційне поведінкове консультування (РЕПК).

Мета біхевіористичного консультування. Особливості консультативного контакту. Організація консультативного процесу. Поведінкова оцінка, або функціональний аналіз проблемних сфер клієнта (СРН-аналіз). Процедури релаксації: м'язова, вербальна, диференційована, умовна, ментальна. Методи біхевіористичного консультування: систематична десенсибілізація, позитивне підкріплення, покарання, “наводнення” тощо.

Когнітивні моделі депресії, тривожних розладів, порушення подружніх стосунків, розладів особистості. Мета і завдання консультування. Характер стосунків „консультант-клієнт” у когнітивному консультуванні. Ролі консультанта: людина, яка пропонує налагодити певні стосунки, співдослідник клієнта (спільний емпіричний підхід), людина, яка запитує (сократівський діалог), гід (кероване відкриття). Когнітивні техніки. Поведінкові техніки. Ефективність когнітивного консультування.

Основні теоретичні конструкти РЕПК: схема А-У-Н (А-В-С). Мета і завдання консультування. Характер стосунків „консультант-клієнт”. Роль консультанта в РЕПК. Застосування РЕПК і його обмеження. Дискутування: когнітивні техніки, емотивні техніки, поведінкові техніки. Техніки, що застосовуються при виконанні домашнього завдання.

Основні поняття: поведінкове консультування, когнітивне консультування, раціонально-емоційне поведінкове консультування (РЕПК), функціональний аналіз, систематична десенсибілізація, позитивне підкріплення, покарання, “наводнення”, процедури релаксації, схема А-У-Н (А-В-С), когнітивні техніки, емотивні техніки, поведінкові техніки.

Тема 12. Транзакційний аналіз (ТА)

1. Зміст, мета і завдання ТА.
2. Прикладні аспекти ТА.
3. Сучасні техніки ТА.

Основні теоретичні конструкти. Визначення терапевтичної мети у транзакційному аналізі. Зміст поняття “автономність”. Характерні особливості автономних людей:

усвідомленість, спонтанність, інтимність. Сформованість інтегрованого Дорослого.

Загальна характеристика основних підходів, що застосовуються в практиці транзакційного аналізу: структурний аналіз егостанів, транзакційний аналіз, аналіз гри і аналіз сценарію (Е.Берн). Особливості консультативного контакту. Завдання консультанта.

Інтеграція різних терапевтичних методів у практику транзакційного аналізу. Застосування егограм (Дюсей і Дюсей). Терапія нового рішення (Гоулдінг). Поєднання гештальт-методів, методів психодрами з ТА.

Основні поняття: транзакційний аналіз (ТА), автономність, інтегрований Дорослий, структурний аналіз егостанів, транзакційний аналіз, аналіз гри, аналіз сценарію, егограма, терапія нового рішення.

Тема 13. Клієнт-центроване консультування

1. Основні теоретичні принципи.
2. Генезис неврозу.
3. Механізми консультування.
4. Технічні аспекти консультування.

Тенденція актуалізації як позитивний мотиваційний стимул. Види оціночного процесу: власний оціночний організмичний процес та засвоєний на умовах цінності. Типи реакцій на отриманий досвід. Зміст і значення Я-концепції.

Неконгруентність між Я-концепцією і організмичним досвідом як патогенний механізм розвитку неврозу. Механізми психологічного захисту: заперечення і викривлення. Причини збереження неефективних Я-концепцій.

Мета клієнт-центрованого консультування. Самоактуалізуюча тенденція як рушійна сила психотерапевтичної зміни клієнта. Клієнт у процесі: відкритість суб'єктивному

досвіду переживань. Завдання консультанта. Умови активізації особистісного росту клієнта і реінтеграції.

Основні аспекти терапевтичної взаємодії “консультант-клієнт”. Техніки терапевтичного інтерв’ю: повторення, метафора, відображення почуттів. Значення недирективних методів вислуховування у консультуванні. Тенденції розвитку клієнт-центрованого консультування.

Основні поняття: клієнт-центроване консультування, оціночний процес, Я-концепція, Я-реальне, Я-ідеальне, організмичний досвід, умови цінності, самоактуалізація, конгруентність, емпатія, безумовне позитивне ставлення, недирективні методи.

Тема 14. Екзистенційний підхід до консультування

1. Екзистенційне консультування І. Ялома і Р. Мея:
 - а) зміст, мета та завдання;
 - б) консультативний контакт;
 - в) структура консультування.
2. Технічні підходи в роботі з клієнтами.
3. Зміст і методи логотерапії В. Франкла.

Теоретичні аспекти екзистенційної моделі консультування. Погляди Р. Мея на розуміння людської екзистенції. Базисні проблеми існування: смерть, свобода, ізоляція, безглуздість життя (за І. Яломом). Види захисту від тривоги. Мета екзистенційної консультативної практики. Завдання консультанта. Зміст стосунків консультант-клієнт: присутність, автентичність, відданість. Саморозкриття консультанта. Структура процесу консультування.

Способи поглиблення усвідомлення смерті: дозвіл терпіти, визначення механізмів захисту, робота зі сновидіннями, нагадування про недовговічність (тлінність) існування тощо. Методи роботи з відповідальністю і свободою:

визначення видів захисту; вказівка на уникнення відповідальності “тут-і-тепер”; протистояння екзистенційній вині; фасилітація прийняття рішення тощо. Способи протистояння ізоляції: ідентифікація механізмів захисту, зіткнення з ізоляцією тощо. Способи роботи з безглуздістю: переназивання проблеми, визначення механізмів захисту; сприяння життєвій активності.

Воля до сенсу як первинна мотивуюча сила в людях. Духовне несвідоме – основа людської екзистенції. Самотрансценденція як людський феномен. Основні способи знаходження сенсу життя в концепції В. Франкла. Причини формування екзистенційного вакууму. Екзистенційна фрустрація. Ноогенний невроз як духовний вимір проблем. Масова невротична тріада: депресія, наркоманія, агресія.

Мета логотерапії. Логотерапія клієнтів у стані екзистенційного вакууму. Поглиблення екзистенційного усвідомлення кінцевості життя: пояснення, використання порівнянь, формулювання максим. Фокусування на пошуках сенсу: сократівський діалог, аналіз сновидінь, логограма, пропозиція сенсу тощо. Основні логотерапевтичні методи: парадоксальна інтенція, дерефлексія.

Основні поняття: екзистенційне консультування, екзистенційна провина, базисні проблеми існування, логотерапія, воля до сенсу, духовне несвідоме, самотрансценденція, екзистенційний вакуум, екзистенційна фрустрація, ноогенний невроз, масова невротична тріада, логограма, парадоксальна інтенція, дерефлексія.

2.4. СТРУКТУРА ЗАЛІКОВИХ КРЕДИТІВ КУРСУ

ЗАЛІКОВИЙ КРЕДИТ 1

Психологічне консультування	Кількість годин, відведених на:			
	Лекції	Практичні заняття	Самостійну роботу	Індивідуальну роботу
М О Д У Л Ь 1 Психологічне консультування як галузь практичної психології Змістовий модуль I. Науково-теоретичні основи психологічного консультування Змістовий модуль I.				
Тема 1. Загальні уявлення про психологічне консультування	2	2	8	
Тема 2. Особистість консультанта	2	2	8	
Тема 3. Супервізія професійної діяльності консультанта	-	2	8	
Тема 4. Консультативний контакт	2	2	8	
Тема 5. Процес психологічного консультування	2	2	8	
Тема 6. Структура психологічного консультування	2	2	8	
Тема 7. Тестування в структурі консультативного процесу	-	2	8	
Тема 8. Типи консультативних випадків	4	4	8	
ВСЬОГО ГОДИН	14	18	64	

ЗАЛІКОВИЙ КРЕДИТ 2

Психологічне консультування	Кількість годин, відведених на:			
	Лекції	Практичні заняття	Самостійну роботу	Індивідуальну роботу
М О Д У Л Ь 2 Прикладні аспекти консультативної психології Змістовий модуль II. Методологічні основи психологічного консультування				
Тема 9. Психодинамічна модель консультування	2	2	8	
Тема 10. Техніки аналітичної психології	-	2	8	
Тема 11. Конгнітивно-біхевіористичний підхід до консультування	2	4	10	
Тема 12. Транзакційний аналіз (ТА)	2	2	10	
Тема 13. Клієнт-центроване консультування	2	4	10	
Тема 14. Екзистенційний підхід до консультування	2	4	10	
ВСЬОГО ГОДИН	10	18	56	

2.5. ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

МОДУЛЬ 1

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ І. Науково-теоретичні основи психологічного консультування

Практичне заняття № 1

Психологічна модель консультування

План обговорення

1. Сучасні підходи до визначення психологічного консультування, його мета та завдання.
2. Відмінні риси психологічного консультування від психотерапії.
3. Місце ІІІ у сучасній психотерапії та консультуванні, його можливості та обмеження.
4. Види психологічного консультування.
5. Екосистема психологічної допомоги у сфері освіти.
6. Принципи психологічного консультування.
7. Професійна позиція консультанта відносно клієнта.
8. Умови ефективної консультативної допомоги.

ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Горностай П.П. Консультативна психологія. Теорія і практика проблемного підходу : монографія. В-во «Ніка-центр», 2025. 416 с.
2. Кузьо О. Основи психологічної практики : навчальний посібник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2022. С. 10-14. <http://surl.li/hosrq>
3. Магдисюк Л. І., Федоренко Р.П. Основи психологічного консультування : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. С. 8-23. URL:

<https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/20907/1/opsykons.pdf>

4. Михальченко Н.В. Психотерапія з психокорекційною роботою. Навч.-метод. посіб. Автор-упорядник Михальченко Н.В. Миколаїв, 2018. С. 8-24.
5. Проєкт «Екосистема психологічної допомоги у сфері освіти». URL: <https://www.mentalhelp.in.ua/>
6. Закон України «Про систему психічного здоров'я в Україні» URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4223-20#Text>
7. Introduction to Counselling and Psychotherapy the essential guide / edited by Stephen Palmer. London, 2000. 368 p.

НАВЧАЛЬНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Васьківська С.В. Основи психологічного консультування: навч. посіб. Київ : Четверта хвиля, 2004. С.8 – 26.
2. Каліна Н.Ф. Психотерапія. Київ. 2010. С. 7-19.
3. Цимбалюк І.М. Психологічне консультування та корекція : навч. посібн. Київ : Ваклер, 2007. С.13-52. URL :http://shron1.chtyvo.org.ua/Tsymbaliuk_Ivan/Psykholohichne_konsultuvannia_ta_korektsiia_Modulno-reitynhovyi_kurs.pdf
4. Хомич Г.О., Ткач Р.М. Основи психологічного консультування : навч. посібн. Київ, 2004. С. 4-6, 9-21. URL : https://lkkeip.at.ua/_ld/1/146_up_31.pdf
5. Gerald Corey. Case Approach to Counseling and Psychotherapy Cengage Learning, 2008. 341 p.
6. Gerald Corey.Theory and Practice of Counselling and Psychotherapy Cengage Learning, 2013, 552 p.

ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА:

1. Калмиков Г.В., Ткач Т.В., Столяренко Р.М. Проблеми психологічного консультування і психотерапії як

психологічної допомоги. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2025. С.19-23. URL :

<https://dspace.uzhnu.edu.ua/bitstreams/f23de684-1d6d-43c7-a07b-d6c1c8b343db/download>

2. Мушкевич Мирослава. Моделі психологічного консультування та психотерапії сім'ї. *Психологічні перспективи*. 2022. Вип. 40. С.121–135. URL : <https://psychoprospects.vnu.edu.ua/index.php/psychoprospects/article/view/840/632>
3. Тиньков О. М., Долгополова О. В., Фаворова К. М. Використання штучного інтелекту: психологічний аспект. *Психологія особистості*. 2023. Вип. 54. С. 179–183. URL : <https://doi.org/10.32782/2663-5208>.

Запитання для самоконтролю, роздумів і дискусії

1. Які позиції існують щодо визначення “психологічного консультування”?
2. Яке майбутнє ІІІ у сфері психологічного консультування?
3. Як можна використовувати інструменти і сервіси ІІІ (ChatGPT, Gemini, Copilot, DeepSeek, Claude, Grok, Perplexity AI, Midjourney, DALL-E, Canva AI, Notion AI, Poe, Replit Ghostwriter, You.com AI) у консультуванні? (наведіть приклади)
4. Що таке психологічна допомога? Назвіть основні види психологічної допомоги.
5. За якими суттєвими ознаками відрізняється психологічне консультування від інших видів психологічної допомоги?
6. Як схематично можна зобразити взаємозв'язок між психологічним консультуванням і психотерапією?
7. Сформулюйте універсальні цілі консультування.

8. Визначте мету процесу консультування й мету клієнта в консультуванні.
9. За якими критеріями визначають види психологічного консультування?
10. Схарактеризуйте засадничі принципи психологічного консультування.
11. Визначте основні умови, що забезпечують ефективність консультування.

Завдання для самостійної роботи

I. Практичні завдання:

а) наведіть приклад звернення потенційного клієнта по психологічну допомогу; користуючись відомою класифікацією, визначте вид психологічного консультування;

б) виокреміть проблемні питання та виклики, з якими стикаються у роботі практичні психологи та соціальні педагоги у закладах освіти, на основі перегляду відеоматеріалу стратегічна сесія «Удосконалення діяльності фахівців психологічної служби»

<https://www.youtube.com/watch?v=gGRizRq7OSQ>

в) ознайомтеся з Проектом «Екосистема психологічної допомоги у сфері освіти» (2022) <https://www.mentalhelp.in.ua/> і підготуйте виступ (повідомлення) про власний досвід набуття навичок, які надає можливість отримати цей проєкт.

II. Навчальне завдання: дайте власний метафоричний опис наступним основним поняттям практичної психології: консультування, консультант, клієнт. Зобразіть їх графічно чи – у формі малюнка.

III. Гносеологічні завдання:

а) підготуйте цитати і/або передайте зміст висловлювань відомих психотерапевтів про психологічне консультування й психотерапію;

б) запишіть висловлювання відомих філософів, які відповідають принципам психологічного консультування;

в) обміркуйте теми й запитання для дискусії;

ІУ. Дидактичні завдання:

Дайте відповіді на запитання запропонованого нижче експрес-тесту.

ЕКСПРЕС-ТЕСТ

1. Виберіть правильні варіанти відповідей.

Видами психологічної допомоги є:

а) психотерапія;

б) психокорекція;

в) профорієнтація;

г) всі відповіді правильні.

2. Вкажіть “так” чи “ні”.

Філософія консультування передбачає повну відмову від концепції хвороби.

3. Замість крапок вставте пропущені слова.

„Індивідуальне консультування – це вид спеціально організованого ..., у процесі якого ... допомагає ... дослідити і прояснити свою, актуалізувати додаткові сили і здібності, щоб знайти вихід із складних для нього обставин” (С. Васьківська).

4. Назвіть спільне поняття, що об’єднує наступні положення:

а) надання психологічної інформації;

б) активізація психічних ресурсів клієнта;

в) професійні підтримка і порада;

г) вироблення адекватних форм поведінки в різних життєвих ситуаціях та ін.

5. Замість крапок напишіть пропущені слова.

... .. – це рольова стратегія, яку обирає ..., будуючи стосунки з

Практичне заняття № 2
Особистість консультанта. Етика і відповідальність
План обговорення

1. Етичні засади діяльності консультанта в Україні.
2. Етика психолога-консультанта у взаємодії з цифровими технологіями.
3. Зарубіжний та вітчизняний досвід встановлення стандартів психологічної діяльності консультантів.
4. Модель ефективного консультанта.
5. Індивідуальний стиль консультування.
6. Порівняльна характеристика кваліфікованого і не-кваліфікованого консультанта.
7. Феномен професійного вигорання.
8. Рівні фахової підготовки психолога-консультанта.
9. Професійна ідентифікація.

ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Климчук В.О. Психологічна деонтологія: етичні кодекси. Хрестоматія. 2005. 88 с.
2. Конфліктологічне консультування : навч. посіб. /уклад. Крижановська З.Ю. Луцьк, 2017. С.14-20.
3. Kenneth S. Pope, Melba J. T. Vasquez, Nayeli Y. Chavez-Dueñas, Hector Y. Adames. Ethics in Psychotherapy and Counseling A Practical Guide. Wiley, 2021. 463 p. Chapter 8. P.88-95.
4. Bruce L. Moon (2019). Ethical Issues in Art Therapy. Charles C. Thomas Publisher. 334 p.

НАВЧАЛЬНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Васьківська С.В. Основи психологічного консультування: Навчальний посібник. Київ : Четверта хвиля, 2004. С.8 – 26.

2. Основи психологічного консультування (лекційний курс). Навч.-метод. посібник для студентів спец. «Практична психологія» Укладачі Б.А. Якимчук, І.П. Якимчук. Умань, 2019. С.20-47.
3. Основи практичної психології / В.Панок, Т.Титаренко, Н.Чепелева на ін. Підручник. Київ : Либідь, 2013. С.49-58, 236-249, 393-402, 504-510.
4. Цимбалюк І.М. Психологічне консультування та корекція : навч. посібн. Київ, 2007. С.64-80. URL : <http://surl.li/pbmms>
5. Gerald Corey.Theory and Practice of Counselling and Psychotherapy Cengage Learning, 2013, 552 p.

ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА:

1. Етичний кодекс Української Спілки психотерапевтів <http://upu.in.ua/upu/9-upu/6-etychnyy-kodeks-ukrainskoi-spilky-psykhoterapevtiv>
2. Паркулаб О.Г., Ониськів І.Я. Дякун І.А. Етика професійної діяльності арттерапевтів у закладах освіти. *Цілісний підхід у психології та соціальній роботі: теорія та практика : зб. матеріалів Всеукр. наук.-практ. конф. (з міжнар. участю)* (м. Кропивницький, 23 лют. 2024 р.). Кропивницький, 2024. С. 137-139. URL : https://www.cusu.edu.ua/images/stories/news_2024/pedfak/01/24-01-09-00/Tezu_konf.pdf
3. Паркулаб О.Г. Екзистенційна позиція консультанта як професійний вибір. *Психологія особистості*. № 1 (8), 2017. С. 183-197. URL : <https://scijournals.pnu.edu.ua/index.php/po/article/view/3146/3582>
4. Паркулаб О.Г., Шпет Я.В. Вплив професійної діяльності на особистість психолога: феномен вигорання та його

профілактика. *Вісник Львівського університету*. Серія психологічні науки. Вип. 8. Львів, 2021. С.125-132.

5. Шевчук В.В. Сучасні підходи до визначення категорії “емоційне вигорання”. *Габітус*. Випуск 17. 2020. С.141-144.
6. Ялом І. Брехуни на кушетці. Психотерапевтичні оповіді. Харків, 2018. 384 с.
7. Maslach C., Pines A. Burnout: The loss of human caring. *Experiencing Social Psychology*. N. Y. : Knopf, 1979. P. 246.
8. Miller D. Stress and Burnout in HIV. AIDS. 1996. Vol. 10 (supl.). P. 213–219.

Запитання для самоконтролю, роздумів і дискусії

1. Порівняйте етичні засади діяльності консультанта в Україні та за кордоном.
2. Як ви розумієте основні цінності консультанта – цілісність, неупередженість і повага?
3. У чому полягає цінність етичної позиції консультанта в процесі використання цифрових технологій?
4. Визначте і проаналізуйте основні риси професійної діяльності кваліфікованого і некваліфікованого психолога.
5. Як ви гадаєте, чи існує щось таке, що заважає вам стати ефективним психологом?
6. Як ви розумієте метафоричне висловлювання Дж.Бюджентала “я-як-інструмент”?
7. Розкрийте зміст поняття “синдром вигорання”.
8. Що таке супервізія консультування?
9. Як розрізняють поняття “професійна ідентифікація” та “самооцінка професійно значущих якостей”?
10. Як ви гадаєте, чи є у вас особисті якості, необхідні професійному психологу?

11. Як ви розумієте метафору К. Роджерса – “увійти у шкіру клієнта”?
12. Що для вас означає самопізнання?
13. Які особистісні якості повинні домінувати у того, хто обрав один із напрямів професійної психологічної діяльності – викладання психології, науково-дослідна робота, практична психологія.

Завдання для самостійної роботи

I. Дидактичні завдання:

1. Визначте, до якої категорії професійних знань належать наступні твердження консультанта:

- “немає однакових людей”;
- “які батьки, такі й діти”;
- “будь-яка людина, у тому числі й дитина, має право на таємницю”;
- “не нашкодь”;
- “деяких клієнтів слід вчити правильно жити”;
- “особисті проблеми консультанта не впливають на стосунки з клієнтом”;
- “найкращий консультант – розумний консультант”.

2. Які з наведених нижче висловлювань належать кваліфікованому, а які – некваліфікованому консультантові:

- 1) “Якщо ви не будете прислухатися до моїх порад, то наші зустрічі слід припинити”;
- 2) “Зараз має значення лише те, що ви відчуваєте”;
- 3) “Вам не слід хвилюватися через такі дрібниці”;
- 4) “У вас вистачить власних сил, щоб вийти з цієї ситуації”;
- 5) “Гадаю, той досвід, який ви отримали під час консультування, знадобиться в майбутньому”;
- 6) “Спробуйте зробити свій вибір”.

7) “Ви звернулися за адресою. Я чудовий спеціаліст у цих питаннях!”.

Наведіть власні приклади висловлювань психолога та визначте їх категорію. Обґрунтуйте вашу відповідь.

II. Творчі завдання:

1. Написати есе на тему “Я – психолог”.

2. Написати оголошення про надання психологічних послуг, дотримуючись кодексу професійної етики.

III. Ігрове завдання:

Уявіть, що ви режисер і вам необхідно підібрати акторів на роль студента-психолога, психолога-консультанта, викладача психолога. Опишіть основні атрибути цих персонажів, вказуючи на їхні позитивні і негативні сторони.

Практичне заняття № 3

Супервізія професійної діяльності консультанта

План обговорення

1. Визначення та завдання супервізії в консультуванні.
2. Функції супервізії: освітня, підтримувальна, контролююча.
3. Види супервізії (індивідуальна, групова, інтервізія).
4. Основні етапи та моделі супервізії.
5. Процес супервізії. Дебрифінг.
6. Етичні аспекти супервізійної взаємодії.
7. Труднощі та помилки в супервізії.

ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Климчук В.О. Психологічна деонтологія: етичні кодекси. Хрестоматія. 2005. 88 с.
2. Bernard, J. M., & Goodyear, R. K. (2022). Fundamentals of Clinical Supervision (6th ed.). 432 p.

3. Carroll, M., & Gilbert, M. (2022). On Being a Supervisee: Creating Learning Partnerships. 178 p.
4. Falender, C. A., & Shafranske, E. P. (2017). Clinical Supervision: A Competency-Based Approach. 340 p.

НАВЧАЛЬНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Gerald Corey. Theory and Practice of Counselling and Psychotherapy Cengage Learning, 2013, 552 p.
2. Васьківська С.В. Основи психологічного консультування: Навчальний посібник. Київ : Четверта хвиля, 2004. С.8 – 26.
3. Основи психологічного консультування (лекційний курс). Навч.-метод. посібник для студентів спец. «Практична психологія» Укладачі Б.А. Якимчук, І.П. Якимчук. Умань, 2019. С.20-47.

ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА:

1. Етичний кодекс Української Спілки психотерапевтів <http://upu.in.ua/upu/9-upu/6-etychnyy-kodeks-ukrainskoi-spilky-psykhoterapevtiv>
2. Паркулаб О.Г. Екзистенційна позиція консультанта як професійний вибір. *Психологія особистості*. № 1 (8), 2017. С. 183-197.
3. Раєвська Я., Зінько О., Лапченко І., Селіванова О. Індивідуальна супервізія: виклики, стилі та функції у сучасному контексті психологічної практики. *Перспективи та інновації науки*. № 8(54), 2025). С. 1652-1660. URL : <https://drive.google.com/file/d/1X8mGjDIMimfTSlWm5IbUjyvMXKs-WIEZ/view>
4. Клименко І., Галадза М., & Писаренко Т. Психіатрія, неврологія та медична психологія, *Супервізія в клінічній психології: метааналіз*. 12(28), С. 243-254.

Запитання для самоконтролю, роздумів і дискусії

1. Як ви розумієте сутність і завдання супервізії в консультуванні?
2. Яке місце займає супервізія в професійному зростанні психолога?
3. Що нового ви дізналися про роль супервізора?
4. Які навички слід розвивати для ефективної участі в супервізії?
5. Як ви гадаєте, чи є у вас особисті якості, необхідні професійному психологу?
6. Чи можна назвати супервізію формою навчання дипломованого фахівця? Обґрунтуйте вашу відповідь.
7. Які ви знаєте основні моделі супервізійного процесу?
8. Сформулюйте власний супервізійний запит.
9. Яке значення рефлексії у професійному розвитку?

Завдання для самостійної роботи

I. Інтерактивні завдання:

1. Вправа «Супервізійне коло». Інструкція: студенти діляться на трійки (психолог-клієнт-супервізор). Етапи роботи: 1) коротке моделювання консультативної ситуації (упродовж 5-7 хв.); 2) обговорення з позиції супервізора: що спостерігав, що рекомендує; 3) рефлексія: як почувався кожен у своїй ролі?

2. Вправа «Мій супервізійний запит». Інструкція: кожен студент формулює власний професійний запит, який міг би обговорити на супервізії (наприклад, складнощі в роботі з клієнтом, емоційні реакції, етичні дилеми тощо). Обговорення відбувається в малих групах.

II. Творче завдання:

1. Написати есе на тему “Моє бачення ролі супервізії у професійному становленні психолога”.

Практичне заняття № 4
Вербальні й невербальні засоби
консультативного процесу

План обговорення

1. Визначення і риси консультативного контакту.
2. Навички підтримки консультативного контакту (вербальне і невербальне спілкування).
3. Перенесення і контрперенос у консультуванні.
4. Канали невербальної поведінки та їх елементи.
5. Види невербальних проявів:
 - а) підтвердження й повторення;
 - б) заперечення або заплутування;
 - в) посилення й акцентування;
 - г) контроль та регуляція.
6. Техніка дзеркального відображення невербальної поведінки.

ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Піз Алан, Піз Барбара. Мова рухів тіла (Мова жестів). Харків, 2019. 416 с. URL : <https://chitaka.com.ua/knigi/mova-ruhiv-tila/>

НАВЧАЛЬНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Цимбалюк І.М. Психологічне консультування та корекція : навч. посібн. Київ, 2007. С. 118-121, 145-168.
2. Конфліктологічне консультування : навч. посіб. /уклад. Крижановська З.Ю. Луцьк, 2017. С. 45, 57-63, 72-79.

3. Ковалинська І. В. Невербальна комунікація : посібник для студ. Київ : Вид-во «Освіта України», 2014. С. 17-43, 276-287.
4. Основи психологічного консультування (лекційний курс). Навч.-метод. посібник для студентів спец. «Практична психологія» Укладачі Б.А. Якимчук, І.П. Якимчук. Умань, 2019. С.86-92, 114-131.
<http://surl.li/eurpp>
5. Хомич Г.О., Ткач Р.М. Основи психологічного консультування : навч. посібн. Київ, 2004. С. 111-124. URL : https://lkkeip.at.ua/_ld/1/146_up_31.pdf

ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА:

1. Паркулаб О. Психологічні засоби покращення невербальної компетентності консультанта. *Психологія розвитку та життєстійкості особистості: виклики та нові можливості: зб. наук. матеріалів Міжнар. наук.-практ. конф. до 110-річчя Полтавського нац. педагог. універ.-ту ім. В.Г. Короленка*, 24-25 квітня 2025 р. Полтава. С. 128-132.
2. Паркулаб О.Г. Терапевтичний діалог як співтворчість консультанта і клієнта. *Габітус*. № 15, 2020. С.187-191.
3. Трумко О.М. Невербальна поведінка дітей у сімейній комунікації. *Scientific Journal Virtus*, January. № 20, Part 2, 2018. С. 65-68.
4. Ялом І. Ліки від кохання та інші оповіді психотерапевта. Харків, 2021. 332 с. URL : <https://epicentrk.ua/ua/shop/kniga-yalom-i-liki-vid-kokhannya-ta-inshi-opovidi-psikhoterapevta-978-617-12-9090-7.html>

Запитання для самоконтролю, роздумів і дискусії

1. Назвіть загальні риси консультативного контакту.

2. Яке значення консультативного контакту для психологічного консультування?
3. Проаналізуйте взаємодію “консультант-клієнт” з урахуванням існуючих відмінностей у сучасних теоретичних підходах.
4. Розкрийте зміст понять “фізичний і емоційний компоненти” консультативного контакту.
5. Наведіть приклади переносу і контрпереносу.
6. Прокоментуйте умовивід К. Юнга: “Перенос – альфа і омега терапії”.
7. Як ви розумієте наступні висловлювання відомих психотерапевтів:
 - “Вислухайте клієнта, бо він каже вам діагноз” (В.Ослер);
 - “Я ціную тепле, емпатійне, уважне вислуховування” (К.Роджерс)?
8. Схарактеризуйте основні види невербальних проявів у консультуванні.
9. Які невербальні комунікативні канали найчастіше використовуються людьми?

Завдання для самостійної роботи

I. Інтерактивні завдання:

1) Підберіть 2-3 вправи на розвиток навичок невербальної взаємодії для застосування в групі з навчальною метою. Наприклад, вправа “Дотик”.

Мета – розвивати тактильну сенситивність, виявити невербальні погладження.

Інструкція: всі студенти сідають у коло, а один - у центрі, кладе руки долонями вгору і закриває очі. Всі підходять до нього, аби покласти руки йому на долоні. Треба відгадати того, хто підійшов.

2) Виберіть собі партнера в групі студентів і покажіть застосування техніки “віддзеркалення” та елементів невербальної поведінки:

- позиція „обличчям до обличчя”;
- відкрита поза;
- вираз обличчя;
- візуальний контакт;
- кивання головою;
- інтонація і темп мови;
- паузи мовчання.

II. Письмово виконати навчально-експериментальне завдання: провести цілеспрямоване спостереження в буденних умовах; зробити психологічний аналіз невербальної поведінки з використанням III як додаткового інструменту. Порівняти власний аналіз та аналіз III.

Мета спостереження – емпірично дослідити невербальні прояви поведінки людей в буденних умовах.

Методичне забезпечення: “Схема спостереження: невербальна комунікація” за Дж. Бюдженталем (адаптований варіант).

Практичне завдання: використовуючи *техніку цілеспрямованого підслуховування*, зробити письмовий аналіз буденного спостереження за схемою:

1. Описати спостереження.
2. Структурувати невербальну поведінку (виокремити невербальні канали).
3. Системно проаналізувати невербальні канали та розширити поле інтерпретацій: сформулювати психологічні гіпотези (без діагностики), вказати на альтернативні пояснення поведінки, зазначити контекстуальні чинники (вік, стать, життєва ситуація тощо).
4. Зробити професійний висновок на основі описаного спостереження (без клінічних формулювань).

Загальні рекомендації до організації спостереження: в школі, поліклініці, кафе, салоні краси й т.п. місцях розташуйтеся так, щоби слухати (і частково бачити) двох людей, які спілкуються. Виконуючи це завдання, ви не порушите правил етикету, якщо будете лише спостерігати *процес* взаємодії, не звертаючи уваги на *зміст*. Коли ви знаходитесь у ситуації, що дозволяє вам ненав'язливо слухати і спостерігати, зверніть увагу на те, як люди між собою розмовляють.

А) Спершу відзначте свої безпосередні враження:

Хто більше говорить?

Хто більше проникнутий розмовою?

Б) Відповідаючи на ці питання, вкажіть на ознаки, які підтверджують ваші висновки. При цьому зверніть увагу на мову тіла співрозмовників, їхні жести, вираз обличчя, рухи, тембр голосу, швидкість мови тощо – тобто на все, крім слів та їх значень. Допоможе вам запропонована нижче

Схема спостереження:

1. Виокремити фрагменти, в яких відображено зміст невербальної поведінки: яка послідовність рухів або інтеракцій спостерігається у співрозмовників? Наприклад, коли один нахилиється вперед, інший теж, зазвичай, нахилиється або навпаки, відхиляється.
2. Виявити основні комунікативні канали: які невербальні канали найбільше задіяні (руки, поза, зміна темпу мови, зоровий контакт, дистанція тощо)?
3. Виявити повторювані патерни: чи помітили ви якусь тенденцію в одного (або в обох) співрозмовників? Наприклад, зберігалася нерухомість стосовно іншого, пасивність, перебивання, паузи тощо.
4. Оцінити комунікативну конгруентність: наскільки вербальна комунікація кожного співрозмовника відповідала невербальній?

5. Запропонувати альтернативні пояснення поведінки: чи підтверджує спостереження за мовою тіла ваші попередні враження? (див. п. А)). Що саме в поведінці одного (або обох) співрозмовників змінило ваші враження?
6. Сформулювати можливі психологічні гіпотези: спробуйте передбачити, що далі будуть робити співрозмовники (наприклад, якщо вони сперечаються, хто з них змінить свій погляд; якщо вони діляться враженнями з приводу якоїсь події, то хто з них змінить тему розмови).
7. Вивчити контекстуальні чинники: чи є вікова різниця між ними? Чи помічено приналежність до певної етнічної групи? Чи комфортні умови спілкування для співрозмовників?
8. Зробити описовий висновок про спостереження.

Практичне заняття № 5

Зміст процесу психологічного консультування

План обговорення

1. Процедура першої зустрічі з клієнтом.
2. Процес формування контакту.
3. Психологічний інструментарій консультанта: техніки, методи і прийоми.
4. Причини відмови від консультування.
5. Оцінка ефективності психологічного консультування.
6. Рекомендації консультантам-початківцям.

ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Боуен Денніс. Вступ до клінічної психології. Курс лекцій. Київ : Горобець, 2018. 152 с.

2. Бредлі Т. Ерфорд. 45 основних технік психологічного консультування. В-во «Науковий світ», 2024. 590 с.
3. Ялом І. Ліки від кохання та інші оповіді психотерапевта. Харків, 2021. 332 с. URL : <https://epicentrk.ua/ua/shop/kniga-yalom-i-liki-vid-kokhannya-ta-inshi-opovid-i-psikhoterapevta-978-617-12-9090-7.html>
4. Gerald Corey. Theory and Practice of Counselling and Psychotherapy Cengage Learning, 2013, 552 p.

НАВЧАЛЬНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Васьківська С.В. Основи психологічного консультування: Навчальний посібник. Київ : Четверта хвиля, 2004. С.45 – 81.
2. Конфліктологічне консультування : навч. посіб. /уклад. Крижановська З.Ю. Луцьк, 2017. С. 43, 54-56, 68-79.
3. Основи психологічного консультування (лекційний курс). Навч.-метод. посібник для студентів спец. «Практична психологія» Укладачі Б.А. Якимчук, І.П. Якимчук. Умань, 2019. С. 76-90, 106-113.
4. Хомич Г.О., Ткач Р.М. Основи психологічного консультування : навч. посіб. Київ, 2004. С. 111-113, 125-146. URL : https://lkkeip.at.ua/ld/1/146_up_31.pdf

ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА:

1. Паркулаб О.Г. Аналіз сучасних підходів до структурування процесу консультування. *Психологічні виклики сучасних організацій : зб. матеріалів II Міжнародній науково-практичній конференції* (м. Івано-Франківськ, 03 бер. 2022 р.). Івано-Франківськ, 2022. С. 96-99.
2. Паркулаб О.Г. Екзистенційна позиція консультанта як професійний вибір. *Психологія особистості*. № 1 (8),

2017. С. 183-197. URL :
<https://scijournals.pnu.edu.ua/index.php/po/article/view/3146/3582>

Запитання для самоконтролю, роздумів і дискусії

1. Вкажіть особливості проведення першої зустрічі з клієнтом.
2. Як ви розумієте наступне висловлювання К. Юнга: “Добра порада – це сумнівні ліки, але не особливо небезпечні через незначну ефективність”?
3. Що може слугувати причиною(ами) відмови клієнтові в консультуванні?
4. Як би ви могли відповісти клієнтові на запитання: “Що таке консультування (психотерапія)”?
5. Якою метафорою ви можете описати процес консультування?
6. Як ви розумієте наступні поняття: “запит” і “проблема” клієнта?
7. Поміркуйте над афоризмом Ф. Ніцше: “Нема істини є лише інтерпретація”.
8. Схарактеризуйте директивні й недирективні терапевтичні методи.
9. Які з них ви вважаєте найбільш ефективними? Обґрунтуйте відповідь.

Завдання для самостійної роботи

I. Експериментально-прикладне завдання:

1. У спілкуванні зі знайомими людьми застосуйте наступні прийоми відображення змісту: перефразування й узагальнення. Запишіть їх і проаналізуйте.

2. Використайте в повсякденному житті наступні прийоми підтримки: підбадьорювання і заспокоєння. Запишіть їх і проаналізуйте.

3. Наведіть приклади застосування наступних технік: відкриті й закриті запитання, інтерпретація, конфронтація, відображення почуттів, саморозкриття, зворотний зв'язок, резюме.

II. Ігрове завдання: вправа «Активне слухання».

Мета – практика набуття комунікативних навичок.

Інструкція: група студентів ділиться на підгрупи по три особи. Розподіл ролей – консультант, клієнт, спостерігач (не втручається у розмову). **Клієнт** відтворює/ описує кількома короткими реченнями *нескладну ситуацію чи проблему з реального життя*, включаючи виявлення почуттів і думок щодо цього. **Консультант** повинен практикувати тільки слухання. Його завдання – уважно слухати та підсумовувати почуте від клієнта (наприклад, «Як я розумію, Ви кажете ...», «Якщо я правильно зрозумів, Ви хотіли сказати ...», «Ви маєте на увазі ...» тощо). **Спостерігач** (не втручається у розмову) після кожної короткої частини виступу клієнта і консультанта дає зворотний зв'язок про продуктивність останнього і точність його розуміння висловлювань клієнта. **УВАГА!** Слухач повинен уникати усіляких спроб перетворити цю вправу в сеанс консультування. Він може ставити лише короткі уточнюючі запитання, щоб якнайточніше зрозуміти промовця. Потім можна помінятися ролями, кожен учасник виконує свою роль до 30 хв.

III. Консультативний практикум:

Написати від першої особи розповідь (сповідь) клієнта про особистісну проблему (див. Додаток 2) і зробити письмовий аналіз консультативного випадку за схемою (див. Васьківська С.В. Основи психологічного консультування: Навчальний посібник. Київ : Четверта хвиля, 2004. С.45 – 81):

- 1) проаналізувати скаргу клієнта, розкриваючи її явний та прихований зміст.
- 2) вказати психологічний запит.
- 3) сформулювати самодіагноз.
описати психологічний синдром (запропонуйте ваш набір симптомів).
- 4) визначити проблему клієнта.
- 5) сформулювати гіпотезу(и) стосовно причин виникнення проблеми.
- 6) визначити мету і завдання консультування.
- 7) вказати теми, які б ви обрали для обговорення.
- 8) зробити висновки про труднощі клієнта на основі аналізу вікового періоду, характеру міжособистісних стосунків, професійних інтересів, історії навчання тощо.

Вимоги до оформлення: об'єм – до 2 друкованих сторінок. Зразок розповіді клієнтки подано в Додатку 2.

Практичне заняття № 6

Структурування процесу консультування

План обговорення

1. Зміст і завдання Еклектичної моделі консультування (Б. Гілланд та співробітники).
2. Застосовування П'ятикрокової моделі інтерв'ю.
3. Загальна характеристика проблемно-орієнтованого консультування (ПО-консультування).
4. Правила структурування процесу консультування.

ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Боуен Денніс. Вступ до клінічної психології. Курс лекцій. Київ : Горобець, 2018. 152 с.

2. Стівен С. Гейз, Кірк Д. Штросаль, Келлі Г. Вілсон. Терапія прийняття та відповідальності. Процес і практика усвідомлених змін. Видавництво Ростислава Бурлаки, 2024. 515 с.
3. Ялом І. Ліки від кохання та інші оповіді психотерапевта. Харків, 2021. 332 с. URL : <https://epicentrk.ua/ua/shop/kniga-yalom-i-liki-vid-kokhannya-ta-inshi-opovidi-psikhoterapevta-978-617-12-9090-7.html>

НАВЧАЛЬНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Васьківська С.В. Основи психологічного консультування: навч. посіб. Київ : Четверта хвиля, 2004. С.45 – 81.
2. Основи практичної психології / В.Панок, Т.Титаренко, Н.Чепелева на ін. Підручник. Київ : Либідь, 2003. С.272-281.
3. Основи психологічного консультування (лекційний курс). Навч.-метод. посібник для студентів спец. «Практична психологія» Укладачі Б.А. Якимчук, І.П. Якимчук. Умань, 2019. С. 76-90, 106-113.
4. Хомич Г.О., Ткач Р.М. Основи психологічного консультування : навч. посіб. Київ, 2004. Глава 5. Етапи психологічного консультування. С. 76-149. URL : https://lkkeip.at.ua/_ld/1/146_up_31.pdf

ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА:

1. Паркулаб О.Г. Аналіз сучасних підходів до структурування процесу консультування. *Психологічні виклики сучасних організацій : зб. матеріалів II Міжнародній науково-практичній конференції* (м. Івано-Франківськ, 03 бер. 2022 р.). Івано-Франківськ, 2022. С. 96-99.
2. Паркулаб О.Г. Екзистенційна позиція консультанта як професійний вибір. *Психологія особистості*. № 1 (8),

2017. С. 183-197. URL :
<https://scijournals.pnu.edu.ua/index.php/po/article/view/3146/3582>

3. Паркулаб О.Г. Екстерналізація як інтегративна технологія психологічної допомоги особистості. *Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації : тези I Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Тернопіль, 4-5 листопада 2022 р.). Тернопіль, 2022. С.76-80. URL :
<http://psr.wunu.edu.ua/science/> http://psr.wunu.edu.ua/wp-content/uploads/2022/11/TOM_Mater_ali-konferenc_i.pdf

Запитання для самоконтролю, роздумів і дискусії

1. Як ви гадаєте, чи існують відмінності між терапевтичною і буденною приватною бесідою?
2. Яка структура еkleктичної моделі консультування?
3. Які чинники вказують на умовний характер структурування процесу консультування?
4. Визначте загальні правила і установки, які впливають на ефективність процесу консультування.
5. У чому полягають відмінності у структуруванні процесу орієнтованого на проблему консультування, особистість і рішення?
6. Розкрийте зміст стосунків “консультант-клієнт” у консультативному процесі.
7. Чому важливе обопільне розуміння заявленої проблеми?
8. Як відбувається аналіз проблеми клієнта в консультуванні?
9. Як ви можете схарактеризувати інсайт у консультуванні?
10. Якою повинна бути тривалість консультативних зустрічей? Інтервал між бесідами?

11. Назвіть загальні соціальні й особистісні цінності, на які орієнтується консультант в психотерапевтичному процесі?

Завдання для самостійної роботи

I. Консультативний практикум:

Наведіть приклади застосування наступних технік: відкриті й закриті запитання, інтерпретація, конфронтація, відображення почуттів, саморозкриття, зворотний зв'язок, резюме.

II. Навчальне завдання. Вправа «Техніка екстерналізації проблеми».

Інструкція: група студентів ділиться на підгрупи по 4-5 осіб. У кожній підгрупі хтось один пропонує опис проблеми клієнта. Інші учасники беруть участь у груповому обговоренні шляхів врегулювання цієї проблеми. Студенти намагаються розглянути цю проблему з різних боків як сторонні спостерігачі й пропонують можливі варіанти вирішення проблеми. Заповнюють таблицю альтернативних рішень П'ятикрокової моделі інтерв'ю. При цьому важливо, щоби вони ділилися своїми думками, ідеями та конструктивно взаємодіяти між собою.

Практичне заняття № 7 Психометрія і консультування

План обговорення

1. Функції психологічного тестування в психологічному консультуванні.
2. Особливості застосування інструментів III в психодіагностиці (опитувальники, анкети).
3. Правила підбору психологічних тестів.

4. Принципи застосування тестів у консультуванні. Етичні норми та етичні стандарти психодіагноста.
5. Вимоги до психологічного тестування у консультуванні.
6. Класична психодіагностика особистості. Види даних про особистість (L-дані, Q-дані, Т-дані).
7. Типологічний підхід до діагностики особистості.
8. Психодинамічний підхід до діагностики особистості. Проективна діагностика внутрішнього світу особистості.
9. Інтегративний підхід до діагностики особистості.
10. Нетестові методи діагностики в консультуванні (спостереження, інтерв'ювання, опитування, анкетування).

ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Ненсі Маквільямс. Психоаналітична діагностика. Розуміння структури особистості в клінічному процесі. В-во Ростислава Бурлаки, 2025. 672 с.

НАВЧАЛЬНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Гарець Н.О. Психодіагностика: навч. посіб. Дніпро : ВНПЗ «Дніпровський гуманітарний університет», 2025. 144 с.
2. Психодіагностика в клінічній психології : навч. посіб. / укл. Л. М. Співак, А. М. Османова. Київ : Університет «Україна», 2023. 146 с.
3. Чала Ю.М., Шахрайчук А.М. Психодіагностика: навчальний посібник. Харків: НТУ «ХПІ», 2018. 246 с.
4. Чумак О. А., Товстуха О.М. Психодіагностика: навчально-методичний посібник для організації навчальної роботи з курсу психодіагностики для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня за освіт-

ньо-професійною програмою 053 «Психологія». Полтава : Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2024. 121 с.

ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА:

1. Мушкевич М. Діагностичний комплекс психологічного супроводу сімей, що мають проблемних дітей. *Психологічне консультування і психотерапія*. 2021. Вип (15). С. 24-31.
2. Помиткіна Л.В. Особливості застосування психодіагностики в консультативній практиці. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»*. Додаток 2 до Вип. 36: Тематичний випуск «Проблеми емпіричних досліджень у психології». Вип. 13. Київ: Гнозис, 2016. С.149-155.

Запитання для самоконтролю, роздумів і дискусії

1. Розкрийте значення психологічного тестування в практиці консультування.
2. Визначте переваги застосування ІІІ в психодіагностиці клієнта.
3. Як здійснюється вибір тестів у психологічному консультуванні?
4. Як ви гадаєте, чи доцільно залучати клієнтів до підбору тестів?
5. Продовжте наступне міркування К. Роджерса: “Якщо психолог починає свою роботу з цілої батареї тестів, то напрошується висновок, що він ...”.
6. Яким вимогам повинні відповідати психологічні тести і тестування в умовах консультування?
7. Яким вимогам повинні відповідати опитувальники, що застосовуються в консультуванні?

8. В аналізі яких сфер особистості клієнта доцільно застосовувати результати тестів і опитувальників?
9. Які психологічні тести застосовують для оцінювання загальних, інтелектуальних і комунікативних здібностей у дітей і дорослих?
10. Які психологічні тести застосовують для оцінювання пізнавальних процесів?
11. Які проєктивні методики можна застосовувати в консультуванні?
12. Вкажіть переваги комп'ютерного тестування.

Завдання для самостійної роботи

I. Провести самоаналіз:

1. Підберіть тести й опитувальники для самодіагностики. Зробіть висновок про ймовірні проблеми, пов'язані з діагностованими сферами.

II. Консультативний практикум: Проведіть психодіагностику за допомогою Гугл-форми і розробіть психологічні рекомендації клієнтові, використовуючи ІІІ (штучний інтелект). Зробіть висновки, вказуючи на сильні й слабкі сторони отриманого результату застосування ІІІ в психодіагностиці й консультуванні.

Практичне заняття № 8

Окремі випадки консультування клієнтів

План обговорення

1. Робота консультанта з клієнтами з ознаками тривожності. Механізми захисту від тривоги.
2. Консультування при реакціях страху і фобіях.
3. Консультування “немотивованих” клієнтів, вороже налаштованих і агресивних клієнтів.

4. Консультування шизоїдних осіб.
5. Консультування асоціальних осіб.
6. Консультування клієнтів, що переживають провину.
7. Консультування клієнтів з депресіями і суїцидальними намірами.
8. Особливості консультування клієнтів, які пережили втрату (смерть, розлучення).
9. Особливості консультування істеричних осіб.
10. Особливості консультування осіб з алкогольною залежністю.
11. Консультування клієнтів із психосоматичними розладами.
12. Консультування клієнтів із сексуальними проблемами.
13. Психологічні та психотерапевтичні напрямки роботи з травматичним досвідом.

ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Горностай П.П. Консультативна психологія. Теорія і практика проблемного підходу : монографія. В-во «Ніка-центр», 2025. 416 с.
2. Сабліна Наталія. Психологічне консультування та психотерапія складних запитів: травма, ПТСР, насильство, зґвалтування, горе, втрата. Робота з дітьми, підлітками, дорослими, військовими та їх сім'ями. 2025. 223 с.
3. Титаренко Т.М. Кризове психологічне консультування. Київ: Главник, 2004.
4. Франкл В. Психотерапія на практиці. Харків, 2021. С.107 – 237.

НАВЧАЛЬНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Основи психологічних знань про психічні розлади для

військового психолога : метод. посіб. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2018. 310 с.

2. Конфліктологічне консультування : навч. посіб. /уклад. Крижановська З.Ю. Луцьк, 2017. С. 96-107.
3. Помиткіна Л.В., Злагодух В.В., Хімченко Н.С., Пого-рільська Н.І. Психологія сім'ї : навчальний посібник. Київ, 2010. Тема 9. Сімейного консультування. С. 162-180.
https://shron1.chtyvo.org.ua/Pomytkina_Liubov/Psykholohi_ia_simji.pdf

ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА:

1. Аврамчук О. Клініко-психологічні аспекти переживан-ня втрати та діагностики ускладненого горювання. *Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені І. Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Кос-тюка НАПН України*. № 45. 2019. С. 11-39. URL : <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2019-45.11-39>
2. Маркова М. В., Савіна М. В., Антонович М. О. Психо-терапія та психологічне консультування в програмах реабілітації залежних від психоактивних речо-вин. *Психіатрія, неврологія та медична психологія*, 2019. Вип. (11).
3. Сюзетт Гласнер-Едвардс. Робочий зошит із навичок одужання від залежності. Зміна адиктивної поведінки за допомогою КПТ, усвідомленості й технік мотиваційної бесіди. Видавництво Ростислава Бурлаки. 2025. 288 с.
4. Ткач Р. Юнгіанське подружнє консультування. В-во Ро-стислава Бурлаки. 2025. 176 с.
5. Ялом І., Ялом М. Питання життя і смерті. Харків, 2021. 280 с.
6. МН4U - Дізнайтеся більше про психічне здоров'я в Україні! URL : <https://www.mh4u.in.ua/>

7. Як мої слова і дії можуть впливати на психічне здоров'я людей - МН4U. URL : <https://www.mh4u.in.ua/hochu-diznatysya-bilshe/yak-nashi-budenni-slova-zmushuyut-inshyh-p/>
8. Bradley, A, Karatzias, T, Coyle, E. (2019) Derealization and self-harm strategies are used to regulate disgust, fear, and sadness in adult survivors of childhood sexual abuse. *Clin Psychol Psychother*, 26, 94–104. URL : <https://doi.org/10.1002/cpp.2333>

Запитання для самоконтролю, роздумів і дискусії

1. Розкрийте погляди З. Фрейда на природу тривоги. Що означає термін “angst”?
2. Вкажіть засоби і способи, за допомогою яких клієнти маскують тривогу.
3. Які соматичні симптоми вам доводилося спостерігати у житті і які причини їх виникнення?
4. Яка відмінність між страхом і тривогою?
5. У яких випадках людина може відчувати нормальний страх?
6. Що вирізняє істеричну особистість від інших людей?
7. У яких випадках екзистенційна провина може стати невротичною і навпаки?
8. Як ви розумієте висловлювання Кеннеді, що “депресія – це повернута лють”.
9. Чому для опису процесу скорботи і розлучення консультанти застосовують одну і ту саму модель?
10. Якими принципами керується консультант, працюючи з алкогольно залежними?

Завдання для самостійної роботи

I. Експериментально-дослідницьке завдання:

Визначте проблеми ваших однолітків методом опитування. Вкажіть, до яких сфер життя вони належать. Запишіть психологічні проблеми, що потребують допомоги консультанта.

II. Використовуючи інформаційні технології, підготуйте доповідь (або презентацію) на одну із запропонованих тем:

1. Консультування клієнтів з підвищеною тривожністю.
2. Консультування клієнтів, що відчувають страх.
3. Консультування дітей, які зазнали психологічних травм (насилля, катастрофа, смерть, втрата, розлука, розлучення батьків тощо).
4. Консультування шизоїдних осіб.
5. Консультування асоціальних осіб.
6. Консультування клієнтів, що переживають провину.
7. Консультування клієнтів з депресіями і суїцидальними намірами.
8. Особливості консультування клієнтів, які пережили втрату (смерть, розлучення).
9. Консультування у випадку невизначеної втрати.
10. Особливості консультування істеричних осіб.
11. Особливості консультування осіб з алкогольною залежністю.
12. Особливості сімейного консультування (подружнє консультування, консультування молодого сім'ї, зрілої родини, подружжя старшого віку).
13. Консультування клієнтів із психосоматичними розладами.
14. Консультування клієнтів із сексуальними проблемами.
15. Психологічні та психотерапевтичні напрямки роботи з травматичним досвідом.

МОДУЛЬ 2
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II. Методологічні
основи психологічного консультування

Практичне заняття № 9
Класичний психоаналіз З. Фрейда

План обговорення

1. Загальна характеристика основних підходів до розуміння функціонування психіки у психоаналітичній теорії:
 - топографічний підхід;
 - структурний підхід;
 - енергетичний підхід;
 - динамічний підхід.
2. Значення та функції захисних механізмів для психіки людини.
3. Погляди З. Фрейда на генезис неврозу.
4. Методологічні інновації З. Фрейда.
5. Техніки психоаналізу (вільне асоціювання, перенесення, опір, інтерпретація).
6. Підхід З. Фрейда до інтерпретації сновидінь.
7. Первинне інтерв'ю як психодіагностичний та психотерапевтичний метод.

НАВЧАЛЬНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Глива Є. Вступ до психотерапії: Навчальний посібник. Острог-Київ: Острозька академія, Кондор, 2004. С.70-83.
1. Каліна Н.Ф. Психотерапія : підручник для студ. ВНЗ. Київ : Альма-матер, 2010. С. 54–123.
2. Москалець В.П. Психологія особистості : навч. посібник. Київ, 2020. С. 241-279.

3. Мушкевич М. І., Чагарна С.Є. Основи психотерапії : навч. посіб ; за ред. М. І. Мушкевич. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. С. 41-69.
4. Психотерапевтичний практикум. Випуск 1. Класичний психоаналіз / Редактор-упорядник З.С. Карпенко. Івано-Франківськ: Гостинець, 2004.
5. Яценко Т.С. Концептуальні засади і методика глибинної психокорекції. Київ : Вища школа. 2008. 342 с.

ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА:

1. Берн Е. Вступ до психіатрії та психоаналізу. Просто про складне. КСД. 2022. 416 с.
2. Гельмут Томе і Горст Кехеле. Психоаналітична терапія. Теорія і практика. Том 1. Теорія. 2021. 720 с.
3. Український психоаналітичний журнал. URL. : <https://journals.npa.org.ua/index.php/psy/issue/archive>
4. Фройд З. Лекції зі вступу до психоаналізу. Нові висновки. Київ. 2019. 672 с.
5. Фройд З. По той бік принципу задоволення. Київ : Фоліо, 2019. 148 с.
6. Фройд З. Теорія сексуальності. Київ : Фоліо, 2019. 134с.
7. Фройд З. Тлумачення снів. Київ : Фоліо, 2019. 586 с.
8. Яценко Т. С. Архаїчний спадок психіки: психоаналіз феноменології проблеми. Дніпро: Інновація, 2019. 283с.

Запитання для самоконтролю, роздумів і дискусії

1. Вкажіть основні підходи до розуміння функціонування психіки в теорії З.Фрейда.
2. Чому психоаналіз вважається динамічним підходом до терапії?
3. Опишіть стадії психосексуального розвитку.

4. Які функції захисних механізмів?
5. Обґрунтуйте погляди З. Фрейда на генезис неврозу.
6. Визначте зміст і значення терміну “перенесення” в контексті психоаналізу.
7. Визначте зміст і значення терміну “опір” в контексті психоаналізу.
8. Визначте зміст і значення терміну “інтерпретація” та вкажіть джерела отримання матеріалу для інтерпретацій.
9. Розкрийте підхід З. Фрейда до аналізу сновидінь.
10. Як вплинув психоаналіз З. Фрейда на ваші погляди щодо практики консультування?

Завдання для самостійної роботи:

I. Провести самоаналіз:

1. Перелічіть власні інстинкти. Які з них можна розглядати як руйнівні?
2. Наведіть приклади з вашого життя, які можуть свідчити про перебіг позасвідомих психічних процесів.
3. Проаналізуйте власний психосексуальний розвиток. Чи помітили ви ознаки витіснення?
4. Вкажіть, як ваше Его контактує з кожним із трьох керівників: а) з вищими інстинктивними імпульсами; б) із зовнішнім світом; в) з вищим Супер-Его.
5. Запишіть 2-3 приклади застосування вашим Его механізмів захисту, аби позбутися тривоги. Якщо усвідомлюєте, то назвіть ці механізми захисту.

II. Консультативний практикум:

1. Виконати наступні психоаналітичні вправи: “Чи існують приклади у вашому житті”, “Ранні спогади”, “Захисні механізми” (див. Додаток 4).

Практичне заняття № 10

Поведінкове консультування

План обговорення

1. Основні поняття біхевіоризму:
 - класичне обумовлювання І. Павлова.
 - біхевіоризм обумовлювання Дж. Вотсона.
 - теорія оперантного біхевіоризму Б. Скіннера.
 - теорія реципрокного гальмування Дж. Вольпе.
 - теорія інкубації Г. Айзенка.
2. Зміст і мета поведінкового консультування.
3. Консультативний контакт у поведінковому консультуванні.
4. Поведінкова оцінка.
5. Процедури релаксації.
6. Біхевіористичний аналіз.
7. Методи і техніки поведінкового консультування.

НАВЧАЛЬНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Глива Є. Вступ до психотерапії [Текст] : навч. посібник. Острог-Київ, 2004. С.29-35, 116-145.
2. Кузікова С.Б. Теорія і практика вікової психокорекції: навч. посіб. Київ, 2008, С.45-47. URL : <http://kuzikova.info/ru/2016/01/teorija-i-praktika-vikovoï-psihokorekcii/>
3. Мушкевич М. І., Чагарна С.Є. Основи психотерапії : навч. посіб ; за ред. М. І. Мушкевич. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. С. 218-237, 288-303.

ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА:

1. Practice Guideline for the Treatment of Patients With Acute Stress Disorder and Posttraumatic Stress Disorder. URL :

<http://psychiatryonline.org/content.aspx?bookid=28§ionid=1670530> Пер. з англ. здійснено волонтерами Психологічної служби Майдану, наук. ред. Катерина Явна. 2014.

2. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів : Свічадо, 2014. 420 с.

Запитання для самоконтролю, роздумів і дискусії

1. Розкрийте зміст експериментів І. Павлова.
2. Як вплинула експериментальна діяльність І. Павлова на формування поведінкового підходу до консультування?
3. Розкрийте погляди Дж. Вотсона на стимул, реакцію і обумовлювання.
4. Як Дж. Вотсон і його колеги експериментально обумовлювали емоційні реакції і звільняли від них?
5. Як ви розумієте наступний фундаментальний принцип, яким керувався Б. Скіннер: “Поведінка формується й зберігається її наслідками”?
6. У чому полягає основна розбіжність у поглядах І.Павлова і Б. Скіннера на обумовленість?
7. Схарактеризуйте погляди Б. Скіннера на психотерапію й консультування.
8. Як Дж. Вольпе визначає страх і тривогу?
9. Як люди набувають невротичного страху?
10. Розкрийте погляди Г. Айзенка на джерела виникнення невротичних реакцій страху/тривоги.
11. Як відбувається інкубація реакції страху/тривоги?
12. Розкрийте зміст поняття “реципроктне гальмування”.
13. Як ви гадаєте, які цілі поведінкового консультування можна вважати слухними для клієнта?
14. Вкажіть джерела отримання інформації для поведінкової оцінки.
15. Розкрийте процедуру проведення СРН-аналізу.

16. Які процедури релаксації ви знаєте?
17. Розкрийте зміст систематичної десенсибілізації в консультуванні.
18. Як консультанти і клієнти застосовують підкріплення в консультуванні?
19. Дайте визначення процедурам покарання.
20. У чому полягає зміст аверсивного методу і методу „наводнення”?
21. Назвіть етапи біхевіористичного аналізу.

Завдання для самостійної роботи:

I. Вправи для самоаналізу:

1. Наведіть приклади різних видів поведінки, які ви набули під впливом класичного обумовлювання.

2. Наведіть приклади емоційного реагування, яке ви можете спершу обумовити, а потім зняти з нього обумовленість.

3. Наведіть приклади:

а) засвоєння і збереження поведінки під впливом оперантного обумовлювання;

б) згасання певної поведінки через недостатність підкріплення.

в) „невротичної” поведінки, яка не лише не згасала, а фактично посилювалась із часом?

II. Консультативний практикум.

1. Підберіть вправи на релаксацію:

а) прогресуюча м’язова;

б) коротка м’язова релаксація;

в) ментальна релаксація;

г) вербальна релаксація;

д) диференційована релаксація.

2. Визначте, яку поведінку ви хотіли би змінити.

Протягом тижня ведіть записи в щоденнику спостережень

(„Щоденник поведінкового моніторингу”), оформлюючи матеріал за схемою СРН-аналізу.

Приклад фрагменту запису в щоденнику поведінкового моніторингу:

Страх публічно виступати

Стимул	Реакція	Наслідки
Понеділок, 12:20 Перед студентською групою потрібно було у стислій формі викласти зміст реферату. Студенти сиділи за партами, я стояв за кафедрою.	Почувався тривожно. Говорив у швидкому темпі, втратив контакт з аудиторією. Зумів викласти основний зміст реферату. На запитання відповідав з труднощами (часто зупинявся, важко було підібрати потрібні слова, мова тиха і нечітка).	Студентська група видавалася не дуже зацікавленою. Студенти задавали мало запитань. Викладач оцінила мою підготовку нижче, ніж я очікував. Я відчуваю образ, невдоволеність своїм виступом. Гадаю, що мені заважає невпевненість, яку я хочу подолати
Вівторок 10:35 Виступ з презентацією	Сильно хвилювався. Відчував сухість у роті, серце калатало.	Виступ погано пам'ятаю, все пройшло, наче в тумані. Відчував безпорадність перед слухачами

4. Зіграйте роль консультанта, застосовуючи в роботі з клієнтом метод систематичної десенсибілізації, зокрема ієрархію десенсибілізації.

Приклад:

Ієрархія десенсибілізації страху перед іспитом

№	Суб'єктивна оцінка тривоги (0-100 балів)	Ієрархія психотравмуючих ситуацій
1.	5 балів	Роздуми про іспит у процесі підготовки (за три місяці до іспита).
2.	10 балів	Роздуми про іспит у процесі підготовки (за два місяці до модуля).
3.	15 балів	Роздуми про іспит у процесі підготовки (за місяць до іспита).
4.	20 балів	Роздуми про іспит у процесі підготовки (за тиждень до іспита).
5.	25 балів	Роздуми про іспит у процесі підготовки (за добу до складання іспита).
6.	30 балів	Прокидання вранці перед іспитом.
7.	35 балів	Проїзд в автобусі на іспит.
8.	40 балів	Уточнення аудиторії в розкладі складання іспитів.
9.	50 балів	Очікування за межами аудиторії.
10.	60 балів	Перші хвилини перебування в аудиторії.
11.	70 балів	Розміщення в аудиторії і роздуми про неминучість складання іспита.
12.	80 балів	Прихід викладача.
13.	90 балів	Ознайомлення зі змістом тесто-

14.	95 балів	вих завдань. Сильне переживання паніки і поява бажання покинути при- міщення.
15.	100 балів	Вимушена втеча з аудиторії через сильну паніку.

Практичне заняття № 11

Когнітивно-біхевіористичний підхід до консультування

План обговорення

1. Раціонально-емоційне поведінкове консультування (РЕПК):
 - 1) Основні положення.
 - 2) АВС (АПН)-теорія особистості.
 - 3) Мета і завдання РЕПК.
 - 4) Консультативний контакт у РЕПК.
 - 5) Техніки РЕПК.
2. Когнітивне консультування:
 - 1) Основні положення.
 - 2) Мета і завдання когнітивного консультування.
 - 3) Консультативний контакт у когнітивному кон-
сультуванні.
 - 4) Методи, техніки, вправи когнітивного консуль-
тування.

НАВЧАЛЬНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Глива Є. Вступ до психотерапії: Навчальний посібник. Острог-Київ: Вид-во Острозька академія, 2004. С. 116 – 145.
2. Кузікова С.Б. Теорія і практика вікової психокорекції: навч. посіб. Київ, 2008, С.45-47. URL : <http://kuzikova.info/ru/2016/01/teorija-i-praktika-vikovoï-psihokorekcii/>

3. Мушкевич М. І., Чагарна С.Є. Основи психотерапії : навч. посіб ; за ред. М. І. Мушкевич. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. С. 218-237, 288-303.
4. Приходько Ю. О. Практична психологія: Введення у професію: навч. посібник. Київ, 2010. 172-177 с. URL : http://library.kpi.kharkov.ua/files/new_postupleniya/praktichna_psixologia.pdf

ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА:

1. Борг Джейм. Сила думки: як твої думки змінюють реальність. Аудіокнига українською. URL : <https://www.youtube.com/watch?v=SxHlQHSKcfl>
2. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів : Свічадо, 2014. 420 с.
3. Роберта Л. Ліхі. Техніки когнітивної терапії. Посібник психотерапевта. 2023. 748 с.
4. Practice Guideline for the Treatment of Patients With Acute Stress Disorder and Posttraumatic Stress Disorder. Переклад з англ. здійснено волонтерами Психологічної служби Майдану, наук. ред. Катерина Явна. 2014. URL : <http://psychiatryonline.org/content.aspx?bookid=28§ionid=1670530>

Запитання для самоконтролю, роздумів і дискусії

1. Назвіть фундаментальні й первинні цілі людини.
2. Як ви гадаєте, чому Елліс вважає, що Ц (цілі), А (активуючі події), П (переконання) і Н (наслідки реакцій) впливають один на одного? Наведіть приклад впливу П на А.
3. Як впливають на збереження, можливо, і на підкріплення ірраціональних переконань наступні чинники:
 - а) біологічні тенденції;

- б) сильні емоційні переживання;
 - в) некритичність мислення;
 - г) підкріплення наслідків дій;
 - д) акцент на “жахливих” подіях минулого;
 - е) нереалістичні установки щодо процесу змін;
 - є) недостатня перевірка переконань за допомогою дій.
4. Розкрийте зміст стосунків „консультант-клієнт” в РЕПК.
 5. Яке значення гумору в РЕПК?
 6. Яке значення навчання навичкам у РЕПК?
 7. Яке значення вирішення проблем у РЕПК?
 8. Як ви гадаєте, де ще, окрім індивідуального консультування, можна застосовувати РЕПК?
 9. Який зв’язок між когніціями і емоціями?
 10. Які чинники підсилюють когнітивну вразливість?
 11. Критично поміркуйте над визначенням мети когнітивного консультування.
 12. Визначте характер стосунків „консультант-клієнт” у когнітивному консультуванні.
 13. Які методи застосовують для виявлення й ідентифікації автоматичних думок?
 14. Які методи застосовують для перевірки правдивості й виправлення автоматичних думок?
 15. З якою метою застосовують поведінкові методи в когнітивному консультуванні?

Завдання для самостійної роботи:

I. Вправи для самоаналізу (РЕПК):

1. Ідентифікуйте ірраціональну установку стосовно:
 - а) себе;
 - б) інших;
 - в) умов, в яких ви живете.
2. Дайте відповідь на запитання:

- А) Звідки у вас з'явилися такі переконання?
Б) Яким чином ви їх підтримуєте?
3. Наведіть приклад із власного життя:
а) АПН раціонального мислення.
б) АПН ірраціонального мислення.
4. Додайте до АПН-схеми елемент Д, застосовуючи:
а) когнітивні техніки;
б) емоційні техніки;
в) поведінкові техніки.
5. Вкажіть, до якої нової ефективної філософії (Е) ви дійшли.
- II. Завдання для самоаналізу (когнітивне консультування):
1. Складіть список чинників, які в період вашого дорослішання, можливо, вплинули на засвоєння помилкових способів обробки інформації.
2. Сформулюйте вашу проблему. Спробуйте виявити й ідентифікувати автоматичні думки, пов'язані з виникненням цієї проблеми.
3. Вкажіть на когнітивні помилки в обробці інформації, якщо такі є.
4. Спростуйте виявлену вами автоматичну думку, застосувавши техніки когнітивного консультування, зокрема "сократівський діалог".
5. Визначте пов'язану з проблемою думку, реалістичність якої можна перевірити шляхом зміни поведінки. Сплануйте і проведіть поведінковий експеримент, щоб переконатися у правильності вашої думки.

III. Консультативний практикум: застосуйте методи РЕПК чи когнітивного консультування в роботі з потенційним клієнтом.

Наприклад:

1. Метод трьох колонок, що дозволяє дослідити неадаптивні думки і сформулювати адаптивні. Для цього в першій

колонці описується ситуація, в другій – неадаптивні думки, в третій – адаптивні думки.

Ситуація	Неадаптивні думки	Адаптивні думки
Написати есе	У мене нічого не вийде	Я навчуся чогось нового. Це треба зробити хоча б із цікавості

2. Метод запису подій дня. Приміром, жінка скаржитися на погану поведінку сина.

Клієнтка: Син не слухається.

Терапевт: Заведіть „журнал спостережень” і записуйте знак „+” щоразу, коли син поводить себе слухняно, і знак „-”, якщо навпаки.

3. Імагінальна техніка. Наприклад:

Клієнтка: Я не можу.

Терапевт: Уявіть, що можете, і зробіть це.

Практичне заняття № 12 **Транзакційний аналіз (ТА)**

План обговорення

1. Основні положення ТА:
 - типи „о-кей-позицій”;
 - Его-стани; транзакційні діаграми;
 - структурування часу;
 - типи транзакцій;
 - ігри і сценарії.
2. Характеристика підходів до практики ТА:
 - структурний аналіз;
 - транзакційний аналіз;
 - аналіз гри;
 - аналіз сценарію.
3. Мета ТА.

4. Консультативний контакт у ТА.
5. Сучасні психотехніки ТА (застосування еогограм, трансформація матриці сценарію, застосування гештальт-методів і вправ).

НАВЧАЛЬНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Кузікова С.Б. Теорія і практика вікової психокорекції: навч. посіб. Київ, 2008, С.19-33. URL : <http://kuzikova.info/ru/2016/01/teorija-i-praktika-vikovoi-psihokorekcii/>
2. Яшук Р. Робочі матеріали: Перший рік в ТА. ЯРА. 2024. 346 с.

ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА:

1. Berne E. Games People Play: The Psychology of Human Relationships (Берн Е. Ігри, в які грають люди. Психологія людських взаємин) – видано англійською мовою.
2. Берн Е. Ігри, у які грають люди. Київ, 2016. 256 с.
3. Берн Е. Вступ до психіатрії та психоаналізу. Просто про складне. КСД. 2022. 416 с.
4. Штайнер К. Сценарії життя людей. Київ: Фабула, 2019. 254 с.

Запитання для самоконтролю, роздумів і дискусії

1. Дайте визначення Его-стану.
2. Розкрийте основний зміст наступних Его-станів: Батько, Дорослий, Дитина.
3. Чи є ТА динамічною теорією особистості? Обґрунтуйте відповідь.
4. Яким чином, вважає Е. Берн, люди структурують час?
5. Які типи трансакцій ви знаєте? Наведіть приклади.
6. Вкажіть, що Е. Берн має на увазі під сценарієм?
7. Що таке ігри і як люди розгортають їх?

8. Якою є розплата за гру і за сценарій?
9. Як можна застосовувати гештальт-методи у практиці ТА?
10. Що таке егограма і як її застосовувати?

Завдання для самостійної роботи

I. Вправи для самоаналізу:

1. Проведіть власний структурний аналіз БДДт першого порядку, зазначаючи думки, почуття і вчинки, що надходять від вашого:
 - а) Батька (Б);
 - б) Дорослого (Д);
 - в) Дитини (Дт).
2. Наведіть приклади із власного життя, що відповідають наступним трансакціям:
 - а) додаткова;
 - б) перехресна;
 - в) прихована.
3. Розгляньте ваші стосунки зі значущою людиною (один із батьків, чоловік (дружина), друг, колега, дитина, сестра, брат і т.д.), при цьому визначте і проаналізуйте трансакцію, що характерна для спілкування з цією людиною, враховуючи різні Его-стани, особливо той Его-стан, що є катектичним для даної людини.
4. Ідентифікуйте деякі з ігор, в які ви граєте, включаючи конкретні кроки, які ви робите, і розплату за ігри. Придумайте назву для кожної вашої гри.
5. Уявіть, що ви маєте 100 одиниць енергії, розподіліть її між наступними Его-станами: Виховуючий Батько, Турботливий Батько, Дорослий, Природня Дитина і Адапована Дитина. При цьому слід взяти до уваги те, як ви зазвичай відчуваєтеся і поведетеся. Намалюйте егограму, розділюючи 100 одиниць енергії (у %) між

п'ятьма Его-станами. Графічно зобразіть це у вигляді прямокутних стовпців різної довжини, відповідно до відсоткового показника енергії Его-стану.

III. Консультативний практикум:

Застосуйте тест «Транзакційний аналіз спілкування» (див. додаток 10) з потенційним клієнтом і зробіть висновки про особливості взаємодії его-станів людини “Родитель”, “Дорослий”, “Дитина” та розробіть відповідні рекомендації за допомогою інструментів III (Gemini, ChatGPT).

Практичне заняття № 13 **Особистісно-центроване консультування**

План обговорення

1. Теорія консультування.
2. Генезис невроту в клієнт-центрованому консультуванні.
3. Мета клієнт-центрованого консультування.
4. Консультативний контакт у клієнт-центрованому консультуванні.
5. Методи вислуховування.
6. Сучасні тенденції розвитку клієнт-центрованого консультування.

НАВЧАЛЬНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Вступ до психотерапії [Текст] : навч. посібник. Острог-Київ, 2004. С.29-35, 116-145.
2. Кузікова С.Б. Теорія і практика вікової психокорекції: навч. посіб. Київ, 2008, С.45-47.
3. Каліна Н.Ф. Психотерапія : підручник для студ. ВНЗ. Київ, 2010. С. 225–229.

4. Мушкевич М. І., Чагарна С.Є. Основи психотерапії : навч. посіб ; за ред. М. І. Мушкевич. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. С. 266-282.
5. Слободянюк І.А. Основи клієнтцентованої психотерапії : навч. посіб. В-во Бар. 2024. 140 с.

ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА:

1. Москалець В.П. Психологія особистості: навч. посіб. Київ, 2013. 354-367.
2. Karl. R. Rogers. On Becoming a Person. A Therapist's View of Psychotherapy. N-Y: Robinson, 2016. 415 p.
3. Raskin N. J., Rogers C. R. Person-centered therapy. Current Psychotherapies. Ithaca, 1989. 4th ed. P. 155—194.

Запитання для самоконтролю, роздумів і дискусії

1. Чому К. Роджерс назвав розроблений ним консультативний підхід особистісно-орієнтованим?
2. Як К. Роджерс пояснює наступні поняття: тенденція актуалізації, організмічний оціночний процес, досвід і його переживання, усвідомлення?
3. Розкрийте зміст концепції умовних цінностей.
4. Як впливають умовні цінності на Я-концепцію?
5. Назвіть чотири типи реакцій людини на отриманий досвід.
6. Наведіть приклади неконгруентності між Я-концепцією і досвідом.
7. Як К. Роджерс описує повноцінно функціонуючу людину?
8. Розкрийте необхідні умови для росту клієнта і реінтеграції.

9. Як ви гадаєте, чому К. Роджерс у рекомендаціях з консультування застосовує термін „умови стосунків”, а не описи конкретних методик?
10. Розкрийте основні аспекти терапевтичної взаємодії в клієнт-центрованому консультуванні.
11. Яке значення має для клієнтів те, що в результаті консультування вони стають більш конгруентними, більш емпатійними і починають більш позитивно ставитися до інших людей?
12. Обґрунтуйте сильні й слабкі сторони моделі практики клієнт-центрованого консультування.
13. Обміркуйте наскільки ви конгруентні в консультуванні, і на основі чого ви робите такі висновки?

Завдання для самостійної роботи

I. Запитання для самоаналізу:

1. Проаналізуйте свої стосунки зі значущими людьми, які допомагали чи допомагають вам формувати більш адекватну Я-концепцію. Які характерні риси інших людей ви вважаєте корисними?
2. Проаналізуйте свої стосунки зі значущими людьми, які заважали чи заважають вам формувати більш адекватну Я-концепцію. Які характерні риси інших людей ви вважаєте шкідливими?
3. Оцініть, якою мірою у вас виявляється кожна із вищеперелічених ознак повноцінно функціонуючих або самоактуалізуючих людей: відкритість переживанням, раціональність, особиста відповідальність, почуття власної гідності, здатність підтримувати добрі міжособистісні стосунки, етичне життя.
4. Наскільки ви конгруентні в консультуванні? На основі чого робите такі висновки?

5. Наскільки вам вдається виявляти безумовно позитивне ставлення? На що спираєтесь у своїх висновках?
6. Наскільки ви емпатійні й чому так вважаєте?

II. Консультативний практикум:

1. Запишіть приклади виникнення умовних цінностей у потенційних клієнтів.
2. Запишіть фрагменти консультативної роботи, застосовуючи техніки рефлексивних і емпатійних відповідей, техніку терапевтичної метафори.

III. Виконайте вправи (див. Додаток 9).

Практичне заняття № 14 Екзистенційне консультування

План обговорення

1. Основні положення екзистенційного консультування:
 - форми буття у світі;
 - види тривоги;
 - види провини;
 - поняття трансценденції;
 - межові екзистенційні тривожності.
2. Екзистенційна модель механізмів захисту.
3. Особливості консультативного контакту в екзистенційному консультуванні.
4. Техніки і методи екзистенційного консультування.

НАВЧАЛЬНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Глива Є. Вступ до психотерапії: Навчальний посібник. Острог-Київ: Вид-во Острозька академія, 2004. С. 151 – 190.
2. Каліна Н.Ф. Психотерапія : підручник для студ. ВНЗ. Київ, 2010. С. 215–120, 234–241.

ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА:

1. Москалець В.П. Психологія особистості: навч.посіб. Київ, 2013. С.354-367.
2. Коуен Д., Маннаріно Е., Деблінджер Е. Психотерапія з дітьми та підлітками, які пережили травму та втрату. Львів, 2022. 320 с.
3. Паркулаб О.Г. Екзистенційна психологія як філософський праксис. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. Херсон, 2018. Вип. 3. Т. 1. С. 104-110.
4. Паркулаб О. Г. Відчуття Dasein як універсальний екзистенційний чинник розуміння процесу людського життя. *Збірник наукових праць : психологія. Івано-Франківськ*, 2019. Вип. 25. С.135-142.
5. Паркулаб О.Г. Конфронтація зі смертю як джерело особистісного зростання в терапевтичному процесі. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*. 2025. № 3 (68). С.66-71. URL : <https://journals.maup.com.ua/index.php/psychology/issue/view/441>
6. Франкл В. Сказати життю «Так!». Психолог у концтаборі. Львів, 2019, 120 с.
7. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Київ, 2020. 164 с.
8. Ялом І. Ліки від кохання та інші оповіді психотерапевта. Київ. 2017. 408 с.
9. Ялом І., Ялом М. Питання життя і смерті. Київ, 2021. 258 с.
10. Ялом І. Брехуни на кушетці. Психотерапевтичні оповіді. Київ, 2018. 260 с.

Запитання для самоконтролю, роздумів і дискусії

1. Розкрийте змістове навантаження терміну „екзистенційний”?
2. Дайте загальну характеристику трьом формам „буття-у-світі”.
3. Як можна відрізнити нормальну тривогу від невротичної?
4. Схарактеризуйте кожную з чотирьох основних екзистенційних тривожностей.
5. Яким чином дорослі вчаться долати тривогу, пов’язану зі смертю?
6. Які чинники життя сучасного суспільства сприяють виникненню екзистенційної тривоги, пов’язаної зі свободою, ізоляцією і безглуздістю?
7. Як ви розумієте наступне визначення І. Ялома: „Екзистенційна психотерапія – це динамічний підхід до терапії, який зосереджується на тривожностях, що коріняться в існуванні індивіда”?
8. Що являє собою м. змірковуй модель механізмів захисту?
9. Розкрийте види захисту від тривоги, пов’язаної зі свободою, смертю, ізоляцією і безглуздістю.
10. Визначте мету екзистенційного консультування.
11. Що для вас означає поняття „екзистенційно орієнтований консультант”?
12. Якими повинні бути стосунки „екзистенційний консультант-клієнт”?
13. Які методи і техніки застосовують в екзистенційному консультуванні?
14. Як ви розумієте наступне міркування В. Франка: „Бути людиною означає стати відповідальним за здійснення смислу, потенційно властивого даній життєвій ситуації”?
15. Розкрийте зміст свідомого і несвідомого в логотерапії.
16. Як В. Франкл визначає поняття „самотрансценденція”?

17. Вкажіть основні джерела сенсу, за допомогою яких людина досягає самотрансценденції.
18. Як виникає екзистенційний вакуум?
19. Наведіть приклади застосування техніки парадоксальної інтенції.
20. Розкрийте зміст техніки дерефлексії.
21. Розкрийте терапевтичний зміст техніки сократівський діалог.

Завдання для самостійної роботи

I. Запитання для самоаналізу:

1. Чи сповна ви переживаєте своє існування як реальне? Відповідаючи, намагайтесь бути максимально конкретними.
2. Як ви відчуваєте екзистенційну тривогу? Які механізми захисту застосовуєте?
3. Оцініть рівень особистої відповідальності за формування власного буття. Яким чином ви могли би зменшити частку уникнення відповідальності за власне життя?
4. Чи замислювались ви над безглуздістю життя? Який її вплив на існування людей?
5. Визначте міру власного відчуття екзистенційного вакууму. Чи потерпаєте від екзистенційної фрустрації?
6. Визначте наповненість вашого життя сенсом, якщо його потенційними джерелами є: робота, кохання, страждання, минуле і надсенси.
7. Якщо ви зараз втратили сенс життя, то в якій спосіб можете собі допомогти його віднайти?

II. Консультативний практикум.

1. Спробуйте розв'язати якусь свою проблему, скориставшись технікою парадоксальної інтенції й/або технікою дерефлексії.

2. Опишіть те, як ви застосували згадані вище техніки в роботі з потенційним клієнтом.
3. Застосуйте в роботі з клієнтами методи, що допомагають сфокусуватись на пошуках сенсу життя й усвідомити важливість особистої відповідальності за знаходження сенсу:
 - а) аналіз сновидінь;
 - б) постановка запитань про сенс життя;
 - в) пошуки нових джерел сенсу;
 - г) сократівський діалог;
 - д) логодрама.
4. Виконайте вправи (див. Додаток 7).
5. Зробити аналіз консультативного випадку за схемою (див. Додаток 8).

2.6. ЗАГАЛЬНІ ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ:

робота над науково-понятійним апаратом з курсу “Психологічне консультування”, впорядкування словників, опрацювання додаткової психологічної літератури з тем, що вивчаються (див. практичні заняття); анотування й конспектування першоджерел, підготовка презентації, реферату чи доповіді.

2.7. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

лекції із використанням мультимедійних засобів, таблиць, ІІІ, графічних схем; семінарські заняття, бесіда, евристична бесіда, дискусія, інтерактивне навчання, конкурси практичних робіт, опрацювання наукової літератури, періодичних, хрестоматійних видань, метод „ділової гри”, метод „круглого столу”, проблемне завдання, проблемне навчання, проблемна ситуація, „мозковий штурм”, експрес-тести тощо.

ПРОГРАМОВІ ВИМОГИ ДО ІСПИТУ З КУРСУ „ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ”

1. Визначення, зміст та завдання психологічного консультування.
2. Сучасні уявлення про мету психологічного консультування.
3. Відмінні риси психологічного консультування від психотерапії.
4. Теорії особистості та практика психологічного консультування.
5. Принципи психологічного консультування.
6. Види психологічного консультування та їх загальна характеристика.
7. Умови результативності психологічного консультування.
8. Чинники ефективного консультування.
9. П'ятикрокова модель інтерв'ю (визначити завдання консультанта й психотехніки до кожної стадії).
10. Збалансована таблиця альтернативних рішень (завдання консультанта, психотехніки).
11. Загальна структура консультативного процесу (еклектична), за Б.Е. Гілландом. Завдання консультанта та основні психотехніки до кожної стадії.
12. Морально-етичні принципи та відповідальність психолога-консультанта.
13. Основні вимоги до особистості консультанта.
14. Вплив професійної діяльності на особистість консультанта.
15. Зміст поняття “синдром вигорання” та способи його уникнення.
16. Професійна підготовка консультанта.
17. Особливості організації роботи психологічної консультації.

18. Фізичні компоненти терапевтичного клімату (обстановка психологічної консультації, структурування консультативного простору і часу).
19. Процедури і техніки психологічного консультування.
20. Методи впливу та їх функції в структурі процесу консультування.
21. Методи вислуховування та їх функції в структурі процесу консультування.
22. Директива як метод впливу, її застосування в різних теоретичних напрямках.
23. Визначення поняття “консультативного контакту”.
24. Риси консультативного контакту.
25. Перенос у консультуванні: визначення, риси та значення.
26. Контрперенос у консультуванні: причини та значення.
27. Загальна характеристика невербальних засобів консультативної роботи.
28. Поведінкові ознаки позитивного ставлення клієнта в консультативному контакті.
29. Поведінкові ознаки негативного ставлення клієнта в консультативному контакті.
30. Значення невербальної поведінки клієнта для консультативного процесу.
31. Умови застосування психометричних методів у практиці психологічного консультування.
32. Вимоги до психологічного тестування в консультуванні.
33. Види тестів та особливості їх застосування у практиці психологічного консультування.
34. Консультування тривожних клієнтів. Механізми психологічного захисту.
35. Консультування клієнтів при реакціях страху й фобіях.
36. Консультування вороже налаштованих й агресивних клієнтів.

37. Консультування “немотивованих” клієнтів.
38. Консультування істеричних осіб.
39. Консультування клієнтів, що переживають провину.
40. Консультування клієнтів з депресіями і суїцидальними намірами.
41. Консультування у випадку смерті близької людини.
42. Консультування клієнтів, які пережили втрату (розлучення, смерть).
43. Консультування клієнтів при алкоголізмі.
44. Загальна характеристика основних підходів до розуміння функціонування психіки у психоаналітичній теорії З.Фрейда.
45. Техніки класичного психоаналізу.
46. Підхід З.Фрейда до інтерпретації сновидінь.
47. Стрижневі поняття, мета та завдання транзакційного аналізу (ТА).
48. Загальна характеристика основних підходів до практики ТА (структурний аналіз, транзакційний аналіз, аналіз гри, аналіз сценарію).
49. Сучасні психотехніки ТА. Застосування егограм у консультуванні.
50. Основні поняття біхевіористичного консультування.
51. Техніки і методи біхевіористичного консультування.
52. Когнітивне консультування: основні положення, мета та завдання. Когнітивні техніки.
53. Стрижневі поняття, мета та завдання раціонально-емотивного поведінкового консультування (РЕПК).
54. Застосування АВС – схеми в практиці психологічного консультування. Техніки і методи РЕПК.
55. Базові поняття екзистенційного консультування.
56. Зміст роботи, мета та завдання психолога в екзистенційному консультуванні.
57. Прикладна логотерапія: техніки та методи.

58. Клієнт-центрований підхід у консультуванні: стрижневі поняття, мета та завдання. Недирективні методи роботи з клієнтами.

III. ДОДАТКИ

Додаток 1

Таблиця 1.1

ТЕОРЕТИЧНІ ПРИНЦИПИ СУЧАСНИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ НАПРЯМІВ

Психотерапевтичний напрям	Основні теоретичні принципи
Психоаналітичний напрям	Сутність людини визначається психічною енергією сексуальної природи й досвідом раннього дитинства. Основою структури особистості є три інстанції: ід, его і суперего. Поведінка людини мотивується агресивними та сексуальними потягами. Патологія виникає через витіснені в дитинстві конфлікти. Нормальний розвиток залежить від своєчасного проходження кожної стадії сексуального розвитку та інтеграції. Інстанцій.
Адлеріанський напрям	Акцентується позитивна природа людини. Кожен індивід у ранньому дитинстві формує унікальний стиль життя, тобто творить свою долю. Поведінка людини мотивується прагненням досягти мети та соціальним інтересом. Життєві труднощі впливають на фор-

Терапія поведінки	мування несприятливого стилю життя. Нормальний розвиток особистості передбачає адекватні життєві цілі. Людина – продукт середовища й водночас її творець. Поведінка формується в процесі навчання. Нормальній поведінці навчають за допомогою підкріплення та імітації. Проблеми виникають через погане навчання.
Рационально-емоційна терапія (А.Елліс)	Людина від народження схильна до раціонального мислення й до паралогічності (ірраціональне мислення). Вона може стати жертвою ірраціональних ідей (установок). Життєві проблеми виникають через помилкові переконання. Основою нормальної поведінки є раціональне мислення і своєчасна корекція прийнятих рішень.
Орієнтована на клієнта терапія (К. Роджерс)	Акцентується позитивна природа людини – властиве їй вроджене прагнення до самореалізації. Виникнення проблем пов'язане з витісненням деяких почуттів з поля свідомості й викривлення оцінки досвіду. Основою психічного здоров'я є відповідність ідеального Я реальному Я, що досягається реалізацією потенціалу власної особистості, й прагненням до самопізнання, впевненості в собі, спонтанності.

Таблиця 1.2

СУЧАСНІ УЯВЛЕННЯ ПРО МЕТУ КОНСУЛЬТУВАННЯ

Психотерапевтичний напрям	Мета консультування
Психоаналітичний напрям	Перемістити з несвідомості у свідомість витіснений матеріал; допомогти клієнтові відтворити ранній досвід та проаналізувати витіснені конфлікти; реконструювати базисну особистість.
Адлеріанський напрям	Трансформувати життєві цілі клієнта; допомогти йому сформувати соціально значущі цілі й скоректувати помилкову мотивацію за допомогою знаходження почуття рівності з іншими людьми.
Терапія поведінки	Виправити неадекватну поведінку та навчити більш ефективній поведінці.
Рационально-емоційна терапія (А. Елліс)	Усунути “саморуйнівний” підхід клієнта до життя й допомогти сформувати толерантний та раціональний підходи; навчити застосовувати науковий метод у вирішенні поведінкових та емоційних проблем.
	Створити сприятливий клі-

Орієнтована на клієнта терапія (К. Роджерс)	мат консультування, який підходив би для самодослідження й розпізнавання чинників, що заважають росту особистості; заохочувати відкритість клієнта досвіду, впевненість у собі, спонтанність.
Екзистенційна терапія	Допомогти клієнтові усвідомити свою свободу й власні можливості; спонукати до прийняття відповідальності за те, що відбувається з ним; ідентифікувати фактори, що блокують свободу.

Таблиця 1.3

СУЧАСНІ УЯВЛЕННЯ ПРО КОНСУЛЬТАТИВНИЙ КОНТАКТ

Терапевтичний напрям	Консультативний контакт
Психоаналітичний напрям	Консультант зберігає особисту анонімність, щоб клієнт міг вільно спроектувати на нього свої почуття. Основна увага спрямована на зменшення опору, що виникає під час аналізу реакцій перенесення клієнта, і встановленню більш раціонального контролю. Консультант інтерпретує запропонований клієнтом матеріал і намагається навчити клієнта узгоджувати свою теперіш-

Адлеріанський напрям	ню поведінку з подіями минулого. У центрі уваги розподіл відповідальності між консультантом і клієнтом, обопільна довіра і повага, рівноцінність позицій, вироблення загальних цілей консультування.
Терапія поведінки	Консультант виступає активним і директивним учасником консультативного контакту; він виконує роль учителя, тренера, прагнучи навчити клієнта більш ефективній поведінці. Клієнт повинен активно апробувати нові способи поведінки. Замість особистих стосунків між консультантом і клієнтом встановлюються робочі стосунки для виконання процедур навчіння.
Рационально-емоційна терапія (А. Елліс)	Консультант виконує роль учителя, а клієнт – учня. Особистісним стосункам консультанта і клієнта ніякого значення не надається. Клієнт спонукається до розуміння своїх проблем і на основі цього розуміння – до зміни своєї поведінки, опираючись на раціональні передумови.
Орієнтована на клієнта терапія (К. Роджерс)	Консультативний контакт становить сутність процесу консультування. Особливо підкреслюються щирість, теплота, емпатія, повага, підтримка з боку консультанта і «передавання» цих установок клієнтам. Засвоєнні під час консультативного контакту навички клієнт переносить на інші стосунки.

Екзистенційна терапія	Основне завдання консультанта – вжитися в екзистенцію клієнта і встановити з ним автентичні зв'язки. Контактуючи з консультантом, клієнт розкриває свою унікальність. Стосунки між консультантом і клієнтом розцінюють як контакт “людина-людина”, ідентичний зустрічі двох рівноцінних людей “тут і тепер”. Під час консультативного контакту змінюється як консультант, так і клієнт.
-----------------------	---

Додаток 2

РОЗПОВІДЬ КЛІЄНТКИ

Ми з Т. познайомилися і дізналися щось один про одного лише через електронні листи. Я боялася зустрітися з ним, так як вважала, що це не достатній привід для знайомства. Але через деякий час ми все ж таки зустрілися. Перше враження, що ця людина не така, як я собі її уявляла, те ж саме стосувалося і того, як він говорив, і як поведився – усе здавалося іншим. Попри це, ніщо не відштовхнуло мене від нього, а навпаки, зацікавило...

Найбільше сподобалося його ставлення до мене. Він був дуже ніжний і пристрасний, його руки неймовірно чутливі й сильні – усе це було таким захоплюючим для мене... Я відчувала, що у нього гарний смак відносно людей, музики, мистецтва, страв..., загалом, у всьому я помічала вишуканість, але мені це не дуже подобалося... У фізичному плані у мене все ще були забобони, тому що його сивина на скронях і цифра 51 не давали спокою, але так як він сам не надавав цьому значення, я також перестала про це думати.

Він дуже часто запитував про мої плани на майбутнє і на словах готовий був реалізувати будь-які мої мрії. Усе це я сприймала дуже насторожено, хоча і подобалося. З часом я навіть почала вірити в реальність здійснення моїх бажань: його поведінка і все, що відбувалося, демонстрували, що мої плани на майбутнє можуть реалізуватися, він, навіть доповнював їх своїми блискучими ідеями.

Ми зустрічалися у великих містах. Зазвичай місце і час призначав він, при цьому завжди цікавився, куди я хотіла би поїхати. Наші зустрічі відбувалися приблизно один раз у місяць, тому мені було дуже важко дочекатися наступної зустрічі. У той проміжок часу, коли ми не були разом, він дзвонив, залишав повідомлення на автовідповідачі, надсилав листи електронною поштою...

Слів було багато, але іноді мені здавалося, що сказаному не вистачає глибини. Зазвичай він говорив лише про те кохання, яке він відчував до мене, а також про ті почуття, які, на його думку, відчувала я до нього, не заглиблюючись у реальні події, які часом здавалися для мене набагато важливішими... Мені самій хотілося розповісти йому про те, як я себе почуваю, про мої стосунки з батьками, друзями, про справи на роботі, про своє минуле, але у мене було враження, що все це його не цікавить...

Так ми зустрічалися майже десять місяців. Останнє місто для зустрічі вибирала я. Це була Одеса, але час призначив, як завжди, він. Ми чудово провели час, говорили про майбутнє, про те, що нам необхідно приймати рішення, чи будемо ми разом. Напередодні зустрічі я багато прочитала про історію Одеси та її цікаві пам'ятки культури – все це для того, щоб вразити його своєю начитаністю... Т. сказав, що хоче мені на день народження подарувати подорож за кордон, країну я можу вибрати сама. Я попросила, щоб він порадив, яку країну, на його думку, краще вибрати. Він став охоче розповідати про мальовничі місця різних кра-

їн... Як я сподівалася, таким чином ми підготували ґрунт для нашої майбутньої зустрічі. У мене з'явилися підстави думати, що наші стосунки продовжуються і будуть далі розвиватися, або, принаймні, залишаться на тому самому рівні, що і були.

Я приїхала додому і вже наступного тижня отримала лист по Інтернету, що Т. вирішив припинити стосунки зі мною.

Додаток 3

ОПИС КОНСУЛЬТАТИВНОЇ ЗУСТРІЧІ

На консультацію прийшла жінка 53-х років. Всі її рухи і поведінка свідчили про хвилювання і занепокоєння; свою розповідь вона розпочала з таких слів: *«Вже давно я втратила спокій... Мені соромно показуватись на люди. Я просто не уявляю собі, як далі жити? Моя донька – незаміжня, вона збирається народжувати дитину. Я хочу, щоб вона спочатку вийшла заміж, а вже потім народжувала дитину, а так люди засуджуватимуть її ганебний вчинок...»*

Коментар: клієнтка глибоко переживає ситуацію, що склалася в її сім'ї. Вона відчуває тривогу за вибір доньки, але страх, пов'язаний із осудливим ставленням оточуючих до вчинку доньки, робить клієнтку безпомічною і унеможливорює зміну погляду на ситуацію.

За таких обставин для консультанта корисним і надзвичайно важливим є збір ключових слів клієнта, його тверджень і пояснень, що відображають особливості світогляду. Цього можна досягти за допомогою емпатії, грамотної побудови інтерв'ю, вміння формулювати питання, шляхом перефразування, навичок спостереження, рефлексії почуттів і узагальнення.

Однією з основних умов психологічного консультування є усвідомлення важливості входження в світ клієнта. Інакше кажучи, перед тим, як змінити світ клієнта, необхідно зрозуміти цей світ. У даному випадку, мінімально впливаючи на клієнтку, слід розкрити їй ситуацію в тому вигляді, в якому вона її бачить.

Консультант: *Мені зрозуміле Ваше хвилювання за доньку, її майбутнє, але, можливо, Ваше втручання у її життя пов'язане з Вашим негативним особистим досвідом, який мав місце у минулому?*

Коментар: Хоча зазвичай консультанти працюють з теперішнім клієнта, дотримуючись принципу «тут і тепер», однак ми вважаємо, що повернення до колишніх спогадів має допомогти клієнтці розібратися зі своїми теперішніми почуттями через усвідомлення впливу на них минулого негативного досвіду, який сформував у неї типові стереотипи мислення, що заважають її особистісному росту.

Клієнтка: *Так. Мені важко про це говорити, бо довелося багато страждати... Це було давно, я була ще дівчиною, зустрічалася з хлопцем, вірила йому, думала, що він мене кохає... Коли завагітніла, сподівалася, що він одружиться зі мною, але цього не сталося. Я народила дитину, але страх через сором, який мені довелося пережити, залишився. Він нагадав про себе знову, наче повернувся з минулого... Люди засуджували мене... Я соромилася виходити на вулицю. Мені хотілося бути заміжною, як усі...*

В процесі уважного спостереження за клієнтом консультант може почати фіксувати його мовні звороти та ідеї, що вказують на типові стереотипи мислення. Наприклад, деякі слова і вирази клієнт може вживати дуже часто, наприклад: «я відповідальна за це», «ще моя вина», або як у нашому випадку: («що скажуть люди», «треба спочатку вийти заміж», «мені соромно»), що вказує на конформну

залежність клієнтки від громадської думки, норм патріархальної моралі.

При вивченні таких мовних стереотипів часто з'являються думки, які клієнт раніше не усвідомлював, що полегшує подальшу роботу.

У випадку з жінкою одразу привертає увагу часта повторюваність фрази про те, що її донька має обов'язково спочатку вийти заміж, а вже потім народжувати дитину. Інакше на неї чекають усі ті страждання, які колись пережила сама клієнтка. Усвідомлене почуття тривоги за доньку тут може бути пов'язане з особистим вибором, який свого часу зробила ця жінка. Можливо, вже багато років вона знаходиться в полоні підсвідомого страху і вини, пов'язаних із вчинком, який засуджується суспільством:

Консультант: *Ви боїтеся думки оточуючих?* (відкрити запитання)

Клієнтка: *Так, хоча я намагаюся не думати про це, але щоразу переконуюся, що це неможливо. Якби тоді я не була такою довірливою, мені не довелося б пережити весь цей сором. Ще раз таке я не переживу...*

Коментар: Думаючи негативно про минуле, клієнтка страждає через минуле ще раз. Пошук позитивного повинен змусити її переглянути своє ставлення до власного «гіркого» досвіду, який мав місце у минулому і пов'язаний з народженням її доньки. Пошуки позитивного – основна техніка логотерапії. У даній ситуації, коли увага клієнтки зосереджена на її негативному досвіді та його наслідках, важливо дати їй зрозуміти, що, можливо, існують інші погляди, які є більш раціональними, і можуть слугувати добрим поштовхом для позитивної зміни погляду на її теперішню ситуацію. З цією метою слід використати **техніку “зміни ставлення”**.

Консультант: *Минуле пройшло. Ви не можете прожити його заново, або переписати. Чому, скажімо, Вам*

не спробувати змінити своє ставлення до нього? Уявіть собі на хвилинку, що зараз Ви самотні, у Вас немає доньки. Що Ви відчуваєте? (інтерпретація, директива)

Клієнтка: Мені страшно навіть уявити таке. Я дуже люблю свою доньку. Я не уявляю свого життя без неї, воно втратило б для мене сенс. Так, можливо, я була б самотньою, бо не дуже довіряю чоловікам, а рідних у мене немає. Донька для мене стала найосновнішим у житті, тому я так турбуюся про неї зараз.

Консультант: Щойно Ви сказали, що Вам зараз навіть страшно уявити своє життя без доньки. Я вірно Вас зрозуміла? (переказ, закрите запитання)

Клієнтка: Так, це правда.

Консультант: Що ж, давайте з'ясуємо, що насправді для Вас важливіше. Для цього повернемося до Вашого страху, який пов'язаний з народженням дитини і порівняємо його зі страхом, пов'язаним з її можливим ненародженням (а, отже, Вашою самотністю). Який із цих страхів більше непокоїть Вас, лякає? (відображення почуттів, директива)

Коментар: в даному випадку було застосовано техніку фіксації почуттів. Таким чином клієнтка опиняється перед вибором. На перший погляд може здатися, що цей вибір стосується лише почуттів, пов'язаних із страхом. Насправді, нас цікавлять інші цілі: поставити клієнтку перед вибором на користь минулого (що для неї означало б продовжувати жити так, як вона жила раніше), або теперішнього з перспективою зміни життя в майбутньому, через переосмислення ситуації, яка має місце в теперішньому. Минуле може залишитися в її пам'яті, але воно не повинно робити життя клієнтки безальтернативним. Іншими словами, позбавляти її вибору. Якщо людина уникає вибору, не робить його вчасно, вона потрапляє у кризову життєву си-

туацію, яка все одно примушує її стати перед цим самим вибором, але вже в максимально загостреній формі.

Клієнтка: *Я ніколи про це не думала, тому мені важко відповісти. Один страх я пережила в минулому, якби не вагітність доньки, я не згадувала б про нього. А другий, про який ви мене питаєте, з'явився у мене зараз. Мені боляче думати про свою самотність і життя без моєї донечки. Я живу заради неї, все, що я роблю теж заради неї... (клієнтка виглядає дещо розгубленою).*

Консультант: *Чому б тоді Ваше життя не наповнити турботою не лише про доньку, але й про майбутню онуку?* (відкрите запитання)

Клієнтка: *Думаю, я змогла б її полюбити і турбуватися про неї. Але оточуючі, вони знову будуть мене засуджувати.*

Коментар: Почуття вини продовжує непокоїти клієнтку. Воно, наче шлагбаум, стоїть на її життєвому шляху і перешкоджає руху вперед. Клієнтка вважає себе порушницею соціальних норм, яка повинна нести відповідальність перед іншими. Саме їх вона обрала Верховним Суддею і покірно приймає на свою адресу всі звинувачення. Клієнтка далека від усвідомлення того, що порушення соціальних норм – це ще не злочин. Взагалі, моральні цінності, як і всі цінності загалом, позбавлені об'єктивного критерію. Кожна людина рано чи пізно стає «правопорушником» у житті. Проте, відкритим залишається питання, як людям слід до цього відноситися, щоб з одного боку, не уникати відповідальності, а з іншого – не обмежувати себе у виборі. Свобода людини виражається у можливості вибрати своє ставлення до даної ситуації.

Консультант: *Скажіть, Ви вважаєте, що всі люди однаково з осудом ставитимуться до Вас?* (закрите запитання)

Клієнтка: *Мабуть, ні. Коли мені було важко, то завжди знаходилися добрі, хороші люди, які допомагали, заспокоювали. Особливо мені запам'яталась одна медсестра в пологовому будинку... Я їй дуже вдячна за гарне ставлення, вона мене зовсім не засуджувала. Саме вона тоді вселила в мене надію, змусила повірити, що все буде добре, тільки не треба боятися.*

Консультант: *Ви відчуваєте тиск з боку оточуючих і це природно. Але чи варто думати про тих, хто навіює Вам страх, заставляє відчувати себе винною? (відображення почуттів, відкрите запитання)*

Клієнтка: *(задумливо) Мені треба подумати над цим...*

Коментар: слід зробити акцент на розвитку самосвідомості клієнтки, що дозволить їй усвідомити і пережити свої обмеження, свою потенційну свободу від минулого, цінність свого «Я» і цінність життя в теперішньому (не лише свого, доньки, але і ще ненародженої істоти).

Можна стверджувати, також, що консультативні зустрічі діють в силу самого факту новизни. Під час їх проведення консультант виступає каталізатором, за допомогою якого клієнт реалізує свої кращі латентні задатки для саморозвитку. Потенціал саморозвитку одвічно закладений у кожній людині, тому навіть найнесприятливіші умови життя не спроможні остаточно зупинити цей рух уперед. У людини завжди є вибір, здатний змінити траєкторію її життєвого шляху. Саме вибір квантує час життя людини, починаючи його основні віхи.

Хоча консультативна зустріч з клієнткою тривала недовго, проте, мабуть, змусила її переглянути своє ставлення до минулого, розширила діапазон поглядів на ситуацію з погляду її позитивного розв'язання. Як зазначає Дж.Б'юдженталь, якщо клієнт "приходить до своїх емоційних проблем унаслідок власного внутрішнього досліджен-

ня... тоді він осягає щось більше, ніж слова і логіку, - переживання буття в цілому". Така особистість по-новому починає сприймати світ, вона стає більш автономною відносно соціальних структур, в які вона входить. Разом з тим процес особистісного розвитку психологічно драматичний: потребує від людини мужності, аби піднятися над собою й визнати помилки, знецінити чи навіть закреслити те, що тривалий час вона вважала у своєму житті значущим і важливим. Звідси випливає, що кожна людина стосовно будь-якої життєвої ситуації може зайняти (або не зайняти) екзистенційну позицію – і справа тут не в "технологіях" роботи, а в якості усвідомлення й ставлення до ситуації, в готовності прийняти на себе відповідальність за все, що відбувається у її житті.

Додаток 4

ПСИХОАНАЛІТИЧНІ ВПРАВИ

Чи існують приклади у вашому житті?

Ця вправа надає можливість розглянути ваші теперішні взаємини з людьми й порівняти, як вони можуть бути пов'язані з вашими стосунками із батьками.

Частина 1.

1.1. Складіть список людей, які вам подобаються або яких ви найбільше любите (не враховуючи батьків). Окремо перелічіть чоловіків та жінок.

1.2. Опишіть позитивні та негативні сторони кожної людини.

1.3. Зверніть увагу на очевидну подібність і відмінність у ваших списках. Поміркуйте над ними і запишіть. Чи існують деякі риси, спільні як для чоловіків, так і для жінок?

Частина 2.

2.1. Складіть список позитивних і негативних рис характеру ваших батьків.

2.2. Перелічіть позитивні і негативні риси характеру ваших батьків, якими ви їх бачили, коли були дитиною (ці два списки, можливо, збігатимуться, а, можливо, й ні).

Частина 3.

Порівняйте і зіставте список характерних рис ваших батьків зі списком найважливіших для вас людей.

Ранні спогади

3. Фрейд виявив, що ранні спогади часто вказують на існуючі особистісні проблеми. Ви можете спробувати перевірити це припущення, виконуючи таку вправу:

Спочатку знайдіть собі партнера. Один із вас буде розповідати про свої ранні спогади, а інший – записуватиме їх (ви будете обмінюватися ролями, тому не має значення, хто буде першим розповідати).

1. Той із вас, хто розповідає, повинен сидіти так, щоб не бачити того, хто записує. Мовець повинен пригадати свої ранні спогади або одне з них і розповідати про нього не більше 5 хв. Від того, настільки чітку і “живу” картину ви відтворите у своїй пам’яті, залежить те, якого результату ви досягнете, виконуючи цю вправу. До цього спогаду можна додати ще якийсь. Запам’ятайте, що завдання того, хто записує, полягає в тому, щоб задіяти будь-який аспект спогадів. У ваших записах застосовуйте терміни Фрейда.

2. Через 5 хв. призупиніться і, не вдаючись до будь-якого обговорення, обміняйтеся ролями (людина, яка розповідала, тепер записує спогади партнера). Через 5 хв. знову призупиніться і мовчки, протягом хвилини, обміркуйте все, про що ви говорили і що почули.

3. Обговоріть ваші записи один з одним. Зверніть увагу на будь-які висновки і зв’язки, які ви помітили. Від-

значте різницю у відчуттях між вами і вашим партнером. Пам'ятайте, що механізми захисту можуть спотворювати інформацію або маскувати спогади. Спробуйте співвіднести ці ранні спогади з теперішніми подіями вашого життя.

Захисні механізми

Пригадайте який-небудь момент або подію, які були для вас психологічно важкими – наприклад, це може бути смерть близької людини або епізод, коли вас сильно принизили, побили чи звинуватили в якомусь ганебному вчинку.

Спочатку відзначте: чи *відсутня* у вас цікавість до того, щоб пригадувати подробиці цієї події? Чи залишилося *небажання* навіть думати про неї? Тобто ви говорите собі: "Я не бажаю це робити. Я можу відмовитися від цієї справи. Чому я повинен думати про це знову?"

Якщо зможете, подолайте зусиллям волі ваші первинні захисні реакції і спробуйте відновити в пам'яті цю подію. Можливо, вас знову поглине сильна хвиля почуттів.

Якщо вам важко зосередитися на спогадах, тоді зверніть увагу на те, як ваша свідомість утікає від них. Чи помітили ви ті механізми захисту, які люди застосовують для ослаблення психічної напруги? Опишіть їх.

Додаток 5

АНАЛІЗ СНОВИДІНЬ (З.Фройд, К.Юнг, Ф.Перлз)

Вправа "Дослідження власних сновидінь" (на матеріалі психоаналізу З.Фрейда)

Сновидіння використовують у психоаналізі як допоміжний засіб для розкриття підсвідомого змісту. Сновидіння не випадкові й не хаотичні, вони розглядаються як один із способів задоволення нездійснених бажань.

Прокинувшись вранці, занотуйте у зошит декілька речень про ваш сон. Пізніше, вдень, опишіть свої сновидіння так детально, як ви зможете їх пригадати. Дайте відповідь на такі запитання: Які асоціації у вас виникли з окремими елементами сну? Який зміст ці асоціації можуть мати? Приміром, чи могли б ваші сни свідчити про здійснення бажань? Що означають окремі уривки снів? Зверніть увагу на ті фрагменти, які, начебто, стали частиною ваших переживань протягом дня. Чи відзначили ви що-небудь таке, що відображає ваші бажання або ваші позиції стосовно оточуючих?

Робіть записи протягом декількох тижнів. Особливо зверніть увагу на теми і предмети, які повторюються.

“Щоденник снів” (підхід К. Юнга до реєстрації снів)

К. Юнг надавав великого значення формі й змісту сновидінь, намагався розкрити значення символів сну і таким чином поступово відмовився від властивої психоаналітикам довіри до вільних асоціацій в аналізі сновидінь. Він вважав, що сновидець інтерпретує сон за допомогою аналітика, але в кінцевому рахунку лише сновидець *знає*, що означає сон. Будь-яка спроба аналізу сну повинна розпочинатися з урахуванням атитюдів, досвіду і біографії сновидця.

Ведіть щоденник ваших снів. Переглядайте записи наприкінці кожного тижня, відзначте патерни або символи, що повторюються. Ви можете зробити ескіз символів і образів ваших снів. Пам’ятайте, що мовою снів є мова символів і метафор, і що один і той самий сон може мати декілька значень.

Коли ви розглядаєте ваші сни і образи сну, запитайте себе: “Що мені хоче сказати цей сон?”

“Робота зі снами” в ґештальті (підхід Ф. Перлза)

Ф. Перлз розглядав сни як повідомлення про наші незавершені ситуації – те, що ми не помічаємо у нашому житті, чого уникаємо та як саме ігноруємо і заперечуємо деякі сторони своєї особистості. Цей підхід значно відрізняється від того, як працював зі сновидіннями З. Фройд.

Частина 1. Занотуйте свій сон і складіть перелік усіх його деталей. Пригадайте кожне ваше переживання, кожну людину, кожен предмет, а потім попрацюйте над ними, уявляючи себе на їхньому місці. Програйте їх посправжньому, перевтілюючись в кожен із цих елементів. *По-справжньому* станьте ними, незважаючи на їхню роль у сновидінні. Скористайтесь своїми магічними здібностями: перетворіться на бридку ропуху або щось інше – в неживий предмет, живу істоту, демона – і припиніть думати. Забудьте про свої думки і перейдіть до своїх почуттів. Кожна маленька частина – це шматочок картинки-загадки. Всі разом вони утворюють велике ціле – більш сильну, щасливу, більш завершену і *реальну* особистість.

Частина 2 (увага: ця частина є набагато важливішою).

Далі візьміть кожен із цих різних елементів, персонажів та частин і дайте їм можливість поспілкуватися один з одним. Напишіть сценарій. Придумайте діалог між двома частинами, які опираються одна одній, і ви побачите (особливо, якщо ви безпомилково визначили протилежні сторони), що вони обов’язково почнуть ворогувати між собою. Всі протилежні частини та будь-яка частина сну – це ви самі, це ваша власна проєкція. Якщо існують якійсь непримиримі сторони і ви примушуєте їх вести боротьбу одна з одною, то ви ведете вічну конфліктну гру, яка перетворюється в самокатування. Ця “війна” припиниться тоді, коли ви врешті-решт прийдете до єдності й інтеграції цих двох протилежних сил.

Додаток 6

ІНДИВІДУАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ А. АДЛЕРА

Вправа “Влада”

А. Адлер багато писав про почуття влади над оточуючим світом і здатність ним керувати. У системі Адлера процес боротьби за вищість (зверхність) є ґрунтовним переосмисленням ніцшеанської концепції волі до влади.

Пригадайте і опишіть:

1. Де і коли ви відчували себе безпомічним у житті? Як це було? Чи є якісь зони, в яких ви зараз відчуваєте себе безсильними. Як ви можете це змінити?

2. Наведіть приклад, коли ви шукали особистої переваги замість конструктивного самовдосконалення. Які були результати? Як ви почувалися?

3. Уявіть, що у вас є влада здійснити майже все. Що б ви стали робити? Як реальна влада могла би подіяти на ваше життя? Чи стало б у вас більше чи менше друзів? Були б ви щасливішими чи нещасливішими і в чому б це проявилось?

Вправа “Розуміння цілей”

А. Адлер обґрунтував ідею, згідно з якою особистість виробляє специфічну *життєву ціль*, використовуючи її як орієнтир. На життєву ціль людини впливає її особистий досвід, її цінності, здібності й особисті властивості. Життєва ціль, яка не є чіткою і усвідомленою, зазвичай, слугує захистом від почуття безсилля, мостом, через який можна потрапити з незадовольняючого нас теперішнього в яскраве, підвладне нам, повноцінне майбутнє життя. З іншого боку, життєва ціль забезпечує послідовну організацію життя людини: її творчу відповідь оточуючому світу.

Для А. Адлера важливіше те, куди ми сподіваємося прийти (майбутнє), ніж те, де ми були (минуле). Щоб розібратися, як ваша повсякденна діяльність співвідноситься з вашими життєвими цілями, спробуйте виконати наступну справу (час затрачений на її виконання – 15 хв.):

Візьміть 4 аркуші паперу. На першому зверху напишіть: *“Які мої цілі у житті”* (відповідайте 2 хв.), пишіть все, що спадає на думку. Коли завершите, дайте собі ще 2 хв, щоб прочитати і зробити доповнення та виправлення. Відкладіть перший аркуш убік.

Візьміть другий аркуш і напишіть зверху: *“Як би я хотів(ла) провести наступні три роки?”* (відповідайте на це запитання 2 хв, ще 2 хв. затратьте на те, аби переглянути список). Це питання допоможе виявити ваші цілі чіткіше, ніж перше. Відкладіть убік і цей список.

На третьому аркуші напишіть слова: *“Якби я знав(ла), що мені залишиться жити 6 місяців, як би я їх прожив(ла)?”* Це запитання має на меті виявити, що важливо для вас, але про що ви раніше не замислювалися. Пишіть 2 хв. Ще 2 хв. дається на те, аби перечитати й доповнити список. Відкладіть цей аркуш.

На четвертому аркуші напишіть три цілі, які вважаєте найважливішими з усіх раніше перерахованих. Порівняйте всі чотири списки. Чи є теми (наприклад, робота, сім'я, навчання, дружба і т.п.), які червоною ниткою проходять через всі ваші бажання. Чи належать ваші цілі до однієї якоїсь категорії, наприклад, соціальної, матеріальної, кар'єрної, особистої, суспільної чи духовної? Чи з'являються якісь цілі в перших трьох списках? Чи не відрізняються цілі, які ви обрали як найважливіші (4 аркуш), від раніше перерахованих (1,2,3 аркуші)?

Хоча ця вправа цілком не розкриває ваших неусвідомлених життєвих цілей, про які говорив Адлер, але може допомогти зрозуміти співвідношення між вашими цілями і

вашою щоденною діяльністю. Корисно повторювати цю вправу кожні 6 місяців, щоб побачити, які зміни відбулися за цей час.

Вправа “Три бажання”

Уявіть, що ви знайшли стару пляшку, яку хвилиною викинуло на берег. Ви її відкрили, з’явився джин і пообіцяв виконати три ваших бажання. Коли будете обмірковувати, що загадати, пам’ятайте: бажання повинні залишатися в межах людських можливостей. Вони повинні бути захоплюючими, але й правдоподібними.

1. Напишіть ваші три бажання.
2. Виберіть одне, найбільш важливе для вас.
3. Напишіть про своє бажання чітко і докладно, як основну життєву ціль.
4. Що ви робите або будете робити для досягнення цієї мети?
5. Які є перешкоди для її досягнення?
6. Що ви відчували, коли писали про свою ціль (бажання), сприймаючи її серйозно?
7. Якщо хочете, повторіть п.3-6 для інших своїх бажань.

Прислухайтеся до поради Йозефа Броєра (друга й наставника Фрейда), який вважав, що знайшов ключ до розгадки щасливого життя: “По-перше, бажати необхідне, по-друге, любити бажане”.

Додаток 7

ЕКЗИСТЕНЦІЙНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ (вправи)

- „Епітафія/некролог”. Консультант розпочинає першу зустріч групи особистісного росту з пропозиції кожно-

му члену групи скласти власну епітафію або некролог. Учасники обговорюють свої записи;

- “Місце призначення”. Завдання: “Візьміть чистий аркуш паперу і накресліть відрізок. Один його кінець означає ваше народження, інший – вашу смерть. Позначте хрестиком те місце, де ви зараз знаходитесь. Поміркуйте над цим приблизно п’ять хвилин”. Учасники діляться власними емоційними переживаннями;
- “Виклик”. Групу ділять на трійки і дають завдання розмовляти. Імена учасників групи записують на окремих аркушах паперу і кладуть у посудину, потім їх по черзі навмання витягують, зачитуючи написані на них імена. Той, чиє ім’я назване, припиняє розмову і повертається спиною до інших. Після виконання вправи всі учасники діляться враженнями.
- Деякі консультанти і ведучі груп зустрічей з метою підсилення усвідомленості смерті використовують техніку спрямованого фантазування. Людину просять уявити собі свою смерть: “Де вона станеться?”, “Коли?”, “Як?”, “Опишіть докладно фантазію на цю тему”, “Уявіть свої похорони”.
- Поміркуйте над словами Конфуція: «Ми не знаємо, що таке життя, то чи можемо ми знати, що таке смерть?».

Інтроспективна вправа „Дослідження власної суб’єктивності”

Мета – дослідити внутрішні пошуки шляхів реалізації власних намірів та способи їхнього блокування. Показати, як на це можна поглянути зсередини, навіть якщо одержаний результат є безпосереднім наслідком особистого внеску, щирих сподівань і страхів, передбачень і побоювань.

Збір інформації. У процесі збору інформації про власні інтенції потрібно пройти три сходинки. Кожен крок слід

здійснювати спонтанно, що дасть можливість без перешкод працювати, глибоко занурюючись усередину себе:

1. Згадайте свій минулий тиждень і подумайте, як ви використали його 168 годин. При цьому важливо, щоб тиждень був реальним, а не гіпотетичним – “кращим”, “найбільш типовим” або ще яким-небудь іншим тижнем, оскільки нас цікавить те, що ви дійсно робили. Далі розподіліть ці 168 годин між усіма вашими справами.

2. А тепер уявіть собі ідеальне життя – те, яке ви могли б отримати, якби реально здійснилися усі ваші мрії. Розподіліть 168 годин тижня цього ідеального життя.

3. Нарешті, якомога реальніше подумайте про те, що ви хотіли би зробити наступного року. Що ви сподівається зробити, пробувати або суттєво змінити за рік, починаючи з сьогоднішнього дня?

Після того, як ви написали свої відповіді на ці три питання, відкладіть їх, принаймні на 24 години. Дайте їм можливість “відстоятися”.

Вивчення інформації. Прочитайте свою відповідь на *третьє* питання – ваші реальні надії на наступний рік. Спробуйте відшукати і записати від п’яти до десяти цілком зрозумілих, конкретних цілей, які ви маєте у своєму житті.

Після цього, застосовуючи послідовність інтенційності, необхідно вирішити, у якій точці цієї послідовності знаходиться кожна ваша інтенція. Найзручніше згрупувати їх так, щоб інтенції були підписані під кожним кроком – “бажання, хотіння, воля, дія, актуалізація”.

Далі, дивлячись на ці групи, м. зміркуйте про їх відношення до “воріт”, через які потрібно пройти заради актуалізації вищеназваних цілей. Чи є подібність у тому, що вам необхідно зробити? Чи можна знайти спосіб підсилити одні інтенції за допомогою інших? Можливо, певні інтенції конфліктують? Яку допомогу можна було б отримати від виокремлення пріоритетних інтенцій?

Тепер повернемося до нашого реального тижня (*перше* питання): критично глянувши, як насправді проходить ваше життя, оцініть реалістичність розміщення ваших інтенцій за групами. Чи серйозно ви ставитеся до реального обмежуючого впливу воріт? Які перестановки ви відзначили в загальному розподілі ваших ресурсів (часу, грошей, емоцій, енергії)?

Нарешті погляньте на ваш ідеальний тиждень (*друге* питання): він може стати джерелом оновлення енергії й зміцнення надії, яку ви можете відкрити для себе. Вимріяний ідеал – це не щось поверхове, незначуще; це ваше зіткнення з більш глибокими ресурсами всередині вас. Якщо ви знайдете спосіб пробитися до них, ви зможете зміцнити ваші реальні інтенції й поступово дійсно актуалізувати бажане майбутнє.

Дж. Б'юджентал вважає, що однією із найважливіших характеристик людського життя є інтенціональність. *Інтенціональність* – це смисл того, що ми створюємо/виявляємо за допомогою наших життів. Звідси випливає, що у всіх нас безліч потенційних життів і лише невелика частина їх буде коли-небудь до певної міри зреалізована. Ми прагнемо актуалізувати наш потенціал, щоб дати дійсне життя тому, що в іншому випадку залишиться нездійсненим. Таким чином, наше життя приймає форму, яку ми із сутінок очікування виносимо на світло діяння.

Додаток 8

Схема

аналізу і опису консультативного випадку

3. Резюме випадку:

- проблема клієнта;
- тривалість консультативної роботи;
- кількість зустрічей;

- ступінь завершеності роботи.

4. Демографічна частина:

- ім'я клієнта;
- вік;
- освіта;
- сімейний стан;
- професія.

5. Перша зустріч із клієнтом:

- обставини звернення клієнта;
- чому клієнт звернувся саме тепер;
- очікування клієнта;
- мотивація клієнта;
- наявність попереднього досвіду консультування, його результати;
- емоційний і когнітивний зміст першої зустрічі;
- почуття консультанта під час першої зустрічі й після неї.

6. Консультативний контакт:

- умови консультування (місце, час і частота зустрічей);
- консультативне замовлення клієнта;
- передбачуваний результат консультування;
- контакти поза межами консультативної ситуації;
- особливості оплати, гонорар.

7. Дослідження проблеми:

- виникнення, розвиток і тривалість проблем;
- події життя, пов'язані з виникненням проблем, погіршенням або покращенням ситуації.

8. Процес консультування:

- процес формування й розвитку консультативних зв'язків;
- теми, що обговорюються в процесі консультування, час їх появи й повторення;
- способи консультативної роботи;

- опір, його форми і робота з ним;
- почуття, що виникають між консультантом і клієнтом, їх прояви з боку клієнта і терапевта, характер їх обговорення;
- динаміка терапевтичних змін та їх розуміння (згідно з теоретичною орієнтацією консультанта);
- завершення консультування, оцінка клієнтом і консультантом його результатів.

9. Опис однієї консультативної зустрічі (бажано тієї, що значно вплинула на проходження консультування):

- детальний виклад однієї консультативної зустрічі або дослівний виклад її фрагменту;
- розуміння психотерапевтичних процесів під час зустрічі (враховуючи теоретичну орієнтацію консультанта);
- почуття клієнта, та їх динаміка під час зустрічі;
- почуття консультанта, їх динаміка під час зустрічі.

10. Теоретичне узагальнення консультативного випадку:

- аналіз проробленої консультативної роботи, завдяки якій відбулися терапевтичні зміни;
- відображення розуміння консультантом впливу його теоретичної орієнтації на характер роботи і оцінку результатів консультування.

Додаток 9

КЛІЄНТ-ЦЕНТРОВАНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ

Вправа «Відповідність»

Таблиця 1

Я-реальне і Я-ідеальне

Список прикметників	Я-реальне	Як мене сприймають інші	Я-ідеальне
1	2	3	4
Веселий (а) Наполегливий (а) Говіркий (а) Відповідальний (а) Неуважний (а) Невгамовний (а) Вимогливий (а) Гонористий (а) Щирий (а) Чесний (а) Запальний (а) Інфантильний (а) Сміливий (а) Співчутливий (а) до себе Честотлюбний (а) Спокійний (а) Індивідуалістичний (а) Серйозний (а) Дружелюбний (а) Зрілий (а) Артистичний (а) Розумний (а) Дотепний (а) Ідеалістичний (а) Розуміючий (а) Добрий (а) М'який (а) Чутливий (а) Сексуальний (а) Працьовитий (а)			

Приємний (а)			
Егоїстичний (а)			
Хитрий (а)			
Лагідний (а)			
Самовпевнений (а)			

Інструкція: ознайомтесь із списком прикметників (або особистісних характеристик), поданих у першому стовпці таблиці. Далі зробіть наступні кроки:

1. Із списку виберіть прикметники, які відповідають вам і запишіть їх у стовпець «Я-реальне». Ці параметри мають відображати ваше знання про себе, незалежно від того, чи ще хтось характеризує вас так само чи ні.

2. У наступний стовпець («Як мене сприймають інші») запишіть ті характеристики, які, на вашу думку, написали б вам знайомі люди.

3. У стовпець «Я-ідеальне» запишіть параметри вашої особистості, які характеризують вас якнайкраще, або те, якими хотіли б стати.

4. Підкресліть прикметники з різних стовпців, які суперечать один одному (не зважайте на їх кількість). Вони вказують на імовірну сферу невідповідності у вашому житті, що породжує внутрішні протиріччя.

5. Напишіть про них для себе, висловіть свою думку або поміркуйте разом з іншими. У груповій роботі розділіться на підгрупи, щоб обговорити свої внутрішні протиріччя.

За К. Роджерсом, відповідність – це стан гармонії між комунікацією, досвідом і розумінням. Якщо те, що людина виражає (комунікація), що відбувається з нею (досвід), і що привертає увагу (усвідомлення), майже збігаються, то така особистість володіє високою мірою відповідності. Він також вважав, що кожен прагне досягти «ідеального Я».

Додаток 10

Транзакційний аналіз (ТА)

ТЕСТ “Транзакційний аналіз спілкування”

Транзакція – одиниця акту спілкування, що складається із «стимулу» (звернення) та «реакції» (відповіді), впродовж якої співрозмовники знаходяться в одному із трьох Его-станів: “Родитель” (Р), “Дорослий” (Д), “Дитина” (Дт). Зріла особистість вправно застосовує різні форми поведінки, гнучко змінюючи его-стан, залежно від цілей та життєвих обставин.

Спробуйте дослідити, як поєднуються ці три “Стани Я” у вашій поведінці. Для цього оцініть запропоновані твердження в балах від 0 до 10:

1. Мені часом бракує стриманості.
2. Якщо мої бажання заважають мені, то я вмію їх пригнічувати.
3. Батьки як більш дорослі люди повинні влаштовувати сімейне життя своїх дітей.
4. Я іноді перебільшую свою роль у якихось подіях.
5. Мене нелегко обдурити.
6. Мені сподобалось би бути вихователем.
7. Часом мені хочеться подуріти, як маленькому.
8. Думаю, що я правильно розумію всі події, які відбуваються.
9. Кожен повинен виконувати свій обов’язок.
10. Часто я роблю не так, як треба, а так, як хочеться.
11. Приймаючи рішення, я намагаюсь продумати його наслідки.
12. Молодше покоління повинно вчитися у старших, як треба жити.
13. Я також ображаюсь, як і більшість людей.
14. Мені вдається бачити у людях більше, ніж вони говорять про себе.

15. Діти повинні беззаперечно виконувати вказівки дорослих.
16. Я – людина, схильна захоплюватися.
17. Мій основний критерій оцінки людини – об'єктивність.
18. Мої погляди непохитні.
19. Буває, що я не поступаюся у суперечці лише тому, що не хочу поступитися.
20. Правила виправдані лише доти, поки вони дають користь.
21. Люди повинні дотримуватись всіх правил, незалежно від обставин.

Обробка та інтерпретація результатів: на основі відповідей у рядках (I, II і III), підбийте окремо суму балів по кожному з них:

I (его-стан Дитина): 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19.

II (его-стан Дорослий): 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20.

III (его-стан Родителя): 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21.

Якщо ви отримали формулу ДДТР (II, I, III ряди) – це означає, що у вас розвинене почуття відповідальності, ви в міру імпульсивні й не схильні до повчань і настанов.

Якщо ви отримали формулу РДтД (III, I, II) – це свідчить про те, що вам властиві категоричність у судженнях і діях, а також може проглядатися надмірна самовпевненість у взаєминах з людьми. Як правило, ви без вагань говорите те, що думаєте чи знаєте, не турбуючись про наслідки своїх слів і дій.

Якщо на першому місці у формулі стан I (Дитина), то людина реагує, відчуває і думає як у дитинстві. Цей стан також є джерелом природних талантів і емоційності. Тому ви можете бути схильними до наукової роботи, однак не завжди вмієте керувати своїми емоціями.

Електронне навчальне видання

ПАРКУЛАБ Оксана Григорівна

**ПСИХОЛОГІЧНЕ
КОНСУЛЬТУВАННЯ**
Навчально-методичний комплекс

В авторській редакції

Головний редактор *В. М. Головчак*

Підп. до друку 16.12.2025. Формат 60x84/16
Гарнітура “Times New Roman”. Ум. друк. арк. 6,6.

Видавець

Карпатський національний університет
імені Василя Стефаника

76018, м. Івано-Франківськ, вул. С. Бандери, 1,
тел. 75-13-08, e-mail: plai.cit@cnu.edu.ua

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 8438 від 02.09.2025

ISBN 978-966-640-621-0