

Теорія та практика психологічного консультування

ОПП «ПСИХОЛОГІЯ»

**другий (магістерський) рівень
вищої освіти**

**Дніпровський
Гуманітарний
Університет**

ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»

ТЕОРІЯ ТА ПРАКТИКА ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ

ГЛОСАРІЙ

Дніпро,
2024

УДК 159.98

Тарасевич І.Ю. **Теорія та практика психологічного консультування**: глосарій основних термінів, технік та методів консультування. Дніпро : ВНПЗ «Дніпровський гуманітарний університет», 2024. 50 с.

Рецензенти:

Сергієні Олена Віталіївна, доктор медичних наук, професор, професор кафедри психології та педагогіки Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ.

Скрягіна Олена Іванівна, психолог, психотерапевт, медіатор

У глосарії в доступній формі викладений основний понятійний апарат психологічного консультування, описані методичні підходи щодо класифікації технік консультування та основні складові сесії психологічного консультування. Розглянуто змістовне наповнення сесії психологічного консультування, а також наведено методики та приклади питань, що рекомендовані для використання під час консультування. Рекомендовано для слухачів магістратури зі спеціальності 053 Психологія усіх форм навчання, і може бути використаний фахівцями, які працюють в сфері психологічного супроводу.

Рекомендовано кафедрою психології для використання в освітньому процесі.
Протокол засідання кафедри від 06.09.2024, № 1

Схвалено на засіданні Науково-методичної ради Вищого навчального приватного закладу «Дніпровський гуманітарний університет» та рекомендовано для використання в освітньому процесі.

Протокол засідання Науково-методичної ради від 19.09.2024, № 1.

ISBN 978-966-981-974-1

Зміст

ПЕРЕДМОВА	5
ОСНОВНІ ТЕРМІНИ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ.....	7
ВИДИ ПИТАНЬ У ПСИХОЛОГІЧНОМУ КОНСУЛЬТУВАННІ.....	12
ТЕХНІКИ КОНСУЛЬТУВАННЯ З ПРИКЛАДАМИ	18
СТРУКТУРА СЕСІЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ З МЕТОДИКАМИ ТА ПРИКЛАДАМИ ПИТАНЬ НА КОЖНІЙ СТАДІЇ	30
МЕТОДИ КОНСУЛЬТУВАННЯ.....	36
ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ: ОНЛАЙН ЧИ ОФЛАЙН? ПЕРЕВАГИ ТА НЕДОЛІКИ.....	43
<i>Онлайн-консультування: переваги</i>	<i>43</i>
<i>Онлайн-консультування: недоліки.....</i>	<i>43</i>
<i>Офлайн-консультування: переваги</i>	<i>44</i>
<i>Офлайн-консультування: недоліки</i>	<i>44</i>
ОСНОВНІ ПОЛОЖЕННЯ КОНТРАКТУ НА РОБОТУ З ПСИХОЛОГОМ.....	45
ПІСЛЯМОВА.....	48

ПЕРЕДМОВА

Психологічне консультування є прикладною галуззю сучасної психології. Її завдання – напрацювання теоретичної бази та прикладних програм надання психологічної допомоги у випадках кризи та проблем, що викликають певні труднощі їх подолання та вирішення особам, які є психічно та соматично здоровими.

Психологічне консультування відрізняється від інших видів психологічної допомоги тим, що під час консультування психолог у переважній більшості випадків лише дає поради, а вже їх реалізація – це справа виключно клієнта, бо головна психокорекційна робота проводиться клієнтом самостійно, без допомоги психолога. Отже, психолог під час консультування надає клієнтові допомогу на будь-якому етапі його життя. За допомогою психолога клієнт долає проблеми психічного здоров'я, щоб покращити якість життя. Саме психологічне консультування фокусується на питаннях: як клієнт функціонує у своєму професійному та особистому житті?

"Згодом я зрозуміла, що люди діляться на два типи: одні чекають від інших дозволів на те, щоб займатися тим, що їм подобається, а другі дають собі такий дозвіл самі"

Тіна Сіліг

Американська асоціація психологів психологічне консультування визначає як галузь психології, яка покликана вирішити проблеми у відновленні емоційної рівноваги задля поліпшення справ у соціальній, професійній та сімейній сфері людини на будь-якому етапі її життя, навіть у шкільному віці. Робота психолога-консультанта спрямована на взаємодію клієнта зі своєю родиною, колективом чи групами людей, з якими він спілкується.

Сьогодні існує багато процедур та методик психологічного консультування: індивідуальне, сімейне та групове консультування та психотерапія; кризове втручання, методика оцінки для діагностування психологічних розладів; консультації з організаціями тощо.

З огляду на значний масив сучасних методів і методик проведення психологічного консультування, багаторічний власний досвід автора навів його на думку структурувати теоретичні напрацювання у галузі психологічного

консультування та доповнити їх суто практичними прикладами застосування тієї або іншої процедури чи методу, які відпрацьовані й перевірені часом і, дієвість яких доведена позитивними результатами безлічі консультацій, проведених автором.

У даному довідковому виданні ми намагалися об'єднати необхідну для розуміння основ психологічного консультування термінологічну базу – понятійний апарат, який включає в себе пояснення основних термінів та понять консультування як галузі практичної психології; опис сучасних методів та технік консультування; розглянута структура та виокремлені головні етапи сесії психологічного консультування, їх роль і значення для отримання позитивного результату. Кожний наведений метод супроводжується прикладами питань у певних ситуаціях консультування, які найчастіше використовує автор у власній професійній діяльності.

Автор впевнений, що лише взаємне прагнення психолога і клієнта щодо позитивного вирішення проблем дають очікуваний результат! Бо конструктивна взаємодія психолога і клієнта допомагає останньому покращити не тільки свій психологічний та емоційний стан, а й вирішити проблеми, що виникли у його житті, подивитись на них з іншого боку і, врешті решт, віднайти шлях виходу з кризи та визначити перші, найбільш важливі, кроки на цьому шляху.

Видання адресовано слухачам магістратури, які опановують найзатребуваніший сьогодні фах психолога, слухачам, які здобувають освіту за іншим фахом та потребують формування психологічних компетенцій для успішної конкуренції на сучасному ринку праці та вдалого старту професійної кар'єри, а також усім викладачам як компонент підвищення педагогічної майстерності та кваліфікації.

Інна ТАРАСЕВИЧ,
старший викладач кафедри психології
Вищого навчального приватного закладу
«Дніпровський гуманітарний університет»

ОСНОВНІ ТЕРМІНИ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ



Цей словник охоплює ключові терміни психологічного консультування та дає розширене уявлення про процеси, техніки і концепції в цій сфері

А

Адаптація – процес пристосування клієнта до нових або змінених обставин через зміну поведінки, мислення чи відчуттів.

Аналіз життєвого сценарію – оцінка минулого досвіду клієнта для виявлення моделей поведінки, що впливають на теперішнє.

Аутентичність – здатність клієнта та консультанта бути щирими та правдивими у своїх взаємодіях.

В

Відображення почуттів – техніка, коли консультант повторює або перефразовує почуття клієнта для кращого розуміння.

Відкриті питання – питання, що дозволяють клієнту глибше розкривати свої почуття та думки без обмеження відповідей.

Внутрішній конфлікт – суперечності у психіці клієнта, які заважають прийняттю рішень або досягненню гармонії.

Г

Глибинна робота – методи консультування, що спрямовані на вивчення та зміну несвідомих мотивів.

Гештальт-терапія – метод, що акцентує на сприйнятті теперішнього моменту та інтеграції особистості.

Гуманістичний підхід – напрям, що підкреслює індивідуальність людини та її здатність до особистісного зростання.

Д

Демаркація – встановлення психологічних "кордонів" між консультантом і клієнтом, важливих для терапевтичного процесу.

Дисоціація – захисний механізм, при якому особистість розділяє емоційні та психічні процеси для зменшення стресу.

Е

Его – усвідомлена частина особистості, яка відповідає за прийняття рішень і регулювання поведінки.

Емпатія – здатність консультанта усвідомлювати, розуміти та відчувати переживання клієнта.

Екзистенційне консультування – підхід, що акцентує увагу на сенсі життя, свободі, відповідальності й тривозі.

З

Зворотний зв'язок – інформація від консультанта клієнту щодо його думок і поведінки для підтримки позитивних змін.

І

Ідентифікація – процес, коли клієнт ототожнює себе з певними аспектами інших осіб чи соціальних ролей.

Інтервенція – дії консультанта, спрямовані на зміну деструктивних моделей поведінки чи мислення клієнта.

Інсайт – усвідомлення клієнтом своїх глибинних почуттів, мотивів і причин поведінки.

К

Когнітивно-поведінковий підхід (КПТ) – методика, що акцентує на зміні

Конфронтація – техніка, за якої консультант підкреслює суперечності в

мислення й поведінки для досягнення позитивних результатів.

Комунікативні навички – здатність консультанта спілкуватися з клієнтом ясно, емпатійно й конструктивно.

Конгруентність – відповідність між внутрішніми відчуттями й зовнішньою поведінкою консультанта, важлива для довіри.

Консультативний договір – домовленість про межі, цілі й методи консультування, узгоджена між консультантом і клієнтом.

словах або діях клієнта для стимулювання усвідомлення.

Контракт – формальна угода про умови і терміни роботи між клієнтом і консультантом.

Контрперенос – реакції консультанта на клієнта, які виникають внаслідок власного емоційного досвіду.

М

Мотивація до змін – внутрішня чи зовнішня спонука клієнта змінити певні аспекти свого життя.

Н

Невербальна комунікація – передача інформації за допомогою міміки, жестів та інших невербальних сигналів.

О

Обмеження – усвідомлення консультантом своїх можливостей та меж у роботі з клієнтом.

Оцінка – початковий етап консультування, що включає збір інформації про проблему та стан клієнта.

П

Перенос – перенесення клієнтом емоцій із минулого досвіду на консультанта.

Психодинаміка – теорія, що розглядає вплив несвідомих процесів і конфліктів на поведінку людини.

Підтримка – емоційна та психологічна підтримка, яку консультант надає клієнту для підвищення його впевненості.

Позитивна психологія – напрям, що зосереджується на розвитку сильних сторін клієнта та його потенціалу.

Р

Раціоналізація – захисний механізм, при якому клієнт виправдовує власні почуття або дії логічними доводами.

Регресія – повернення до більш ранніх форм поведінки чи емоцій у стресових ситуаціях.

Репрезентативна система – спосіб сприйняття інформації клієнтом (візуальний, аудіальний, кінестетичний).

Психотерапія – процес лікування психічних проблем через спілкування з кваліфікованим спеціалістом.

Ресурсна робота – метод, що допомагає клієнту знайти власні внутрішні чи зовнішні ресурси для подолання труднощів.

Рефлексія – здатність клієнта аналізувати власні переживання, думки і поведінку.

Рольова гра – метод, що допомагає клієнту моделювати і досліджувати нові форми поведінки.

С

Самоусвідомлення – процес усвідомлення клієнтом власних почуттів, потреб і поведінки.

Самооцінка – уявлення клієнта про власну цінність, що впливає на самоусвідомлення й поведінку.

Символічна інтеракція – процес, коли людина реагує на ситуацію відповідно до власного сприйняття її значення.

Симптом – ознака психічного або емоційного розладу, що проявляється у поведінці чи відчуттях клієнта.

Стадії змін – етапи, які проходить клієнт під час особистісних змін (усвідомлення, готовність, дія).

Стресостійкість – здатність клієнта протистояти стресу та адаптуватися до викликів.

Сублімація – перенаправлення негативних емоцій у прийнятну соціально поведінку чи діяльність.

Т

Терапевтична рамка – правила, що регулюють відносини між консультантом і клієнтом.

Терапевтичний альянс – довірливий зв'язок між консультантом і клієнтом, що сприяє ефективності роботи.

Техніка ведення бесіди – навички консультанта, що допомагають скеровувати розмову для досягнення цілей.

Толерантність до невизначеності – здатність клієнта приймати ситуації, в яких бракує повної інформації.

Транзакційний аналіз – метод, що вивчає психологічні "ігри" та ролі, які люди використовують у відносинах.

Трансформаційне консультування – робота, спрямована на глибинну зміну життєвих установок і світогляду клієнта.

Травма – емоційне потрясіння, яке глибоко впливає на психіку людини.

У

Усвідомлення – процес розуміння клієнтом своїх думок, відчуттів і вчинків.

Ф

Фасилітація – допомога консультанта у створенні сприятливих умов для розвитку клієнта.

Фреймінг – спосіб зміни клієнтом свого сприйняття проблеми через формулювання альтернативної перспективи.

Ц

Цінності – особисті принципи клієнта, що визначають його світогляд і впливають на прийняття рішень.

Я

Я-концепція – уявлення клієнта про власну особистість, її риси та межі.

ВИДИ ПИТАНЬ У ПСИХОЛОГІЧНОМУ КОНСУЛЬТУВАННІ



У психологічному консультуванні питання є ключовим інструментом, який допомагає розкрити переживання, переконання та внутрішній світ клієнта.

Нижче наведений детальний опис основних видів питань із прикладами.

1. Відкриті питання

Відкриті питання сприяють розгорнутим відповідям та розкриттю емоцій і думок клієнта. Вони не передбачають однозначних відповідей “так” або “ні”.



Приклади:

“Як ви почуваетесь у цій ситуації?”

“Що для вас означає ця подія?”

“Що вас найбільше хвилює зараз?”

“Як ця подія вплинула на ваше життя?”

2. Закриті питання

Закриті питання передбачають короткі відповіді, найчастіше "так" або "ні", або відповіді, що містять чітку інформацію. Вони допомагають отримати конкретні дані або уточнення, але їх варто використовувати обережно, щоб не обмежити клієнта.

Приклади:

“Чи було вам важко прийняти це рішення?”

“Ви відчували тривогу під час цієї розмови?”

“Ви вже мали досвід подібних ситуацій?”



3. Навідні питання

Навідні питання містять у собі підказку до відповіді та можуть впливати на сприйняття клієнта. Такі питання вимагають обережного використання, оскільки можуть непомітно нав'язувати відповідь.



Приклади:

“Вам здається, що це було справедливо, чи не так?”

“Вам здається, що це був єдиний вихід?”

“Чи можете ви сказати, що в цій ситуації ви були задоволені?”

4. Рефлексивні питання

Рефлексивні питання сприяють саморефлексії, допомагаючи клієнту подумати про свої переконання, реакції та поведінку. Вони стимулюють глибокий аналіз і пошук причин внутрішніх конфліктів.

Приклади:

“Чому ця ситуація важлива для вас?”

“Яке значення для вас має це рішення?”

“Як би ви пояснили свої почуття у цій ситуації?”

“Що саме ви відчуваєте, коли думаєте про цей досвід?”



5. Питання про емоції

Ці питання допомагають клієнту усвідомити і зрозуміти власні емоції та емоційні реакції на певні ситуації. Вони є особливо корисними, коли клієнту важко зрозуміти свої почуття.



Приклади:

“Що ви відчули, коли це сталося?”

“Як би ви описали свої емоції в той момент?”

“Чи виникали у вас почуття розгубленості, коли це трапилось?”

“Як змінились ваші емоції після того, як ви обговорили це питання?”

6. Уточнюючі питання

Уточнюючі питання використовуються для прояснення деталей або глибшого розуміння сказаного. Вони дозволяють консультанту зрозуміти проблему точніше.

Приклади:

“Що саме ви мали на увазі під словами «почувався дивно»?”

“Як саме це вплинуло на ваші стосунки?”

“Можете детальніше пояснити, як це виглядало?”



7. Конкретизуючі питання

Такі питання спрямовані на виявлення чітких фактів або деталей ситуації, допомагають сфокусуватися на конкретних аспектах проблеми.



Приклади:

“Коли ви вперше помітили таку поведінку?”

“З ким ви обговорювали це питання?”

“Як часто виникають ці відчуття?”

8. Проективні питання

Проективні питання допомагають клієнту уявити альтернативні сценарії або уявити своє життя за інших обставин. Вони стимулюють мислення “поза рамками” і допомагають розглядати можливі рішення.

Приклади:

“Що б ви робили, якби не боялися помилитися?”

“Як би виглядало ваше життя, якби ця проблема зникла?”

“Якими були б ваші дії, якби у вас була повна підтримка?”



9. Проблематизуючі питання

Ці питання допомагають поглибити розуміння проблеми та її джерел. Вони можуть виявляти інші, приховані проблеми.



Приклади:

“Чому, на вашу думку, ця ситуація викликає у вас такі емоції?”

“Що заважає вам рухатися вперед?”

“Як ця проблема впливає на ваші відносини з іншими людьми?”

10. Питання для мотивації та встановлення цілей

Такі питання орієнтують клієнта на досягнення мети, допомагаючи йому виявити свої прагнення та мотивацію.

Приклади:

“Чого саме ви хочете досягти у цьому питанні?”

“Яким ви бачите своє життя через рік?”

“Що потрібно змінити, щоб ви почували себе більш задоволеними?”



11. Ставлячі під сумнів питання

Ці питання кидають виклик переконанням або стереотипам клієнта. Вони допомагають побачити інші сторони ситуації, сприяють когнітивній реструктуризації.



Приклади:

“А чи справді це єдиний можливий результат?”

“Що ви втрачаєте, продовжуючи думати таким чином?”

“Чи можливо, що інші люди могли б розцінити цю ситуацію по іншому?”

12. Питання для пошуку ресурсів

Ці питання допомагають клієнту знайти внутрішні чи зовнішні ресурси для подолання проблеми.

Приклади:

“Що у вашому досвіді може допомогти вам зараз?”

“Якими навичками чи знаннями ви володієте для подолання цього?”

“На кого або на що ви можете покластися у цій ситуації?”



Різноманітність питань та їх правильне використання допомагає побудувати довіру, розкрити емоційні й раціональні аспекти проблеми клієнта та знайти рішення для конструктивних змін.



ДЛЯ НОТАТОК:

ТЕХНІКИ КОНСУЛЬТУВАННЯ З ПРИКЛАДАМИ



Кожна техніка є частиною процесу консультування і може використовуватись на різних етапах для досягнення глибшого розуміння та конструктивних змін.

1. Активне слухання

Активне слухання – це основна техніка, яка допомагає встановити довірчі відносини з клієнтом і зрозуміти його переживання. Консультант проявляє емпатію та уважно слухає, уникаючи оцінок або критики.



Приклад:

Клієнт ділиться своїми труднощами на роботі. Консультант активно слухає, робить паузи, повторює або перефразовує сказане, щоб показати, що він розуміє: "Ви кажете, що відчуваєте тиск через постійні дедлайни, і це змушує вас сумніватися у своїх здібностях, правильно?"

2. Парафразування

Парафразування передбачає коротке повторення думок клієнта своїми словами. Це допомагає переконатися, що консультант правильно зрозумів клієнта, а також надає клієнту можливість ще раз подумати над своїми словами.

Приклад:

Клієнт каже: "Я відчуваю, що не справляюся зі своїми обов'язками". Консультант може відповісти: "Тобто, ви відчуваєте себе перевантаженим і думаєте, що не виконуєте роботу на належному рівні?"



3. Рефлексія почуттів

Рефлексія почуттів дозволяє відобразити емоції клієнта, допомагаючи йому усвідомити свої почуття. Це підкреслює, що консультант розуміє емоційний стан клієнта.



Приклад:

Якщо клієнт каже: “Я так розчарований своїми досягненнями.” Консультант може відповісти: “Здається, ви відчуваєте глибоке розчарування через те, що очікування не виправдалися”

4. Прояснення

Ця техніка допомагає уточнити незрозумілі або загальні твердження клієнта, щоб уникнути непорозумінь. Прояснення дозволяє зануритися глибше в суть проблеми.

Приклад:

*Клієнт каже: “Мені важко на роботі”.
Консультант запитує: “Що саме для вас є важким? Чи можете ви описати ситуацію докладніше?”*



5. Конфронтація

Конфронтація м'яко вказує клієнту на можливі протиріччя в його думках або поведінці. Вона має бути використана обережно, щоб клієнт не відчував себе звинуваченим.



Приклад:

Клієнт каже, що хоче покращити стосунки з родиною, але також згадує, що часто уникає спілкування з рідними. Консультант може сказати: “Ви говорите, що хочете поліпшити стосунки, але водночас часто уникаєте рідних. Що, на вашу думку, може цьому сприяти?”

6. Когнітивна реструктуризація

Ця техніка допомагає клієнту розпізнати негативні або нереалістичні переконання та замінити їх більш позитивними або раціональними думками.

Приклад:

Клієнт каже: “Я завжди провалююсь, коли пробую щось нове.” Консультант відповідає: “Чи дійсно ви завжди провалюєтесь? Можливо, є приклади ситуацій, коли вам вдалося досягти успіху?”



7. Гра порожнім стільцем (Гештальт-терапія)

Клієнт уявляє, що навпроти нього сидить важлива для нього людина або частина його особистості, з якою він хоче поговорити. Це допомагає опрацювати невисловлені емоції.

Приклад:

Клієнт, який має невирішений конфлікт із близьким, може сісти навпроти “порожнього стільця” і висловити все, що відчуває. Це допомагає випустити пригнічені емоції та прийти до нового розуміння ситуації.



8. Техніка “Тут і зараз” (Гештальт-терапія)

Ця техніка допомагає клієнту зосередитись на своїх поточних відчуттях і думках, усвідомити, що відбувається в його внутрішньому світі саме в цей момент.

Приклад:

Консультант запитує клієнта: “Що ви відчуваєте зараз, коли говорите про цю ситуацію?” Це дозволяє клієнту усвідомити свої емоції і глибше зрозуміти свій стан.



9. АВС-модель (РЕПТ)

Ця техніка допомагає клієнту виявити зв'язок між подією (А), переконаннями (В) і наслідками у вигляді емоційної реакції (С).



Приклад:

Клієнт розповідає, що відчуває тривогу через помилку на роботі. Консультант розбирає ситуацію: “Подія: ви припустилися помилки. Переконання: можливо, ви думаєте, що всі тепер вважають вас невмілим. Наслідок: ви почуваетесь тривожно.”

10. Домашні завдання

Домашні завдання – це техніка, яка допомагає клієнту продовжувати роботу над собою поза межами сесій. Це можуть бути вправи, самоаналіз, практичні завдання.

Приклад:

Консультант пропонує клієнту вести щоденник емоцій, записуючи свої відчуття після конфліктних ситуацій. Це допомагає виявити емоційні тригери і зрозуміти, як краще керувати своїми реакціями.



11. Рефреймінг

Рефреймінг – це техніка зміни перспективи клієнта, надання нової точки зору, що дозволяє йому побачити ситуацію по-іншому.



Приклад:

Клієнт скаржиться на перевантаженість через роботу. Консультант може запитати: “Якби це перевантаження ви бачили як можливість показати свої навички, чи змінився б ваш погляд на ситуацію?”

12. Техніка візуалізації

Ця техніка дозволяє клієнту уявити бажану ситуацію, що допомагає відчувати себе в ній і мотивує на досягнення мети.

Приклад:

Консультант пропонує клієнту уявити, як виглядатиме його життя після того, як він досягне бажаної мети. Це допомагає створити образ успіху та посилити внутрішню мотивацію.



13. Питання на розвиток усвідомленості

Це питання, які стимулюють клієнта до глибокого самоаналізу та допомагають усвідомити свої цінності та пріоритети.



Приклад:

Консультант запитує: “Що для вас найважливіше в житті?” або “Що саме приносить вам відчуття задоволення від того, чим ви займаєтесь?”

14. Техніка самоприйняття

Ця техніка допомагає клієнту прийняти свої слабкості та недоліки, навчитися відчувати співчуття до себе і розвивати внутрішній позитивний діалог.

Приклад:

Консультант пропонує клієнту написати листа собі, у якому описати свої досягнення, висловити підтримку і прийняття до своїх недоліків, якби він писав його близькій людині.



15. Техніка "Карусель" (Гештальт-терапія)

Ця техніка застосовується для роботи з різними аспектами особистості або конфліктними переконаннями. Клієнт “перемикається” між різними уявними ролями, щоб краще зрозуміти себе та свої внутрішні конфлікти.



Приклад:

Якщо клієнт сумнівається у своєму рішенні, консультант просить його "стати" в одну роль (наприклад, впевненого у рішенні) і проговорити аргументи, потім перемкнутися в іншу роль (сумніву) і повторити. Це дозволяє побачити обидві сторони ситуації.

16. Техніка "Часова лінія"

Клієнт аналізує події свого життя за допомогою уявної часової лінії, що допомагає виявити важливі моменти, що вплинули на розвиток його особистості, переконання та поточний стан.

Приклад:

Консультант може запропонувати клієнту позначити основні події свого життя на уявній лінії і обговорити, як вони вплинули на нього. Це допомагає виявити ключові події, що формували його нинішнє мислення.



17. Декатастрофізація (когнітивно-поведінкова терапія)

Ця техніка спрямована на зменшення страху чи тривоги шляхом розгляду найгіршого можливого результату і розуміння, що він не настільки катастрофічний, як здається.



Приклад:

Клієнт дуже хвилюється про можливий провал на майбутній презентації. Консультант запитує: "Що найгірше може трапитися? Що ви зробите в такому випадку?" Це допомагає клієнту подолати тривогу, зрозумівши, що

навіть найгірший сценарій можна контролювати.

18. Техніка "Позитивний журнал"

Клієнт веде журнал, у який щодня записує позитивні події та свої досягнення. Це допомагає змінити фокус із негативного на позитивне.

Приклад:

Консультант рекомендує клієнту щодня записувати хоча б три позитивні моменти або маленькі успіхи, які сталися протягом дня. Це допомагає клієнту розвинути більш позитивне мислення.



19. Техніка "Проблема як можливість"

Ця техніка допомагає клієнту подивитися на труднощі як на можливості для зростання та навчання, змінюючи негативне сприйняття проблем на конструктивне.



Приклад:

Якщо клієнт розповідає про труднощі в роботі, консультант може запитати: "Які можливості для розвитку ви можете побачити в цій ситуації?" Це допомагає побачити проблему як можливість для вдосконалення.

20. Методика "5 Чому?"

Ця техніка дозволяє зануритися глибше у причини проблеми, ставлячи серію питань "чому", що розкриває основну проблему або переконання.

Приклад:

Якщо клієнт відчуває страх перед публічними виступами, консультант може ставити кілька разів запитання "Чому?", щоб дійти до глибинної причини страху: "Чому ви боїтеся?", "Чому для вас важливо отримати схвалення?"



21. Розділення проблеми на частини

Ця техніка використовується для роботи з комплексними проблемами, що здаються клієнту непереборними. Вона допомагає розбити велику проблему на менші частини, які легше розв'язати.



Приклад:

Клієнт переживає через високий рівень стресу на роботі. Консультант допомагає йому розбити цю проблему на окремі фактори (наприклад, управління часом, робоче навантаження, спілкування з колегами) та працювати з кожною з них окремо.

22. Фокусування на ресурсах

Ця техніка спрямована на пошук внутрішніх і зовнішніх ресурсів клієнта, які можуть допомогти впоратися з поточними труднощами.

Приклад:

Консультант запитує: "Які сильні сторони або навички допомогли вам упоратися зі схожими ситуаціями в минулому?" Це дозволяє клієнту побачити, що у нього вже є ресурси для вирішення поточної ситуації.



23. Рольова гра

Рольова гра дозволяє клієнту прорепетирувати певну поведінку або ситуацію, що допомагає підготуватися до реальних життєвих викликів.



Приклад:

Клієнт боїться звернутися до керівника з проханням про підвищення. Консультант пропонує йому розіграти цю ситуацію в рамках сесії, щоб підготуватися і зменшити тривогу перед реальною розмовою.

24. Техніка "Колесо життя"

Клієнт оцінює різні сфери свого життя (робота, здоров'я, стосунки тощо) за шкалою, що допомагає виявити, де він відчуває найбільшу незадоволеність і на чому варто зосередитись.

Приклад:

Консультант пропонує клієнту накреслити "колесо життя" і оцінити свій рівень задоволеності кожною сферою. Це дозволяє краще зрозуміти баланс у житті і працювати над зонами, які потребують уваги.



25. Техніка "Маленькі кроки"

Ця техніка допомагає подолати відчуття безсилля та страху перед великими змінами, розділяючи ціль на маленькі й досяжні кроки.



Приклад:

Клієнт хоче змінити професію, але боїться зробити великий крок. Консультант пропонує почати з маленьких дій: дослідити ринок вакансій, знайти курси для підвищення кваліфікації тощо.

26. Техніка “Емпатійний відгук”

Ця техніка допомагає клієнту усвідомити свої почуття та знайти в них підтримку, проявляючи емпатію.

Приклад:

Клієнт ділиться своїм болем через розрив стосунків. Консультант відповідає: “Це дійсно важко, коли людина, яка багато значила, раптово зникає з життя. Ваш біль цілком зрозумілий.”



27. Перенос емоцій

Клієнту пропонується звернути свою увагу на певну подію або людину, щоб виявити невисловлені емоції.



Приклад:

Клієнт розповідає про конфлікт із колегою, а консультант запитує: “Якби ваш колега зараз був тут, що б ви йому сказали?” Це дає змогу клієнту висловити невисловлені почуття.

28. Методика "Порожній стілець" у контексті ресурсів

Ця техніка допомагає клієнту опрацювати не тільки конфлікти, але й віднайти внутрішні ресурси або джерела підтримки.

Приклад:

Консультант запрошує клієнта уявити, що навпроти нього сидить його більш досвідчений "Я" і запитати, як він може допомогти в поточній ситуації.



29. Техніка самоспостереження

Клієнт навчається помічати і відслідковувати свої емоції, думки і поведінку в певних ситуаціях, що допомагає йому краще розуміти себе.



Приклад:

Консультант пропонує клієнту фіксувати свої емоції протягом дня, щоб проаналізувати, що їх викликає.

Ці техніки забезпечують різноманітний інструментарій, який можна підлаштовувати під індивідуальні потреби клієнта, що дозволяє глибше працювати з проблемами та сприяє особистісному зростанню.



СТРУКТУРА СЕСІЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ З МЕТОДИКАМИ ТА ПРИКЛАДАМИ ПИТАНЬ НА КОЖНІЙ СТАДІЇ



Сесія психологічного консультування зазвичай має структуру, що допомагає консультанту та клієнту організувати роботу і досягти певної мети. Основні стадії сесії включають: **початок, робочий етап і завершення**. На кожному з цих етапів можна використовувати певні методики і питання, щоб сприяти продуктивній роботі з клієнтом.

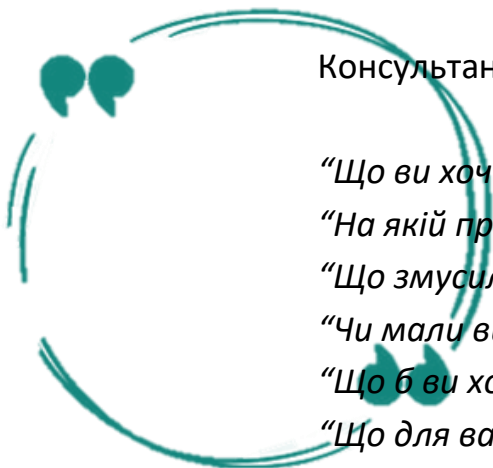
I. Початок сесії: встановлення контакту та створення безпечного середовища

Мета: консультант допомагає клієнту відчувати себе комфортно, налаштовує на співпрацю, визначає мету сесії.

Консультант проявляє емпатію, активно слухає клієнта, використовує невербальне підтвердження (кивання головою, дружня поза). Це допомагає клієнту відчувати себе в безпеці та почати відкрито ділитися своїми переживаннями.

Рефлексія почуттів і парафразування: консультант повторює основні емоції та думки клієнта, що дозволяє клієнту відчувати розуміння.

1) Прояснення мети сесії:



Консультант ставить **відкриті питання**, наприклад:

“Що ви хочете досягти під час нашої зустрічі?”

“На якій проблемі ми маємо зосередитися сьогодні?”

“Що змусило вас сьогодні прийти на консультацію?”

“Чи мали ви раніше досвід консультування? Як він проходив?”

“Що б ви хотіли отримати від наших зустрічей?”

“Що для вас важливо в розмові з іншими людьми?”

2) Збір інформації про проблему клієнта її контекст і причини

Приклади питань:

“Що вас найбільше турбує у цій ситуації?”

“Як ви реагуєте на проблему, коли вона виникає?”

“Що саме, на вашу думку, спричиняє цю ситуацію?”

“Як це впливає на ваші стосунки з іншими людьми?”

“Чи були у вас схожі ситуації раніше? Як ви з ними справлялися?”

3) Постановка цілі та очікування клієнта від сесій

Приклади питань:

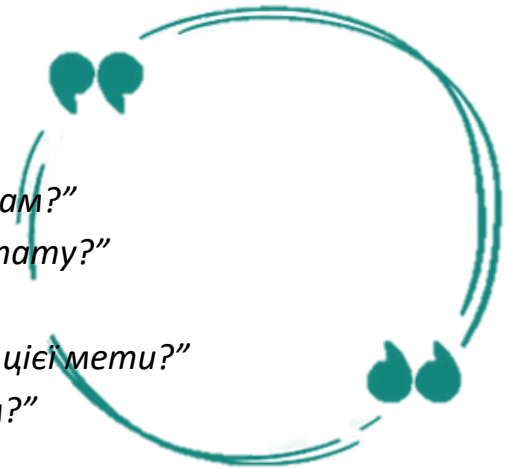
“Чого ви хочете досягти завдяки нашим зустрічам?”

“Як ви зрозумієте, що досягли бажаного результату?”

“Що стане для вас показником змін на краще?”

“Як зміниться ваше життя, якщо ми досягнемо цієї мети?”

“Який проміжний результат для вас є важливим?”



II. Робочий етап: аналіз і робота над проблемою

Мета: Опрацювати переконання, емоції, пов'язані з проблемою, та шукати способи її вирішення.

Цей етап сесії включає глибше обговорення проблеми, виявлення причин і роботу над подоланням труднощів.

Приклади питань:

✓ **Для пошуку рішень:** *“Які можливі варіанти дій ви розглядаєте?”*

✓ **Для роботи з емоціями:** *“Що ви відчуваєте, коли думаєте про цю проблему?”*

- ✓ **Для аналізу переконань:** *“Які думки у вас виникають про себе у зв’язку з цією ситуацією?”*
- ✓ **Для ресурсного стану:** *“Чи можете ви пригадати час, коли ви впоралися з подібною ситуацією? Як вам це вдалося?”*
- ✓ **Для рольових змін:** *“Якби ви були спостерігачем цієї ситуації, що б ви порадили собі?”*

Техніки на цьому етапі:

Аналіз проблеми та прояснення очікувань:

- ✓ **Когнітивна реструктуризація (КПТ):** *допомагає клієнту зрозуміти свої негативні переконання та замінити їх більш реалістичними. Консультант може попросити клієнта назвати свої основні думки, пов’язані з проблемою, і запропонувати інші інтерпретації.*
- ✓ **Техніка “Тут і зараз” (Гештальт-терапія):** *запитання на кшталт “Що ви відчуваєте зараз, коли ми обговорюємо цю тему?” сприяють усвідомленню поточних почуттів клієнта.*

Робота з емоціями та внутрішнім світом:

- ✓ **Вільні асоціації (Психоаналіз):** *клієнт ділиться вільними думками щодо проблеми, що допомагає розкрити приховані аспекти.*
- ✓ **Рефреймінг (Коучинг, КПТ):** *консультант пропонує інше бачення ситуації, наприклад: “Якби це було шансом на розвиток, що б ви могли винести з цієї ситуації?”*
- ✓ **АВС-модель (РЕПТ):** *методика для виявлення зв’язку між подіями (А), переконаннями (В) та емоційними реакціями (С). Консультант допомагає клієнту проаналізувати події, що викликали емоції, і розглянути альтернативні погляди.*

Формування навичок і нових поведінкових стратегій:

- ✓ **Поведеневі експерименти (КПТ):** клієнт пробує нову поведінку в реальному житті, а потім обговорює результати на наступній сесії.
- ✓ **Вправа "Порожній стілець" (Гештальт-терапія):** клієнт сідає навпроти уявного співрозмовника (наприклад, батька чи партнера) і розмовляє з ним, що допомагає опрацювати емоції.
- ✓ **Техніка "Три хороші речі" (Позитивна психотерапія):** клієнт записує позитивні моменти дня, що допомагає налаштуватися на конструктивне мислення.

III. Завершення сесії: підведення підсумків і планування подальшої роботи

Мета: консультант разом із клієнтом узагальнює основні моменти сесії, визначає, які техніки чи методи були корисні, і планує наступні кроки.

1) Підведення підсумків: Закріпити досягнуті результати і зрозуміти, які зміни відбулися.

Приклади питань:

“Що нового ви зрозуміли про себе під час нашої роботи?”

“Які результати для вас найцінніші?”

“Який інструмент або техніка здалися вам найбільш корисними?”

“Чи помітили ви, що змінилося у вашому ставленні до проблеми?”

“Як ви плануєте використовувати те, що дізналися тут, у повсякденному житті?”

Рефлексія та парафразування:

консультант коротко узагальнює головні думки клієнта, наприклад:
“Отже, ви помітили, що коли ви почали фокусуватися на своїх досягненнях, вам стало легше сприймати критику на роботі”.

Техніка “Присвоєння успіхів”: консультант підкреслює прогрес, який клієнт зробив за сесію, наприклад: *“Сьогодні вам вдалося відкрито поговорити про свою тривогу”.*

2) Постановка завдань на наступний тиждень:

Завдання з поведінковим експериментом (КПТ): клієнту пропонується спробувати новий спосіб реагування на ситуацію і записати свої відчуття.

Техніка візуалізації успіху (Коучинг): клієнт уявляє себе в ситуації, де він впевнено досягає поставленої мети, що підвищує мотивацію.

Домашнє завдання із саморефлексії: клієнт веде щоденник почуттів або записує моменти, коли застосовував навички, які опрацьовувалися на сесії.

3) Завершення: Підготувати клієнта до подальшої самостійної роботи та завершити консультаційний процес.

Приклади питань:

“Як ви почуваетесь перед завершенням наших зустрічей?”

“Що ви відчуваєте щодо закінчення консультаційного процесу?”

“Які плани ви хотіли б реалізувати на основі того, що ми обговорювали?”

МЕТОДИ КОНСУЛЬТУВАННЯ



Методи можна розділити на кілька підходів, залежно від теоретичної бази. Ці методи дозволяють консультанту підбирати найбільш ефективний підхід для вирішення конкретних потреб і цілей клієнта. Кожний метод консультування включає набір специфічних технік і методик, які допомагають консультанту працювати над досягненням цілей клієнта. Нижче наведений опис основних методів із прикладами їх використання.

1. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ)

Це метод, що базується на зміні деструктивних або непродуктивних думок і поведінки клієнта.

- ✓ **Когнітивна реструктуризація:** методика зміни ірраціональних переконань на більш реалістичні.
- ✓ **Поведінкові експерименти:** тестування нової поведінки на практиці для корекції переконань.
- ✓ **Моніторинг думок:** ведення щоденника думок, щоб клієнт зміг виявити та аналізувати свої негативні думки.
- ✓ **Експозиційна терапія:** поступове зіткнення зі страхами (для роботи з фобіями або тривожними розладами).



Приклад:

Якщо клієнт страждає від соціальної тривожності, консультант може навчити його помічати автоматичні думки типу "Усі засміються з мене" й замінювати їх на більш реалістичні, як-от "Люди зазвичай зайняті собою і не звертають уваги на дрібниці". Консультант може запропонувати клієнту поступово включатися в соціальні ситуації, починаючи з

невеликих кроків, наприклад, поспілкуватися з колегою.

2. Гуманістичний підхід

Цей метод фокусується на розвитку особистості, підтримці клієнта в пошуку сенсу життя і прийнятті власних почуттів.

- ✓ **Активне слухання:** консультант глибоко слухає клієнта, показуючи повагу і розуміння.
- ✓ **Техніка відображення почуттів:** консультант повторює основні емоції клієнта для поглиблення розуміння.
- ✓ **Відкриті питання:** запитання, що спонукають до саморефлексії та дозволяють клієнту розкрити свої переживання.
- ✓ **Емпатичне розуміння:** консультант відчуває та передає клієнту щире співчуття.



Приклад:

Клієнт переживає кризу середнього віку, відчуває втрату сенсу життя. Консультант допомагає йому вивчити свої прагнення, цінності та інтереси, пропонуючи глибокі роздуми над питаннями: "Що приносить тобі задоволення?" або "Які моменти життя тобі здаються справжніми?". Це допомагає клієнту переоцінити життєві пріоритети й знайти напрямок для розвитку.

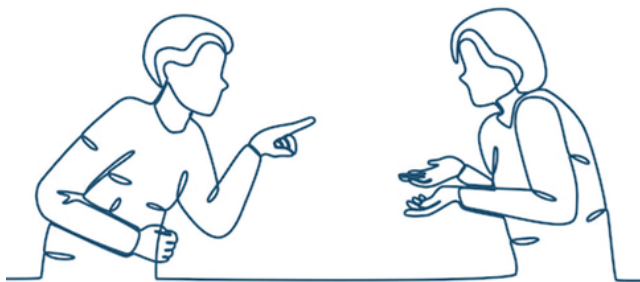
3. Психоаналіз

Заснований на теорії Фрейда, цей метод спрямований на вивчення несвідомих мотивів і дитячого досвіду, що впливають на теперішню поведінку.

- ✓ **Аналіз сновидінь:** тлумачення сновидінь клієнта як доступу до несвідомих процесів.
- ✓ **Вільні асоціації:** клієнт ділиться спонтанними думками, а консультант аналізує їх для розуміння прихованих мотивів.

✓ **Техніка переносу:** використання емоцій клієнта до терапевта для виявлення ранніх життєвих моделей.

✓ **Інтерпретація:** консультант пояснює приховані значення висловлювань або дій клієнта.



Приклад:

Клієнт має труднощі у стосунках із партнерами. Психоналітик може допомогти виявити моделі з дитинства, наприклад, взаємини з батьками, які формують очікування клієнта в стосунках. Клієнт може поступово усвідомити, що переносить старі емоції або страхи в нові стосунки, і зможе пропрацювати ці проблеми.

4. Гештальт-терапія

Цей метод акцентує на усвідомленні поточних переживань, почуттів і фізичних відчуттів. Мета – цілісне розуміння власної особистості.

✓ **Техніка "тут і зараз":** фокусування на поточних почуттях і думках.

✓ **Порожній стілець:** клієнт уявляє особу або ситуацію перед собою й озвучує свої емоції та думки.

✓ **Техніка завершення гештальтів:** допомагає завершити незакінчені емоційні ситуації.

✓ **Візуалізація та рольові ігри:** клієнт уявляє й розігрує свої емоції та конфлікти.

Приклад:

Клієнт описує стресову ситуацію на роботі.

Консультант може звернути увагу на його позу і запитати: "Що ти зараз відчуваєш у своєму тілі?", "Як ти переживаєш цю ситуацію емоційно?" Такі питання допомагають клієнту усвідомити реакцію тіла і пов'язані емоції, що сприяє кращому розумінню проблеми.



5. Екзистенційна терапія

Цей метод допомагає клієнтам усвідомлювати свободу і відповідальність у виборі життєвого шляху, зосереджуючись на питаннях сенсу і мети.

- ✓ **Рефлексивне мислення:** клієнт розглядає свої переконання та життєві цінності.
- ✓ **Пошук сенсу:** роздуми про сенс і мету життя, допомагає усвідомити власний шлях.
- ✓ **Конфронтація з існуванням:** клієнт зустрічається з фактами смертності, свободи й відповідальності.
- ✓ **Усвідомлення свободи вибору:** клієнт розуміє, що його життя формується через вибір, який він здійснює.



Приклад:

Клієнт відчуває відчуження та не бачить сенсу в роботі, що викликає глибоку тривогу. Консультант використовує питання на кшталт "Що для тебе є значущим?" і "Як ти уявляєш собі ідеальне життя?". Це може допомогти клієнту переглянути своє бачення життя і знайти нові способи виразити свою особистість.

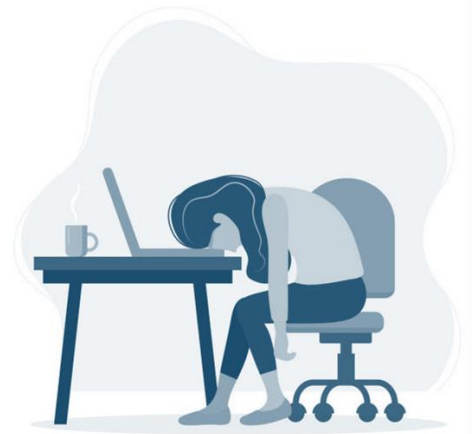
6. Раціонально-емоційна поведінкова терапія (РЕПТ)

Метод, що базується на усвідомленні і корекції ірраціональних переконань, які викликають емоційні труднощі.

- ✓ **АВС-модель:** допомагає клієнту зрозуміти взаємозв'язок між подіями, переконаннями та наслідками.
- ✓ **Дебати ірраціональних переконань:** клієнт вчиться логічно аналізувати і замінювати ірраціональні думки.
- ✓ **Раціональна візуалізація:** уявлення ситуацій, у яких клієнт реагує здоровими способами.
- ✓ **Ведення щоденника емоцій:** для розуміння тригерів і реакцій, що сприяють негативним емоціям.

Приклад:

Клієнт каже: "Я невдаха, бо отримав негативний відгук на роботі". Консультант може допомогти виявити, що думка клієнта про невдачу ґрунтується на ірраціональних переконаннях. Поступово клієнт може замінити їх на більш адаптивні, наприклад: "Кожен може отримати конструктивну критику, і це можливість стати кращим".



7. Терапія прийняття і відповідальності (АСТ)

Метод, що фокусується на прийнятті клієнтом своїх емоцій і зобов'язанні діяти відповідно до власних цінностей.

- ✓ **Прийняття емоцій:** клієнт вчиться приймати свої емоції замість того, щоб уникати їх.
- ✓ **Контакт із теперішнім моментом:** фокусування на тут і зараз через вправи усвідомленості.
- ✓ **Виявлення життєвих цінностей:** допомагає клієнту визначити важливі для нього цінності.
- ✓ **Зобов'язання до дії:** клієнт вчиться діяти відповідно до своїх цінностей, незважаючи на емоційні бар'єри.



Приклад:

Клієнт має сильну тривогу перед виступами. Консультант заохочує його прийняти ці емоції, сприймати їх як природні, не намагаючись уникати їх, і замість цього орієнтуватися на цінність – донести свою ідею слухачам. Це допомагає не уникати виступів, а зосереджуватися на цінностях.

8. Позитивна психотерапія

Цей метод допомагає клієнту розвивати сильні сторони, фокусуючись на позитивних якостях і ресурси особистості.

- ✓ **Техніка вдячності:** фокусування на позитивних моментах життя через практику вдячності.
- ✓ **Позитивні афірмації:** створення та використання позитивних тверджень для зміцнення самооцінки.
- ✓ **Робота з ресурсами:** фокус на сильних сторонах і можливостях клієнта.
- ✓ **Техніка "Три хороші речі":** клієнт записує три позитивні події кожного дня для підвищення оптимізму.

Приклад:

Клієнт страждає від відчуття незадоволеності життям. Консультант пропонує обговорити досягнення клієнта, його сильні сторони та приємні моменти з минулого. Це дозволяє клієнту побачити, які ресурси він має і як може їх використовувати для підвищення задоволення життям.



9. Коучинг

Метод консультування, що акцентує на досягненні конкретних цілей та розвитку навичок для успіху.

- ✓ **Моделювання цілей (SMART):** встановлення конкретних, вимірних, досяжних, реалістичних і своєчасних цілей.
- ✓ **Візуалізація успіху:** клієнт уявляє, як досягає своїх цілей, щоб підвищити мотивацію.
- ✓ **Аналіз ресурсів і обмежень:** виявлення сильних і слабких сторін клієнта.
- ✓ **Рефреймінг:** зміна сприйняття ситуації для пошуку нових можливостей.



Приклад:

Клієнт хоче підвищити продуктивність у роботі. Коуч розробляє план із клієнтом, включаючи кроки для розстановки пріоритетів, виявлення сильних і слабких сторін, встановлення часових меж для виконання завдань, що допомагає досягти результатів.

10. Сімейна терапія

Метод роботи з сімейною системою, де враховуються відносини, ролі та динаміка всередині родини.

- ✓ **Системний аналіз:** *аналіз взаємодії членів родини, їх ролей і поведінкових патернів.*
- ✓ **Сімейні ролі:** *виявлення ролей кожного члена сім'ї для кращого розуміння сімейної динаміки.*
- ✓ **Рефреймінг проблем:** *зміна негативного сприйняття конфліктів на можливості для розвитку.*
- ✓ **Робота з комунікацією:** *розвиток навичок ефективного спілкування між членами сім'ї.*

Приклад:

Батьки та дитина, які мають часті конфлікти, звертаються за допомогою. Сімейний терапевт досліджує взаємодію членів родини, допомагаючи кожному усвідомити свій внесок у проблеми та навчити методів конструктивного спілкування.



Отже, кожний з вищерозглянутих методів дозволяє консультанту ефективніше взаємодіяти з клієнтом з метою вирішення його конкретних потреб і цілей. Кожний метод консультування має бути індивідуалізованим.



ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ: ОНЛАЙН ЧИ ОФЛАЙН? ПЕРЕВАГИ ТА НЕДОЛІКИ



Онлайн та офлайн-консультування мають свої особливості і кожен формат має переваги та недоліки в залежності від потреб клієнта та конкретної ситуації.

Онлайн-консультування: переваги

- ✓ **Доступність:** *Онлайн-консультування дозволяє отримувати допомогу в будь-який час і з будь-якої точки світу. Це особливо зручно для тих, хто має обмежений доступ до спеціалістів у своєму регіоні або через щільний графік.*
- ✓ **Комфортність:** *Можливість проводити сесії з дому сприяє відчуттю безпеки й комфорту, що полегшує встановлення контакту з консультантом, особливо для інтровертів.*
- ✓ **Економія часу та коштів:** *Відсутність необхідності в поїздках скорочує витрати на дорогу і дає змогу заощаджувати час.*
- ✓ **Гнучкість форматів:** *Онлайн-консультації можна проводити через відео, аудіо чи текст, що зручно для тих, хто почувається ніяково під час особистої розмови.*
- ✓ **Конфіденційність:** *Деяким людям легше ділитися особистими питаннями, коли вони не відчують фізичної присутності консультанта, що сприяє відкритості.*

Онлайн-консультування: недоліки

- ✓ **Відсутність невербальної комунікації:** *Відеозв'язок може передати тільки частину невербальних сигналів, а текстове консультування позбавляє можливості спостерігати за виразом обличчя чи жестами клієнта.*

- ✓ **Технічні проблеми:** Збої в інтернет-з'єднанні, якість відеозв'язку або неполадки з пристроєм можуть негативно вплинути на сесію.
- ✓ **Складність емоційної підтримки:** Психологічно підтримати клієнта в складній емоційній ситуації онлайн буває важче через обмежений фізичний контакт.

Офлайн-консультування: переваги

- ✓ **Особиста присутність:** Фізична присутність консультанта створює більш глибоке відчуття підтримки і довіри. Деяким людям простіше відкриватися віч-на-віч.
- ✓ **Багатша невербальна комунікація:** Консультант може помічати більше сигналів від клієнта, таких як жести, міміка, тон голосу, що робить процес глибшим і точнішим.
- ✓ **Стабільність:** Відсутність технічних факторів робить офлайн-консультації більш стабільними та прогнозованими.
- ✓ **Більший ефект присутності:** Іноді для клієнтів важлива можливість «вийти з дому», що спонукає їх серйозніше ставитися до процесу і може сприяти більшій зосередженості.

Офлайн-консультування: недоліки

- ✓ **Обмеження в часі та місці:** Необхідність фізичної присутності знижує гнучкість розкладу і збільшує час на дорогу.
- ✓ **Вища вартість:** У деяких випадках офлайн-консультування може коштувати дорожче через витрати на оренду офісу.
- ✓ **Менша доступність:** Особливо в малих містах і сільських місцевостях, де кількість кваліфікованих консультантів обмежена.

Що обрати?

Вибір між онлайн та офлайн-консультуванням залежить від індивідуальних потреб, рівня комфорту та технічних можливостей клієнта. Багато людей обирають змішаний формат – чергування офлайн- та онлайн-сесій для максимальної ефективності.



ОСНОВНІ ПОЛОЖЕННЯ КОНТРАКТУ НА РОБОТУ З ПСИХОЛОГОМ



Контракт з психологом – це письмова або усна угода між психологом і клієнтом, яка окреслює умови та правила співпраці. Такий документ допомагає уникнути непорозумінь, забезпечити прозорість процесу та встановити довірчі відносини. У контракті зазвичай описуються права і обов'язки обох сторін, деталі консультацій, фінансові питання, а також конфіденційність і етичні норми.

1. Мета і завдання консультацій

- ✓ **Опис проблематики:** Конкретні питання, з якими звертається клієнт (наприклад, робота з тривожністю, стресом, особистісним розвитком).
- ✓ **Цілі роботи:** Очікувані результати від терапії. Наприклад, підвищення самооцінки, покращення взаємовідносин, подолання негативних емоцій.

2. Тривалість і графік сеансів

- ✓ **Тривалість зустрічі:** Як правило, один сеанс триває 50–60 хвилин.
- ✓ **Кількість сесій:** Орієнтовна кількість або періодичність консультацій (наприклад, щотижнево чи щомісяця), що може коригуватися в процесі.

3. Оплата і умови скасування

- ✓ **Вартість послуг:** Ставка за один сеанс або пакет послуг.
- ✓ **Методи оплати:** Зазначення способів оплати (готівка, переказ).
- ✓ **Політика скасування:** Положення про сповіщення у разі скасування (зазвичай за 24 години) і можливі штрафи або оплату за пропущені сеанси.

4. Конфіденційність

Один з ключових моментів, що гарантує, не розголошування психологом особисту інформацію клієнта без його згоди.

- ✓ **Гарантії конфіденційності:** *Обов'язок психолога зберігати таємницю щодо даних клієнта.*
- ✓ **Винятки:** *випадки, коли існує загроза життю або здоров'ю клієнта чи інших осіб, або коли є юридичні зобов'язання (наприклад, свідчення у суді).*

5. Обов'язки і відповідальність сторін

- ✓ **Роль психолога:** *Забезпечення професійної підтримки (професійно, без засуджень), неупередженість, етична поведінка.*
- ✓ **Відповідальність клієнта:** *Регулярне відвідування консультацій, активна участь у процесі (наприклад, регулярне відвідування сесій, дотримання рекомендацій, своєчасна оплата).*

6. Етичні стандарти

Посилання на етичний кодекс: *Багато психологів працюють за певним кодексом, що включає стандарти конфіденційності, доброчесності, відповідальності і поваги до клієнта.*

7. Завершення співпраці

- ✓ **Процедура завершення:** *Узгодження умов припинення терапії за ініціативою клієнта або психолога.*
- ✓ **Перенаправлення:** *Якщо психолог вважає, що клієнту потрібна допомога іншого спеціаліста, контракт може включати процедуру направлення до відповідного фахівця.*

8. Зв'язок поза сесіями

Формат і частота зв'язку: *Умови для зв'язку в екстрених випадках або обмеження (наприклад, листування або дзвінки лише в робочий час).*

Додаткові положення

Іноді контракт також може включати положення щодо:

- ✓ *Використання записів або ведення нотаток під час сеансів.*
- ✓ *Умов онлайн-консультацій, якщо консультації проходять у дистанційному форматі.*

Контракт є важливою частиною психотерапевтичної роботи, оскільки він захищає як психолога, так і клієнта, сприяє ясності у відносинах і створює рамки, в яких відбувається співпраця.



ПІСЛЯМОВА

Сьогодні сучасний стан українського суспільства висуває дуже жорсткі вимоги до якості підготовки фахівців у галузі психологічного супроводу. Це зумовлено жахливими наслідками військової агресії та перебуванням у постійному стресі кожного українця – дитини чи дорослого, цивільного чи військового. І тому роль психолога в нашому суспільстві щодня зростає. Психолог відслідковує будь-які зміни у ментальному здоров'ї та допомагає відновити душевну рівновагу, а лікарі займаються лікуванням фізичних травм та відновленням фізичного здоров'я.

Психологічні консультації необхідні сучасній людині, щоб нагадати їй про внутрішній світ та зробити її життя яскравіше, успішніше; допомагають вирішити соціальні, професійні та особисті проблеми. Лише нещодавно в українському суспільстві почала розвиватись культура психологічного консультування та терапії, особливо з точки зору отримувачів таких послуг. Бо ще декілька років тому у нашому суспільстві вважалося чимось неприйнятним звернення до психолога у разі виникнення проблем у родині, на роботі чи в соціальній сфері. Але завдяки розвитку інформаційних технологій та діджиталізації сучасного світу багато психологів почали вести свої канали у соціальних мережах, де доводять читачам, що мати сімейного психолога – це норма, як і то, що нормою є наявність сімейного лікаря чи стоматолога. І потроху ставлення до психологічних консультацій змінилося в нашому суспільстві. Сьогодні все більше українців звертаються по допомогу до психологів, щоб вирішити особисті проблеми, знайти шляхи виходу з кризи та подолати травмуючі наслідки подій навколишнього середовища.

Зважаючи на вищевикладене, підготовка магістрів з психології має бути спрямована саме на надання практичних навичок професійної діяльності щодо здійснення психологічних інтервенцій та здобуття ґрунтовних знань сучасних досягнень науки психології в галузі консультування. Вивчення освітнього компоненту «Теорія та практика психологічного консультування» слухачами магістратури дасть їм змогу здобути теоретичні знання щодо консультаційного процесу та його етапів, аналізу стадій психологічного консультування у вітчизняній практиці та розгляд зарубіжного досвіду. Опанувавши зміст курсу, слухачі магістратури набудуть практичних навичок

організації консультативної діяльності, опанують техніки ведення розмов з клієнтом, з урахуванням розмаїття їх типів та вимог до консультативної розмови.

Це довідкове видання присвячено висвітленню та гармонійному поєднанню теоретичних і практичних питань психологічного консультування та терапії. Розглядаються зміст понятійного апарату консультування, наводяться стислі описи методів роботи психолога з клієнтами, структура сесії консультування, принципи консультування та основні підходи до роботи з клієнтом, а також наведені рекомендації щодо правового регулювання відносин психолога і клієнта.

На завершення треба додати, що дане видання містить близько 60 термінів та їх визначень, актуальних для фахівців, які займаються психологічним консультуванням, та тих, хто лише опановує цей фах. В ньому зібрано ключові види питань та їх стислий опис, що використовуються під час консультування, розглянуті та наведені приклади близько 30 технік консультування.

Автор сподівається, що дане видання буде в нагоді кожному, хто у своєму пошуку та розвитку враховує світові тенденції психологічної практики, має на меті розвиток професіоналізму, креативності та невпинного руху до вершин професійної майстерності.

ДОВІДКОВЕ ВИДАННЯ

Інна Юрїївна Тарасевич

ТЕОРІЯ ТА ПРАКТИКА ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ

Верстка та дизайн: Акімова О.О.