



Робоча програма психологічне консультування  
(назва навчальної дисципліни)  
для студентів за залузаю знань 05 – Соціальні та поведінкові науки,  
спеціальністю 053 – Психологія. „29” серпня 2019 р. 24 с.

Розробники: (вказати авторів, їхні посади, наукові ступені та вчені звання)  
Паркулаб Оксана Григорівна, доцент кафедри соціальної психології та психології розвитку, кандидат психологічних наук, доцент.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри соціальної психології та психології розвитку

Протокол від 29 серпня 2019 р. № 1

Завідувач кафедри педагогічної та вікової психології

  
\_\_\_\_\_  
(підпис)

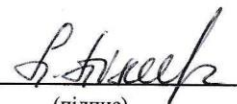
(Заграй Л.Д.)  
(прізвище та ініціали)

“ ” ----- 2019 р.

Схвалено навчально-методичною комісією філософського факультету.  
Протокол від “5” вересня 2019 р. № 1

“5” вересня 2019 р.

Голова

  
\_\_\_\_\_  
(підпис)

(Пілецька Л.С.)  
(прізвище та ініціали)

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітній рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів відповідних ECTS – 6,0	Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки (шифр і назва)	Обов'язкова	
Модулів – 1	Спеціальність: 053 Психологія	<b>Рік підготовки:</b>	
Змістових модулів – 2		3	3
Індивідуальне науково-дослідне завдання : <u>опис і аналіз консультативного випадку</u> (назва)		<b>Семестр</b>	
Загальна кількість годин - 180		5, 6	5, 6
Тижневих годин для денної форми навчання:  аудиторних – 5 самостійної роботи студента – 8	Освітній рівень: Перший (бакалаврський)	<b>Лекції</b>	
		26 год.	12 год.
		<b>Практичні, семінарські</b>	
		36 год.	12 год.
		<b>Лабораторні</b>	
		__ год.	__ год.
		<b>Самостійна робота</b>	
118 год.	156 год.		
<b>Індивідуальні завдання:</b>			
Вид контролю: екзамен			

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання –  $0,333 : 0,666 = 1/3 : 2/3$

для заочної форми навчання –  $0,133 : 0,866 = 1/10 : 9/10$

## **2. Мета та завдання навчальної дисципліни**

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

Завдання викладання 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;
- сформуванню початкового досвіду 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.

### **Компетентності, якими повинні оволодіти студенти:**

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері психології та професійної підготовки у процесі навчання, що передбачають застосування основних психологічних теорій та методів і характеризуються комплексністю та невизначеністю умов.

#### **Загальні компетентності:**

- ЗК1. Здатність застосовувати знання з консультативної психології у практичних ситуаціях;
- ЗК2. Знання та розуміння предметної області консультативної психології та розуміння професійної діяльності психолога-консультанта;
- ЗК3. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій;
- ЗК5. Здатність бути критичним і самокритичним;
- ЗК6. Здатність приймати обґрунтовані рішення;
- ЗК7. Здатність генерувати нові ідеї (креативність);
- ЗК11. Здатність розуміти психологічний зміст суспільних процесів і впливати на них з позицій принципу гуманізму; ставитись з повагою до мультикультурності та різноманітності.

#### **Фахові компетентності:**

- СК1. Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом консультативної психології;

СК3. Здатність до розуміння природи людської поведінки, діяльності та вчинків;

СК4. Здатність самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел;

СК5. Здатність використовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій;

СК8. Здатність організовувати та надавати психологічну допомогу;

СК10. Здатність дотримуватися норм професійної етики;

СК11. Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.

### **Програмні результати навчання:**

ПР1. Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи її розв'язання.

ПР2. Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань.

ПР3. Здійснювати пошук інформації з різних джерел, у т.ч. з використанням інформаційно-комунікаційних технологій, для вирішення професійних завдань.

ПР4. Обґрунтовувати власну позицію, робити самостійні висновки за результатами власних досліджень і аналізу літературних джерел.

ПР5. Обирати та застосовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій (тести, опитувальники, проєктивні методики тощо) психологічного дослідження та технологій психологічної допомоги.

ПР10. Формулювати думку логічно, доступно, дискутувати, обстоювати власну позицію, модифікувати висловлювання відповідно до культуральних особливостей співрозмовника.

ПР11. Складати та реалізовувати план консультативного процесу з урахуванням специфіки запиту та індивідуальних особливостей клієнта, забезпечувати ефективність власних дій.

ПР13. Взаємодіяти, вступати у комунікацію, бути зрозумілим, толерантно ставитися до осіб, які мають інші культуральні чи гендерно-вікові відмінності.

ПР16. Знати, розуміти та дотримуватися етичних принципів професійної діяльності психолога.

ПР17. Демонструвати соціально відповідальну та свідому поведінку, слідувати гуманістичним та демократичним цінностям у професійній та громадській діяльності.

## **3. Програма навчальної дисципліни**

### **Змістовий модуль 1. Теоретико-методологічні основи психологічного консультування**

**Тема 1.** Загальні уявлення про психологічне консультування.

**Тема 2 .** Особистість консультанта.

**Тема 3.** Консультативний контакт.

**Тема 4.** Структурування процесу психологічного консультування.

**Тема 5.** Типи консультативних випадків.

## **Змістовий модуль 2. Прикладні аспекти психологічного консультування**

**Тема 1.** Психодинамічна модель консультування.

**Тема 2 .** Конгнітивно-біхевіоральний підхід до консультування.

**Тема 3.** Трансактний аналіз (ТА).

**Тема 4.** Екзистенційно-гуманістичний підхід до консультування.

### **Зміст дисципліни:**

#### **Змістовий модуль 1. Теоретико-методологічні основи психологічного консультування**

**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 .

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 (за Р.Немовим).

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: еkleктичний, 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 впливають 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:** еkleктичний підхід, інтегративний підхід, ефективний консультант, етичні принципи консультанта, професійна деструкція, “синдром вигорання”, професійна етика, компетентність консультанта, Європейський сертифікат з психотерапії, супервізія.

### **Тема 3. 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.

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 4. Структурування процесу психологічного консультування**

1. Загальна (еклектична) модель процесу консультування (В.Гілланд).
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 еkleктичної моделі – інтегрувати універсальні риси психологічного консультування і психотерапії будь-якої теоретичної орієнтації в психопрактику. Стадії еkleктичної 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 "В 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, еkleктична модель консультування, п'ятикрокова модель інтерв'ю, проблемно-орієнтоване консультування (ПО-консультування), орієнтоване на рішення консультування, консультативний контакт, ідентифікація альтернатив, зворотний зв'язок.

#### **Тема 5.** Типи консультативних ситуацій

1. Консультування тривожних клієнтів.
2. Консультування клієнтів при реакціях страху і фобіях.
3. Консультування вороже налаштованих і агресивних клієнтів.
4. Консультування "немотивованих" клієнтів.
5. Консультування при переживанні вини.
6. Особливості консультування плаксивих клієнтів.
7. Консультування істеричних осіб.
8. Консультування клієнтів із депресією і суїцидальними намірами.
9. Консультування у випадку смерті близької людини.
10. Консультування при переживанні втрати через розлучення.
11. Консультування при сексуальних проблемах.
12. Консультування алкогольно залежних осіб.

Погляди науковців на природу виникнення тривоги. Рівні тривожності. Основні способи і засоби маскуванню 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.

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

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

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

Визначення змісту поняття "депресія". Види депресії. Основні риси депресивної особистості. 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").

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

## **Змістовий модуль 2. Прикладні аспекти психологічного консультування**

**Тема 1.** Психодинамічна модель психологічного консультування

1. Методологічні інновації психоаналізу.
2. Погляди психоаналітиків на генезис неврозу (З.Фрейд, 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: почуття власної неповноцінності, специфічна боротьба за її подолання, розвиненість соціального інтересу і тип життєвого стилю особистості.

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” та ін.

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 (юнгівська піскова терапія). Техніки індивідуальної психології: ранні спогади, історія життя, аналіз сновидінь, негативна практика тощо.

**Основні поняття:** психодинамічна терапія, генезис неврозу, психоаналіз, аналітична психологія, індивідуальна психологія, юнгівська піскова терапія, технічні прийоми, інсайт, катарсис, інтерпретація, опір, метод ампліфікації.

**Тема 2.** Когнітивно-біхевіористичний підхід до консультування

1. Біхевіористичне консультування.
2. Когнітивне консультування.
3. Раціонально-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 3. Трансактний аналіз (ТА)

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

Основні теоретичні конструкти. Визначення терапевтичної мети у трансактному аналізі. Зміст поняття “автономність”. Характерні особливості автономних людей: усвідомленість, спонтанність, інтимність. Сформованість інтегрованого Дорослого.

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

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

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

### Тема 4. Екзистенційно-гуманістичний підхід до консультування

1. Гештальт-консультування.
2. Клієнт-центроване консультування.
3. Екзистенційне консультування І.Ялома і Р.Мея.
4. Зміст і методи логотерапії В.Франкла.

Теоретичні основи гештальт-консультування. Зміст метафор “гештальт”, “фігура і фон”. Границя контакту як екзистенційна зустріч двох людей. Терапевтичний діалог “тут і тепер”. Мета гештальт-консультування. Зміст процесу консультування. Технічні прийоми укладання контракту. Техніки діалогу і проєктивні техніки. Техніки групової роботи. Правила роботи в гештальт-групах. Індивідуальні психотерапевтичні техніки (усвідомлення, “човник”, “порожнє крісло”). Особливості консультативної роботи зі сновидіннями.

Мета клієнт-центрованого консультування. Клієнт у процесі: відкритість суб’єктивному досвіду переживань. Завдання консультанта. Умови активізації особистісного росту клієнта і реінтеграції. Основні аспекти взаємодії “консультант-клієнт”. Техніки терапевтичного інтерв’ю: повторення, метафора, відображення почуттів. Значення недирективних методів вислуховування у консультуванні. Тенденції розвитку клієнт-центрованого консультування.

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.

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, дереклексія.

**Основні поняття:** “гештальт”, “фігура і фон”, границя контакту, діалог “тут і тепер”, злиття (конфлюенція), інтроекція, проекція, ретрофлексія; клієнт-центроване консультування, оціночний процес, Я-концепція, Я-реальне, Я-ідеальне, організмичний досвід, умови цінності, самоактуалізація, конгруентність, емпатія, безумовне позитивне ставлення, недирективні методи; 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, дереклексія.

#### 4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Модуль 1</b>												
<b>Змістовий модуль 1. Теоретико-методологічні основи психологічного консультування</b>												
Тема 1. Загальні уявлення про психологічне консультування	9	1	2			6	18	1	1			16
Тема 2. Особистість консультанта	9	1	2			6	20	1	1			18
Тема 3. Консультативний контакт	16	2	2			12	16	1	1			14
Тема 4. Структурування процесу психологічного консультування	30	4	6			20	16	1	1			14
Тема 5. Типи консультативних випадків	30	4	6			20	22	2	2			18
Разом за змістовим модулем 1	94	12	18			64	92	6	6			80

<b>Змістовий модуль 2. Прикладні аспекти психологічного консультування</b>												
Тема 1. Психодинамічна модель консультування	24	4	5			15	21	2	1			18
Тема 2. Конгнітивно- біхевіоральний підхід до консультування	24	4	5			15	22	2	2			18
Тема 3. Трансактний аналіз (ТА)	17	2	3			12	24	1	1			22
Тема 4. Екзистенційно- гуманістичний підхід до консультування	21	4	5			12	21	1	2			18
Разом за змістовим модулем 2	86	14	18			56	88	6	6			76
<b>Усього годин</b>	180	26	36			118	180	12	12			156

### 5. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин (д.ф.н./з ф.н.)
1.	Психологічна модель консультування	2 (1)
2.	Особистість консультанта. Етика і відповідальність	2 (1)
3.	Вербальні й невербальні засоби консультативного контакту	2 (1)
4.	Зміст процесу психологічного консультування	2
5.	Структурування процесу консультування	2 (1)
6.	Психометрія і консультування	2 (1)
7.	Окремі випадки консультування клієнтів	6 (2)

### 6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Класичний психоаналіз З. Фрейда	2 (1)
2.	Аналітична психологія К. Юнга	2
3.	Індивідуальна психологія А. Адлера	2

4.	Поведінкове консультування	2 (1)
5.	Раціонально-емотивне поведінкове консультування	2 (1)
6.	Трансактний аналіз (ТА)	2 (1)
7.	Гештальт-консультування	2
8.	Клієнт-центроване консультування	2
9.	Екзистенційне консультування	2 (1)

## 8. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин д.ф.н. (з.ф.н.)
1.	Загальні уявлення про психологічне консультування	6 (16)
2.	Особистість консультанта	6 (18)
3.	Консультативний контакт	12 (14)
4.	Структурування процесу психологічного консультування	20 (14)
5.	Типи консультативних випадків	20 (18)
6.	Психодинамічна модель консультування	15 (18)
7.	Когнітивно-біхевіоральний підхід до консультування	15 (18)
8.	Трансактний аналіз (ТА)	12 (22)
9.	Екзистенційно-гуманістичний підхід до консультування	12 (18)
	Разом	118 (156)

### Загальні завдання до самостійної роботи

Робота над науково-понятійним апаратом з курсу “Психологічне консультування”, впорядкування словників, опрацювання додаткової психологічної літератури з тем, що вивчаються (див. семінарські заняття); анотування й конспектування першоджерел, підготовка реферату чи презентації, психологічний аналіз консультативних випадків, експрес-тести.

### *Семінарське заняття № 1*

#### *Психологічна модель консультування (6 год.)*

#### **Завдання для самостійної роботи**

##### I. Практичні завдання:

- а) наведіть приклад звернення потенційного клієнта по психологічну допомогу;
- б) користуючись відомою класифікацією, визначте вид психологічного консультування;
- в) дайте власний метафоричний опис наступним основним поняттям практичної психології: консультування, консультант, клієнт.

##### II. 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;

г) підготуйте виступ (повідомлення), користуючись додатковою літературою.

II. 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 ... .

## Семінарське заняття № 2

### Особистість консультанта. Етика і відповідальність (6 год.)

#### 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!”

II. Творче завдання:

Написати есе на тему “Я – психолог”.

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.

### Семінарське заняття № 3

#### Вербальні й невербальні засоби консультативного процесу (12 год.)

##### 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 погляджування.

Завдання: 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”.

###### II. Навчально-експериментальне завдання:

Провести цілеспрямоване спостереження в буденних умовах; зробити психологічний аналіз невербальної поведінки.

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

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

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

1. Описати спостереження.
2. Виділити окремі фрагменти, в яких відображено зміст невербальної поведінки.
3. Інтерпретувати фрагменти опису невербальної поведінки.
4. Зробити висновки на основі описаного спостереження.

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 Дж.Бюдженталем

###### Схема спостереження:

1. Яка послідовність рухів або інтеракцій спостерігається у співрозмовників? Наприклад, коли один нахилиється вперед, інший теж, зазвичай, нахилиється або навпаки, відхиляється.
2. Які невербальні канали найбільше задіяні (руки, поза, зміна темпу мови тощо)?
3. Чи помітили ви якусь тенденцію в одного (або в обох) співрозмовників? Наприклад, зберігалася нерухомість стосовно іншого, пасивність тощо.
4. Наскільки вербальна комунікація кожного співрозмовника відповідала невербальній?
5. Чи підтверджує спостереження за мовою тіла ваші попередні враження? (див. п. А) ). Що саме в поведінці одного (або обох) співрозмовників змінило ваші враження?
6. 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. Зробіть загальний висновок про спостереження.

### Семінарське заняття № 4

#### Зміст процесу психологічного консультування (8 год.)

## **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:**

3 групи студентів оберіть собі партнера для проведення психологічного консультування. Уявіть себе психологом-консультантом і розпочніть першу бесіду з клієнтом.

### **III. Консультативний практикум:**

1. Написати від першої особи розповідь (сповідь) клієнта про особистісну проблему. Вимоги до оформлення: об'єм – приблизно 1-2 друковані сторінки.
2. Зробити письмовий аналіз консультативного випадку за схемою:
  - 1) Проаналізувати скаргу клієнта, розкриваючи її явний та прихований зміст.
  - 2) Вказати психологічний запит.
  - 3) Сформулювати самодіагноз.
  - 4) Описати психологічний синдром (запропонуйте ваш набір симптомів).
  - 5) Визначити проблему клієнта.
  - 6) Сформулювати гіпотезу(и) стосовно причин виникнення проблеми.
  - 7) Визначити мету і завдання консультування.
  - 8) Вказати теми, які б ви обрали для обговорення.

## **Семінарське заняття № 5**

### **Структурування процесу консультування (8 год.)**

#### **Завдання для самостійної роботи**

##### **I. Консультативний практикум:**

Провести і описати одну консультативну зустріч з потенційним клієнтом.

Методичне забезпечення: Еклектична модель консультативного процесу.

Вимоги до оформлення: назва роботи “Опис консультативної зустрічі з клієнтом”, об'єм 5–6 друковані сторінки.

## **Семінарське заняття № 6**

### **Психометрія і консультування (4 год.)**

#### **Завдання для самостійної роботи**

##### **I. Провести самоаналіз:**

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

##### **II. Консультативний практикум:**

Підберіть тестові методики і проведіть психологічне консультування з потенційним клієнтом. Зробіть письмовий аналіз консультативного випадку.

Методичне забезпечення: етапи консультування за Р. Немовим.

Вимоги до оформлення: назва роботи “Опис консультативної зустрічі з клієнтом”, об'єм 5–6 друковані сторінки, тести і опитувальники вмістити в додаток.

## **Семінарське заняття № 7**

### **Окремі випадки консультування клієнтів (20 год.)**

#### **Завдання для самостійної роботи**

##### **I. Індивідуальне навчально-дослідне завдання (ІНДЗ):**

Визначте проблеми ваших однолітків методом опитування. Вкажіть, до яких сфер життя вони належать. Опишіть якусь одну психологічну проблему, що потребує допомоги консультанта, та вкажіть ймовірні способи її вирішення.

II. Підготувати презентацію або доповідь на одну із запропонованих тем:

1. Консультування тривожних клієнтів.
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. Особливості консультування істеричних осіб.
10. Особливості консультування алкогольно залежних осіб.
11. Консультування клієнтів із психосоматичними розладами.
12. Консультування клієнтів із сексуальними проблемами.

Вимоги до написання ІНДЗ:

- структура роботи: план, вступ, основна частина, висновки, список використаних джерел (не менше 10 джерел);
- відповідність змісту обраній темі;
- логіка викладу;
- ґрунтовний теоретичний аналіз проблеми;
- методи дослідження;
- практичні рекомендації;
- обсяг – 8-10 друк. стор.

### **Семінарське заняття № 8**

#### **Психодинамічний підхід до консультування (15 год.)**

**Теми:** класичний психоаналіз З. Фрейда; аналітична психологія К. Юнга; індивідуальна психологія А. Адлера.

#### **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 Еґо контактує з кожним із трьох керівників: а) з вищими інстинктивними імпульсами; б) із зовнішнім світом; в) з вищим Супер-Еґо.
5. Запишіть 2-3 приклади застосування вашим Еґо механізмів захисту, аби позбутися тривоги. Якщо усвідомлюєте, то назвіть ці механізми захисту.
6. Чи усвідомлюєте ви власні комплекси? Якщо так, то яких сфер життя вони стосуються?
7. Пригадайте ваші сновидіння. Виберіть один із фрагментів, який найбільше запам'ятався чи вразив і пропрацюйте його, застосовуючи метод активної уяви. Зробіть відповідні записи.

II. Консультативний практикум:

1. Виконати наступні психоаналітичні вправи: “Чи існують приклади у вашому житті”, “Ранні спогади”, “Захисні механізми” (психоаналіз); “Влада”, “Розуміння цілей”, “Три бажання” (індивідуальна психологія А. Адлера).
2. Провести первинне інтерв'ю за схемою.
3. Виконати вправу “Щоденник сновидінь”.
4. Застосувати і описати процедуру, запропоновану Л. Хайером і колегами при обстеженні ветеранів війни у В'єтнамі. Вона полягає у тому, що досліджуваного просять розповісти два ранніх спогади про якісь одиничні випадки, які сталися у віці до 8 років і “засіли” в голові

так, що їх можна добре уявити. Спогади спочатку фіксують на диктофон, а пізніше розшифровують. Після запису кожного спогаду клієнта просять зробити наступні кроки:

- 1) дати йому *назву*;
  - 2) виявити свої *почуття* з приводу цієї події;
  - 3) внести будь-які *зміни* у подію, що запам'яталася.
5. Застосувати і описати метод візуалізації ранніх спогадів (М. Лінг і Т. Коттман). Спочатку клієнта просять дисоціювати ранній спогад, наприклад сприймати як сцену із фільму. Далі він повинен описати те, що спостерігає, і передати свої відчуття. Наступний крок – клієнт повинен уявити себе дорослим, який стає учасником цієї сцени: його доросле “Я” контактує з дитячим “Я” (втішає, заспокоює, надає ресурси, яких клієнтові не вистачало в дитинстві). Таким чином візуалізований дорослий допомагає відпрацювати помилкові уявлення дитини.
- III. Виконати творчі завдання:

1. Героєм якої казки ви можете себе уявити?
2. Складіть казку, вводячи в текст наступні слова: дракон, змія, ліс, сніг, день, палац, світло, перстень, валіза, річка. Завдання: вказати архетипи.
3. Проінтерпретуйте сновидіння, застосовуючи невербальні методи (наприклад, протанцювати або намалювати сновидіння).

### Семінарське заняття № 9

#### Когнітивно-біхевіоральний підхід до консультування (15 год.)

**Теми:** поведінкове консультування; раціонально-емотивне поведінкове консультування

#### 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
12.35. 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 образу, невдоволеність своїм виступом. Гадаю, що мені заважає невпевненість, яку я хочу подолати.

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

Приклад:

Ієрархія десенсибілізації страху перед екзаменом

	Суб'єктивна оцінка тривоги (0-100 балів)	Ієрархія психотравмуючих ситуацій
	5 балів	Роздуми про модуль у процесі підготовки (за три місяці до модуля).
	10 балів	Роздуми про модуль у процесі підготовки (за два місяці до модуля).
	15 балів	Роздуми про модуль у процесі підготовки (за місяць до модуля).
	20 балів	Роздуми про модуль у процесі підготовки (за тиждень до модуля).
	25 балів	Роздуми про модуль (за добу до складання модуля).
	30 балів	Прокидання вранці перед модулем.
	35 балів	Проїзд в автобусі на модуль.
	40 балів	Уточнення аудиторії в розкладі складання модулів.
	50 балів	Очікування за межами аудиторії.
	60 балів	Перші хвилини перебування в аудиторії.
	65 балів	Розміщення в аудиторії і роздуми про неминучість складання модуля.
	70 балів	Прихід викладача.
	80 балів	Ознайомлення зі змістом тестових завдань.
	90 балів	Сильне переживання паніки і поява бажання покинути приміщення.
	95 балів	
	100 балів	Вимушена втеча з аудиторії через сильну паніку.

### Семінарське заняття № 10

#### Трансактний аналіз (ТА) (12 год.)

#### Завдання для самостійної роботи

##### I. Вправи для самоаналізу:

- Проведіть власний структурний аналіз БДДт першого порядку, зазначаючи думки, почуття і вчинки, що надходять від вашого:
  - Батька (Б);
  - Дорослого (Д);
  - Дитини (Дт).
- Наведіть приклади із власного життя, що відповідають наступним трансакціям:
  - додаткова;
  - перехресна;
  - прихована.
- 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.
- Ідентифікуйте деякі з ігор, в які ви граєте, включаючи конкретні кроки, які ви робите, і розплату за ігри. Придумайте назву для кожної вашої гри.
- Уявіть, що ви маєте 100 одиниць енергії, розподіліть її між наступними Его-станами: Виховуючий Батько, Турботливий Батько, Дорослий, Природня Дитина і Адаптована Дитина. При цьому слід взяти до уваги те, як ви зазвичай почуваетесь і поведетесь. Намалюйте егограму, розділюючи 100 одиниць енергії між п'ятьма Его-станами.

##### II. Консультативний практикум:

Застосуйте методи РЕПК чи когнітивного консультування в роботі з потенційним клієнтом.

### **Семінарське заняття № 11**

#### **Екзистенційно-гуманістичний підхід до консультування (12 год.)**

**Теми:** гештальт-консультування; клієнт-центроване консультування; екзистенційне консультування.

#### **Завдання для самостійної роботи**

##### **I. Вправи для самоаналізу:**

1. Пригадайте життєві ситуації, коли вам доводилося керуватись розумом, незважаючи на почуття.
2. Спробуйте оцінити, як ваше ставлення до навколишнього середовища пов'язане з кожним із перелічених нижче механізмів порушення на границі контакту:
  - 1) з інтроєкцією;
  - 2) з проекцією;
  - 3) з конфлуенцією (злиттям);
  - 4) з ретрофлексією;
  - 5) з дефлексією.
3. Ідентифікуйте ігри й фіктивні ролі, які використовуєте, аби отримати підтримку з боку оточуючого середовища, замість розвитку самостійності.
4. Проаналізуйте свої стосунки зі значущими людьми, які допомагали чи допомагають вам формувати більш адекватну Я-концепцію. Які характерні риси інших людей ви вважаєте корисними?
5. Проаналізуйте свої стосунки зі значущими людьми, які заважали чи заважають вам формувати більш адекватну Я-концепцію. Які характерні риси інших людей ви вважаєте шкідливими?
6. 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.
7. Наскільки ви конгруентні в консультуванні? На основі чого робите такі висновки?
8. Наскільки вам вдається виявляти безумовно позитивне ставлення? На що спираєтесь у своїх висновках?
9. Наскільки ви емпатійні й чому так вважаєте?
10. Чи сповна ви переживаєте своє існування як реальне? Відповідаючи, намагайтесь бути максимально конкретними.
11. Як ви відчуваєте екзистенційну тривогу? Які механізми захисту застосовуєте?
12. Оцініть рівень особистої відповідальності за формування власного буття. Яким чином ви могли би зменшити частку уникнення відповідальності за власне життя?
13. Чи замислювались ви над безглуздістю життя? Який її вплив на існування людей?
14. Визначте міру власного відчуття екзистенційного вакууму. Чи потерпаєте від екзистенційної фрустрації?
15. Визначте наповненість вашого життя сенсом, якщо його потенційними джерелами є: робота, кохання, страждання, минуле і надсенс.
16. Якщо ви зараз втратили сенс життя, то в якій спосіб можете собі допомогти його віднайти?

##### **II. Консультативний практикум.**

1. Виконайте спочатку самі, а потім застосуйте в роботі з потенційним клієнтом наступні ігрові вправи:
  - 1) Розмістіться зручно в кріслі й намагайтесь усвідомити мову тіла, дихання, емоції та різні думки. При цьому протягом трьох хвилин промовляйте: „Зараз я усвідомлюю ...”. Наприклад: „Зараз я усвідомлюю, що посміхаюся”, „Зараз я усвідомлюю, що затиснула кулаки”, „Зараз я усвідомлюю, що мені сумно”.

- 2) Застосуйте техніки драми і фантазування. Для цього клієнт займає „гарячий стілець”, інший – „порожній стілець”, призначений для переміщення клієнта від однієї частини свого „Я” до іншої або переходу від одного персонажу драми до іншого.
2. Запишіть приклади виникнення умовних цінностей у потенційних клієнтів.
3. Запишіть фрагменти консультативної роботи, застосовуючи техніки рефлексивних і емпатійних відповідей, техніку терапевтичної метафори.
4. Спробуйте розв’язати якусь свою проблему, скориставшись технікою парадоксальної інтенції й/або технікою дерефлексії.
5. Опишіть те, як ви застосували згадані вище техніки в роботі з потенційним клієнтом.
6. 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.

### **Питання для самоконтролю 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. Основні етапи психологічного консультування (за Р.С. Немовим). Процедури і техніки кожного етапу.
10. П’ятикрокова модель інтерв’ю (визначити завдання консультанта й психотехніки до кожної стадії).
11. Збалансована таблиця альтернативних рішень (завдання консультанта, психотехніки).
12. Загальна структура консультативного процесу (еклектична), за Б.Е. Гілландом. Завдання консультанта та основні психотехніки до кожної стадії.
13. Морально-етичні принципи та відповідальність психолога-консультанта.
14. Основні вимоги до особистості консультанта.
15. Вплив професійної діяльності на особистість консультанта.
16. Зміст поняття “синдром вигорання” та способи його уникнення.
17. Професійна підготовка консультанта.
18. Особливості організації роботи психологічної консультації.
19. Фізичні компоненти терапевтичного клімату (обстановка психологічної консультації, структурування консультативного простору і часу).
20. Процедури і техніки психологічного консультування.
21. Методи впливу та їх функції в структурі процесу консультування.
22. Методи вислуховування та їх функції в структурі процесу консультування.
23. Директива як метод впливу, її застосування в різних теоретичних напрямках.
24. Визначення поняття “консультативного контакту”.
25. Риса консультативного контакту.
26. Перенесення у консультуванні: визначення, риси та значення.
27. Контрперенесення у консультуванні: причини та значення.
28. Загальна характеристика невербальних засобів консультативної роботи.
29. Поведінкові ознаки позитивного ставлення клієнта в консультативному контакті.

30. Поведінкові ознаки негативного ставлення клієнта в консультативному контакті.
31. Значення невербальної поведінки клієнта для консультативного процесу.
32. Умови застосування психометричних методів у практиці психологічного консультування.
33. Вимоги до психологічного тестування в консультуванні.
34. Види тестів та особливості їх застосування у практиці психологічного консультування.
35. Консультування тривожних клієнтів. Механізми психологічного захисту.
36. Консультування клієнтів при реакціях страху й фобіях.
37. Консультування вороже налаштованих й агресивних клієнтів.
38. Консультування “немотивованих” клієнтів.
39. Консультування істеричних осіб.
40. Консультування клієнтів, що переживають провину.
41. Консультування клієнтів з депресіями і суїцидальними намірами.
42. Консультування у випадку смерті близької людини.
43. Консультування клієнтів, які пережили втрату (розлучення, смерть).
44. Консультування клієнтів при алкоголізмі.
45. Загальна характеристика основних підходів до розуміння функціонування психіки у психоаналітичній теорії З. Фрейда.
46. Методологічні інновації З. Фрейда
47. Техніки класичного психоаналізу.
48. Підхід З. Фрейда до інтерпретації сновидінь.
49. Первинне інтерв'ю як психодіагностичний та психотерапевтичний метод психоаналізу.
50. Стрижневі поняття аналітичної психології К.Г. Юнга.
51. Техніки аналітичної психології. Невербальні техніки аналітичної психології.
52. Застосування методу юнгівської піскової терапії в практиці психологічного консультування.
53. Підхід К.Г. Юнга до аналізу сновидінь.
54. Стрижневі поняття індивідуальної психології А. Адлера.
55. Психотехнічні прийоми та методи індивідуальної психології А. Адлера.
56. Стрижневі поняття, мета та завдання трансактного аналізу (ТА).
57. Загальна характеристика основних підходів до практики ТА (структурний аналіз, трансактний аналіз, аналіз гри, аналіз сценарію).
58. Сучасні психотехніки ТА. Застосування егограм у консультуванні.
59. Гештальт-підхід у психологічному консультуванні: стрижневі поняття, мета та завдання.
60. Техніки гештальт-консультування. Ігри та вправи як психотехнічні прийоми гештальт-консультування.
61. Особливості роботи зі сновидіннями в гештальт-консультуванні.
62. Основні поняття біхевіористичного консультування.
63. Техніки і методи біхевіористичного консультування.
64. Стрижневі поняття, мета та завдання раціонально-емотивного поведінкового консультування (РЕПК).
65. Застосування АВС – схеми в практиці психологічного консультування.
66. Техніки і методи РЕПК.
67. Базові поняття екзистенційного консультування.
68. Зміст роботи, мета та завдання психолога в екзистенційному консультуванні.
69. Прикладна логотерапія: техніки і методи.
70. Клієнт-центрований підхід у консультуванні: стрижневі поняття, мета та завдання. Недирективні методи роботи з клієнтами.

## **9. Індивідуальні завдання**

опис та аналіз консультативного випадку; робота над науково-понятійним апаратом з курсу “Психологічне консультування”, упорядкування словника, опрацювання додаткової психологічної літератури з тем, що вивчаються

(див.семінарські, практичні заняття); анотування й конспектування першоджерел, підготовка презентації, реферату чи доповіді.

### 10. Методи навчання

пояснювально-ілюстративний метод (лекції із використанням мультимедійних засобів, таблиць, графічних схем, семінарські (практичні) заняття, бесіда, дискусія, розповідь); репродуктивний метод (відповіді на запитання, розв'язування навчальних завдань тощо); метод проблемного викладу матеріалу (проблемна ситуація, проблемне завдання); кейс-метод; частково-пошуковий, або евристичний, метод; інтерактивні методи («мозковий штурм», «ділова гра», «круглий стіл», «когнітивна карта»); дослідницький метод (самостійне опрацювання наукової літератури, періодичних, хрестоматійних видань тощо).

### 11. Методи контролю

експрес-тести (ЕТ), поточне оцінювання, функціональне опитування, самостійна робота, контрольна робота, екзамен.

### 12. Розподіл балів, які отримують студент

Поточне тестування та самостійна робота											Підсумковий тест (екзамен)	Сума
Змістовий модуль 1						Змістовий модуль 2						
T1	T2	T3	T4	T5	К.Р.	T6	T7	T8	T9	К.Р.	50	100
2,5 б. (1,5 - 1 - УВ)	6,5 б. (1,5 - ЕТ, есе – 4, 1 - УВ)	СР 5	СР 8	П / Р 5	4	4 б. (3 - ЕТ, 1 - УВ)	3,5 б. (2,5 - ЕТ, 1 - УВ)	3,5 б. (2,5 - ЕТ, 1 - УВ)	4 б. (3 - ЕТ, 1 - УВ)	Т 4		

УВ – усна відповідь

К.Р. – контрольна робота;

Т – тестування.

ЕТ – експрес-тест.

СР – самостійна робота.

П / Р (презентація / реферат)

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	<b>A</b>	відмінно	зараховано
80 – 89	<b>B</b>	добре	
70 – 79	<b>C</b>		
60 – 69	<b>D</b>	задовільно	
50 – 59	<b>E</b>		
26 – 49	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-25	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

### 13. Методичне забезпечення

1. Навчально-методичний комплекс із «Основ психологічного консультування».
2. Відеоматеріали (конференції, виступи, лекції, тренінги тощо).
3. Мультимедійна презентація.
4. Матеріали системи дистанційного навчання.

### Інструменти, обладнання, програмне забезпечення

Навчальна дисципліна «Психологія консультування» передбачає використання мультимедійного обладнання (комп'ютер, проектор).

### 14. Рекомендована література Базова

Автор Підручника (навчального посібника тощо)	Найменування підручника (навчального посібника тощо)	Найменування видавництва, рік видання	Кількість примірників / Режим доступу
З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос та ін./ за ред. З. Г. Кісарчук.	Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: навч.-метод. посібник	К. : ТОВ “Видавницт- во “Логос”, 2015. – 207 с.	Електронний ресурс. – Режим доступу: <a href="http://inpsy.naps.gov.ua/userfiles/files/">http://inpsy.naps.gov.ua/userfiles/files/</a>
Левченко К.Б., Панок В.Г., Трубавіна І.М.,	Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім'ям з дітьми в період військового конфлікту : навч.-	К. : Агентство “Україна”. – 2015. – 176 с.	Електронний ресурс. – Режим доступу: <a href="http://20151023114554_simyi_z_ditm_y_v_period_viysk_konfliktu.pdf">20151023114554_simyi_z_ditm_y_v_period_viysk_konfliktu.pdf</a>

	метод. посібник		
Цимбалюк І.М.	Психологічне консультування та корекція. Модульно-рейтинговий курс: навч. посіб.	К. : ВД «Професіонал», 2005, 2007	13 прим. <a href="http://shron1.chtyvo.org.ua/Tsymbaliuk_Ivan/Psykholohichne_konsultuvannia_ta_korektsiia_Modulno-reitynhovy_i_kurs.pdf">http://shron1.chtyvo.org.ua/Tsymbaliuk_Ivan/Psykholohichne_konsultuvannia_ta_korektsiia_Modulno-reitynhovy_i_kurs.pdf</a>
Паркулаб О.Г.	Основи психологічного консультування: навч.-метод. комплекс	Ів.-.франківськ: В-во ПрНУ, 2007	4 прим. <a href="http://lib.pu.if.ua/elibrary.php">http://lib.pu.if.ua/elibrary.php</a>
Захаров А. И.	Неврозы у детей и психотерапия [Текст].	СПб. : Союз, 1998.	5 прим.
Васьківська, С.В.	Основи психологічного консультування [Текст] : підручник.	К. : Ніка-Центр, 2011.	10 прим. <a href="https://www.twirpx.com/file/394644/">https://www.twirpx.com/file/394644/</a>
Мэй, Р.	Искусство психологического консультирования. Как давать и обретать душевное здоровье [Текст].	М. : Институт Общегуманитарных наук, 2015	2 прим. <a href="http://cpp-p.ru/wp-content/uploads/2015/08/psiho.pdf">http://cpp-p.ru/wp-content/uploads/2015/08/psiho.pdf</a>
Приходько Ю.О.	Практична психологія: Введення у професію: навч. посібник.	К.: Каравела, 2010. - 232 с.	11 прим. <a href="http://library.kpi.kharkov.ua/files/new_postupleniya/praktichna_psihologia.pdf">http://library.kpi.kharkov.ua/files/new_postupleniya/praktichna_psihologia.pdf</a>
В. Панок, Т.Титаренко, Н.Чепелева.	Основи практичної психології [Текст] : підручник .	К. : Либідь, 2006	9 прим. <a href="https://www.academia.edu/31720115">https://www.academia.edu/31720115</a>
Глива Є.	Вступ до психотерапії [Текст] : навч. посібник.	Острог-Київ : Острозька академія, Кондор, 2004.	24 прим.
А.А.Бодалев	Рабочая книга практического психолога [Текст]: пособие	М. : Изд-во Ин-та психотерапии, 2002.	2 прим. <a href="http://klex.ru/b9h">http://klex.ru/b9h</a>
Файн С.П. Глассер	Первичная консультация. Установление контакта и	М. : Когито-Центр, 2003.	1 прим. <a href="https://www.litres.ru/pol-g-glasser/pervichnaya-konsultaciya-ustanovlenie-">https://www.litres.ru/pol-g-glasser/pervichnaya-konsultaciya-ustanovlenie-</a>

	завоєвання довіри [Текст]		<a href="http://kontakta-i-zavoevanie-doveriya/chitat-onlayn/">kontakta-i-zavoevanie-doveriya/chitat-onlayn/</a>
Каліна Н.Ф.	Психотерапія [Текст] : підручник	Академвидав, 2010. (Сер. "Альма- матер").	34 прим. <a href="https://library.udpu.edu.ua/library_files/432663.pdf">https://library.udpu.edu.ua/library_files/432663.pdf</a>
Кузікова С. Б.	Теорія і практика вікової психокорекції [Текст] : навч. посібник.	Суми : Університетська книга, 2008.	5 прим. <a href="http://kuzikova.info/ru/2016/01/teoriya-i-praktika-vikovoipсихокорекції/">http://kuzikova.info/ru/2016/01/teoriya-i-praktika-vikovoipсихокорекції/</a>
Кузікова, С. Б.	Основи психокорекції [Текст] : навч. посібник.	К. : Академвидав, 2012. (Серія "Альма- матер").	14 прим.
Яценко Т.С.	Концептуальні засади і методика глибинної психокорекції	К. : Вища школа, 2008.	5 прим. <a href="https://library.udpu.edu.ua/library_files/423691.pdf">https://library.udpu.edu.ua/library_files/423691.pdf</a>
Нельсон-Джоунс, Р.	Теория и практика консультирования [Текст] : учебное пособие.	СПб. : Питер, 2000.	1 прим. <a href="http://www.klex.ru/6cq">http://www.klex.ru/6cq</a>
Шлиппе, А. Ф.	Учебник по систем- ной терапии и консультированию [Текст].	М. : Ин-т кон- сультирования и системных решений, 2007.	1 прим. <a href="http://www.d-learn.pu.if.ua/data/users/62/SST.pdf">http://www.d-learn.pu.if.ua/data/users/62/SST.pdf</a>

1. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования / Пер. с лит. Москва, 2003. 240 с. <http://ural-education.ru/wp-content/uploads/2016/12/>
2. Миколайський М.В., Марусинець М.М. Клінічна психодіагностика : практикум : навч. посіб. Івано-Франківськ, 2009. 279 с..
3. Основи практичної психології / В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелева та ін. : підручник. 2-ге вид., стереотип. Київ, 2012. 536 с.
4. Самостійна робота студентів-психологів: зміст, форми, організація / за редакцією В. І. Сметаняка. // О. Паркулаб. *Основи психологічного консультування*. – Івано-Франківськ, Вид-во Сімік. 2017. 172 с. С.103-118.
5. Терлецька Л. Г. Основи психодіагностики: навч. посіб. Київ, 2006. 144 с. (сер. "Психол. інструментарій").
6. Технологія консультування / Васьківська С. В. Київ, 2005. 96 с. (сер. "Психол. інструментарій").
7. Титаренко Т. М. Кризове психологічне консультування. Київ, 2004. 96 с. (Сер. "Психол. інструментарій").
8. Бурлачук Л., Кочарян А., Жидко М. Психотерапія : учебник для вузов. Санкт-Петербург, 2007. 480 с. <http://dspace.univer.kharkov.ua/bitstream/123456789/1295/2/>

#### Допоміжна література

1. Сара Ф. Файн, Пол. Г. Глассер. Первичная консультация : Установление контакта и завоевание доверия ; пер. с англ. Москва : Когито-Центр, 2003. 238 с.
2. Немов Р.С. Психологическое консультирование: учеб. для студ. Педвузов. Москва : ВЛАДОС, 2000. 145 с.
3. Карамушка Л.М., Коломінський Н.Л., Войтович М.В. та ін. Основи психолого-управлінського консультивання: навч.посіб. Київ : МАУП, 2002. С.14 – 23.
4. Айви А.Е., Айви М.Б., Саймэн-Даунинг Л. Психологическое консультирование и психотерапия. Методы, теории и техники: практическое руководство. Москва, 1999. С.9 – 33.
5. Мастерство психологического консультирования / под ред. А.А. Бадхена, А.М. Родиной. СПб. : Речь, 2006. С.66-72, 178-184.

#### Класичний психоаналіз

6. Психотерапевтичний практикум. Випуск 1. Класичний психоаналіз / Редактор-упорядник З.С.Карпенко. Івано-Франківськ : Гостинець, 2004. 59 с.
7. Улыбина Е. Страх и смерть желания. Москва : Модерн – А ; СПб. : Академия исследования Культуры, 2003. 320 с.
8. Фрейд З. Вступ до психоаналізу ; [пер. з нім. П. Тарашук]. Київ : Основи, 1998. 709 с.
9. Фрейд З. Введение в психоанализ : Лекции / З. Фрейд ; авторы очерка о Фрейде Ф.В. Бассин и М.Г. Ярошевский. Москва : Наука, 1989. 456 с. (Серия «Классика науки»).
10. Фрейд З. Толкование сновидений ; [пер. с нем.]. Москва : Эксмо; СПб. : Мидгард, 2005. 1088 с.
11. Фрейд З. О клиническом психоанализе. Избранные сочинения. Москва : Медицина, 1991. 288 с.
12. Фрейд З. Влечения и их судьба. Москва : ЗАО Изд-во ЭКСМО-Пресс, 1999. 432 с. (Серия «Антология мудрости»).
13. Фрейд З. Тотем и табу: сб. Москва : Олимп; ООО «Издательство АСТ-ЛТД; 1998. 448с.

#### Аналітична психологія

14. Биркхойзер-Оэри Сиббил. Мать : Архетипический образ в волшебных сказках ; [пер. с англ.]. Москва : Когито-Центр, 2006. 255 с. (Юнгианская психология).
15. Джин Шинода Болен. Богини в каждой женщине. Новая психология. Архетипы богинь / Джин Шинода Болен ; [пер. с англ. И. Старых]. Москва : ООО Издательский дом «София», 2006. 272 с.
16. Джин Шинода Болен. Богини в каждом мужчине. Архетипы, управляющие жизнью мужчин ; [пер. с англ. Е. Мирошниченко]. Москва : ОООИздательский дом «София», 2006. 304 с.
17. Нолл Р.Х.А. Тайная жизнь Карла Юнга : [текст] ; [пер. с англ. В.И. Менжулин]. Москва : Рефл-Бук ; Київ : Ваклер, 1998. 432 с. (Серия «Актуальная психология»).

#### Індивідуальна психологія А. Адлера

18. Адлер А. Очерки по индивидуальной психологии. Москва : Когито-Центр, 2002. 220с.
19. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. Москва : Мысль, 1993.
20. Адлер А. Лекции по аналитической психологии. Москва: Рефлбук, К.: Ваклер, 1996.
21. Адлер А. Индивидуальная психология. *История зарубежной психологии. 30-60-е годы XX в.* / под ред. П.Я. Гальперина, А.Н. Ждан. Москва : Изд-во Моск. Ун-та, 1986. С.130-140.
22. Дрейкус-Фергюссон Е. Введение в теорию Альфреда Адлера. Минск, 1995.
23. Сидоренко Е.В. Терапия и тернинг по Альфреду Адлеру. СПб. : Питер Пресс, 2000.

#### Поведінкове консультивання

24. Гулдинг М., Гулдинг Р. Психотерапия нового решения. Теория и практика. Москва : Класс, 1997. 288 с.
25. Дилте Р. Изменение убеждений с помощью НЛП. Москва : Независимая фирма «Класс», 2000. 192 с.
26. Лазарус А. Мысленным взором: Образы как средство психотерапии. Москва : Независимая фирма «Класс», 2000. 144 с.
27. Смит М.Дж. Тренинг уверенности в себе. СПб. : Коспект, 1997.

#### Трансактний аналіз Е. Берна

28. Берн Э. Трансакционный анализ и психотерапия. СПб. : Лениздат, 1994.

29. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы. СПб.: Лениздат, 1992. 400 с.
30. Берн Э. Секс в человеческой любви. Москва : Прогресс, 1990.
31. Берн Э. Развитие Я-концепции и воспитание. Москва : Прогресс, 1986.
32. Стюарт Я., Джонс В. Современный трансактный анализ. СПб. : Социально-психологический центр, 1996.
- Гештальт-терапія Ф. Перлза
33. Булюбаш И.Д. Руководство по гештальт-терапии. Москва : Изд-во Института психотерапии, 2004. 768 с. (Сер. : Золотой фонд психотерапии).
34. Невис Э. Организационное консультирование. Гештальт-метод. СПб. : Издательство Пирожкова, 2001.
35. Перлз Ф., Гудмен П., Хеффермин Р. Практикум по гештальттерапии. Москва : Изд-во Ин-та психотерапии, 2001.
36. Перлз Ф. Практика гештальт-терапии. Москва : Ин-т общегуманит. Исследований, 2001.
37. Перлз Ф. Гештальт-семинары. Москва : Пресс, 1998.
38. Польстер И., Польстер М. Интегрированная гештальт-терапия: Контуры теории и практики. Москва : Класс, 2001.
39. Шоттенлоэр Г. Рисунок и образ в гештальттерапии. СПб. : Питер Пресс, 2001.
- Екзистенційне консультування
40. Тихонравов Ю.В. Экзистенциальная психология. Учебное-справочное пособие. Москва : ЗАО «Бизнес-школа», Интел-Синтез, 1998. 238 с.
41. Мэй Р. Искусство психологического консультирования. Москва : Апрель Пресс, ЭКСМО-Пресс, 2001. 256 с.
42. Франкл В. Психотерапия на практике. СПб. : Ювента, 1999.
43. Франкл В.Э. Основы логотерапии. Психотерапия и релігія. СПб. : Речь, 2000.
44. Экзистенциальная психология / под ред. Р.Мея. *Екзистенція* / под ред. Р.Мея, Э.Энджела, Г.Элленбергера. Москва : Апрель Пресс, ЭКСМО-Пресс, 2001.
45. Ялом И. Теория и практика групповой психотерапии. СПб. : Питер, 2000. 640 с.
46. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. Москва : Независимая фирма «Класс», 1999. 450 с.
47. Ялом І. Ліки від кохання та інші оповіді психотерапевта . Київ : Книжковий клуб, 2016. 416 с.

## 15. Інформаційні ресурси

1. <http://www.glavnyk.com.ua>
2. <http://www.u-psiologa.com.ua>
3. <http://www.test.vin.com.ua/>
4. <https://www.americanprogram.net>

### Примітки:

1. Робоча програма навчальної дисципліни є нормативним документом вищого навчального закладу і містить виклад конкретного змісту навчальної дисципліни, послідовність, організаційні форми її вивчення та їх обсяг, визначає форми та засоби поточного і підсумкового контролів.
2. Розробляється лектором. Робоча програма навчальної дисципліни розглядається на засіданні кафедри, у методичній комісії факультету, інституту, підписується завідувачем кафедри, головою методичної комісії і затверджується проректором з науково-педагогічної роботи.