

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ВНУТРІШНІХ СПРАВ**

**Факультет № 6
Кафедра соціології та психології**

ТЕКСТ ЛЕКЦІЇ

**з навчальної дисципліни «Психологічне консультування»
обов'язкових компонент освітньої програми
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
053 Психологія (практична психологія)**

(для денної та заочної форми навчання)

Тема 1: Вступ до психологічного консультування

Харків 2023

ЗАТВЕРДЖЕНО

Науково-методичною радою
Харківського національного
університету внутрішніх справ
Протокол № 7 від 30.08.2023

СХВАЛЕНО

Вченою радою факультету № 6
Протокол № № 7 от 25.08.2023

ПОГОДЖЕНО

Секцією Науково-методичної ради
ХНУВС з гуманітарних та соціально-
економічних дисциплін
Протокол № 7 від 29.08.2023

Розглянуто на засіданні кафедри соціології та психології
Протокол № 8 від 15.08.2023

Розробник:

Доцент кафедри соціології та психології, канд. психол.наук, доцент Чепіга Л.П.

Рецензенти:

1. Доцент кафедри практичної психології Навчально-наукового інституту педагогіки, психології, менеджменту та освіти дорослих Української інженерно-педагогічної академії, канд. психол. наук, доцент Казарова А.М.
2. Професор кафедри соціології і психології факультету № 6 Харківського національного університету внутрішніх справ, доктор соціологічних наук, професор Нечітайло І. С.

Лекція 1: ВСТУП ДО ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ.

(Презентація 1) План лекції:

1. Психологічне консультування як форма практичної діяльності психолога.
2. Сфери застосування психологічного консультування
3. Співвідношення психологічного консультування та психотерапії.
4. Види психологічного консультування
5. Особистість ефективного консультанта

Література:

Основна література:

1. Васьківська С.В. Основи психологічного консультування: Навчальний посібник. -К.: Четверта хвиля, 2018. - 256 с.
2. Васьківська С.В. П'ять вимірів психологічного консультування: навчальний посібник. - Київ, Ніка-центр, 2019. - 400 с.
3. Гендер у психологічних та соціологічних дослідженнях : навч. посіб. / Л.О. Шевченко, Ю.В. Кобікова, І.В. Ламаш та ін.; [Міжнар. благод. фонд "СНІД Фонд Схід-Захід", Харк. нац. ун-т внутр. справ]. - Київ : [б.в.], 2015. - 148 с.
4. Консультативна психологія: підручник / І.С.Булах, В.У.Кузьменко, Е.О.Помиткін [та ін.] : – Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2014. - 482 с.
5. Хомич Г. О., Ткач Р. М. Основи психологічного консультування: навч. посіб. К.: МАУП, 2004 https://maup.com.ua/ua/navchannya-u-maup/library/pidruchniki/psihologiya/osnovi_psihologichnogo_konsultuvannya-2.html
6. Цимбалюк І. М. Психологічне консультування та корекція : навч. посіб. / І. М. Цимбалюк. – 2-ге вид., випр. і доп. – К. : Професіонал, 2007. – 544 с.

Допоміжна література:

7. Кулакевич Т.В. Технології психологічного консультування: «Сімейне консультування»: Курс лекцій. / Кулакевич Т.В. – К.: КиМУ, 2017.
8. Опанасенко Л.А. Основи психологічного консультування: у схемах і таблицях / Л.А. Опанасенко – Миколаїв : Іліон, 2019.
9. Орбан-Лембрик Л. Е. Психологія професійної комунікації: навч. посіб. / Л. Е. Орбан-Лембрик. – Чернівці : Книги-XXI, 2010.
10. Основи психоконсультування: навч. посіб. / упоряд. і ред. Т. Л. Надвинична. – Тернопіль: ТНЕУ, 2019. – 200 с
11. Рябко Ю. В. Техніки і моделі психологічного консультування: навчальний посібник. / Рябко Ю. В. - Глухів: РВВ ГНПУ ім. О. Довженка, 2013.
12. Сергієнко Н.П. Основи психологічної практики: Курс лекцій. – Х.: НУЦЗУ, 2011.

13. Словник-довідник психолога-консультанта / Н. В. Гаркавенко, Я. В. Чаплак, С. К. Шандрук, І. І. Солійчук. Чернівці, 2010.
14. Чепелєва, Н. І. Поєднання індивідуальної та сімейної психотерапії у роботі з родинами
15. Шевченко Л. О. Чепіга Л. П. Практична психологія : навч. Посібник Харків : Константа, 2018. - 191 с.

Текст лекції.

1. Психологічне консультування як форма практичної діяльності психолога.

В житті ми зтикаємося з багатьма психологічними проблемами, які складно або неможливо охарактеризувати клінічними термінами. Це проблеми повсякденного життя, які пов'язані з труднощами розвитку та адаптації особистості, негармонійністю міжособистісних стосунків, соціальними девіаціями (наркоманія, алкоголізм, розпад сім'ї, СНІД тощо), віковими кризами, труднощами на роботі (невдоволеність роботою, конфлікти з колегами та керівниками, можливість звільнення), невлаштованістю особистого життя та негараздами в родині, поганою успішністю в школі, недостатністю впевненості в собі та самоповаги, нестерпними коливаннями у прийнятті рішень, труднощами у зав'язуванні та підтримці міжособистісних стосунків тощо. Різноманіття таких проблем може бути вирішене за допомогою відносно нової професійної галузі, що виділилася з клінічної психології та психотерапії – психологічного консультування.

Буквально «консультувати» означає давати пораду чи радитися по проблемі, що цікавить.

Психологічне консультування як професія є відносно новою галуззю психологічної практики, що виділилася з психотерапії. Ця професія виникла у відповідь на потреби людей, не маючих клінічних порушень, проте потребуючих психологічної допомоги.

Меновщиков Ю.В. (1998, с. 4) схильний до того, щоб вказати конкретну дату виникнення психологічного консультування - 1951 рік, коли на одній з конференцій в США був введений термін «Консультативна психологія», щоб відокремити консультування від клінічної психології, тобто галузі психології, що займається проблемами надання допомоги важко психічно або соматично хворим людям.

Саме з досвіду лікування важких особистісних розладів та наслідків довготривалих психологічних травм почалося реальне вивчення параметрів оптимального спілкування та раціональної організації трудової та учбової діяльності, що дозволило згодом, на основі набутого знання, перейти до надання допомоги психічно здоровим людям. Завданням психологічного консультування стало, таким чином, не лікування порушень, а їх попередження, робота з деструктивними формами спілкування, нераціональними способами

організації діяльності – тим, що призводить до появи травм, а згодом - хвороб.

(Презентація 2) Психологічне консультування – це сукупність процедур, спрямованих на допомогу людині у вирішенні проблем та прийнятті рішень відносно професійної кар'єри, шлюбу, сім'ї, вдосконалення особистості та міжособистісних стосунків.

2. Сфери застосування психологічного консультування

Аналіз літератури з проблематики психоконсультативної допомоги дає змогу виокремити головні сфери застосування психологічного консультування:

1. Психічний та духовний розвиток дитини. Це психологічна допомога дитині у набутті особистісної ідентичності в процесах культурного, етнічного та етичного самовизначення; психологічна допомога в уникненні емоційних травм при усвідомленні невідворотності смерті або у випадку втрати батьків та близьких родичів, сприяння у виробленні стійких ціннісних та моральних норм, особливо в критичний період розвитку тощо.
2. Екзистенційні та особистісні проблеми підлітка. Головний напрямок роботи в цій галузі — допомога в подоланні кризи психологічного відокремлення від батьків та ідентифікація підлітка з іншими значущими для нього особами. Насправді психолог-консультант стикається тут з усім можливим спектром проблем підліткового віку — почуттям неповноцінності, усвідомленням обмежених можливостей батьків, боротьбою за особистісний та соціальний статус, процесами трансформації самосвідомості тощо.
3. Шлюб та сім'я. Інститут подружнього життя залишається однією з найбільш актуальних сфер діяльності психологів-консультантів та сімейних психологів. Психолог надає допомогу у вирішенні подружніх та батьківських конфліктів, сімейних криз. Також звична проблематика в цій сфері - це стосунки в родині, дошлюбне консультування, сімейна та подружня психотерапія, психологічна допомога розлученим, психологічна підтримка під час укладання нових шлюбів.
4. Проблематика психічного та особистісного здоров'я. Традиційна превентивна та поточна допомога у випадках психічних та соматичних захворювань, душевних та духовних страждань, пов'язаних з розладами настрою, алкоголізмом, наркоманією, життєвими стресами, конфліктами, граничними станами тощо.
5. Окремою глибоко розробленою галуззю психологічного консультування є така важлива сфера діяльності, як психологічна допомога помираючому та психотерапія неоправданого лиха. В американській психотерапії тільки за останні кілька років з'явилося більш як 700 праць, що висвітлюють цю одну з найскладніших проблем психологічного консультування.
6. Проблеми похилого віку – це допомога у виробленні світосприйняття, яке відповідає віковим змінам, задоволенні емоційних запитів літніх людей, регулярний патронаж та консультування в організації відповідного стилю й способу життя.

7. Місця ув'язнення, лікарні, казарми, студентські містечка — давно вже освоєні галузі психоконсультативної роботи, де проблеми особистості, спілкування, психічного стану, а також духовності є настільки ж звичними, наскільки й такими, що вимагають постійних зусиль у цій галузі.
8. Психологічна допомога та підтримка в кризових ситуаціях — це консультування рідних та близьких у випадках несподіваної смерті, спроби суїциду, згвалтування, зради, втрати коханої людини, роботи та ін.
9. Шкільне консультування, що охоплює проблеми стосунків учителя та учня, учнів між собою, питання стосунків з батьками, шкільної успішності, розвитку здібностей, відхилень в поведінці тощо.
10. Професійне консультування передбачає допомогу при виборі професії, професійному самовизначенні, проблемах задоволеності працею.
11. Психологічна допомога, що стосується крос-культурної проблематики: бар'єри в адаптації, подолання етнічних стереотипів, а також проблема підготовки консультантів для роботи з етнічними меншинами, що виключає небезпеку ставлення професіонала до клієнта не як до особи, а як до представника етносу або раси.
12. Управлінське консультування (консультування в організаціях) започатковано в 70-ті роки і передбачає допомогу в прийнятті управлінських рішень, в розвитку комунікативних умінь, у розв'язанні конфліктів, в роботі з персоналом тощо.

Види психологічного консультування можна також класифікувати не за критерієм сфер діяльності консультанта, а за критерієм тих психотерапевтичних напрямків, які лежать в основі того чи іншого консультативного підходу.

***(Презентація 3)* 3. Види психологічного консультування**

1. Проблемно-орієнтоване консультування спрямоване на аналіз сутності та зовнішніх причин проблеми, пошук шляхів вирішення. Підхід аналогічний до поведінкової психотерапії, часто має на увазі залучення до консультування членів родини клієнта та організаційну допомогу йому та його родині.
2. Особистісно-орієнтоване консультування зосереджено на аналізі індивідуальних причин проблеми, виникненні деструктивних особистісних стереотипів, та на попередженні подібних проблем в майбутньому. Підхід аналогічний до психодинамічної психотерапії, консультант принципово утримується від порад та організаційної допомоги.
3. Рішення-орієнтоване консультування зосереджено насамперед на виявленні ресурсів для вирішення проблеми. Найбільш яскравим прикладом подібного підходу є короткострокова позитивна психотерапія.

4. Співвідношення психологічного консультування та психотерапії.

Розподілення цих двох сфер психологічної допомоги - складна задача, оскільки у великій кількості випадків професіоналу складно відповісти, займається він психологічним консультуванням чи психотерапією.

Як в консультуванні, так і в психотерапії використовуються ті ж самі професійні навички; вимоги, що висуваються до особистості психотерапевта та консультанта, однакові; процедури, що використовуються в консультуванні та психотерапії, також подібні. Нарешті, в першому та другому випадках допомога клієнту ґрунтується на взаємодії між консультантом (психотерапевтом) і клієнтом. Через труднощі розділення цих двох галузей деякі практики використовують поняття "психологічне консультування" та "психотерапія" як синоніми, аргументуючи свою точку зору подібністю діяльності психотерапевта та консультанта-психолога.

Розглянемо докладніше взаємозв'язки між консультуванням та іншими галузями психологічної допомоги.

Психологічне консультування тісно пов'язане, а багато в чому безпосередньо переплітається із психологічною корекцією й психотерапією. Більше того, психологи-практики часто поєднують ці сфери.

Психологічне консультування як безпосередня робота з людьми спрямоване на вирішення різних психологічних проблем, пов'язаних із труднощами в міжособистісних стосунках. Основним засобом впливу в психологічному консультуванні є певним чином побудована бесіда.

Відповідна форма бесіди активно використовується як у психокорекційній роботі, так і в психотерапії. Але якщо консультування має на меті насамперед допомогти клієнтові в реорганізації його міжособистісних стосунків, то психокорекційний вплив орієнтований в основному на вирішення глибинних особистісних проблем людини, які є основою більшості життєвих труднощів і конфліктів.

У науковій літературі існують також розбіжності щодо вживання термінів "психокорекція" і "психотерапія". Такі обставини поділу цих понять у вітчизняній психології пов'язані насамперед не з особливостями роботи, а з укоріненим положенням про те, що психотерапія — це справа лише тих людей, які мають спеціальну медичну освіту. Але ж таке обмеження є штучним, оскільки психотерапія передбачає не тільки медикаментозний, а і психологічний вплив. До того ж термін "психотерапія" є міжнародним і в більшості країн світу однозначно використовується для позначення методів роботи, яку виконують професійні психологи. Безперечно, межі між психотерапією та консультуванням досить умовні.

(Презентація 4) Розглянемо Відмінності між психологічним консультуванням и психотерапією докладніше

Відмінності, пов'язані з характером скарги клієнта. Те, із якими проблемами прийшов клієнт — міжособистісними чи глибинними особистісними — часто проявляється вже у формах звернення до консультанта за допомогою, у специфіці скарг та очікувань від зустрічі із психологом. Клієнти психолога-консультанта, як правило, наголошують на негативній ролі інших людей у виникненні власних життєвих складностей. У клієнтів, орієнтованих на глибинну психокорекційну роботу, локус скарг зазвичай інший: їх частіше турбує власна нездатність контролювати та регулювати свої внутрішні стани, потреби і бажання. Так, для клієнта психолога-консультанта найбільш характерними будуть скарги на кшталт: "Ми з чоловіком постійно сваримося" або "Жінка ревнує мене без усякого приводу". Ті, хто звертаються до психотерапевта, частіше говорять про свої проблеми інакше: "Я не можу стримати себе, дуже запальна, постійно кричу на чоловіка" або "Постійно не впевнений у тому, як до мене ставиться дружина; мені здається, що вона мене обманює; ревную її та, напевно, без усякої на те причини". Таке розмежування в локусі скарг має досить вагоме значення і, зокрема, те, що сам клієнт уже здійснив певну роботу з аналізу власних проблем і невдач. Той факт, що відповідальність за те, що відбувається з ним, клієнт покладає на себе — крок, що вимагає неабиякої мужності, гарантія того, що він готовий до глибокого та відвертого самопізнання.

Спрямованість локусу скарги та готовність людини визначають і форми роботи під час психологічного консультування. Основне завдання психолога-консультанта полягає в тому, щоб допомогти клієнтові подивитися на свої проблеми й життєві труднощі збоку, неупереджено; продемонструвати а обговорити ті аспекти взаємин, які є джерелом труднощів, що зазвичай не усвідомлюються та не контролюються.

Відмінності, пов'язані з процесом діагностики. У психологічному консультуванні діагностика переважно спрямована на події сьогодення і недалекого минулого. При цьому значна увага приділяється конкретній поведінці, міжособистісним відносинам. У значній частині психотерапевтичних підходів діагностика переважно спрямована на події далекого дитинства і юності (ймовірний час отримання психологічної травми). Значна увага також приділяється аналізу несвідомого - досліджуються сни, асоціації..

Відмінності, пов'язані з процесом здійснення впливу. Організаційною основою такої форми впливу є насамперед зміна настанов клієнта щодо інших людей, а також щодо різних форм взаємодії з ними. Під час консультативної бесіди клієнт може глибше проаналізувати конкретну ситуацію, інакше оцінити свою роль у ній і відповідно до цього нового бачення змінити своє ставлення як до того, що відбувається, так і до своєї поведінки.

Психологічний вплив вибудовується інакше. Скарги як такі відіграють незначну роль, оскільки вже на початкових етапах роботи вони поглиблюються й переформулюються. У бесіді з фахівцем-психотерапевтом обговорюються не тільки актуальні ситуації взаємин клієнта, а й минуле (події дитинства,

юності), активно використовуються такі специфічні форми психічної продукції, як сні й асоціації. Важлива риса психотерапії — особлива увага до взаємин між людиною, що звернулася за допомогою, і професіоналом, аналіз яких є одним із найважливіших засобів поглиблення й розширення можливостей впливу, тоді як у консультуванні подібні питання практично ніколи не обговорюються. Аналіз глибинних засад психіки дає змогу осмислити причини патогенних переживань і поведінки й у такий спосіб сприяє вирішенню особистісних проблем.

Відмінності, пов'язані з термінами роботи. Різною буде і тривалість цих видів психологічного впливу. Так, якщо психологічне консультування частіше буває короткотерміновим і лише інколи перевищує 5-6 зустрічей із клієнтом, то процес психотерапії триває незрівнянно довше та орієнтований на десятки, а то і сотні зустрічей упродовж декількох років.

Відмінності, пов'язані з типом клієнтів. Наведені вище розмежування пов'язані і з типами клієнтів. На прийомі у психолога-консультанта можна з однаковою ймовірністю зустріти людей, що відрізняються за психічним статусом, зайнятістю, матеріальною забезпеченістю, інтелектуальним потенціалом тощо, тоді як коло людей, чиї проблеми можуть вирішуватися в межах глибинної психокорекційної роботи, дещо обмежене. Ідеальний клієнт — це невротик з високим рівнем розвитку рефлексії, здатний оплачувати часто дорогий і тривалий курс лікування, маючи для цього достатню кількість часу й мотивацію.

Відмінності у вимогах до рівня підготовки фахівця. Природно припустити, що за наявності певного переліку істотних відмінностей у цих двох формах впливу має відрізнятися й підготовка відповідних фахівців. Як уже було зазначено вище, основні вимоги до психолога-консультанта — це психологічний диплом, а також спеціальна підготовка в галузі теорії та практики психологічного консультування (робота під керівництвом супервізора), що може і не бути особливо тривалою. Вимог до фахівців із психотерапії значно більше, і вони містять у собі поряд з теоретичною психологічною підготовкою і певними медичними знаннями також тривалий досвід власної психотерапевтичної практики та роботи під керівництвом досвідченого супервізора. Невипадково психотерапія історично тісно пов'язана із психіатрією, і серед психологів поряд із професіоналами- психологами не менш часто зустрічаються і психіатри, які, як правило, також одержали спеціальну підготовку. Зауважимо, що людина, яка звертається до психолога, за традицією називається не клієнтом, а пацієнтом. Повноцінну підготовку фахівця в цій ситуації неможливо уявити без власного досвіду в психотерапії. Маючи досвід, фахівець може краще зорієнтуватися в проблемах пацієнтів, повноцінно працювати, не боячись таких перешкод, як синдром вигорання або комунікативного перевантаження, а також вільно використовувати такі засоби впливу, як перенос та контрперенос.

Таким чином, основні відмінності психологічного консультування від психокорекції та психотерапії, що відображають сутність вказаного метода

надання психологічної допомоги, полягають у наступному:

1. Більш широка сфера застосування у порівнянні з клінічною практикою, звертання до проблем психічно здорових людей. Психологічне консультування почало використовуватися в освіті, менеджменті та промисловості, для вирішення індивідуальних та сімейних проблем.
2. Робота переважно з ситуаційними проблемами, що вирішуються на рівні свідомості, на відміну від орієнтації на глибинне аналізування проблем та роботу з несвідомим в психотерапії.
3. Більша суб'єкт -суб'єктність, діалогічність спілкування психолога-консультанта та клієнта. Мається на увазі, що клієнт – здорова людина, якій можна делегувати більше відповідальності за своє життя.
4. Орієнтація на здорові сторони особистості клієнта, відмова від концепції хвороби під час роботи з ним, визнання прав клієнта на більшу різноманітність поведінкових реакцій та психічних станів як здорових, а не хворобливих явищ.
5. Орієнтація на більшу активність та самостійність клієнта під час роботи з ним, пробудження внутрішніх ресурсів людини.
6. Можливість використання більшої кількості різноманітних професійних моделей діяльності психолога-консультанта, ніж в психотерапії.

В будь-якому випадку при консультуванні клієнт сприймається консультантом як дієздатний суб'єкт, відповідальний за рішення своєї проблеми. В цьому основна відмінність консультування від психотерапії. Від так званої «дружньої бесіди» консультування відрізняється нейтральною позицією консультанта. Користуючись транзактною термінологією, можна сказати, що «дружня бесіда» проводиться в позиції Дитина – Дитина, психотерапія — Батько —Дитина, а консультування — в позиції Дорослий — Дорослий.

5. Особистість ефективного консультанта

Роль і місце консультанта в консультуванні

У повсякденній практиці психологічного консультування та психотерапії доводиться мати справу з найважливішими аспектами життя людини. Консультант разом із клієнтом обговорює незначні та істотні проблеми свого підопічного, прагнучи допомогти йому як фахівець:

- в аналізі мотивування повсякденних виборів рішень, їх наступних наслідків;
- у вирішенні емоційних проблем, які часто супроводжують складні міжособистісні стосунки;
- у подоланні почуття внутрішнього хаосу, щоб зробити незрозуміле та мінливе позитивним і доцільним.

Тому консультант повинен усвідомлювати, хто він є, ким може стати і яким його сподівається бачити клієнт. Ідеться, власне, про роль консультанта. Як

сприймає його клієнт — як друга чи як професійного радника, учителя, експерта?

Ця роль, безперечно, залежить від теоретичної орієнтації консультанта, його кваліфікації, особистісних рис і, нарешті, від очікувань клієнта.

Ефективність діяльності фахівця значною мірою обумовлена тим, наскільки чітко він уявляє своє місце в консультуванні. Якщо немає такої ясності, консультант у своїй роботі буде керуватися не визначеними теоретичними принципами, а лише очікуваннями й потребами клієнта — іншими словами, буде робити лише те, на що сподівається й чого хоче клієнт. Клієнти ж найчастіше сподіваються, що консультант візьме на себе відповідальність за успіх їхнього подальшого життя та розв'яже певні проблеми.

Що ж до відповіді на запитання про роль консультанта, то вона полягає в розумінні сутності процесу консультування. Основне завдання консультанта — допомогти клієнтові виявити свої внутрішні проблеми та подолати їх.

(Презентація 5) "структурування процесу терапії". Його поділяють на первинне й вторинне. Під первинним структуруванням розуміють особистісну присутність консультанта (психолога) в психологічному просторі та значення цієї присутності для клієнта. Вторинне структурування — це діяльність консультанта, що забезпечує максимальний рівень розкриття клієнтів. У першому випадку ми відповідаємо на запитання, хто є консультант, а в другому — що він робить. Характеризуючи психологічний процес, консультант створює умови для того, щоб клієнт мав змогу виявити ініціативу саморозкриття. Керуючись таким розумінням процесу консультування, сформулюємо найважливіші **рольові функції консультанта**:

- побудова стосунків із клієнтом на основі взаєморозуміння;
- пошук альтернатив самоусвідомлення та способів діяльності клієнта;
- безпосереднє "входження" в життєві обставини клієнта і його стосунки з людьми;
- створення навколо клієнта здорового психологічного клімату;
- постійне удосконалення самого процесу консультування.

Якщо роль консультанта трактувати саме так, то стає очевидним, що особистість консультанта — одна з найважливіших складових процесу консультування.

Особистість консультанта розглядається в переважній більшості теоретичних систем як найважливіший цілющий засіб у процесі консультування.

Психолог-фахівець зобов'язаний оволодіти певними **якостями**. Це, зокрема, такі:

- прояв глибокого інтересу до людей та терпимості в спілкуванні з ними
- чутливість до настанов і поведінки інших людей;
- емоційна стабільність та об'єктивність;
- здатність викликати довіру в інших людей;

- повага до прав інших людей.

(Презентація 6) У 1964 р. Комітет з нагляду і підготовки консультантів США затвердив шість якостей особистості, необхідних для консультанта:

- довіра до людей;
- повага до цінностей іншої особистості;
- проникливість;
- відсутність упереджень;
- самоусвідомлення;
- свідомість професійного обов'язку.

Неприйнятними для психолога якостями є авторитарність, пасивність, залежність, замкнутість, схильність використовувати клієнтів для задоволення своїх потреб, невміння бути терпимим у стосунках з клієнтами, невротичну жадобу до власного збагачення.

(Презентація 7) Модель особистості ефективного консультанта. Включає в себе наступні параметри:

Автентичність. Бюджеталь називає автентичність стрижневою якістю психолога та найважливішою екзистенційною цінністю. Він виділяє три основні ознаки автентичного існування:

- повне усвідомлення конкретної ситуації;
- вибір адекватних даному моменту дій;
- почуття відповідальності за свій вибір.

Автентичність певною мірою узагальнює багато властивостей особистості. Автентична людина прагне бути і є насправді сама собою як у своїх безпосередніх реакціях, так і в поведінці в цілому. Труднощі більшості людей полягають якраз у тому, що вони багато енергії витрачають на програвання ролей, на створення зовнішнього фасаду замість того, щоб використовувати цю енергію для вирішення реальних проблем. Якщо консультант більшу частину часу буде ховатися за професійною роллю, клієнт теж сховається від нього. Якщо консультант виконує роль лише технічного експерта, відмежовуючись від своїх особистих реакцій, цінностей, почуттів, консультування буде стерильним, а його ефективність — сумнівною. Зануритися в життя клієнта ми можемо, тільки залишаючись живими людьми. Автентичний консультант — найкраща модель для клієнтів як зразок гнучкої поведінки.

Відкритість власному досвіду. Тут відкритість слід розуміти не як відвертість перед іншими людьми, а як щирість у сприйнятті власних почуттів. Соціальний досвід змушує нас заперечувати, відкидати свої почуття, особливо негативні. Зовнішній тиск витісняє сум, драгівливість, злість. Ефективний консультант не повинен відкидати жодне з почуттів клієнта, у тому числі й негативні. Консультант здатний позитивно впливати на клієнта лише тоді, коли виявляє терпимість до всієї розмаїтості чужих і власних емоційних реакцій.

Розвиток самопізнання. Обмежене самопізнання означає обмеження свободи, а глибоке самопізнання розширює обрії вибору в житті. Чим більше консультант знає про себе, тим краще він зрозуміє своїх клієнтів, і навпаки —

чим більше консультант пізнає своїх клієнтів, тим глибше розуміє себе. Невміння почути, що діється всередині нас, збільшує схильність до стресів й обмежує ефективність нашої діяльності. Крім того, зростає ймовірність у процесі консультування стати жертвою задоволення своїх неусвідомлених потреб. Дуже важливо ставитися до себе реалістично. Відповідь на питання, як можна допомогти іншій людині, криється в самооцінці консультанта, адекватності його ставлення до власних здібностей і в цілому до життя.

Сила особистості та ідентичність. Консультанту потрібно знати, хто він такий, чого хоче від життя, що для нього є найважливішим у цьому житті. Він повинен діяти, керуючись власною внутрішньою позицією. Це дозволить йому почувати себе сильним у міжособистісних стосунках.

Толерантність до невизначеності. Багато людей почувують себе некомфортно в ситуаціях, коли бракує структури, ясності, визначеності. Але саме такі ситуації і створюють "тканину" консультування. Адже ми ніколи не знаємо, з яким клієнтом і з якою проблемою будемо мати справу, які доведеться приймати рішення. Упевненість у своїй інтуїції та адекватності почуттів, переконаність у правильності прийнятих рішень і здатність ризикувати — усі ці якості допомагають подолати невизначеність при взаємодії з клієнтами.

Прийняття особистої відповідальності. Оскільки багато ситуацій під час консультування виникають під контролем консультанта, він повинен брати на себе відповідальність за свої дії у цих ситуаціях. Розуміння власної відповідальності дає змогу вільно та свідомо здійснювати вибір у будь-який момент консультування.

Глибинні відносини з іншими людьми. Консультант зобов'язаний оцінювати людей — їхні почуття, погляди, своєрідні риси особистості, але робити це без осуду та наклеювання ярликів. Ефективний консультант здатний вільно виражати свої почуття перед іншими людьми, у тому числі і перед клієнтами.

Постановка реалістичних цілей. Ефективний консультант повинен розуміти обмеженість своїх можливостей. Насамперед не слід забувати, що будь-який консультант — незалежно від професійної підготовки — не є всемогутнім. Немає такого фахівця, який би зміг побудувати правильні взаємини з усіма, без винятку, клієнтами та допомогти їм усім вирішити нагальні проблеми.

Якщо ми допускаємо власну обмеженість, то уникаємо непотрібної напруги та почуття провини. Тоді стосунки з клієнтами стають більш глибокими та реалістичними. Правильна оцінка власних можливостей дає змогу ставити перед собою реальні завдання.

Емпатія, що є однією з найважливіших рис особистості ефективного консультанта.

Узагальнивши зазначені вище вимоги до особистості консультанта, можна стверджувати, що ефективний консультант — це насамперед зріла людина.

К. Schneider (1992) виділяє три важливі постулати кваліфікованого психологічного консультування та психотерапії:

1. Особиста зрілість консультанта. Мається на увазі, що консультант успішно вирішує свої життєві проблеми, відвертий, терпимий і щирий стосовно себе.
2. Соціальна зрілість консультанта. Консультант здатний допомогти іншим людям ефективно вирішувати їхні проблеми, відвертий, терпимий і щирий у стосунках з клієнтами.
3. Зрілість консультанта — це процес, а не стан. Ідеться про те, що неможливо бути зрілим завжди й скрізь.

(Презентація 9) Питання до семінарського зайняття:

1. Визначення та напрямки консультування;
2. Види консультування;
3. Співвідношення психологічного консультування та психотерапії;
4. Цілі консультування;
5. Завдання консультування;
6. Рольові позиції;
7. Особистість консультанта;
8. Етичні принципи консультування.

Теми рефератів:

1. Цілі та завдання консультування в вітчизняних та зарубіжних психологічних школах.
2. Історичний нарис виникнення психологічного консультування.
3. Етичні принципи психологічного консультування.