

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені І. І. МЕЧНИКОВА
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ І СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ
КАФЕДРА СОЦІАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ

ЕЛЕКТРОННІ МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

до практичних занять
для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності 053 Психологія

ОДЕСА
ОНУ
2026

УДК 159.98
О-751

Укладачі:

М. Е. Білова, кандидат психологічних наук, доцент кафедри соціальної психології Одеського національного університету імені І. І. Мечникова;

В. В. Петрушенко, доктор філософії з психології, викладач кафедри соціальної психології Одеського національного університету імені І. І. Мечникова.

Рецензенти:

О. І. Кононенко, доктор психологічних наук, професор, завідувачка кафедри соціальної психології Одеського національного університету імені І. І. Мечникова;

Н. В. Родіна, доктор психологічних наук, професор, завідувачка кафедри диференціальної і спеціальної психології Одеського національного університету імені І. І. Мечникова.

*Рекомендовано вченою радою факультету психології та соціальної роботи
ОНУ імені І. І. Мечникова.*

Протокол № 3 від 13 грудня 2024 р.

Основи психологічного консультування [Електронний ресурс] :

О-751 електрон. метод. рек. до практ. занять для здобувачів першого (бакалавр.) рівня вищ. освіти спец. 053 Психологія / уклад.: М. Е. Білова, В. В. Петрушенко. Одеса : Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова, 2026. 35 с. 0,7 МБ.

Методичні рекомендації містять зміст та основні питання щодо засвоєння дисципліни «Основи психологічного консультування» для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 053 Психологія та призначені надати методичну допомогу студентам в організації навчально-дослідницької та практичної професіональної діяльності.

УДК 159.98

ЗМІСТ

Вступ	4
Тематичний план дисципліни «Основи психологічного консультування» ...	6
Зміст практичних занять	9
Теми для самостійного засвоєння матеріалів курсу	20
Методичні рекомендації до практичних занять та самостійної роботи з дисципліни «Основи психологічного консультування»	23
Методичні вказівки до виконання рефератів	23
Методичні вказівки до виконання презентацій	25
Питання до підсумкового контролю	27
Список рекомендованої літератури	32

ВСТУП

Курс «Основи психологічного консультування» є компонентом в структурі базової психологічної освіти і поряд з іншими курсами закладає основи професійної підготовки студентів. Курс має, перш за все, теоретичну спрямованість, розкриваючи значення основних теоретичних понять, пов'язаних з вивченням методології та методів психологічного консультування як галузі практичної психології. Проте, курс значною мірою зв'язаний і з прикладними завданнями сучасної психологічної практики. Психологічне консультування – це відносно нова галузь професійної діяльності психолога, яка порівняно недавно – в першій половині XX сторіччя – зародилася та виділилася з психотерапії як самостійний напрям психологічної практики. Сьогодні психологічне консультування – один з провідних та активно розроблюваних напрямів сучасної психології, який характеризується високою затребуваністю серед людності та вимагає спеціальної професійної підготовки фахівців, яка дозволе ефективно організовувати та проводити психологічне консультування з різними категоріями клієнтів.

Вивчення дисципліни допоможе студентами засвоїти професійно-важливі теоретичні знання щодо здійснення консультативної діяльності; сформувати практичні навички психолога-консультанта; розвинути особисті якості, необхідні в роботі консультанта, такі як емпатія, щирість, позитивне ставлення до себе та інших, конгруентність, самосвідомість тощо.

Теоретичною основою курсу такі дисципліни як загальна психологія, соціальна психологія, вікова психологія, диференціальна психологія, клінічна психологія, патопсихологія, психодіагностика.

Мета курсу: ознайомлення студентів з теоретичними та методологічними принципами психологічного консультування та сучасними підходами щодо впровадження цього знання в практику; формування базових практичних умінь і навичок психологічного консультування; формування здібностей щодо усвідомлення професійної ідентичності та професійної компетентності.

Завдання курсу:

- розвинути навички наукового мислення;
- ознайомити з теоретичними науковими підходами до проблем психологічного консультування та його зв'язками з практичною діяльністю психолога-консультанта;
- сформулювати уявлення про наукові методи діагностики проблем клієнта в процесі психологічного консультування;
- сформулювати навички професійної допомоги в процесі психологічного консультування;
- розвинути креативне мислення і бажання вдосконалювати власну фахову компетентність.

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти повинен **знати:**

- теоретико-методологічні основи психологічного консультування;
- структуру консультативного процесу, етичні принципи, умови й чинники ефективного консультування;
- процедурні й психотехнічні методи психологічного консультування;
- сучасні новітні тенденції розвитку психологічного консультування й психотерапії;

вміти:

- ідентифікувати проблему клієнта і сформулювати його запит зі застосуванням професійного термінологічного апарату;
- розроблювати поширений план консультативного процесу;
- застосовувати психотехнічні методи і прийоми відповідно до завдань консультування;
- застосовувати психометричні методи в практиці психологічного консультування;
- оцінювати показники ефективності консультативної роботи.

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ДИСЦИПЛІНИ «ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ»

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ

ТЕМА 1. Психологічне консультування як галузь практичної психології. Визначення поняття психологічного консультування. Уявлення про цілі консультування у різних концептуальних напрямках сучасної психології. Психологічне консультування та психотерапія: подібність та відмінності. Специфічні риси психологічного консультування. Роль теоретичної підготовки у практиці консультування. Теоретичні засади сучасних психологічних напрямів у консультуванні.

ТЕМА 2. Динаміка та структура консультативного процесу. Загальна характеристика динаміки консультативного процесу. Основні етапи консультування, завдання клієнта та консультанта на кожному етапі. Характер емоційного реагування клієнта на кожному етапі консультування. Основні засади структурування процесу консультування. Еклектична модель структури консультативного процесу. Дослідження проблем. Двовимірне визначення проблем клієнта. Ідентифікація альтернатив. Планування. Діяльність. Оцінка результатів та зворотний зв'язок. Терапевтичний потенціал клієнта. Типи мотивації клієнтів. Рольові функції консультанта. Вимоги до особистості консультанта.

ТЕМА 3. Основні аспекти консультативного контакту. Сучасні уявлення про консультативний контакт. Основні параметри контакту. Поняття про «терапевтичний клімат». Фізичні та емоційні компоненти терапевтичного клімату. Структурування простору та часу у процесі консультування.

Професійно важливі навички підтримки консультативного контакту: вербальне та невербальне спілкування; спостереження; активне слухання; перефразування; резюмування; ехо-техніка; техніки постановки питань та ін. Зворотний зв'язок, підтримка, саморозкриття як основні фактори успішності консультативного процесу. Феномени переносу та контрперенесення у консультуванні та психотерапії.

ТЕМА 4. Структура психологічної сесії. Складання контракту із клієнтом. Створення атмосфери довіри. Вислуховування клієнта. Фокусування на емоціях клієнта Техніка нормалізації. Саморозкриття. Фокусування на думці клієнта. Конфронтація між психологом та клієнтом. Новий погляд на проблему клієнта. Фокусування на поведінці клієнта. Інформування. Закінчення першої сесії. Планування подальшого консультативного процесу. Завершення консультування.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2

ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ

ТЕМА 5. Сучасні методи та основні техніки психологічного консультування. Бесіда як основний метод роботи консультанта. Характеристика бесіди як методу роботи практикуючого психолога. Аналіз ситуації проведення бесіди. Типи бесід. Стадії ведення консультативної бесіди. Первинна зустріч. Тривога консультанта. Знайомство з клієнтом. Терапевтичний клімат. Довіра у стосунках з клієнтом. Встановлення та підтримка контакту. Емпатія, прийняття та конгруентність. Вимоги до діалогу з клієнтом: обмеження ролі консультанта у діалозі; наближення стилю мовлення консультанта до стилю мови клієнта; обмеженість та точність висловлювань консультанта. Вербальний та невербальний контакти з клієнтом. Відмова від консультування та його причини. Проблема введення обмежень часу, відповідальності, проявів агресії, прихильності для клієнта.

ТЕМА 6. Психодіагностика у психологічному консультуванні. Проблема застосування психодіагностичних процедур у консультуванні. Ситуації, що потребують діагностичних досліджень. Основні методи психологічної діагностики у процесі консультування: спостереження, інтерв'ю, анкетування, соціометрія, тестування. Критерії підбору тестового матеріалу у психологічній практиці. Правила пред'явлення тестів клієнту. Основні види помилок під час використання психологічних тестів у консультуванні. Випадки відсутності можливості чи необхідності використання тестів. Нетипові прийоми діагностики у консультуванні. Застосування методів візуальної психодіагностики у консультативній роботі. Діагностика як інструмент оцінки динаміки процесу консультування та зміни стану клієнта.

ТЕМА 7. Специфіка психологічного консультування під час роботи з різними типами клієнтів. Типологія клієнтів психолога-практика. Проблема мотивації у психологічному консультуванні. Основні мотиви звернення клієнтів за психологічною допомогою. Особливості консультування "немотивованих" клієнтів. Основні мотиви професійної діяльності психолога-консультанта. Консультування тривожних клієнтів. Механізми психологічного захисту як спосіб упоратися з тривожністю. Консультування агресивних клієнтів. Консультування вороже настроєних клієнтів. Консультування клієнтів, які висувають завищені вимоги. Консультування при реакціях страху та фобіях. Консультування під час переживання провини.

ЗМІСТ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Практичне заняття 1

Тема:

«Уявлення про психологічне консультування у різних концептуальних напрямках сучасної психології»

Питання для обговорення

1. Види психологічної допомоги: психологічне консультування, психологічна корекція, психотерапія.
2. Різні підходи до визначення психологічного консультування як виду психологічної допомоги у закордонній та вітчизняній практиці.
3. Критерії, що визначають специфіку психологічного консультування.
4. Переваги та недоліки індивідуального та групового консультування.

Практичне завдання

Вправа 1. Малюнок «Психологічне консультування»

Ціль вправи: уточнення загальних та індивідуальних уявлень про зміст психологічного консультування.

Матеріали та обладнання: ручка, зошити для практичних занять, фломастери, маркери чи кольорові олівці для малювання.

Зміст вправи. Студенти малюють «психологічне консультування» так, як його уявляють. Далі – по черзі кожен студент демонструє групі свій малюнок, а учасники групи відповідають на питання:

- «Що таке психологічне консультування з точки зору автора малюнка?»

Автор малюнка коментує, наскільки вірно його малюнок зрозуміли інші студенти.

Зворотній зв'язок.

Вправа 2. «Самоподання»

Ціль вправи: рефлексія професійної самоідентифікації.

Зміст вправи. Студенти, розповідаючи про себе, відповідають на питання:

- Чому «виникла» психологія в моєму житті?
 - Що для мене «психологічне консультування» зараз та в майбутньому?
- Зворотній зв'язок.

Домашнє завдання для підготовки к практичному заняттю 1

1. Опрацювати навчально-методичну літературу та підготуватися до відповіді на запропоновані запитання [7, 9, 10].

Практичне заняття 2

Тема:

«Цілі та завдання клієнта та консультанта на кожному етапі психологічного консультування»

Питання для обговорення

1. Основні цілі психологічного консультування.
2. Характеристика короткострокових й ситуативних цілей і завдань в консультуванні.
3. Структура процесу консультування.
4. Еклектична модель структури консультативного процесу за В. Гіландом.
5. Сучасні уявлення про консультативний контакт з позицій різних теоретичних орієнтацій.

Практичне завдання

Вправа «Структурування уривку консультативної сесії»

Ціль вправи. Відпрацювання певних професійних навичок структурування консультативної бесіди.

Зміст вправи. Студенти розподіляються на групи по три людини. Один із учасників трійки («клієнт») протягом двох хвилин розповідає іншому («консультанту») все, що б він хотів розповісти про себе і що вважає найбільш важливим. «Консультант» слухає мовчки та здійснює контроль за дотриманням тимчасових рамок. Коли «клієнт» закінчить говорити, «консультант» дякує йому і коротко повторює те, що запам'ятав, і те, що вважав найважливішим. «Клієнт» також уважно вислуховує «консультанта», не додаючи жодної нової інформації про себе, але при цьому він може поправити його, якщо «консультант» припустив неточності або упустив якісь важливі факти. «Спостерігач» стежить за мовою, промовою, невербальними проявами «клієнта» та «консультанта», та надає зворотній зв'язок: як учасники виконують правило слухати мовчки, а також відстежувати часовий регламент.

Потім учасники трійки змінюються місцями та ролями і вправа продовжується за тією самою схемою.

Зворотній зв'язок.

Домашнє завдання для підготовки к практичному заняттю 2

1. Опрацювати навчально-методичну літературу та підготуватися до відповіді на запитання [4, 5, 6].
2. У зошитах для практичних занять розкрити сутність понять психологічна проблема, запит клієнта, ідентифікація проблеми, консультативний анамнез.

Практичне заняття 3

Тема:

«Професійно важливі навички психолога-консультанта»

Питання для обговорення

1. Процес консультування: взаємини між консультантом та клієнтом.
2. Особливості особистості консультанта: емпатичне розуміння, конгруентність, безумовне прийняття клієнта.
3. Вимоги до особистості консультанта.
4. Модель особистості ефективного консультанта.
5. Вплив професійної діяльності на особистість консультанта.
6. Професійно важливі навички психолога-консультанта щодо підтримки консультативного контакту.

Практичне завдання

Вправа «Побудова ефективних взаємин між консультантом та клієнтом»

Ціль вправи. Підготовка учасників до засвоєння практичних навичок, що сприяють побудові необхідних та достатніх умов ефективної взаємодії між консультантом та клієнтом та позитивним змінам особистості в процесі консультування (за К. Роджерсом).

Зміст вправи. Студенти поділяються на чотири групи. Кожна група обговорює переваги та недоліки основних типів взаємодії між консультантом та клієнтом за К. Роджерсом: конгруентності, емпатії, безумовного прийняття клієнта, зворотного зв'язку. Представник кожної групи докладає результати обговорення питань по групах в загальному колі.

Зворотній зв'язок.

Домашнє завдання для підготовки к практичному заняттю 3

1. Опрацювати навчально-методичну літературу та підготуватися до відповіді на запитання [1, 2].
2. Скласти та у зошитах для практичних занять описати програму розвитку власного професійного розвитку.

Практичне заняття 4

Тема:

«Планування консультативного процесу»

Питання для обговорення

1. Консультативний процес: зміст, характеристика, мета.
2. Структурування консультативного простору та часу консультування.
3. Роль та функції консультанта у консультативному процесі.
4. Професійно важливі навички психолога-консультанта щодо підтримки консультативного контакту.

Практичне завдання

Вправа «Як показати клієнту, що ми його розуміємо»

Ціль вправи. Освоєння практичних навичок, що сприяють побудові ефективних взаємин між консультантом та клієнтом.

Зміст вправи

I. Робота в загальній групі. Обговорення питання:

- «Як показати клієнту, що ми його розуміємо?»

(Невербальні та вербальні засоби зворотного зв'язку з приводу того, що консультант розуміє, які почуття відчуває клієнт в певний момент бесіди).

II. Робота в 3-х групах. Студенти поділяються на групи та складають списки висловлювань, які продемонстрували б клієнту емпатичне розуміння, конгруентність та його безумовне прийняття.

III. Студенти повертаються в загальне коло. Представник кожної групи зачитує список висловлювань, що вони склали. Далі у загальному обговоренні проходить взаємообмін думками щодо доцільності використання тих чи інших висловлювань.

IV. Робота в групах. Студенти розподіляються на групи по три людини («клієнт», «консультант», «спостерігач»). «Клієнт» розповідає випадок зі свого життя, «консультант» уважно слухає та намагається ефективно використовувати невербальні засоби спілкування, нереклексивне слухання та зворотний зв'язок, який показує «клієнту», що його чують і намагаються зрозуміти. «Спостерігач» фіксує у протоколі, які саме технічні прийоми використовував «консультант» (форма протоколу довільна) та наприкінці сесії надає зворотний зв'язок. Після закінчення сесії «клієнт» також надає зворотний зв'язок про те, що йому сподобалося і що можна було б зробити краще. Потім учасники трійки змінюються ролями і вправа продовжується за тією ж схемою.

Зворотній зв'язок.

Домашнє завдання для підготовки к практичному заняттю 4

1. Опрацювати навчально-методичну літературу та підготуватися до відповіді на пропоновані запитання [6, 8, 9].
2. У зошиті для практичних занять навести два приклади позитивного та два приклади негативного зворотного зв'язку.

Практичне заняття 5

Тема:

«Бесіда як основний метод роботи консультанта»

Питання для обговорення

1. Терапевтичний клімат: фізичні та психологічні компоненти (розкрити сутність).
2. Емоційні компоненти терапевтичного клімату (розкрити сутність).
3. Значення вербальної та невербальної взаємодії у психологічному консультуванні.
4. Психологічний клімат: когнітивна складова консультативного процесу.
5. Феномени перенесення та контрперенесення у консультуванні та психотерапії.

Практичне завдання

Вправа «Консультативна бесіда»

Ціль вправи. Освоєння практичних навичок ведення консультативної бесіди.

Зміст вправи. Студенти поділяються на групи по п'ять осіб.

Студентам пропонується у підгрупах провести консультацію із обраної проблеми. У кожній підгрупі вибираються студенти на роль «консультанта» та «клієнта», інші учасники виконують ролі «спостерігачів».

«Консультант» має провести розмову з людиною, яка звернулася за консультаційною допомогою. У процесі розмови необхідно розібратися у ситуації, виявити найбільш значущі об'єктивний і суб'єктивний фактори, що зумовили розвиток цієї ситуації. Дати обґрунтовані рекомендації для вирішення проблеми, підтримати впевненість у можливості успішного подолання труднощів.

«Клієнт» отримує наступну інструкцію: «Ви прийшли до психолога-консультанта у зв'язку з тим, що вас непокоїть певна ситуація. Ви докладно розповідаєте про цю ситуацію психологу».

«Спостерігачі» уважно стежать за перебігом розмови та ведуть протоколи спостереження (форма довільна), у яких відзначають все, що в поведінці, вербальній і невербальній, в окремих діях і прийомах «консультанта» сприяло чи перешкоджало створенню ефективного психологічного клімату, розумінню ситуації, з'ясуванню причин виникнення проблеми, формуванню впевненості у можливості успішного та сприятливого вирішення проблеми при виконанні рекомендацій.

Далі учасники підгруп змінюються ролями і вправа продовжується за тією ж схемою.

Тематика ситуацій, які «клієнт» розповідає «консультанту» довільна.

Зворотній зв'язок

Домашнє завдання для підготовки к практичному заняттю 5

1. Опрацювати навчально-методичну літературу та підготуватися до відповіді на запитання [1, 2, 4].
2. У зошиті для практичних занять записати п'ять тем, з якими можуть звертатися клієнти за допомогою до психолога.

Практичне заняття 6

Тема:

«Засоби і прийоми діагностики у психологічному консультуванні»

Питання для обговорення

1. Проблеми застосування психодіагностичних процедур у консультуванні.
2. Діагностичні навички психолога-консультанта.

3. Основні правила пред'явлення тестів клієнту.
4. Методики, що рекомендуються для діагностики в рамках психологічного консультування.
5. Основні види помилок при використанні психологічних тестів у консультуванні:

Практичне завдання

Вправа «Підбор діагностичного інструментарію у певних ситуаціях консультування»

Ціль вправи. Освоєння практичних навичок психодіагностики в процесі психологічного консультування.

Зміст вправи. Студенти поділяються на групи. Кожній групі пропонується розробити батарею методів психодіагностичного дослідження особистості клієнта відповідно до запропонованої ситуації. Далі студенти повертаються до загального кола та відбувається обговорення добраного по групах інструментарію.

Ситуації для підбора діагностичного інструментарію:

1. Дитячий розвиток: оцінка розвитку дитини та виявлення можливих порушень.
2. Психологічне здоров'я: самопочуття, фон настрою, рівень тривожності, рівень стресостійкості та інші.
3. Профорієнтаційне психологічне консультування.
4. Прийняття важливих рішень, таких як вибір кар'єри, подорожі, розлучення та інші.
5. Розв'язання міжособистісних конфліктів: індивідуальні особливості особистості клієнта, що можуть призводити до міжособистісних конфліктів.

Зворотній зв'язок.

Домашнє завдання для підготовки к практичному заняттю 6

1. Опрацювати навчально-методичну літературу та підготуватися до відповіді на запитання [4, 6, 7].
2. У зошиті для практичних занять прописати основні правила пред'явлення тестів клієнту.

Практичне заняття 7

Тема:

«Питання мотивації у психологічному консультуванні»

Питання для обговорення

1. Типології клієнтів, які звертаються за психологічною допомогою.
2. Основні мотиви звернення клієнтів за психологічною допомогою.
3. Особливості консультування "немотивованих" клієнтів.
4. Основні мотиви професійної діяльності психолога-консультанта.
5. Засоби профілактики професійного вигорання психолога-консультанта.

Практичне завдання

Вправа «Мої ресурси»

Ціль вправи. Формування навичок рефлексії та навичок самопідтримки в процесі професійної діяльності психолога-консультанта.

Зміст вправи. Студенти поділяються на дві групи. Кожна підгрупа за допомогою техніки «Мозкового штурму» складає та уточнює список технік, які можливо використовувати для підтримки ефективного психологічного стану психолога-консультанта в процесі професійної діяльності. Далі студенти повертаються в загальне коло та кожна підгрупа представляє результати своєї роботи.

Зворотній зв'язок.

Домашнє завдання для підготовки к практичному заняттю 7

1. Опрацювати навчально-методичну літературу та підготуватися до відповіді на запитання [3, 6, 7].
2. У зошиті для практичних занять скласти індивідуальну програму профілактики професійного вигорання та підтримки ресурсного професійного стану.

ТЕМИ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ЗАСВОЄННЯ МАТЕРІАЛІВ КУРСУ

Розподіл завдань відбувається за тематикою курсу таким чином:

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ

Тема 1. Психологічне консультування як галузь практичної психології

1. Види психологічної допомоги: психологічне консультування, психологічна корекція, психотерапія (складання реферату).
2. Різні підходи до визначення психологічного консультування як виду психологічної допомоги у закордонній та вітчизняній практиці (складання таблиці).
3. Критерії, що визначають специфіку психологічного консультування (підготовка доповіді).

Тема 2. Динаміка та структура консультативного процесу

1. Аналіз понять: психологічна проблема, запит, скарга, маніпулятивний запит, ідентифікація проблеми, консультативний анамнез (складання реферату).
2. Консультативна гіпотеза, психологічний діагноз, психологічний висновок (підготовка доповіді).
3. Характеристика основних процедур та технік, які забезпечують вирішення завдань на різних етапах консультування (складання таблиці).
4. Специфіка консультативного процесу в залежності від теоретичної орієнтації консультанта: основні положення теоретичного спрямування, джерело проблеми, цілі консультування, основні техніки та прийоми (підготовка презентації).

Тема 3. Основні аспекти консультативного контакту

1. Описати та продемонструвати 2–3 приклади трансформації маніпулятивного запиту клієнта на конструктивний (виконання тренувального завдання).
2. Технологія ведення розмови у процесі консультування (виконання тренувального завдання).
3. Характеристика моделей поведінки консультанта в індивідуальному консультуванні (підготовка презентації).
4. Феномени переносу та контрперенесення у консультуванні та психотерапії (складання реферату).

Тема 4. Структура психологічної сесії

1. Динаміка і структура консультативної сесії (складання реферату).
2. Визначення і характеристика бесіди як методу роботи практикуючого психолога (підготовка презентації).
3. Описати та продемонструвати етап знайомства з клієнтом на першій сесії (виконання тренувального завдання).
4. Описати та продемонструвати техніку вислуховування клієнта (виконання тренувального завдання).
5. Описати та продемонструвати прийоми встановлення і підтримки контакту в процесі консультування (виконання тренувального завдання).

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2

ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ

Тема 5. Сучасні методи та основні техніки психологічного консультування

1. Етапи первинного консультування (складання таблиці).

2. Демонстрація вислуховування клієнта та надання йому емоційної підтримки (виконання тренувального завдання).
3. Демонстрація встановлення невербального контакту під час роботи з клієнтом (виконання тренувального завдання).
4. Моделювання ситуації використання заборонених прийомів комунікацій у психологічному консультуванні (виконання тренувального завдання).

Тема 6. Психодіагностика у психологічному консультуванні

1. Особливості застосування психодіагностичних методів в психологічному консультуванні (складання реферату).
2. Моделювання ситуації застосування психодіагностичних методів (виконання тренувального завдання).
3. Діагностика індивідуальних особливостей клієнта відповідно до конкретних консультаційних завдань (виконання тренувального завдання).

Тема 7. Специфіка психологічного консультування під час роботи з різними типами клієнтів

1. Особливості вибудовування стратегії консультування залежно від запиту клієнта (підготовка доповіді).
2. Створення довірчих відносин між психологом та клієнтом: вербальні та невербальні способи (підготовка презентації).
3. Основні характеристики та демонстрація техніки підстроювання у процесі створення довірчих відносин на перших етапах консультування (виконання тренувального завдання).
4. Особливості консультування важких клієнтів: опис консультативної ситуації та технік роботи. Тип клієнта обирає студент (підготовка презентації).

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ З ДИСЦИПЛІНИ «ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ»

В процесі викладання курсу «Основи психологічного консультування» студентам пропонуються лекційні та практичні заняття, самостійна робота з літературою і в інформаційних мережах, виконання самостійних завдань – навчальних чи наукових, індивідуально-консультативна робота з викладачем. Індивідуально-консультативна робота передбачає взаємодію студентів з викладачем, по-перше, для співбесід по матеріалах, які не засвоєні студентами чи викликають певні труднощі; по-друге, для контакту зі студентами, які виконують творчі завдання, проявляють інтерес і здібності до наукової роботи, по-третє – для обробки пропущених занять.

Для оцінювання знань студентів використовуються два види контролю: поточний і підсумковий. Поточний контроль здійснюється у формі оцінок за різні види аудиторної та самостійної роботи – активність на практичних заняттях (участь у обговоренні питань, виконання та презентація вправ, участь у дискусіях тощо), результати виконання творчих завдань, підготовки доповідей, рефератів, презентації, таблиць та виконання практичних вправ.

Підсумковий контроль здійснюється на засаді виконання завдання із самостійного опрацювання певних питань курсу, які оговорюються та оцінюються на практичних заняттях та результату складання іспиту.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДО ВИКОНАННЯ РЕФЕРАТІВ

Реферат – короткий виклад (огляд) змісту однієї або декількох наукових робіт або книг з певної тематики. У рефераті повинно бути якнайповніше розкрито зміст теми, основні теоретичні та фактичні відомості. Розширений або зведений (за декількома джерелами, оглядовий) реферат містить відомості про певну кількість робіт з одної теми, викладені у вигляді добре структурованого тексту.

Реферат – перший ступінь на шляху освоєння навиків проведення науково-дослідної роботи, оскільки він є однією з початкових форм подання наукових результатів письмово. Це робота теоретичного характеру із джерелами інформації по аналізу, порівнянню і узагальненню даних, одержаних іншими дослідниками обраної теми. Важливо, що в процесі написання реферату формується власний погляд на проблему.

Оформлення та структура реферату

Оптимальним вважається обсяг реферату у 10-15 сторінок друкарського тексту. Формат паперу – А4. Поля: ліворуч – 3 см, справа – 1,5 см, зверху – 2,0 см, знизу – 2,0 см. Шрифт – *Times New Roman*. Розмір шрифту – 14. Абзац 1,25 см, міжрядковий інтервал – 1,5.

Реферат повинен мати титульний аркуш (Додаток 1), зміст, вступ, основну частину, висновок та список використаної літератури, який розміщується на останній сторінці рукопису реферату.

На останній сторінці рукопису реферату ставиться підпис його автора і дата закінчення роботи.

Критерії оцінки реферату

Реферати в рамках навчального процесу у вузі оцінюються за наступними головними критеріями:

- уміння підібрати наукову літературу по темі;
- інформаційна насиченість, новизна, оригінальність викладу питань;
- простота і дохідливість викладу;
- структурна організованість, логічність, граматична правильність і стилістична виразність;
- переконливість, аргументованість, практична значущість і теоретична обґрунтованість пропозицій і висновків, зроблених в рефераті.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДО ВИКОНАННЯ ПРЕЗЕНТАЦІЇ

Електронна презентація – це електронний документ, що є набором слайдів, призначених для демонстрації виконаної роботи.

Метою презентації є візуальне уявлення праці автора з розкриття обраної теми.

Схема презентації:

1. Титульний слайд (відповідає титульному аркушу роботи);
2. Цілі та завдання роботи;
3. Основна частина;
4. Висновки;
5. Подяка аудиторії за увагу.

Вимоги до оформлення слайдів

Титульний слайд

Презентація починається зі слайду-титулу, що містить назву навчального закладу, факультету, кафедри; назву дисципліни, з якої складена дана робота; тему роботи; прізвище та ім'я студента, курс та форму навчання; науковий ступень, посаду, прізвище та ім'я викладача. Як фон першого слайду можна використовувати малюнок або фотографію, що має безпосереднє ставлення до теми презентації, проте текст поверх такого зображення повинен читатися легко. Подібне правило дотримується і для фону інших слайдів (Додаток 3).

Загальні вимоги

Середня кількість слайдів – 12–15.

Дизайн має бути простим та лаконічним.

Оформлення слайду не повинно відволікати увагу слухачів від його змістовної частини.

Завершувати презентацію слід коротким резюме, що містить її основні положення, важливі дані, які було подано у змісті.

Оформлення слайдів.

Всі слайди повинні бути виконані в єдиному стилі (колір, шрифт, розмір, зображення).

Рекомендований розмір одного інформаційного блоку – не більше 1/2 розміру слайду.

Ключові слова в інформаційному блоці потрібно виділити.

Логіка пред'явлення інформації на слайдах у презентації має відповідати логіці її викладу.

Для оформлення презентації слід використовувати стандартні, широко поширені шрифти, такі як Arial, Times New Roman, Calibri та ін.

Розмір шрифту для інформаційного тексту – 18–22.

Колірна гама та фон.

Для фону бажано використовувати кольори пастельних тонів.

Колірна гама тексту повинна складатися не більше ніж із двох-трьох кольорів.

Необхідно враховувати поєднання кольору фону і тексту.

Стиль викладання тексту.

На одному слайді слід використовувати мінімум тексту: чим більше тексту на одному слайді аудиторії, тим з меншою ймовірністю аудиторія його прочитає. Рекомендується поміщати на слайд лише одну тезу.

Критерії оцінки презентації

- кількість слайдів відповідає змісту;
- наявність титульного слайду та слайду з висновками;
- ілюстрації гарної якості, з чітким зображенням, текст легко читається;
- використовуються засоби наочності інформації (таблиці, схеми, графіки, малюнки тощо);
- оформлення слайдів відповідає темі, не перешкоджає сприйняттю змісту, для всіх слайдів презентації використовується один і той же шаблон оформлення;
- презентація містить повну, зрозумілу інформацію за темою роботи;
- орфографічна та пунктуаційна грамотність.

ПИТАННЯ ДО ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ З КУРСУ «ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ»

1. Предмет та завдання психологічного консультування.
2. Характер проблематики та область застосування психологічного консультування.
3. Сутність та види допоміжної діяльності.
4. Основні відмінності психологічної допомоги від інших форм допоміжної діяльності.
5. Соціокультурні передумови виникнення інституту психологічної допомоги.
6. Переваги та недоліки індивідуального та групового консультування.
7. Основні напрями психологічного консультування.
8. Форми психологічного консультування.
9. Основні принципи психологічного консультування.
10. Основні цілі психологічного консультування.
11. Характеристика короткострокових й ситуативних цілей і завдань в консультуванні.
12. Основні принципи різних шкіл психологічного консультування та психотерапії.
13. Структура процесу консультування.
14. Еклектична модель структури консультативного процесу за В. Гіландом (V. E. Gilland).
15. Роль та функції консультанта у консультативному процесі.
16. Вимоги до особистості консультанта.
17. Модель особистості ефективного консультанта.
18. Вплив професійної діяльності на особистість консультанта.
19. Професійна підготовка консультанта.
20. Сучасні уявлення про консультативний контакт з позицій різних теоретичних орієнтацій.

21. Консультативний процес: зміст, характеристика, мета.
22. Терапевтичний клімат: фізичні та психологічні компоненти.
23. Емоційні компоненти терапевтичного клімату.
24. Необхідні та достатні умови, що сприяють позитивним змінам особистості в процесі консультування за К. Роджерсом (C. Rogers).
25. Структурування консультативного простору.
26. Структурування часу консультування.
27. Професійно важливі навички психолога-консультанта щодо підтримки консультативного контакту.
28. Значення вербальної та невербальної взаємодії у консультуванні.
29. Значення навичок активного слухання у консультуванні.
30. Психологічний клімат: когнітивна складова консультативного процесу.
31. Феномен перенесення у консультуванні та психотерапії.
32. Феномен контрперенесення у консультуванні та психотерапії.
33. Основні стадії процесу консультування.
34. Особливості взаємодії консультанта з клієнтом на першій стадії процесу консультування.
35. Основні завдання клієнта та консультанта на підготовчому етапі процесу консультування.
36. Основні цілі першої консультативної зустрічі.
37. Основні завдання консультанта на діагностичному етапі процесу консультування.
38. Основні завдання консультанта на етапі переформулювання проблеми та постановки цілей консультування.
39. Основні завдання консультанта на етапі входження у ситуацію психологічної допомоги.
40. Основні завдання консультанта на етапі входження у повсякденне життя зі збагаченим новим досвідом.
41. Найчастіші причини відмови від консультування.
42. Психологічна оцінка проблем клієнта.

43. Проблема ідентифікації та вербалізації труднощів клієнта.
44. Психологічний діагноз та аналіз проблем клієнта.
45. Проблема збору психологічного анамнезу у консультуванні та психотерапії.
46. Основні процедури та техніки психологічного консультування.
47. Основні ефекти і механізми психотерапевтичного впливу в процесі консультування: в началі, середині та в кінці.
48. Особливості емоційного реагування клієнта на різних етапах консультативної бесіди.
49. Проблема опору консультуванню. Форми психологічного захисту.
50. Функції мовчання в консультуванні.
51. Цілі й завдання використання психодіагностики в консультуванні.
52. Завершення процесу консультування та оцінка результатів.
53. Поняття терапевтичного клімату по К. Роджерсу (C. Rogers): сутність, складові, ефекти.
54. Консультування тривожних клієнтів.
55. Консультування при реакціях страху та фобіях.
56. Консультування вороже налаштованих та агресивних клієнтів.
57. Особливості консультування "немотивованих" клієнтів.
58. Консультування клієнтів, які висувають завищені вимоги.
59. Консультування під час переживання провини.
60. Особливості консультування клієнтів, які плачуть.
61. Надайте порівняльну характеристику сучасних уявлень про цілі психологічного консультування, спираючись на різні концептуальні підходи.
62. Поясніть основні розбіжності між психотерапією та консультуванням. Визначення психологічного консультування.
63. Поясніть основні теоретичні принципи сучасних психологічних напрямків, які є підґрунтям різних підходів до психологічного консультування.
64. Поясніть суть поняття "консультативний контакт". Наведіть приклади.

65. Розкрийте значення таких компонентів процесу психологічного консультування як емпатія, конгруентність, безумовна повага клієнта. Наведіть приклади.
66. Поясніть значення структурування консультативного простору та часу з точки зору ефективності консультативного процесу.
67. Поясніть сутність поняття «консультативний контакт».
68. Роз'ясніть сутність факторів, що сприяють створенню взаємної довіри в процесі консультування.
69. З'ясуйте, чому існує різне розуміння труднощів клієнта у представників різних напрямків консультування.
70. Поясніть значення вербального спілкування у консультуванні. Наведіть приклади.
71. Поясніть значення невербального спілкування у консультуванні. Наведіть приклади.
72. Поясніть особливості застосування відкритих питань у процесі психологічного консультування. Наведіть приклади.
73. Поясніть особливості застосування закритих питань у процесі психологічного консультування. Наведіть приклади.
74. Поясніть та наведіть приклади основних прийомів активного слухання.
75. Опишіть основні моменти консультування, коли використовуються відкриті питання. Наведіть приклади.
76. Опишіть основні техніки підбадьорення та заспокоєння клієнта у процесі психологічного консультування. Наведіть приклади.
77. Поясніть необхідність введення обмежень для клієнта: часу, відповідальності, агресії, прихильності.
78. Поясніть умови, які допускають можливість дати пораду клієнтові.
79. Розкрийте сутність принципу безоціночного прийняття клієнта.
80. Назвіть види питань у консультативній бесіді, поясніть для чого використовується кожний з видів питань.
81. Опишіть помилки в опитуванні клієнта консультантом.

82. Опишіть основні типи мотивації клієнтів при зверненні в консультацію.
83. Опишіть форми психологічного захисту клієнтів.
84. Роз'ясніть основні етичні принципи в роботі консультанта.
85. Поясніть взаємозв'язок цінностей консультанта та їх впливу на процес консультування.
86. Поясніть сутність етичної проблеми розмежування особистих та професійних відношень між клієнтом і консультантом.
87. Розкрийте сутність основних принципів та завдань професійного самовизначення психолога-консультанта.
88. Поясніть особливості впливу професії на особистість консультанта: позитивні та негативні.
89. Опишіть передумови, механізми та результати «професійного вигорання» консультанта.
90. Опишіть прийоми та техніки самовідновлення психолога-консультанта.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ ДО КУРСУ «ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ»

Основна

1. Андрушко Я. С. Психокорекція: навч.-метод. посібник / Я. С. Андрушко. – Львів: ЛьвДУВС, 2017. – 212 с.
2. Буллах І. С. Бушай І. М., Кузьменко В. У., Помиткін Е. О., Алексєєва Ю. А. Консультативна психологія: підручник. Вінниця: Нілан, 2014. – 484 с.
3. Васьківська С. В. П'ять вимірів психологічного консультування: навч. посібник – К. : Ніка-Центр, 2019. – 170 с.
4. Основи психоконсультування: навч. посіб. / упоряд. і ред. Т. Л. Надвинична. – Тернопіль: ТНЕУ, 2019. – 200 с.
5. Дуткевич Т. В. Практична психологія: вступ до спеціальності: навч. посіб. К.: Центр навч. л-ри, 2019. – 255 с.
6. Дуткевич Т. В. Теорія і практика розвивально-корекційної роботи психолога: навч. посіб. / Т. В. Дуткевич. - Київ : КНТ, 2017. – 265 с.
7. Каліна Н. Ф. Психотерапія: підручник / Н. Ф. Каліна. – К.: Академвидав, 2010. – 288 с.
8. Кузікова С. Б. Основи психокорекції : навчальний посібник. – К.: Академвидав, 2012. – 320 с.
9. Практикум із групової психокорекції: підручник / С. Д. Максименко, О. О. Прокоф'єва, О. В. Царькова, О. В. Кочкурова. – Мелітополь: Видавничо-поліграфічний центр «Люкс », 2015. – 414 с.
10. Рябко Ю. В. Техніки і моделі психологічного консультування: навчальний посібник. Глухів: РВВ ГНПУ ім. О. Довженка, 2013. – 120 с.
11. Опанасенко Л. А. Основи психологічного консультування: у схемах і таблицях / Л. А. Опанасенко – Миколаїв : Іліон, 2019. – 134 с.

Додаткова

1. Білова М. Е. Теоретичні основи психологічного тренінгу : конспект лекцій / М. Е. Білова. – Одеса : Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова, 2020. – 120 с.
2. Білова М. Е. Індивідуальні особливості мотивації здорового способу життя.//ІУ міжнародна науково-практична інтернет-конференція «Пізнавальний та перетворювальний потенціал історичної психології як науки» – Одеса,: ОНУ ім. І. І. Мечникова, 2017. – С. 109–110.
3. Білова М. Е. Заняття спортом як форма психологічної залежності. Сучасні теоретичні і практичні аспекти здорового способу життя. // Матеріали 2-я Міжнародної науково-практичної конференції. – Одеса : ОНУ ім. І. І. Мечникова, 2017. – С. 104–106.
4. Білова М. Е., Юрченко Г. І. Гендерні особливості переживання почуття провини.// Гендерна конструкція соціуму: історія і сучасність. Збірник матеріалів міжнародної науково-практичної конференції. – Одеса : ОНУ ім. І. І. Мечникова, 2020. – С. 56–59.
5. Білова М. Е., Кременчуцька М. К., Коваль Г. Ш. Психологічна проникливість як складова професійної компетентності майбутніх психологів // Габітус. № 16. 2020. С. 71–75.
6. Білова М. Е, Калашнікова О. В., Кременчуцька М. К. Психологічні маркери реалізації жінки в сім'ї та кар'єрі / Габітус. Науковий журнал з соціології та психології. Категорія Б. Випуск 25/2021. С. 175–179.
7. Білова М. Е, Будіянський М. Ф. Профілактика стресових станів: тілесно-орієнтовані, когнітивні, медитативні техніки / Габітус. Науковий журнал з соціології та психології. Категорія Б. Вип. 26/2021. С. 158–162.
8. Кочарян А. С. Переживание как мишень клиент-центрированной психотерапии//Психологічне консультування і психотерапія. – 2014. – Вип. 1–2. – С. 24–36.
9. Михальчишин Г. Гендерний аспект довіри таємниці у соціальному обміні інформацією. / Г. Михальчишин // ISBN 978-1-64871-910-3, The XI th International scientific and practical conference «Theoretical foundations of

modern science and practice» (06-07 April 2020)Melbourne, Australia.2020.– С. 39–42.

10. Михальчишин Г. Є. Ресурсність системного підходу у терапевтичній допомозі особам літнього віку / Г. Є. Михальчишин // Психогенеза особистості: норма і девіація: зб. наук. статей і тез. – Луцьк : Вежа, 2019. – С. 186–192.
11. Практикум із групової психокорекції: підручник / С. Д. Максименко, О. О. Прокоф'єва, О. В. Царькова, О. В. Кочкурова. – Мелітополь: Видавничо-поліграфічний центр «Люкс», 2015. – 414 с.

Електронні інформаційні ресурси

1. <http://msu.edu.ua/library/> Наукова бібліотека Мукачівського державного університету
2. <http://psylib.kiev.ua/> Бібліотека Фонду сприяння розвитку психічної
3. <http://www.nbuv.gov.ua/> Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського
4. <http://habitus.od.ua/> Габітус. Науковий журнал з соціології та психології
5. <https://r.donnu.edu.ua/> DSpace. Матеріали наукової бібліотеки.

Навчальне видання

ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ

ЕЛЕКТРОННІ МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

до практичних занять
для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності 053 Психологія

Електронне практичне видання

Укладачі:

**Білова Маргарита Едуардівна
Петрушенко Владислав Вікторович**

В авторській редакції

Затв. авт. 12.03.2026. Шрифт Times New Roman.
Системні вимоги: операційна система сумісна з програмним забезпеченням
для читання файлів формату PDF.
Обсяг 0,7 МБ. Зам. № 3094.

Видавець і виготовлювач
Одеський національний університет імені І. І. Мечникова
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 4215 від 22.11.2011 р.
вул. Університетська, 12, м. Одеса, 65082, Україна
Тел.: (048) 723 28 39, e-mail: druk@onu.edu.ua