

Міністерство освіти і науки України
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

ОСНОВИ ПСИХОТЕРАПІЇ ТА КОНСУЛЬТАТИВНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Конспект лекцій
для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня
денної та заочної форм здобуття освіти за спеціальністю 053 «Психологія»

Електронний ресурс

Рецензенти:

Н. С. Кучеренко – кандидат психологічних наук, доцент, в.о. завідувача кафедри практичної психології навчально-наукового інституту «Українська інженерно-педагогічна академія» Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна;
Е. І. Михлюк – кандидат психологічних наук, доцент, заступник начальника навчально-наукового інституту управління та безпеки населення Національного університету цивільного захисту України.

*Затверджено до розміщення в мережі Інтернет рішенням Науково-методичної ради
Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна
(протокол № 9 від 24 квітня 2026 року)*

О-75 **Основи** психотерапії та консультативної психології: конспект лекцій для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня денної та заочної форм здобуття освіти за спеціальністю 053 «Психологія» [Електронний ресурс] / уклад. А. І. Черкашин. – Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2026. – (PDF 53 с.)

Конспект лекцій з дисципліни «Основи психотерапії та консультативної психології» підготовлено для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня за спеціальністю 053 «Психологія» денної та заочної форм здобуття освіти. У навчальному виданні систематизовано основні теоретичні положення та сучасні наукові підходи до вивчення консультативної психології та психотерапії.

Матеріал викладено у логічно структурованій та доступній формі, що сприяє ефективному засвоєнню знань і формуванню професійних компетентностей майбутніх психологів.

УДК 159.9:615.851(075.8)

© Харківський національний університет
імені В. Н. Каразіна, 2026
© Черкашин А. І., уклад., 2026

ЗМІСТ

ВСТУП	4
Тема 1. Психотерапія та психологічне консультування як сфери професійної діяльності психолога: предмет, цілі та завдання	6
Тема 2. Історія становлення психотерапії та сучасні тенденції розвитку консультативної практики	9
Тема 3. Методологічні підходи та теоретичні моделі психотерапевтичного впливу	12
Тема 4. Етичні принципи, професійні стандарти та межі компетентності психолога-консультанта	16
Тема 5. Особистість психолога-практика: професійна позиція, цінності, рефлексія	20
Тема 6. Психотерапевтичний контакт і терапевтичний альянс: умови встановлення та підтримання	23
Тема 7. Структура, етапи та динаміка психотерапевтичного і консультативного процесу	27
Тема 8. Психологічний запит клієнта: діагностика проблеми, формулювання цілей і планування роботи	30
Тема 9. Базові навички консультанта: активне слухання, емпатія, зворотний зв'язок, техніка запитань	34
Тема 10. Робота з опором, психологічними захистами та складними емоційними станами клієнта	38
Тема 11. Психодинамічний, гуманістичний та когнітивно-поведінковий підходи: порівняльна характеристика	41
Тема 12. Гештальт-підхід, екзистенційна та системна терапія: базові ідеї та методи	45
Тема 13. Інтегративний підхід у психотерапії. Оцінка ефективності консультативної роботи та завершення терапії.	47
ВИКОРИСТАНА І РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА	51

ВСТУП

Сучасний розвиток психологічної науки та практики зумовлює зростання потреби у фахівцях, які володіють теоретичними знаннями та практичними навичками у сфері психотерапії та психологічного консультування. У контексті соціальних, економічних і культурних змін, що відбуваються в суспільстві, особливого значення набуває професійна підготовка майбутніх психологів, здатних ефективно надавати психологічну допомогу особистості, підтримувати її психічне благополуччя, сприяти особистісному розвитку та подоланню життєвих труднощів.

Дисципліна «Основи психотерапії та консультативної психології» посідає важливе місце у системі професійної підготовки майбутніх психологів. Її вивчення спрямоване на формування у студентів цілісного уявлення про теоретичні засади психотерапії та психологічного консультування, основні психотерапевтичні підходи, методи та техніки психологічної допомоги, а також особливості взаємодії психолога з клієнтом у процесі консультативної та терапевтичної роботи.

Методичне видання «Основи психотерапії та консультативної психології: конспект лекцій» розроблено з метою систематизації та узагальнення основних теоретичних положень дисципліни, полегшення засвоєння навчального матеріалу студентами та підвищення ефективності їх самостійної роботи. У конспекті лекцій висвітлено базові поняття психотерапії та психологічного консультування, історію їх становлення, основні напрями та підходи сучасної психотерапії, етичні принципи діяльності психолога, особливості побудови консультативного процесу та професійної взаємодії з клієнтом.

Матеріал видання структуровано відповідно до логіки навчальної дисципліни та представлено у формі тематичних лекцій, що охоплюють ключові питання теорії та практики психотерапії й консультативної психології. Така структура сприяє послідовному засвоєнню знань, формуванню професійного мислення майбутніх психологів та розвитку їх аналітичних і рефлексивних умінь.

Конспект лекцій призначений для студентів закладів вищої освіти, які навчаються за спеціальністю 053 «Психологія», а також може бути

корисним для викладачів, практичних психологів та всіх, хто цікавиться питаннями психотерапії та психологічного консультування.

Тема 1. Психотерапія та психологічне консультування як сфери професійної діяльності психолога: предмет, цілі та завдання

Основні питання:

1. Поняття психотерапії та психологічного консультування
2. Предмет психотерапії та психологічного консультування
3. Цілі психотерапії та психологічного консультування
4. Завдання психотерапії та психологічного консультування

1. Поняття психотерапії та психологічного консультування

У сучасній психологічній практиці важливе місце займають психотерапія та психологічне консультування як основні форми надання психологічної допомоги людині. Вони спрямовані на підтримку психічного здоров'я особистості, сприяння її особистісному розвитку, подолання життєвих труднощів та вирішення внутрішніх конфліктів.

Психотерапія — це система науково обґрунтованих психологічних методів впливу на психіку людини, спрямованих на лікування або корекцію психічних, емоційних і поведінкових розладів, а також на гармонізацію особистісного розвитку. Психотерапія передбачає триваліший і більш глибокий процес роботи з клієнтом або пацієнтом, який може включати аналіз внутрішніх конфліктів, переживань, установок і життєвого досвіду.

У психологічній науці існує значна кількість психотерапевтичних підходів, серед яких психоаналітичний, когнітивно-поведінковий, гуманістичний, системний, гештальт-терапія та інші. Кожен із них має власні теоретичні засади, методи та техніки роботи з клієнтом.

Психологічне консультування — це вид професійної діяльності психолога, спрямований на надання допомоги психічно здоровим людям у вирішенні особистісних, міжособистісних, професійних та інших життєвих проблем. Консультування зазвичай має короткотривалий характер і орієнтоване на актуальну проблему клієнта.

Основним завданням психологічного консультування є допомога людині в усвідомленні власної ситуації, пошуку внутрішніх ресурсів, прийнятті рішень і формуванні ефективних стратегій поведінки.

2. Предмет психотерапії та психологічного консультування

Предметом психотерапії та психологічного консультування є психологічні механізми переживань, поведінки та взаємодії особистості, які можуть спричиняти внутрішні труднощі, конфлікти або порушення психічного благополуччя.

До основних аспектів предмета дослідження і практичної діяльності належать:

- емоційні стани людини (тривога, страх, депресивні переживання, стрес);
- внутрішньоособистісні конфлікти;
- міжособистісні взаємини;
- особистісні кризи;
- труднощі адаптації;
- проблеми самореалізації та особистісного розвитку.

Таким чином, психотерапія і психологічне консультування спрямовані на дослідження та зміну психологічних чинників, які впливають на життя людини, її поведінку та емоційний стан.

3. Цілі психотерапії та психологічного консультування

Основною метою психотерапії та психологічного консультування є покращення психологічного стану людини та сприяння її гармонійному особистісному розвитку.

До основних цілей належать:

- подолання психологічних труднощів і кризових станів;
- зниження рівня психологічного напруження, тривожності та стресу;

- розвиток здатності до саморегуляції та саморозуміння;
- формування більш адаптивних моделей поведінки;
- підвищення самооцінки та впевненості у собі;
- покращення міжособистісних взаємин;
- сприяння особистісному зростанню та самореалізації.

У процесі психологічної допомоги психолог не нав'язує клієнтові готових рішень, а допомагає йому самостійно усвідомити проблему, знайти внутрішні ресурси та виробити власні способи її подолання.

4. Завдання психотерапії та психологічного консультування

Для досягнення зазначених цілей у практичній діяльності психолога реалізується низка професійних завдань:

1. Діагностичне завдання — виявлення психологічних проблем клієнта, аналіз його емоційного стану, особистісних особливостей та життєвої ситуації.
2. Консультативне завдання — надання психологічної допомоги у вирішенні особистісних, міжособистісних або професійних труднощів.
3. Корекційне завдання — зміна неефективних моделей поведінки, переконань або емоційних реакцій.
4. Профілактичне завдання — попередження розвитку психологічних проблем, підвищення психологічної стійкості та адаптивності особистості.
5. Розвивальне завдання — сприяння особистісному зростанню, розвитку самосвідомості, рефлексії та внутрішніх ресурсів людини.

Психотерапія та психологічне консультування є важливими напрямками професійної діяльності психолога, спрямованими на надання психологічної допомоги людині. Вони мають спільну мету — покращення психічного благополуччя особистості, але відрізняються глибиною та тривалістю роботи. Розуміння предмета, цілей та завдань цих видів

діяльності є необхідною основою професійної підготовки майбутніх психологів.

Тема 2. Історія становлення психотерапії та сучасні тенденції розвитку консультативної практики

Основні питання:

1. Передумови виникнення психотерапії
2. Формування психотерапії як наукової дисципліни
3. Основні напрями розвитку психотерапії у XX столітті
4. Розвиток психологічного консультування
5. Сучасні тенденції розвитку психотерапії та консультативної практики

1. Передумови виникнення психотерапії

Психотерапія як самостійна галузь психологічної та медичної практики сформувалася наприкінці XIX – на початку XX століття. Проте її витоки можна простежити ще в давні часи. У різні історичні періоди люди намагалися допомагати один одному у подоланні душевних страждань за допомогою слова, підтримки, порад та духовних практик.

У давніх культурах лікування душевних розладів часто поєднувалося з релігійними та філософськими уявленнями. Жерці, філософи та лікарі використовували бесіду, переконання, моральні настанови та різні ритуали для впливу на психічний стан людини. Такі підходи можна розглядати як ранні форми психологічної допомоги.

З розвитком науки у XVIII–XIX століттях почали формуватися більш наукові уявлення про психіку людини. З'явилися перші спроби пояснити психічні розлади з позицій медицини та психології. Значний вплив на розвиток психотерапії мали дослідження гіпнозу та сугестії.

2. Формування психотерапії як наукової дисципліни

Важливим етапом у становленні психотерапії стала діяльність лікарів та психологів наприкінці XIX століття. Одним із ключових напрямів розвитку була гіпнотична школа, представники якої досліджували вплив навіювання на психічний стан людини.

Особливу роль у становленні психотерапії відіграло виникнення психоаналізу. Його засновник розробив теорію несвідомого та запропонував методи психологічного лікування через аналіз внутрішніх конфліктів, переживань та дитячого досвіду. Психоаналіз став одним із перших систематизованих підходів до психотерапевтичної роботи та значно вплинув на подальший розвиток психологічної допомоги.

У XX столітті почали активно формуватися різні психотерапевтичні напрями, кожен із яких пропонував власне бачення природи психологічних проблем та способів їх подолання.

3. Основні напрями розвитку психотерапії у XX столітті

Упродовж XX століття психотерапія розвивалася дуже інтенсивно. Сформувалося кілька основних підходів, які й сьогодні широко використовуються у практиці психологічної допомоги.

Психодинамічний напрям. Цей напрям базується на ідеї існування несвідомих психічних процесів, які впливають на поведінку та переживання людини. Представники психодинамічного підходу вважають, що психологічні проблеми часто пов'язані з внутрішніми конфліктами, що виникли у ранньому дитинстві.

Біхевіористичний напрям. Його представники розглядали поведінку людини як результат навчання та формування умовних реакцій. Психологічні труднощі пояснювалися неефективними або неправильними поведінковими моделями, які можна змінити за допомогою спеціальних методів навчання.

Когнітивно-поведінковий підхід. У другій половині XX століття біхевіористичні ідеї були доповнені дослідженнями мислення людини. У рамках когнітивно-поведінкової терапії основна увага приділяється взаємозв'язку між думками, емоціями та поведінкою. Вважається, що

зміна неадаптивних переконань і мисленневих установок сприяє покращенню емоційного стану.

Гуманістичний напрям. Представники цього підходу зосереджували увагу на потенціалі особистості, її здатності до саморозвитку та самореалізації. Гуманістична психотерапія підкреслює важливість емпатії, безумовного прийняття клієнта та щирості у взаємодії між психологом і клієнтом.

Екзистенційний підхід. Цей напрям зосереджується на питаннях сенсу життя, свободи, відповідальності та особистісного вибору. Психологічні труднощі розглядаються як наслідок внутрішніх переживань, пов'язаних із фундаментальними проблемами людського існування.

4. Розвиток психологічного консультування

Психологічне консультування як окремий напрям професійної діяльності почало активно розвиватися у середині XX століття. Його формування було пов'язане зі зростанням потреби у психологічній допомозі для людей, які не мають клінічних психічних розладів, але стикаються з життєвими труднощами.

Спочатку консультування широко використовувалося у сфері професійної орієнтації, освіти та сімейних відносин. З часом воно стало важливою частиною діяльності практичних психологів у різних галузях: освіті, медицині, організаціях, соціальній роботі.

Консультативна практика передбачає короткотривалу психологічну допомогу, спрямовану на усвідомлення проблемної ситуації, пошук ресурсів і формування ефективних способів її вирішення.

5. Сучасні тенденції розвитку психотерапії та консультативної практики

У сучасній психології спостерігається активний розвиток психотерапевтичних і консультативних підходів. Однією з характерних тенденцій є інтеграція різних теоретичних напрямів та методів.

Серед основних сучасних тенденцій можна виділити такі:

Інтегративний підхід. Багато сучасних фахівців поєднують елементи різних психотерапевтичних шкіл для більш ефективної допомоги клієнтам.

Поширення короткострокових форм терапії. У сучасних умовах зростає популярність короткотривалих підходів, спрямованих на швидке вирішення конкретних проблем клієнта.

Розвиток онлайн-консультування. Завдяки розвитку інформаційних технологій психологічна допомога дедалі частіше надається у дистанційному форматі через відеозв'язок, месенджери або спеціалізовані платформи.

Зростання ролі доказової психології. У сучасній практиці все більше уваги приділяється науковому обґрунтуванню ефективності психотерапевтичних методів.

Професійна етика та стандарти діяльності психолога. Важливою тенденцією є розроблення етичних кодексів, стандартів підготовки фахівців та підвищення вимог до професійної компетентності психологів.

Історія становлення психотерапії свідчить про поступовий перехід від інтуїтивних форм психологічної допомоги до науково обґрунтованих методів роботи з психікою людини. Упродовж XX століття сформувалися різні психотерапевтичні напрями, які значно розширили можливості психологічної допомоги.

Сучасна консультативна практика характеризується інтеграцією різних підходів, розвитком нових форм роботи з клієнтами та орієнтацією на науково підтверджені методи психологічної допомоги. Знання історії розвитку психотерапії та сучасних тенденцій її розвитку є важливою складовою професійної підготовки майбутніх психологів.

Тема 3. Методологічні підходи та теоретичні моделі психотерапевтичного впливу

Основні питання:

1. Поняття методології у психотерапії

2. Основні методологічні підходи у психотерапії
3. Теоретичні моделі психотерапевтичного впливу
4. Фактори ефективності психотерапевтичного впливу

1. Поняття методології у психотерапії

Методологія психотерапії охоплює систему наукових принципів, підходів та теоретичних уявлень, на основі яких будується процес психологічної допомоги. Вона визначає, як саме фахівець розуміє природу психологічних проблем людини, які методи використовує для їх дослідження та якими засобами здійснює психотерапевтичний вплив.

Методологічні підходи формують теоретичну основу психотерапевтичної практики та визначають логіку взаємодії між психологом і клієнтом. Вони включають уявлення про структуру особистості, механізми виникнення психологічних труднощів, а також способи їх подолання.

Сучасна психотерапія характеризується різноманітністю теоретичних моделей, кожна з яких має власне бачення причин психологічних проблем і пропонує специфічні методи їх вирішення.

2. Основні методологічні підходи у психотерапії

У сучасній психологічній науці можна виділити кілька основних методологічних підходів, що лежать в основі різних психотерапевтичних напрямів.

Психодинамічний підхід.

Цей підхід базується на ідеї існування несвідомих психічних процесів, які суттєво впливають на поведінку та емоційні переживання людини. Психологічні проблеми розглядаються як результат внутрішніх конфліктів між різними аспектами особистості. Основною метою психотерапії у цьому підході є усвідомлення клієнтом несвідомих переживань та їх опрацювання.

Поведінковий (біхевіористичний) підхід.

Представники цього підходу розглядають поведінку людини як результат навчання та взаємодії із середовищем. Психологічні труднощі пояснюються формуванням неадаптивних поведінкових реакцій. Завдання психотерапії полягає у зміні поведінкових моделей шляхом використання спеціальних методів навчання, тренування та підкріплення.

Когнітивний підхід.

Цей підхід зосереджується на ролі мислення у формуванні емоційних і поведінкових реакцій. Згідно з когнітивною теорією, психологічні проблеми можуть виникати внаслідок нерациональних переконань, помилок мислення або негативних установок. Психотерапевтична робота спрямована на усвідомлення та зміну цих переконань.

Гуманістичний підхід.

Гуманістична психологія розглядає людину як активну, цілісну та унікальну особистість, яка має потенціал до саморозвитку та самореалізації. У центрі психотерапевтичної роботи перебуває особистість клієнта, його переживання та суб'єктивний досвід. Важливу роль відіграє створення атмосфери довіри, емпатії та безумовного прийняття.

Екзистенційний підхід.

Цей підхід зосереджується на питаннях сенсу життя, свободи, відповідальності та особистісного вибору. Психотерапія спрямована на допомогу людині у розумінні власного життєвого шляху, прийнятті відповідальності за свої рішення та подоланні екзистенційних переживань.

3. Теоретичні моделі психотерапевтичного впливу

Теоретичні моделі психотерапевтичного впливу описують механізми, за допомогою яких відбуваються позитивні зміни у психологічному стані клієнта. Вони пояснюють, як саме психотерапевтична взаємодія сприяє вирішенню проблем та особистісному розвитку людини.

Інсайт-модель.

Згідно з цією моделлю, психологічні зміни відбуваються через усвідомлення клієнтом причин своїх переживань і поведінки.

Усвідомлення внутрішніх конфліктів, мотивів і переживань допомагає людині по-новому осмислити власний досвід та змінити ставлення до проблемної ситуації.

Навчальна (поведінкова) модель.

У цій моделі основним механізмом змін є навчання новим формам поведінки. Клієнт поступово засвоює більш ефективні способи реагування на життєві ситуації, що сприяє подоланню психологічних труднощів.

Когнітивна модель.

Ця модель пояснює психотерапевтичний ефект зміною способу мислення клієнта. Робота психолога спрямована на виявлення нерациональних переконань, їх аналіз та формування більш адаптивних когнітивних установок.

Модель особистісного зростання.

У межах гуманістичного підходу психотерапія розглядається як процес розвитку особистості. Основним механізмом змін є створення умов, у яких людина може краще усвідомити себе, свої потреби та можливості.

4. Фактори ефективності психотерапевтичного впливу

Незалежно від теоретичного підходу, дослідники виділяють низку факторів, що сприяють ефективності психотерапії.

До них належать:

- довірливі та підтримувальні взаємини між психологом і клієнтом;
- професійна компетентність фахівця;
- активна участь клієнта у процесі психотерапії;
- мотивація до змін;
- відповідність методів психотерапії індивідуальним особливостям клієнта.

Важливу роль відіграє також психологічний клімат взаємодії, у якому клієнт почувається прийнятим, зрозумілим та підтриманим.

Методологічні підходи та теоретичні моделі психотерапевтичного впливу становлять наукову основу психотерапевтичної практики. Вони визначають способи розуміння психологічних проблем людини та методи їх подолання.

Різноманітність психотерапевтичних підходів дозволяє фахівцям обирати найбільш ефективні методи роботи залежно від індивідуальних особливостей клієнта та специфіки його проблем. Розуміння методологічних засад психотерапії є важливою складовою професійної підготовки майбутніх психологів і сприяє формуванню їх професійної компетентності у сфері психологічної допомоги.

Тема 4. Етичні принципи, професійні стандарти та межі компетентності психолога-консультанта

Основні питання:

1. Значення етичних принципів у діяльності психолога
2. Основні етичні принципи психологічного консультування
3. Професійні стандарти діяльності психолога-консультанта
4. Межі компетентності психолога-консультанта
5. Етичні дилеми у практиці психолога

1. Значення етичних принципів у діяльності психолога

Професійна діяльність психолога-консультанта безпосередньо пов'язана з роботою з особистими переживаннями, внутрішніми конфліктами та життєвими труднощами людей. Тому важливою складовою цієї діяльності є дотримання етичних принципів, які регулюють взаємини між психологом і клієнтом, забезпечують безпеку психологічної допомоги та підтримують високі стандарти професійної практики.

Етичні принципи визначають моральні норми та правила поведінки психолога у процесі професійної діяльності. Вони спрямовані на захист прав і гідності клієнтів, запобігання можливим зловживанням та забезпечення відповідального використання психологічних знань і методів.

Професійна етика психолога закріплюється у спеціальних етичних кодексах, які розробляються професійними організаціями психологів. Такі кодекси містять основні принципи діяльності фахівця, вимоги до професійної поведінки та рекомендації щодо вирішення складних етичних ситуацій.

2. Основні етичні принципи психологічного консультування

У сучасній психологічній практиці виділяють кілька базових етичних принципів, яких повинен дотримуватися психолог-консультант.

Принцип поваги до особистості клієнта.

Психолог повинен поважати гідність, права та свободи кожної людини незалежно від її віку, статі, соціального статусу, культурних чи релігійних переконань. Важливо забезпечити толерантне ставлення до клієнта та уникати дискримінації.

Принцип конфіденційності.

Інформація, отримана під час консультації, є конфіденційною і не може бути розголошена без згоди клієнта. Дотримання конфіденційності сприяє формуванню довіри між психологом і клієнтом та забезпечує безпечний простір для обговорення особистих проблем.

Принцип добровільності.

Клієнт має право самостійно приймати рішення щодо звернення за психологічною допомогою, участі у консультаційному процесі та припинення співпраці з психологом. Психолог не повинен примушувати клієнта до участі у консультації.

Принцип професійної відповідальності.

Психолог несе відповідальність за якість наданої допомоги, використання науково обґрунтованих методів роботи та дотримання професійних стандартів.

Принцип компетентності.

Фахівець повинен надавати психологічну допомогу лише у тих сферах, у яких він має відповідну професійну підготовку, знання та практичні навички.

3. Професійні стандарти діяльності психолога-консультанта

Професійні стандарти визначають вимоги до діяльності психолога, його професійної підготовки та якості надання психологічної допомоги. Вони спрямовані на забезпечення високого рівня професійної практики та захист інтересів клієнтів.

До основних професійних стандартів діяльності психолога-консультанта належать:

- використання науково обґрунтованих методів психологічної допомоги;
- постійне підвищення кваліфікації та професійного рівня;
- дотримання етичних норм професійної діяльності;
- ведення професійної документації;
- дотримання принципів конфіденційності та захисту персональних даних клієнта.

Важливою складовою професійної діяльності психолога є також **супервізія**, яка передбачає обговорення складних випадків з більш досвідченими фахівцями. Супервізія допомагає підвищити якість психологічної допомоги та сприяє професійному розвитку психолога.

4. Межі компетентності психолога-консультанта

Психолог-консультант повинен чітко усвідомлювати межі власної професійної компетентності. Це означає, що фахівець не повинен братися

за вирішення проблем, які виходять за межі його знань, досвіду або професійної підготовки.

До меж компетентності належать:

- рівень професійної освіти та спеціалізації;
- наявність практичного досвіду роботи з певними категоріями клієнтів;
- знання методів психотерапевтичної та консультативної роботи;
- розуміння власних професійних можливостей і обмежень.

У випадках, коли проблема клієнта виходить за межі компетентності психолога, фахівець повинен рекомендувати звернутися до іншого спеціаліста, наприклад психотерапевта, психіатра, лікаря або соціального працівника.

5. Етичні дилеми у практиці психолога

У професійній діяльності психолога можуть виникати ситуації, які потребують складного етичного вибору. Такі ситуації називають **етичними дилемами**.

Прикладами етичних дилем можуть бути:

- необхідність збереження конфіденційності у ситуаціях, коли існує загроза життю чи здоров'ю клієнта або інших людей;
- конфлікт між професійними обов'язками психолога та вимогами адміністрації організації;
- встановлення надмірно близьких або залежних взаємин між психологом і клієнтом.

У подібних випадках психолог повинен керуватися етичними кодексами, професійними стандартами та принципом відповідальності за благополуччя клієнта.

Етичні принципи, професійні стандарти та усвідомлення меж власної компетентності є важливими складовими діяльності

психолога-консультанта. Дотримання етичних норм забезпечує безпечний і довірливий простір для взаємодії з клієнтом, сприяє підвищенню ефективності психологічної допомоги та підтримує високий рівень професійної практики.

Формування етичної культури та професійної відповідальності є необхідною умовою підготовки майбутніх психологів і важливою складовою їх професійної ідентичності.

Тема 5. Особистість психолога-практика: професійна позиція, цінності, рефлексія

Основні питання:

1. Значення особистості психолога у професійній діяльності
2. Професійна позиція психолога-практика
3. Професійні цінності психолога
4. Рефлексія як умова професійного розвитку психолога
5. Професійне зростання та саморозвиток психолога

1. Значення особистості психолога у професійній діяльності

У психотерапії та психологічному консультуванні важливу роль відіграє не лише володіння спеціальними знаннями, методами та техніками, але й особистість самого фахівця. Психолог є основним інструментом психологічної допомоги, адже ефективність взаємодії з клієнтом значною мірою залежить від його професійної зрілості, особистісних якостей, цінностей і здатності до саморозвитку.

Особистість психолога впливає на формування довірливих взаємин із клієнтом, створення безпечного простору для обговорення складних переживань та ефективність консультативного або терапевтичного процесу. Саме тому у підготовці майбутніх психологів значна увага приділяється розвитку професійно важливих особистісних якостей.

До таких якостей належать:

- емпатійність;
- відкритість і щирість у спілкуванні;
- емоційна стабільність;
- толерантність;
- здатність до саморефлексії;
- відповідальність;
- здатність до прийняття інших людей без осуду.

2. Професійна позиція психолога-практика

Професійна позиція психолога — це система установок, цінностей, переконань і способів взаємодії з клієнтом, які визначають характер професійної діяльності фахівця.

Професійна позиція психолога передбачає:

- орієнтацію на повагу до особистості клієнта;
- готовність до співпраці та партнерської взаємодії;
- відповідальність за процес психологічної допомоги;
- дотримання етичних принципів професійної діяльності;
- усвідомлення власних можливостей і обмежень.

Важливою характеристикою професійної позиції є **недирективність**, яка передбачає, що психолог не нав'язує клієнтові власні погляди або рішення, а допомагає йому самостійно усвідомити проблему та знайти шляхи її вирішення.

У консультативному процесі психолог виступає не як експерт, що дає готові поради, а як партнер, який підтримує клієнта у процесі самопізнання та особистісного розвитку.

3. Професійні цінності психолога

Професійна діяльність психолога ґрунтується на певній системі цінностей, які визначають його ставлення до клієнта, до власної професії та до суспільства загалом.

До основних професійних цінностей психолога належать:

- повага до гідності та унікальності кожної людини;
- орієнтація на благополуччя клієнта;
- гуманістичне ставлення до особистості;
- відповідальність за результати професійної діяльності;
- прагнення до професійного розвитку;
- дотримання принципів етичної поведінки.

Ціннісні орієнтації психолога впливають на його професійні рішення, стиль взаємодії з клієнтами та вибір методів психологічної допомоги.

4. Рефлексія як умова професійного розвитку психолога

Рефлексія — це здатність людини усвідомлювати власні думки, переживання, дії та їх вплив на інших людей. У професійній діяльності психолога рефлексія відіграє надзвичайно важливу роль.

Завдяки рефлексії психолог може:

- аналізувати власну професійну діяльність;
- усвідомлювати власні емоційні реакції у процесі взаємодії з клієнтом;
- оцінювати ефективність використаних методів роботи;
- виявляти можливі професійні помилки;
- удосконалювати власний стиль професійної діяльності.

Рефлексивність допомагає психологу уникати проєкцій власних переживань на клієнта та сприяє більш об'єктивному розумінню його проблем.

5. Професійне зростання та саморозвиток психолога

Професійна діяльність психолога передбачає постійний процес навчання та саморозвитку. Психолог повинен регулярно оновлювати свої знання, освоювати нові методи роботи та розвивати власні професійні компетентності.

До основних шляхів професійного розвитку психолога належать:

- підвищення кваліфікації;
- участь у професійних тренінгах і семінарах;
- супервізія;
- особиста психотерапія;
- самостійне вивчення наукової літератури.

Особиста психотерапія для психолога є важливим інструментом професійного розвитку, оскільки допомагає краще усвідомити власні переживання, внутрішні конфлікти та особистісні особливості, що можуть впливати на роботу з клієнтами.

Особистість психолога-практика є важливим чинником ефективності психотерапевтичної та консультативної діяльності. Професійна позиція, система цінностей та здатність до рефлексії визначають характер взаємодії психолога з клієнтом та якість психологічної допомоги.

Розвиток професійно важливих особистісних якостей, постійне самовдосконалення та усвідомлення власних професійних можливостей і обмежень є необхідними умовами формування компетентного та відповідального фахівця у сфері психологічної допомоги.

Тема 6. Психотерапевтичний контакт і терапевтичний альянс: умови встановлення та підтримання

Основні питання:

1. Поняття психотерапевтичного контакту
2. Поняття терапевтичного альянсу
3. Умови встановлення психотерапевтичного контакту
4. Підтримання терапевтичного альянсу
5. Труднощі у встановленні психотерапевтичного контакту

1. Поняття психотерапевтичного контакту

Однією з ключових умов ефективності психотерапії та психологічного консультування є встановлення якісного психотерапевтичного контакту між психологом і клієнтом. Саме від характеру взаємодії між учасниками консультативного процесу значною мірою залежить успішність психологічної допомоги.

Психотерапевтичний контакт — це система міжособистісної взаємодії між психологом і клієнтом, яка ґрунтується на довірі, взаєморозумінні, відкритості та емоційній підтримці. Він створює безпечний простір, у якому клієнт може вільно висловлювати свої думки, переживання та проблеми.

Психотерапевтичний контакт формується з перших хвилин спілкування та поступово зміцнюється у процесі подальшої взаємодії. Важливо, щоб клієнт відчував прийняття, повагу та зацікавленість з боку психолога.

2. Поняття терапевтичного альянсу

Більш глибоким рівнем професійної взаємодії між психологом і клієнтом є **терапевтичний альянс**.

Терапевтичний альянс — це співпраця психолога та клієнта, спрямована на досягнення спільних цілей психотерапії або

консультування. Він передбачає узгодження цілей роботи, взаємну довіру, підтримку та активну участь обох сторін у процесі змін.

Терапевтичний альянс включає три основні компоненти:

1. **Емоційний зв'язок** між психологом і клієнтом (довіра, підтримка, відчуття безпеки).
2. **Узгодження цілей** психотерапевтичної роботи.
3. **Спільна діяльність**, спрямована на досягнення цих цілей.

Сильний терапевтичний альянс сприяє більш відкритому обговоренню проблем клієнта, підвищує мотивацію до змін та позитивно впливає на результати психологічної допомоги.

3. Умови встановлення психотерапевтичного контакту

Для формування ефективного психотерапевтичного контакту психолог повинен дотримуватися певних професійних принципів та використовувати відповідні комунікативні навички.

До основних умов встановлення контакту належать:

Емпатія.

Емпатійність передбачає здатність психолога розуміти емоційний стан клієнта, співпереживати його почуттям та демонструвати це розуміння у процесі взаємодії.

Безумовне прийняття клієнта.

Психолог повинен ставитися до клієнта без осуду, критики або нав'язування власних оцінок. Це створює атмосферу психологічної безпеки.

Щирість та автентичність.

Важливо, щоб психолог був відкритим та природним у взаємодії з клієнтом, не демонстрував формального або байдужого ставлення.

Активне слухання.

Це особлива форма слухання, яка передбачає уважне сприйняття інформації, уточнення, перефразування та відображення почуттів клієнта.

Повага до особистості клієнта.

Психолог повинен визнавати право клієнта на власні думки, переживання та рішення.

4. Підтримання терапевтичного альянсу

Після встановлення початкового контакту важливим завданням психолога є підтримання та зміцнення терапевтичного альянсу протягом усього процесу психологічної допомоги.

Для цього необхідно:

- підтримувати атмосферу довіри та відкритості;
- демонструвати щире зацікавлення проблемами клієнта;
- регулярно обговорювати цілі та результати роботи;
- бути уважним до змін у емоційному стані клієнта;
- враховувати індивідуальні особливості клієнта.

Іноді у процесі психотерапії можуть виникати труднощі у взаємодії, наприклад нерозуміння, сумніви клієнта у ефективності роботи або емоційний опір. У таких випадках важливо відкрито обговорювати ці моменти та шукати спільні шляхи їх подолання.

5. Труднощі у встановленні психотерапевтичного контакту

У процесі консультативної або терапевтичної роботи можуть виникати різні труднощі, що ускладнюють формування терапевтичного контакту.

До них належать:

- недовіра клієнта до психолога;
- страх відкрито говорити про особисті переживання;

- низька мотивація до змін;
- попередній негативний досвід психологічної допомоги;
- культурні або ціннісні відмінності між клієнтом і психологом.

У подібних ситуаціях психологу важливо проявляти терпіння, уважність і професійну гнучкість, поступово формуючи довірливі взаємини.

Психотерапевтичний контакт і терапевтичний альянс є фундаментальними умовами ефективної психологічної допомоги. Саме якість взаємодії між психологом і клієнтом значною мірою визначає успішність психотерапевтичного або консультативного процесу.

Для формування та підтримання терапевтичного альянсу психолог повинен володіти професійними комунікативними навичками, дотримуватися етичних принципів та демонструвати емпатійне, приймаюче ставлення до клієнта. Це створює сприятливі умови для відкритого діалогу, усвідомлення проблем та досягнення позитивних змін у житті клієнта.

Тема 7. Структура, етапи та динаміка психотерапевтичного і консультативного процесу

Основні питання:

1. Загальна характеристика психотерапевтичного та консультативного процесу
2. Структура психотерапевтичного та консультативного процесу
3. Основні етапи психотерапевтичного та консультативного процесу
4. Динаміка психотерапевтичного процесу
5. Роль психолога на різних етапах процесу

1. Загальна характеристика психотерапевтичного та консультативного процесу

Психотерапевтичний і консультативний процес є складною системою професійної взаємодії між психологом і клієнтом, спрямованою на розуміння психологічних труднощів, пошук шляхів їх подолання та досягнення позитивних змін у житті людини. Цей процес має певну структуру, включає послідовні етапи роботи та характеризується певною динамікою взаємодії.

Структура психотерапевтичного та консультативного процесу визначає логіку організації психологічної допомоги, а також допомагає психологу планувати свою роботу та ефективно використовувати професійні методи.

Водночас реальний процес психологічної допомоги не завжди має чітко визначені межі між етапами, оскільки взаємодія з клієнтом є індивідуальною та може змінюватися залежно від особливостей ситуації, характеру проблеми та особистості клієнта.

2. Структура психотерапевтичного та консультативного процесу

Психотерапевтичний і консультативний процес зазвичай включає кілька взаємопов'язаних компонентів:

- встановлення контакту між психологом і клієнтом;
- дослідження проблемної ситуації;
- визначення цілей роботи;
- застосування психотерапевтичних або консультативних методів;
- оцінювання результатів та завершення роботи.

Ці компоненти забезпечують системність і послідовність професійної діяльності психолога та сприяють більш ефективному вирішенню проблем клієнта.

3. Основні етапи психотерапевтичного та консультативного процесу

У більшості моделей психологічної допомоги виділяють кілька основних етапів консультативної та психотерапевтичної роботи.

1. Підготовчий етап (початковий контакт). На цьому етапі відбувається перше знайомство психолога з клієнтом. Психолог пояснює умови роботи, обговорює правила взаємодії, принципи конфіденційності та тривалість консультації. Важливим завданням цього етапу є створення довірливої атмосфери та встановлення психотерапевтичного контакту.

2. Діагностичний етап. На цьому етапі психолог намагається зрозуміти сутність проблеми клієнта, його переживання, життєві обставини та особистісні особливості. Для цього використовуються бесіда, уточнювальні запитання, спостереження, а іноді й психодіагностичні методики.

3. Етап формулювання проблеми та визначення цілей роботи. Психолог і клієнт спільно уточнюють, у чому полягає основна проблема, та визначають цілі подальшої роботи. Чітке формулювання цілей допомагає спрямувати консультативний процес та підвищує мотивацію клієнта.

4. Корекційно-терапевтичний етап. Це основний етап роботи, на якому застосовуються різні психотерапевтичні або консультативні методи. Психолог допомагає клієнту усвідомити власні переживання, змінити неефективні способи мислення або поведінки, знайти нові способи вирішення проблем.

5. Завершальний етап. На цьому етапі підбиваються підсумки роботи, оцінюються досягнуті результати та обговорюються подальші кроки клієнта. Завершення психологічної допомоги має бути поступовим і усвідомленим як для психолога, так і для клієнта.

4. Динаміка психотерапевтичного процесу

Динаміка психотерапевтичного процесу відображає зміни, які відбуваються у взаємодії між психологом і клієнтом протягом усього періоду роботи.

На різних етапах можуть спостерігатися різні емоційні реакції клієнта:

- початкова настороженість або недовіра;

- поступове формування довіри;
- активне обговорення проблем;
- можливий опір змінам;
- усвідомлення власних переживань і пошук нових рішень;
- відчуття полегшення та внутрішніх змін.

Динаміка консультативного процесу залежить від багатьох факторів: характеру проблеми, мотивації клієнта, професійних навичок психолога, тривалості взаємодії та індивідуальних особливостей клієнта.

5. Роль психолога на різних етапах процесу

Професійна роль психолога може змінюватися залежно від етапу консультативного або психотерапевтичного процесу.

На початковому етапі психолог виступає як організатор взаємодії та створює умови для відкритого діалогу. На діагностичному етапі він виступає як дослідник, який намагається зрозуміти проблему клієнта. Під час основної роботи психолог виконує роль фасилітатора змін, допомагаючи клієнту усвідомлювати власні переживання та знаходити нові способи вирішення труднощів.

На завершальному етапі психолог допомагає клієнту підсумувати отриманий досвід та закріпити позитивні зміни.

Психотерапевтичний і консультативний процес має певну структуру, включає послідовні етапи та характеризується динамічними змінами у взаємодії між психологом і клієнтом. Розуміння логіки цього процесу допомагає психологу ефективно організовувати свою професійну діяльність, обирати відповідні методи роботи та забезпечувати якісну психологічну допомогу.

Уміння аналізувати етапи та динаміку психотерапевтичної взаємодії є важливою складовою професійної підготовки майбутніх психологів і сприяє формуванню їхньої практичної компетентності у сфері психологічного консультування та психотерапії.

Тема 8. Психологічний запит клієнта: діагностика проблеми, формулювання цілей і планування роботи

Основні питання:

1. Поняття психологічного запиту клієнта
2. Види психологічних запитів
3. Діагностика проблеми клієнта
4. Формулювання цілей психологічної роботи
5. Планування консультативної та психотерапевтичної роботи
6. Труднощі у формулюванні запиту

1. Поняття психологічного запиту клієнта

Одним із важливих етапів психологічного консультування та психотерапії є визначення психологічного запиту клієнта. Саме запит визначає напрям подальшої роботи психолога, допомагає зрозуміти очікування клієнта та сформулювати цілі психологічної допомоги.

Психологічний запит клієнта — це сформульоване клієнтом звернення до психолога, яке відображає його потребу у психологічній допомозі, бажання зрозуміти певну життєву ситуацію або знайти способи вирішення проблеми.

Запит може стосуватися різних сфер життя людини: особистісних переживань, міжособистісних взаємин, сімейних конфліктів, труднощів у професійній діяльності, проблем самореалізації, переживання стресу або життєвих криз.

Важливо розуміти, що первинний запит клієнта не завжди повністю відображає справжню сутність проблеми. У процесі консультативної роботи він може уточнюватися, змінюватися або поглиблюватися.

2. Види психологічних запитів

У психологічній практиці виділяють кілька типів запитів, з якими клієнти звертаються до психолога.

Інформаційний запит.

Клієнт прагне отримати інформацію або пояснення щодо певної психологічної ситуації, наприклад щодо особливостей власної поведінки або поведінки інших людей.

Проблемний запит.

Клієнт звертається до психолога з конкретною проблемою, яка викликає труднощі або емоційний дискомфорт.

Запит на підтримку.

У цьому випадку клієнт потребує емоційної підтримки, співпереживання та допомоги у подоланні складної життєвої ситуації.

Запит на особистісний розвиток.

Клієнт прагне краще зрозуміти себе, розкрити власний потенціал, підвищити самооцінку або покращити якість життя.

3. Діагностика проблеми клієнта

Після визначення первинного запиту психолог переходить до етапу діагностики проблеми. Метою цього етапу є глибше розуміння психологічної ситуації клієнта, його переживань, життєвих обставин та особистісних особливостей.

Основними методами діагностики у консультативному процесі є:

- психологічна бесіда;
- уточнювальні та відкриті запитання;
- спостереження за поведінкою клієнта;
- аналіз життєвої ситуації клієнта;
- використання психодіагностичних методик.

Під час діагностики психолог не лише збирає інформацію про проблему, але й допомагає клієнту краще усвідомити власні переживання, причини труднощів та можливі шляхи їх подолання.

4. Формулювання цілей психологічної роботи

Після уточнення запиту та діагностики проблеми психолог і клієнт спільно визначають цілі подальшої роботи. Формулювання цілей є важливим етапом консультативного процесу, оскільки допомагає спрямувати роботу на досягнення конкретних результатів.

Цілі психологічної допомоги повинні бути:

- реалістичними;
- конкретними;
- зрозумілими для клієнта;
- досяжними у межах консультативного процесу.

Наприклад, ціллю роботи може бути зниження рівня тривожності, покращення комунікативних навичок, вирішення міжособистісного конфлікту або розвиток упевненості у собі.

Чітке формулювання цілей допомагає підвищити мотивацію клієнта та сприяє більш ефективному плануванню психологічної допомоги.

5. Планування консультативної та психотерапевтичної роботи

Наступним етапом є планування подальшої роботи з клієнтом. Психолог визначає методи та техніки, які можуть бути найбільш ефективними для вирішення поставлених завдань.

Планування роботи може включати:

- визначення тривалості та частоти зустрічей;
- вибір відповідних психотерапевтичних методів;
- визначення послідовності етапів роботи;
- оцінювання проміжних результатів.

План роботи не є жорстко фіксованим і може змінюватися у процесі консультативної взаємодії залежно від динаміки психологічних змін у клієнта.

6. Труднощі у формулюванні запиту

У практиці психологічного консультування часто виникають ситуації, коли клієнту складно чітко сформулювати свій запит. Причинами цього можуть бути:

- нечітке усвідомлення власної проблеми;
- сильні емоційні переживання;
- страх відкрито говорити про особисті труднощі;
- суперечливі очікування щодо психологічної допомоги.

У таких випадках завдання психолога полягає у тому, щоб допомогти клієнту поступово усвідомити власні переживання та сформулювати більш конкретний запит.

Психологічний запит клієнта є важливою відправною точкою консультативного та психотерапевтичного процесу. Його уточнення, діагностика проблеми, формулювання цілей та планування роботи дозволяють організувати психологічну допомогу більш системно та ефективно.

Уміння правильно визначати запит клієнта, аналізувати його психологічну ситуацію та планувати подальшу роботу є важливою професійною компетентністю практичного психолога. Це сприяє підвищенню ефективності консультативного процесу та досягненню позитивних змін у житті клієнта.

Тема 9. Базові навички консультанта: активне слухання, емпатія, зворотний зв'язок, техніка запитань

Основні питання:

1. Значення базових навичок консультанта
2. Активне слухання
3. Емпатія
4. Зворотний зв'язок
5. Техніка запитань
6. Інтеграція навичок у практиці консультанта

1. Значення базових навичок консультанта

Базові комунікативні та професійні навички психолога-консультанта є фундаментальними для ефективної роботи з клієнтом. Вони створюють умови для формування довіри, відкритого спілкування та підтримки терапевтичного контакту.

Навички консультанта дозволяють:

- встановлювати довірливий контакт із клієнтом;
- сприяти усвідомленню клієнтом власних проблем і емоцій;
- стимулювати пошук рішень і розвиток самостійності;
- підвищувати ефективність психологічної допомоги.

До ключових базових навичок належать активне слухання, емпатія, зворотний зв'язок і техніка запитань.

2. Активне слухання

Активне слухання — це форма уважного сприйняття інформації клієнта, яка передбачає не лише слухання слів, а й спостереження за невербальними проявами, емоційним станом і контекстом повідомлень.

Основні компоненти активного слухання:

- Підтримка уваги: психолог демонструє, що повністю зосереджений на клієнті;

- Вербальні сигнали уваги: використання коротких заохочувальних фраз, перефразування, уточнення;
- Невербальні сигнали: контакт очима, кивання, відкриті пози тіла;
- Відображення змісту та емоцій: повторення власними словами того, що сказав клієнт, разом із відображенням його почуттів.

Активне слухання допомагає клієнту відчувати розуміння, прийняття і безпеку, що сприяє глибшому розкриттю проблеми.

3. Емпатія

Емпатія — здатність психолога розуміти емоційний стан клієнта та відчувати його переживання, не ототожнюючи себе з клієнтом.

Ключові аспекти емпатії:

- Розуміння почуттів: психолог усвідомлює емоції клієнта і здатний їх вербалізувати;
- Співпереживання: психолог демонструє прийняття емоцій клієнта;
- Об'єктивність: зберігається професійна дистанція, яка запобігає проєкції власних емоцій на клієнта.

Емпатія сприяє формуванню довірчих відносин, підвищує мотивацію клієнта до змін і допомагає у більш глибокому усвідомленні власних переживань.

4. Зворотний зв'язок

Зворотний зв'язок (feedback) — це процес надання клієнту інформації про його слова, поведінку або емоції, який допомагає йому усвідомити власні дії та реакції.

Особливості ефективного зворотного зв'язку:

- бути конкретним і точним;
- базуватися на спостережуваних фактах, а не на оцінках;
- дотримуватися співпраці, уникати критики або засудження;

- сприяти саморефлексії та прийняттю рішень клієнтом.

Зворотний зв'язок допомагає клієнту усвідомлювати власні сильні сторони, ресурси та сфери, що потребують змін, сприяє розвитку самосвідомості.

5. Техніка запитань

Вміння задавати питання є важливим інструментом психолога для збору інформації, уточнення проблеми та стимулювання самоусвідомлення клієнтом.

Основні типи запитань:

- Відкриті запитання: стимулюють розгорнуту відповідь, сприяють розкриттю почуттів і думок. *Приклад:* «Що саме вас турбує у цій ситуації?»
- Закриті запитання: передбачають коротку відповідь (так/ні), використовуються для уточнення фактів. *Приклад:* «Ви вже пробували обговорити це з колегами?»
- Прояснювальні запитання: допомагають уточнити зміст висловлювань клієнта. *Приклад:* «Що ви мали на увазі, коли сказали...?»
- Проективні запитання: спонукають клієнта висловити думки про можливі сценарії або наслідки. *Приклад:* «Як би ви хотіли, щоб ця ситуація розвивалася?»

Правильне використання техніки запитань сприяє більш глибокому аналізу проблеми, допомагає клієнту знайти власні ресурси і приймати рішення самостійно.

6. Інтеграція навичок у практиці консультанта

Базові навички консультанта взаємопов'язані та ефективні лише у комплексному використанні:

- активне слухання допомагає зрозуміти клієнта;
- емпатія дозволяє відчувати його емоційний стан;

- зворотний зв'язок сприяє усвідомленню власних переживань;
- техніка запитань стимулює рефлексію та пошук рішень.

Інтеграція цих навичок формує професійний стиль психолога, підвищує ефективність консультації та сприяє досягненню позитивних змін у житті клієнта.

Базові навички консультанта — активне слухання, емпатія, зворотний зв'язок та техніка запитань — є фундаментальними для формування ефективного психотерапевтичного контакту і терапевтичного альянсу. Їхнє усвідомлене та послідовне використання дозволяє психологу створити безпечний простір для клієнта, сприяє глибокому розумінню проблеми та розвитку ресурсів клієнта для самостійного вирішення життєвих труднощів.

Тема 10. Робота з опором, психологічними захистами та складними емоційними станами клієнта

Основні питання:

1. Поняття опору клієнта
2. Психологічні захисти
3. Складні емоційні стани клієнта
4. Стратегії роботи з опором
5. Робота із психологічними захистами
6. Робота зі складними емоційними станами

1. Поняття опору клієнта

Опір клієнта — це будь-яка поведінка або внутрішнє ставлення, що перешкоджає ефективній психотерапевтичній чи консультативній роботі. Опір не слід розцінювати як негативне явище; він часто є захисною реакцією клієнта на емоційний дискомфорт або небезпеку втрати психологічної стабільності.

Основні прояви опору:

- ухилення від теми або відмови говорити про проблеми;
- суперечливі або заплутані відповіді;
- мінімальна або формальна участь у процесі;
- відкладання зустрічей або спроби завершити консультацію раніше;
- прояви агресії або негативу щодо психолога.

Опір може бути усвідомленим (клієнт свідомо уникає змін) та неусвідомленим (захисні механізми психіки, що знижують тривожність).

2. Психологічні захисти

Психологічні захисти — це внутрішні механізми, що допомагають людині зменшувати тривогу, переживання або внутрішній конфлікт. Вони автоматичні та зазвичай неусвідомлені, а їхня функція — захист психіки від надмірного стресу.

Основні типи психологічних захистів:

- **Заперечення** — ігнорування або відмовлення визнавати неприємні факти;
- **Проекція** — приписування власних неприємних емоцій іншій людині;
- **Рационалізація** — знаходження логічного пояснення поведінці, що приховує справжні мотиви;
- **Регресія** — повернення до дитячих моделей поведінки під стресом;
- **Сублімація** — перенаправлення негативних емоцій у соціально прийнятну діяльність;
- **Інтелектуалізація** — відсторонене, «розумове» осмислення проблеми без емоційного переживання.

Захисні механізми самі по собі не є патологічними, але їхнє надмірне використання може перешкоджати психотерапевтичному процесу та адаптивним змінам.

3. Складні емоційні стани клієнта

Під час консультування психолог може стикатися з різними складними емоційними станами клієнта, такими як:

- Тривога та страх — може проявлятися як внутрішнє напруження, панічні переживання або уникання ситуацій;
- Сум і депресивні стани — зниження настрою, пасивність, відчуття безпорадності;
- Гнів та агресія — спрямовані на себе або на оточуючих;
- Сором і вина — внутрішні переживання, що ускладнюють відкриту комунікацію;
- Внутрішні конфлікти та ambivalence — одночасне бажання змін і страх перед ними.

Робота психолога полягає у створенні безпечного простору для переживання цих станів, допомозі їх усвідомити та опрацювати.

4. Стратегії роботи з опором

Ефективна робота з опором передбачає поєднання емпатії, професійної тактики та чіткої цілісної структури процесу. Основні стратегії:

1. **Визнання опору:** психолог визнає існування опору без осуду.
2. **Емпатійне відображення:** психолог відображає емоції клієнта та їхній зміст, показуючи розуміння.
3. **Дослідження причин:** через уточнювальні запитання з'ясовуються підстави опору та страхи клієнта.
4. **Поступове включення в роботу:** використання невеликих, контрольованих кроків для освоєння змін.

5. **Супервізія та рефлексія психолога:** аналіз власних реакцій, що можуть сприяти виникненню опору.

5. Робота із психологічними захистами

- Ідентифікація захисного механізму: психолог спостерігає поведінку, слова та емоції клієнта.
- Підтримка безпечного середовища: клієнт не повинен відчувати осуд за прояви захисту.
- Поступове усвідомлення: допомога клієнту усвідомити функцію захисту та його вплив на життя.
- Стимулювання адаптивних стратегій: заміна надмірно захисних механізмів на більш продуктивні способи реагування.

6. Робота зі складними емоційними станами

Для роботи зі складними емоційними станами психолог застосовує:

- Емпатійне слухання — розуміння та відображення переживань клієнта;
- Регулювання емоцій — допомога клієнту усвідомити і виразити емоції без шкоди собі та іншим;
- Поступове опрацювання травматичних або інтенсивних переживань;
- Підтримка ресурсів клієнта — нагадування про його сильні сторони та стратегії самопідтримки.

Правильна робота з опором, психологічними захистами та складними емоційними станами сприяє ефективній психотерапевтичній взаємодії та досягненню позитивних змін у клієнта.

Опір та психологічні захисти — природні явища у психотерапії, що потребують усвідомленого підходу. Складні емоційні стани клієнта не є перешкодою, а сигналом для корекційної роботи. Ефективна робота психолога передбачає емпатійне ставлення, поступове опрацювання опору та захисних механізмів і підтримку клієнта у безпечному середовищі.

Застосування цих стратегій зміцнює терапевтичний альянс і підвищує ефективність психотерапевтичного процесу.

Тема 11. Психодинамічний, гуманістичний та когнітивно-поведінковий підходи: порівняльна характеристика

Основні питання:

1. Загальна характеристика підходів
2. Психодинамічний підхід
3. Гуманістичний підхід
4. Когнітивно-поведінковий підхід

1. Загальна характеристика підходів

У сучасній психотерапевтичній та консультативній практиці виділяють різні теоретичні моделі, які визначають методи роботи психолога та підхід до розуміння клієнта. Серед найбільш поширених — психодинамічний, гуманістичний та когнітивно-поведінковий підходи.

Кожен із них має власне уявлення про природу психологічних проблем, роль психолога та методи терапевтичного впливу. Порівняння цих підходів допомагає практичному психологу обирати найбільш ефективні стратегії роботи залежно від запиту клієнта.

2. Психодинамічний підхід

Походження: Заснований на роботах З. Фрейда та його послідовників.

Основна ідея: Психологічні проблеми виникають через несвідомі конфлікти, переживання дитячого віку, пригнічені бажання та внутрішньоособистісні протиріччя.

Методи роботи:

- аналіз несвідомих процесів;

- інтерпретація сновидінь, асоціацій, переносів та опорів;
- робота з внутрішніми конфліктами через усвідомлення.

Роль психолога: Фасилітатор усвідомлення несвідомого змісту психіки клієнта, що допомагає йому зрозуміти джерела проблем і знайти внутрішні ресурси для змін.

Сильні сторони:

- глибоке розуміння психодинаміки особистості;
- робота з тривалими та комплексними внутрішніми конфліктами.

Обмеження:

- тривалість терапії;
- складність застосування для клієнтів із гострими кризами або низькою мотивацією до аналізу себе.

3. Гуманістичний підхід

Походження: Виник у середині XX ст. на базі ідей К. Роджерса та А. Маслоу.

Основна ідея: Кожна людина має внутрішній потенціал для розвитку і самореалізації. Проблеми виникають через блокування природних ресурсів особистості або обмеження в самоактуалізації.

Методи роботи:

- клієнт-центрована терапія (активне слухання, емпатія, безумовне прийняття);
- розвиток самосвідомості та особистісного потенціалу;
- стимулювання самостійного пошуку рішень.

Роль психолога: Співучасник процесу самопізнання клієнта, який створює безпечний, підтримуючий простір для розвитку.

Сильні сторони:

- підтримка автономії та самостійності клієнта;
- ефективність у роботі з кризами, низькою самооцінкою, тривогою.

Обмеження:

- менш ефективний для глибоких психопатологій;
- результат залежить від внутрішньої мотивації клієнта.

4. Когнітивно-поведінковий підхід

Походження: Розвинувся у середині ХХ ст., поєднуючи принципи поведінкової та когнітивної терапії (А. Бек, А. Елліс).

Основна ідея: Проблеми клієнта пов'язані з дисфункціональними думками, переконаннями та навченою поведінкою. Зміна мислення та поведінки призводить до покращення емоційного стану.

Методи роботи:

- когнітивна реконструкція (аналіз та зміна переконань);
- поведінкові техніки (експозиція, навчання новим навичкам, самоконтроль);
- структуровані домашні завдання для практичного закріплення змін.

Роль психолога: Наставник і тренер, який допомагає клієнту усвідомити зв'язок між думками, емоціями і поведінкою та навчитися адаптивним стратегіям.

Сильні сторони:

- висока ефективність при тривожних, депресивних розладах, фобіях;
- чітка структура терапії та короткі терміни роботи.

Обмеження:

- менш ефективний при глибоких внутрішньоособистісних конфліктах;

- обмежена увага до несвідомих процесів та внутрішніх переживань.

Кожен підхід має свої сильні сторони та обмеження, тому вибір моделі залежить від проблеми клієнта, його мотивації та цілей терапії. Практичний психолог часто інтегрує елементи різних підходів, створюючи комплексну, індивідуалізовану стратегію роботи. Розуміння цих моделей допомагає психологу обирати найбільш ефективні методи, підтримувати терапевтичний альянс і досягати позитивних змін у клієнта.

Тема 12. Гештальт-підхід, екзистенційна та системна терапія: базові ідеї та методи

Основні питання:

1. Загальна характеристика підходів
2. Гештальт-підхід
3. Екзистенційна терапія
4. Системна терапія

1. Загальна характеристика підходів

Сучасна психотерапія представлена різними теоретичними моделями, що визначають методи роботи з клієнтом і підхід до розуміння психологічних труднощів. Серед них виділяють гештальт-підхід, екзистенційну терапію та системну терапію.

Кожна з цих моделей має власні базові ідеї, цінності та специфічні методи роботи, проте всі вони спрямовані на усвідомлення клієнтом власного досвіду та розвиток ресурсів для ефективного вирішення проблем.

2. Гештальт-підхід

Походження: Розвинувся у середині XX століття під впливом робіт Ф. Перлза та його послідовників.

Основна ідея: Людина цілісна, її психологічний досвід формується у взаємодії з оточенням. Проблеми виникають через перервані гештальти — незавершені ситуації або невисловлені емоції.

Методи роботи:

- **Фокус на "тут і зараз"** — усвідомлення теперішнього досвіду та емоцій;
- **Робота з тілесними проявами та емоціями** — поміч у розпізнаванні тілесних сигналів;
- **Драматизація та рольові ігри** — для опрацювання конфліктів і переживань;
- **Діалог із "внутрішніми частинами"** — робота з протиріччями у власній особистості.

Роль психолога: Партнер у процесі усвідомлення досвіду, який допомагає клієнту завершити "перервані гештальти" і інтегрувати свій досвід.

3. Екзистенційна терапія

Походження: Заснована на філософських ідеях С. К'єркегора, М. Хайдеггера та Р. Ясперса. Активно розвивалася у середині XX ст.

Основна ідея: Людина вільна та відповідальна за свій вибір, проте часто відчуває екзистенційні страхи (смерть, самотність, сенс життя, свобода). Психологічні труднощі виникають, коли людина уникає усвідомлення власної відповідальності або відчуває відчуження.

Методи роботи:

- **Дослідження життєвого сенсу та цінностей** клієнта;
- **Обговорення свободи вибору та відповідальності;**
- **Рефлексія страхів і тривог**, пов'язаних із екзистенційними темами;
- **Терапевтичний діалог**, спрямований на усвідомлення власного життєвого шляху.

Роль психолога: Співрозмовник і супровідник у процесі пошуку сенсу та усвідомлення власної свободи.

4. Системна терапія

Походження: Розвивалася у другій половині XX ст., особливо у працях М. Мінухіна та Б. Бейтсона.

Основна ідея: Психологічні проблеми людини розглядаються у контексті її системних взаємодій — сім'ї, робочого колективу, соціального оточення. Проблеми індивіда часто є проявом дисфункцій у системі.

Методи роботи:

- **Сімейні інтервенції** — робота із взаємодією членів сім'ї;
- **Мапування системи та взаємин** — виявлення ролей, правил та взаємозв'язків;
- **Циркулярне запитування** — допомагає зрозуміти, як зміни однієї частини системи впливають на інші;
- **Розробка стратегій змін** для всієї системи.

Роль психолога: Аналітик взаємодій у системі та фасилітатор змін у сімейній або соціальній системі.

Гештальт-підхід, екзистенційна та системна терапія надають психологу різні перспективи для роботи з клієнтом. Кожен підхід фокусується на певних аспектах досвіду людини: внутрішніх переживаннях (гештальт), сенсі та виборі (екзистенційному), системних взаємодіях (системній терапії). Практичний психолог часто комбінує елементи цих підходів, підбираючи методи відповідно до запиту клієнта та специфіки його проблеми. Розуміння цих моделей розширює професійні компетенції психолога, допомагає будувати ефективний терапевтичний процес і сприяє досягненню позитивних змін у житті клієнта.

Тема 13. Інтегративний підхід у психотерапії. Оцінка ефективності консультативної роботи та завершення терапії.

Основні питання:

1. Інтегративний підхід у психотерапії
2. Оцінка ефективності консультативної роботи
3. Завершення терапії
4. Переваги інтегративного підходу при завершенні терапії

1. Інтегративний підхід у психотерапії

Інтегративна психотерапія — це підхід, який поєднує елементи різних психотерапевтичних моделей (психодинамічної, когнітивно-поведінкової, гуманістичної, системної тощо) з урахуванням індивідуальних потреб клієнта та специфіки його проблеми.

Основні принципи інтегративного підходу:

- Гнучкість і адаптивність: психолог підбирає методи, що найкраще відповідають запиту та ресурсам клієнта;
- Цілісне сприйняття особистості: враховуються емоційні, когнітивні, поведінкові, соціальні та духовні аспекти;
- Комбінування методів: інтеграція технік різних шкіл для досягнення максимального ефекту;
- Фокус на результаті: вибір стратегії базується на потребі клієнта та ефективності впливу.

Інтегративний підхід дозволяє психологу працювати більш гнучко та індивідуалізовано, адаптуючи інструменти під конкретну життєву ситуацію клієнта.

2. Оцінка ефективності консультативної роботи

Оцінка ефективності терапії є важливим етапом консультативного процесу. Вона дозволяє зрозуміти, наскільки досягнуті цілі, оцінити прогрес клієнта та скоригувати методи роботи.

Основні критерії ефективності:

- Зміни в емоційному стані клієнта (зниження тривожності, стресу, депресивних проявів);
- Поліпшення поведінкових та міжособистісних навичок;
- Усвідомлення проблеми та ресурсів клієнта;
- Досягнення поставлених терапевтичних цілей;
- Позитивна оцінка клієнтом власного прогресу.

Методи оцінки:

- Психологічні опитувальники та тести;
- Саморефлексія клієнта;
- Спостереження за поведінкою та емоційними проявами;
- Супервізія та обговорення результатів із колегами.

Регулярна оцінка дозволяє визначати ефективність обраних методів і коригувати терапевтичний план.

3. Завершення терапії

Завершення терапії — це планомірний процес, що забезпечує клієнту інтеграцію отриманих знань і навичок у повсякденне життя.

Основні принципи завершення:

- Оцінка досягнутих результатів: психолог і клієнт підводять підсумки, порівнюють початкові цілі і фактичні результати;
- Підтримка самостійності: клієнт отримує навички самопідтримки та стратегії подальшого розвитку;

- Попередження рецидивів: визначаються ризики повернення старих моделей поведінки та способи їх подолання;
- Емоційне закриття: обговорюються переживання, пов'язані із завершенням терапії, зміцнюється почуття досягнення.

Завершення терапії не означає припинення підтримки, а передбачає передачу відповідальності клієнту за подальші зміни.

4. Переваги інтегративного підходу при завершенні терапії

- Забезпечує комплексний підхід до проблеми, враховує індивідуальні особливості клієнта;
- Дозволяє застосовувати методи з різних шкіл залежно від етапу терапії;
- Підвищує ефективність психологічної допомоги та рівень задоволеності клієнта;
- Формує навички самопідтримки та підготовлює клієнта до самостійного вирішення майбутніх проблем.

Інтегративний підхід у психотерапії дозволяє психологу гнучко адаптувати методи під конкретні потреби клієнта, забезпечуючи ефективність роботи. Оцінка результатів є важливим етапом, що дозволяє відстежувати прогрес та коригувати терапевтичний процес. Завершення терапії включає підведення підсумків, закріплення досягнень і підготовку клієнта до самостійного застосування отриманих знань і навичок. Ці етапи формують завершену, системну та результативну психотерапевтичну роботу, сприяючи стійким позитивним змінам у житті клієнта.

ВИКОРИСТАНА І РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Волошина В. В., Долинська Л. В., Ставицька С. О. та ін. Загальна психологія : практикум. Київ : Каравела, 2007. 280 с.
2. Злобіна О. Г. Особистість як суб'єкт соціальних змін : монографія. Київ : Інститут соціології НАН України, 2004. 400 с.
3. Максименко С. Д. Загальна психологія : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2014. 272 с.
4. Максименко С. Д. Психологія особистості : підручник. Київ : КММ, 2007. 296 с.
5. Панок В. Г. Методологія а етика психодіагностичної діяльності психолога // *Проблеми сучасної психології*. 2016. № 33. С. 25–37.
6. Панок В. Г., Чепелева Н. В. Психодіагностика : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2012. 288 с.
7. Яценко Т. С. Глибинна психологія: діагностика та корекція : монографія. Київ : Либідь, 2008. 384 с.
8. Corey G. Теорія і практика консультування та психотерапії / Г. Corey ; пер. з англ. – Київ : Центр учбової літератури, 2017. – 520 с.
9. Rogers C. R. Становлення особистості. Погляд на психотерапію / К. Р. Роджерс ; пер. з англ. – Київ : Основи, 2000. – 416 с.
10. Yalom I. D. Дар психотерапії: відкритий лист новому поколінню терапевтів та їхнім пацієнтам / І. Д. Ялом ; пер. з англ. – Львів : Видавництво Старого Лева, 2018. – 272 с.
11. Beck J. S. Когнітивна терапія: повний посібник / Дж. С. Бек ; пер. з англ. – Львів : Свічадо, 2019. – 400 с.
12. Perls F. Практика гештальт-терапії / Ф. Перлз ; пер. з англ. – Київ : PSYLIB, 2004. – 352 с.
13. Frankl V. E. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі / В. Е. Франкл ; пер. з нім. – Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2016. – 160 с.
14. Kottler J. A. Ефективний терапевт / Дж. А. Коттлер ; пер. з англ. – Київ : Центр учбової літератури, 2018. – 296 с.
15. Gladding S. T. Психологічне консультування: всеосяжний посібник / С. Т. Гледдінг ; пер. з англ. – Київ : Центр учбової літератури, 2015. – 544 с.

Посилання на інформаційні ресурси в Інтернеті, відео-лекції, інше методичне забезпечення

1. <http://www.osvita.org.ua> – Освітній портал – все про освіту в Україні
2. <http://nbuv.gov.ua/> – Сайт Національної бібліотеки України імені В.І. Вернадського;

3. <http://korolenko.kharkov.com/> – Сайт Харківської державної наукової бібліотеки імені В.Г. Короленка;
4. <http://www.psylist.net>
5. <http://psychology-naes-ua.institute>
6. <http://www.nbu.gov.ua>
7. <http://studentam.net.ua/content/section/23/85/> Онлайн бібліотека / електронні підручники, навчальні посібники, лекції, конспекти.

Електронне навчальне видання комбінованого використання
Можна використовувати в локальному та мережному режимі

Черкашин Андрій Іванович

ОСНОВИ ПСИХОТЕРАПІЇ ТА КОНСУЛЬТАТИВНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Конспект лекцій
для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня
денної та заочної форм здобуття освіти за спеціальністю 053 «Психологія»

В авторській редакції

Підписано до розміщення 24.04.2026. Гарнітура Times New Roman.
Ум. друк. арк. 2,99. Обсяг 0,583 Мб. Зам. № 169/26.

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна,
61022, м. Харків, майдан Свободи, 4.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 3367 від 13.01.2009
Видавництво ХНУ імені В. Н. Каразіна