

## **2.5. ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ**

### **МОДУЛЬ 1** **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I. Науково-теоретичні** **основи психологічного консультування**

#### **Практичне заняття № 1 (2 год)** **Психологічна модель консультування**

##### **План обговорення**

1. Сучасні підходи до визначення психологічного консультування, його мета та завдання.
2. Відмінні риси психологічного консультування від психотерапії.
3. Місце ШІ у сучасній психотерапії та консультуванні, його можливості та обмеження.
4. Види психологічного консультування.
5. Екосистема психологічної допомоги у сфері освіти.
6. Принципи психологічного консультування.
7. Професійна позиція консультанта відносно клієнта.
8. Умови ефективної консультативної допомоги.

##### **ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА:**

1. Горностаї П.П. Консультативна психологія. Теорія і практика проблемного підходу : монографія. В-во «Ніка-центр», 2025. 416 с.
2. Кузьо О. Основи психологічної практики : навчальний посібник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2022. С. 10-14. <http://surl.li/hosrq>
3. Магдисюк Л. І., Федоренко Р.П. Основи психологічного консультування : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. С. 8-23. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/20907/1/opsykons.pdf>
4. Михальченко Н.В. Психотерапія з психокорекційною роботою. Навч.-метод. посіб. Автор-упорядник Михальченко Н.В. Миколаїв, 2018. С. 8-24.
5. Проєкт «Екосистема психологічної допомоги у сфері освіти». URL: <https://www.mentalhelp.in.ua/>
6. Закон України «Про систему психічного здоров'я в Україні» URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4223-20#Text>
7. Introduction to Counselling and Psychotherapy the essential guide / edited by Stephen Palmer. London, 2000. 368 p.

##### **НАВЧАЛЬНА ЛІТЕРАТУРА:**

1. Васьківська С.В. Основи психологічного консультування: навч. посіб. К.іів : Четверта хвиля, 2004. С.8 – 26.
2. Каліна Н.Ф. Психотерапія. Київ. 2010. С. 7-19.
3. Цимбалюк І.М. Психологічне консультування та корекція : навч. посібн. Київ : Ваклер, 2007. С.13-52. URL :[http://shron1.chtyvo.org.ua/Tsymbaliuk\\_Ivan/Psykholohichne\\_konsultuvannia\\_ta\\_korektsiia\\_Modulno-reitynhovyi\\_kurs.pdf](http://shron1.chtyvo.org.ua/Tsymbaliuk_Ivan/Psykholohichne_konsultuvannia_ta_korektsiia_Modulno-reitynhovyi_kurs.pdf)
4. Хомич Г.О., Ткач Р.М. Основи психологічного консультування : навч. посібн. Київ, 2004. С. 4-6, 9-21. URL : [https://lkkeip.at.ua/\\_ld/1/146\\_up\\_31.pdf](https://lkkeip.at.ua/_ld/1/146_up_31.pdf)
5. Gerald Corey. Case Approach to Counseling and Psychotherapy Cengage Learning, 2008. 341 p.
6. Gerald Corey. Theory and Practice of Counselling and Psychotherapy Cengage Learning, 2013, 552 p.

## ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА:

1. Калмиков Г.В., Ткач Т.В., Столяренко Р.М. Проблеми психологічного консультування і психотерапії як психологічної допомоги. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2025. С.19-23. URL : <https://dspace.uzhnu.edu.ua/bitstreams/f23de684-1d6d-43c7-a07b-d6c1c8b343db/download>
2. Мушкевич Мирослава. Моделі психологічного консультування та психотерапії сім'ї. *Психологічні перспективи*. 2022. Вип. 40. С.121–135. URL : <https://psychoprospects.vnu.edu.ua/index.php/psychoprospects/article/view/840/632>
3. Тиньков О. М., Долгополова О. В., Фаворова К. М. Використання штучного інтелекту: психологічний аспект. *Психологія особистості*. 2023. Вип. 54. С. 179–183. URL : <https://doi.org/10.32782/2663-5208>.

### Запитання для самоконтролю, роздумів і дискусії

1. Які позиції існують щодо визначення “психологічного консультування”?
2. Яке майбутнє ІІІ у сфері психологічного консультування?
3. Як можна використовувати інструменти і сервіси ІІІ (ChatGPT, Gemini, Copilot, DeepSeek, Claude, Grok, Perplexity AI, Midjourney, DALL-E, Canva AI, Notion AI, Poe, Replit Ghostwriter, You.com AI) у консультуванні? (наведіть приклади)
4. Що таке психологічна допомога? Назвіть основні види психологічної допомоги.
5. За якими суттєвими ознаками відрізняється психологічне консультування від інших видів психологічної допомоги?
6. Як схематично можна зобразити взаємозв'язок між психологічним консультуванням і психотерапією?
7. Сформулюйте універсальні цілі консультування.
8. Визначте мету процесу консультування й мету клієнта в консультуванні.
9. За якими критеріями визначають види психологічного консультування?
10. Схарактеризуйте засадничі принципи психологічного консультування.
11. Визначте основні умови, що забезпечують ефективність консультування.

### Завдання для самостійної роботи

#### I. Практичні завдання:

а) наведіть приклад звернення потенційного клієнта по психологічну допомогу; користуючись відомою класифікацією, визначте вид психологічного консультування;

б) виокреміть проблемні питання та виклики, з якими стикаються у роботі практичні психологи та соціальні педагоги у закладах освіти, на основі перегляду відеоматеріалу стратегічна сесія «Удосконалення діяльності фахівців психологічної служби» <https://www.youtube.com/watch?v=gGRizRq7OSQ>

в) ознайомтеся з Проектом «Екосистема психологічної допомоги у сфері освіти» (2022) <https://www.mentalhelp.in.ua/> і підготуйте виступ (повідомлення) про власний досвід набуття навичок, які надає можливість отримати цей проект.

II. Навчальне завдання: дайте власний метафоричний опис наступним основним поняттям практичної психології: консультування, консультант, клієнт. Зобразіть їх графічно чи – у формі малюнка.

#### III. Гносеологічні завдання:

а) підготуйте цитати і/або передайте зміст висловлювань відомих психотерапевтів про психологічне консультування й психотерапію;

б) запишіть висловлювання відомих філософів, які відповідають принципам психологічного консультування;

в) обміркуйте теми й запитання для дискусії;

#### IV. Дидактичні завдання:

Дайте відповіді на запитання запропонованого нижче експрес-тесту.

## ЕКСПРЕС-ТЕСТ

1. Виберіть правильні варіанти відповідей.  
Видами психологічної допомоги є:  
а) психотерапія;  
б) психокорекція;  
в) профорієнтація;  
г) всі відповіді правильні.
2. Вкажіть “так” чи “ні”.  
Філософія консультування передбачає повну відмову від концепції хвороби.
3. Замість крапок вставте пропущені слова.  
„Індивідуальне консультування – це вид спеціально організованого ..., у процесі якого ... допомагає ... дослідити і прояснити свою ... ..., актуалізувати додаткові сили і здібності, щоб знайти вихід із складних для нього обставин” (С. Васьківська).
4. Назвіть спільне поняття, що об’єднує наступні положення:  
а) надання психологічної інформації;  
б) активізація психічних ресурсів клієнта;  
в) професійні підтримка і порада;  
г) вироблення адекватних форм поведінки в різних життєвих ситуаціях та ін.
5. Замість крапок напишіть пропущені слова.  
... .. – це рольова стратегія, яку обирає ..., будуючи стосунки з ... .

### **Практичне заняття № 2 (2 год) Особистість консультанта. Етика і відповідальність**

#### **План обговорення**

1. Етичні засади діяльності консультанта в Україні.
2. Етика психолога-консультанта у взаємодії з цифровими технологіями.
3. Зарубіжний та вітчизняний досвід встановлення стандартів психологічної діяльності консультантів.
4. Модель ефективного консультанта.
5. Індивідуальний стиль консультування.
6. Порівняльна характеристика кваліфікованого і некваліфікованого консультанта.
7. Феномен професійного вигорання.
8. Рівні фахової підготовки психолога-консультанта.
9. Професійна ідентифікація.

#### **ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА:**

1. Климчук В.О. Психологічна деонтологія: етичні кодекси. Хрестоматія. 2005. 88 с.
2. Конфліктологічне консультування : навч. посіб. /уклад. Крижановська З.Ю. Луцьк, 2017. С.14-20.
3. Kenneth S. Pope, Melba J. T. Vasquez, Nayeli Y. Chavez-Dueñas, Hector Y. Adames. Ethics in Psychotherapy and Counseling A Practical Guide. Wiley, 2021. 463 p. Chapter 8. P.88-95.
4. Bruce L. Moon (2019). Ethical Issues in Art Therapy. Charles C. Thomas Publisher. 334 p.

#### **НАВЧАЛЬНА ЛІТЕРАТУРА:**

1. Васьківська С.В. Основи психологічного консультування: Навчальний посібник. Київ : Четверта хвиля, 2004. С.8 – 26.
2. Основи психологічного консультування (лекційний курс). Навч.-метод. посібник для студентів спец. «Практична психологія» Укладачі Б.А. Якимчук, І.П. Якимчук. Умань, 2019. С.20-47.
3. Основи практичної психології / В.Панок, Т.Титаренко, Н.Чепелева на ін. Підручник. Київ : Либідь, 2013. С.49-58, 236-249, 393-402, 504-510.

4. Цимбалюк І.М. Психологічне консультування та корекція : навч. посібн. Київ, 2007. С.64-80. URL : <http://surl.li/pbmms>
5. Gerald Corey. Theory and Practice of Counselling and Psychotherapy Cengage Learning, 2013, 552 p.

### ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА:

1. Етичний кодекс Української Спільки психотерапевтів <http://upu.in.ua/upu/9-upu/6-etychnyy-kodeks-ukrainskoi-spilky-psykhoterapevtiv>
2. Паркулаб О.Г., Ониськів І.Я. Дякун І.А. Етика професійної діяльності арттерапевтів у закладах освіти. *Цілісний підхід у психології та соціальній роботі: теорія та практика : зб. матеріалів Всеукр. наук.-практ. конф. (з міжнар. участю) (м. Кропивницький, 23 лют. 2024 р.).* Кропивницький, 2024. С. 137-139. URL : [https://www.cusu.edu.ua/images/stories/news\\_2024/pedfak/01/24-01-09-00/Tezu\\_konf.pdf](https://www.cusu.edu.ua/images/stories/news_2024/pedfak/01/24-01-09-00/Tezu_konf.pdf)
3. Паркулаб О.Г. Екзистенційна позиція консультанта як професійний вибір. *Психологія особистості.* № 1 (8), 2017. С. 183-197. URL : <https://scijournals.pnu.edu.ua/index.php/po/article/view/3146/3582>
4. Паркулаб О.Г., Шпет Я.В. Вплив професійної діяльності на особистість психолога: феномен вигорання та його профілактика. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки.* Вип. 8. Львів, 2021. С.125-132.
5. Шевчук В.В. Сучасні підходи до визначення категорії “емоційне вигорання”. *Габітус.* Випуск 17. 2020. С.141-144.
6. Ялом І. Брехуни на кушетці. Психотерапевтичні оповіді. Харків, 2018. 384 с.
7. Maslach C., Pines A. Burnout: The loss of human caring. *Experiencing Social Psychology.* N. Y. : Knopf, 1979. P. 246.
8. Miller D. Stress and Burnout in HIV. *AIDS.* 1996. Vol. 10 (supl.). P. 213–219.

### Запитання для самоконтролю, роздумів і дискусії

1. Порівняйте етичні засади діяльності консультанта в Україні та за кордоном.
2. Як ви розумієте основні цінності консультанта – цілісність, неупередженість і повага?
3. У чому полягає цінність етичної позиції консультанта в процесі використання цифрових технологій?
4. Визначте і проаналізуйте основні риси професійної діяльності кваліфікованого і некваліфікованого психолога.
5. Як ви гадаєте, чи існує щось таке, що заважає вам стати ефективним психологом?
6. Як ви розумієте метафоричне висловлювання Дж.Бюджентала “я-як-інструмент”?
7. Розкрийте зміст поняття “синдром вигорання”.
8. Що таке супервізія консультування?
9. Як розрізняють поняття “професійна ідентифікація” та “самооцінка професійно значущих якостей”?
10. Як ви гадаєте, чи є у вас особисті якості, необхідні професійному психологу?
11. Як ви розумієте метафору К. Роджерса – “увійти у шкіру клієнта”?
12. Що для вас означає самопізнання?
13. Які особистісні якості повинні домінувати у того, хто обрав один із напрямів професійної психологічної діяльності – викладання психології, науково-дослідна робота, практична психологія.

### Завдання для самостійної роботи

I. Дидактичні завдання:

1. Визначте, до якої категорії професійних знань належать наступні твердження консультанта:  
- “немає однакових людей”;

- “які батьки, такі й діти”;
- “будь-яка людина, у тому числі й дитина, має право на таємницю”;
- “не нашкодь”;
- “деяких клієнтів слід вчити правильно жити”;
- “особисті проблеми консультанта не впливають на стосунки з клієнтом”;
- “найкращий консультант – розумний консультант”.

2. Які з наведених нижче висловлювань належать кваліфікованому, а які – некваліфікованому консультантові:

- 1) “Якщо ви не будете прислухатися до моїх порад, то наші зустрічі слід припинити”;
- 2) “Зараз має значення лише те, що ви відчуваєте”;
- 3) “Вам не слід хвилюватися через такі дрібниці”;
- 4) “У вас вистачить власних сил, щоб вийти з цієї ситуації”;
- 5) “Гадаю, той досвід, який ви отримали під час консультування, знадобиться в майбутньому”;
- 6) “Спробуйте зробити свій вибір”.
- 7) “Ви звернулися за адресою. Я чудовий спеціаліст у цих питаннях!”.

Наведіть власні приклади висловлювань психолога та визначте їх категорію. Обґрунтуйте вашу відповідь.

II. Творчі завдання:

1. Написати есе на тему “Я – психолог”.
2. Написати оголошення про надання психологічних послуг, дотримуючись кодексу професійної етики.

III. Ігрове завдання:

Уявіть, що ви режисер і вам необхідно підібрати акторів на роль студента-психолога, психолога-консультанта, викладача психолога. Опишіть основні атрибути цих персонажів, вказуючи на їхні позитивні і негативні сторони.

### **Практичне заняття № 3 (2 год)** **Супервізія професійної діяльності консультанта**

#### **План обговорення**

1. Визначення та завдання супервізії в консультуванні.
2. Функції супервізії: освітня, підтримувальна, контролююча.
3. Види супервізії (індивідуальна, групова, інтервізія).
4. Основні етапи та моделі супервізії.
5. Процес супервізії. Дебрифінг.
6. Етичні аспекти супервізійної взаємодії.
7. Труднощі та помилки в супервізії.

#### **ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА:**

1. Климчук В.О. Психологічна деонтологія: етичні кодекси. Хрестоматія. 2005. 88 с.
2. Bernard, J. M., & Goodyear, R. K. (2022). Fundamentals of Clinical Supervision (6th ed.). 432 p.
3. Carroll, M., & Gilbert, M. (2022). On Being a Supervisee: Creating Learning Partnerships. 178 p.
4. Falender, C. A., & Shafranske, E. P. (2017). Clinical Supervision: A Competency-Based Approach. 340 p.

#### **НАВЧАЛЬНА ЛІТЕРАТУРА:**

1. Gerald Corey. Theory and Practice of Counselling and Psychotherapy Cengage Learning, 2013, 552 p.
2. Васьківська С.В. Основи психологічного консультування: Навчальний посібник. Київ : Четверта хвиля, 2004. С.8 – 26.

3. Основи психологічного консультування (лекційний курс). Навч.-метод. посібник для студентів спец. «Практична психологія» Укладачі Б.А. Якимчук, І.П. Якимчук. Умань, 2019. С.20-47.

### ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА:

1. Етичний кодекс Української Спілки психотерапевтів <http://upu.in.ua/upu/9-upu/6-etychnyy-koдекс-ukrainskoi-spilky-psykhoterapevtiv>
2. Паркулаб О.Г. Екзистенційна позиція консультанта як професійний вибір. *Психологія особистості*. № 1 (8), 2017. С. 183-197.
3. Раєвська Я., Зінько О., Лапченко І., Селіванова О. Індивідуальна супервізія: виклики, стилі та функції у сучасному контексті психологічної практики. *Перспективи та інновації науки*. № 8(54), 2025). С. 1652-1660. URL : <https://drive.google.com/file/d/1X8mGjDIMimfTSIWm5IbUjyvMXKs-WIEZ/view>
4. Клименко І., Галадза М., & Писаренко Т. Психіатрія, неврологія та медична психологія, *Супервізія в клінічній психології: метааналіз*.12(28), С. 243-254.

### Запитання для самоконтролю, роздумів і дискусії

1. Як ви розумієте сутність і завдання супервізії в консультуванні?
2. Яке місце займає супервізія в професійному зростанні психолога?
3. Що нового ви дізналися про роль супервізора?
4. Які навички слід розвивати для ефективної участі в супервізії?
5. Як ви гадаєте, чи є у вас особисті якості, необхідні професійному психологу?
6. Чи можна назвати супервізію формою навчання дипломованого фахівця? Обґрунтуйте вашу відповідь.
7. Які ви знаєте основні моделі супервізійного процесу?
8. Сформулюйте власний супервізійний запит.
9. Яке значення рефлексії у професійному розвитку?

### Завдання для самостійної роботи

#### I. Інтерактивні завдання:

1. Вправа «Супервізійне коло». Інструкція: студенти діляться на трійки (психолог-клієнт-супервізор). Етапи роботи: 1) коротке моделювання консультативної ситуації (упродовж 5-7 хв.); 2) обговорення з позиції супервізора: що спостерігав, що рекомендує; 3) рефлексія: як почувався кожен у своїй ролі?

2. Вправа «Мій супервізійний запит». Інструкція: кожен студент формулює власний професійний запит, який міг би обговорити на супервізії (наприклад, складнощі в роботі з клієнтом, емоційні реакції, етичні дилеми тощо). Обговорення відбувається в малих групах.

#### II. Творче завдання:

1. Написати есе на тему “Моє бачення ролі супервізії у професійному становленні психолога”.

### Практичне заняття № 4 (2 год) Вербальні й невербальні засоби консультативного процесу

#### План обговорення

1. Визначення і риси консультативного контакту.
2. Навички підтримки консультативного контакту (вербальне і невербальне спілкування).
3. Перенесення і контрперенос у консультуванні.
4. Канали невербальної поведінки та їх елементи.

5. Види невербальних проявів:
  - а) підтвердження й повторення;
  - б) заперечення або заплутування;
  - в) посилення й акцентування;
  - г) контроль та регуляція.
6. Техніка дзеркального відображення невербальної поведінки.

#### **ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА:**

1. Піз Алан, Піз Барбара. Мова рухів тіла (Мова жестів). Харків, 2019. 416 с. URL : <https://chitaka.com.ua/knigi/mova-ruhiv-tila/>

#### **НАВЧАЛЬНА ЛІТЕРАТУРА:**

1. Цимбалюк І.М. Психологічне консультування та корекція : навч. посібн. Київ, 2007. С. 118-121, 145-168.
2. Конфліктологічне консультування : навч. посіб. /уклад. Крижановська З.Ю. Луцьк, 2017. С. 45, 57-63, 72-79.
3. Ковалинська І. В. Невербальна комунікація : посібник для студ. Київ : Вид-во «Освіта України», 2014. С. 17-43, 276-287.
4. Основи психологічного консультування (лекційний курс). Навч.-метод. посібник для студентів спец. «Практична психологія» Укладачі Б.А. Якимчук, І.П. Якимчук. Умань, 2019. С.86-92, 114-131. <http://surl.li/eurpp>
5. Хомич Г.О., Ткач Р.М. Основи психологічного консультування : навч. посібн. Київ, 2004. С. 111-124. URL : [https://lkkeip.at.ua/\\_ld/1/146\\_up\\_31.pdf](https://lkkeip.at.ua/_ld/1/146_up_31.pdf)

#### **ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА:**

1. Паркулаб О. Психологічні засоби покращення невербальної компетентності консультанта. *Психологія розвитку та життєстійкості особистості: виклики та нові можливості: зб. наук. матеріалів Міжнар. наук.-практ. конф. до 110-річчя Полтавського нац. педагог. універ.-ту ім. В.Г. Короленка*, 24-25 квітня 2025 р. Полтава. С. 128-132.
2. Паркулаб О.Г. Терапевтичний діалог як співтворчість консультанта і клієнта. *Габітус*. № 15, 2020. С.187-191.
3. Трумко О.М. Невербальна поведінка дітей у сімейній комунікації. *Scientific Journal Virtus*, January. № 20, Part 2, 2018. С. 65-68.
4. Ялом І. Ліки від кохання та інші оповіді психотерапевта. Харків, 2021. 332 с. URL : <https://epicentrk.ua/ua/shop/kniga-yalom-i-liki-vid-kokhannya-ta-inshi-opovidi-psikhoterapevta-978-617-12-9090-7.html>

#### **Запитання для самоконтролю, роздумів і дискусії**

1. Назвіть загальні риси консультативного контакту.
2. Яке значення консультативного контакту для психологічного консультування?
3. Проаналізуйте взаємодію “консультант-клієнт” з урахуванням існуючих відмінностей у сучасних теоретичних підходах.
4. Розкрийте зміст понять “фізичний і емоційний компоненти” консультативного контакту.
5. Наведіть приклади переносу і контрпереносу.
6. Прокоментуйте умовивід К. Юнга: “Перенос – альфа і омега терапії”.
7. Як ви розумієте наступні висловлювання відомих психотерапевтів:
  - “Вислухайте клієнта, бо він каже вам діагноз” (В.Ослер);
  - “Я ціную тепле, емпатійне, уважне вислуховування” (К.Роджерс)?
8. Схарактеризуйте основні види невербальних проявів у консультуванні.
9. Які невербальні комунікативні канали найчастіше використовуються людьми?

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

## I. Інтерактивні завдання:

1) Підберіть 2-3 вправи на розвиток навичок невербальної взаємодії для застосування в групі з навчальною метою. Наприклад, вправа “Дотик”.

Мета – розвивати тактильну сенситивність, виявити невербальні погляджування.

Інструкція: всі студенти сідають у коло, а один - у центрі, кладе руки долонями вгору і закриває очі. Всі підходять до нього, аби покласти руки йому на долоні. Треба відгадати того, хто підійшов.

2) Виберіть собі партнера в групі студентів і покажіть застосування техніки “віддзеркалення” та елементів невербальної поведінки:

- позиція „обличчям до обличчя”;
- відкрита поза;
- вираз обличчя;
- візуальний контакт;
- кивання головою;
- інтонація і темп мови;
- паузи мовчання.

II. Письмово виконати навчально-експериментальне завдання: провести цілеспрямоване спостереження в буденних умовах; зробити психологічний аналіз невербальної поведінки з використанням ШІ як додаткового інструменту. Порівняти власний аналіз та аналіз ШІ.

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

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

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

1. Описати спостереження.
2. Структурувати невербальну поведінку (виокремити невербальні канали).
3. Системно проаналізувати невербальні канали та розширити поле інтерпретацій: сформулювати психологічні гіпотези (без діагностики), вказати на альтернативні пояснення поведінки, зазначити контекстуальні чинники (вік, стать, життєва ситуація тощо).
4. Зробити професійний висновок на основі описаного спостереження (без клінічних формулювань).

Загальні рекомендації до організації спостереження: в школі, поліклініці, кафе, салоні краси й т.п. місцях розташуйтеся так, щоби слухати (і частково бачити) двох людей, які спілкуються. Виконуючи це завдання, ви не порушите правил етикету, якщо будете лише спостерігати *процес* взаємодії, не звертаючи уваги на *зміст*. Коли ви знаходитесь у ситуації, що дозволяє вам ненав’язливо слухати і спостерігати, зверніть увагу на те, як люди між собою розмовляють.

А) Спершу відзначте свої безпосередні враження:

Хто більше говорить?

Хто більше проникнутий розмовою?

Б) Відповідаючи на ці питання, вкажіть на ознаки, які підтверджують ваші висновки. При цьому зверніть увагу на мову тіла співрозмовників, їхні жести, вираз обличчя, рухи, тембр голосу, швидкість мови тощо – тобто на все, крім слів та їх значень. Допоможе вам запропонована нижче

### Схема спостереження:

1. Виокремити фрагменти, в яких відображено зміст невербальної поведінки: яка послідовність рухів або інтеракцій спостерігається у співрозмовників? Наприклад, коли один нахилиється вперед, інший теж, зазвичай, нахилиється або навпаки, відхиляється.
2. Виявити основні комунікативні канали: які невербальні канали найбільше задіяні (руки, поза, зміна темпу мови, зоровий контакт, дистанція тощо)?

3. Виявити повторювані патерни: чи помітили ви якусь тенденцію в одного (або в обох) співрозмовників? Наприклад, зберігалася нерухомість стосовно іншого, пасивність, перебивання, паузи тощо.
4. Оцінити комунікативну конгруентність: наскільки вербальна комунікація кожного співрозмовника відповідала невербальній?
5. Запропонувати альтернативні пояснення поведінки: чи підтверджує спостереження за мовою тіла ваші попередні враження? (див. п. А). Що саме в поведінці одного (або обох) співрозмовників змінило ваші враження?
6. Сформулювати можливі психологічні гіпотези: спробуйте передбачити, що далі будуть робити співрозмовники (наприклад, якщо вони сперечаються, хто з них змінить свій погляд; якщо вони діляться враженнями з приводу якоїсь події, то хто з них змінить тему розмови).
7. Вивчити контекстуальні чинники: чи є вікова різниця між ними? Чи помічено приналежність до певної етнічної групи? Чи комфортні умови спілкування для співрозмовників?
8. Зробити описовий висновок про спостереження.

### **Практичне заняття № 5-6 (4 год)** **Зміст процесу психологічного консультування**

#### **План обговорення**

1. Процедура першої зустрічі з клієнтом.
2. Процес формування контакту.
3. Психологічний інструментарій консультанта: техніки, методи і прийоми.
4. Причини відмови від консультування.
5. Оцінка ефективності психологічного консультування.
6. Рекомендації консультантам-початківцям.

#### **ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА:**

1. Боуен Денніс. Вступ до клінічної психології. Курс лекцій. Київ : Горобець, 2018. 152 с.
2. Бредлі Т. Ерфорд. 45 основних технік психологічного консультування. В-во «Науковий світ», 2024. 590 с.
3. Ялом І. Ліки від кохання та інші оповіді психотерапевта. Харків, 2021. 332 с. URL : <https://epicentrk.ua/ua/shop/kniga-yalom-i-liki-vid-kokhannya-ta-inshi-opovidi-psikhoterapevta-978-617-12-9090-7.html>
4. Gerald Corey. Theory and Practice of Counselling and Psychotherapy Cengage Learning, 2013, 552 p.

#### **НАВЧАЛЬНА ЛІТЕРАТУРА:**

1. Васьківська С.В. Основи психологічного консультування: Навчальний посібник. Київ : Четверта хвиля, 2004. С.45 – 81.
2. Конфліктологічне консультування : навч. посіб. /уклад. Крижановська З.Ю. Луцьк, 2017. С. 43, 54-56, 68-79.
3. Основи психологічного консультування (лекційний курс). Навч.-метод. посібник для студентів спец. «Практична психологія» Укладачі Б.А. Якимчук, І.П. Якимчук. Умань, 2019. С. 76-90, 106-113.
4. Хомич Г.О., Ткач Р.М. Основи психологічного консультування : навч. посіб. Київ, 2004. С. 111-113, 125-146. URL : [https://lkkeip.at.ua/ld/1/146\\_up\\_31.pdf](https://lkkeip.at.ua/ld/1/146_up_31.pdf)

#### **ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА:**

1. Паркулаб О.Г. Аналіз сучасних підходів до структурування процесу консультування. *Психологічні виклики сучасних організацій* : зб. матеріалів II Міжнародній науково-практичній конференції (м. Івано-Франківськ, 03 бер. 2022 р.). Івано-Франківськ, 2022. С. 96-99.
2. Паркулаб О.Г. Екзистенційна позиція консультанта як професійний вибір. *Психологія особистості*. № 1 (8), 2017. С. 183-197. URL : <https://scijournals.pnu.edu.ua/index.php/po/article/view/3146/3582>

### Запитання для самоконтролю, роздумів і дискусії

1. Вкажіть особливості проведення першої зустрічі з клієнтом.
2. Як ви розумієте наступне висловлювання К. Юнга: “Добра порада – це сумнівні ліки, але не особливо небезпечні через незначну ефективність”?
3. Що може слугувати причиною(ами) відмови клієнтові в консультуванні?
4. Як би ви могли відповісти клієнтові на запитання: “Що таке консультування (психотерапія)”?
5. Якою метафорою ви можете описати процес консультування?
6. Як ви розумієте наступні поняття: “запит” і “проблема” клієнта?
7. Поміркуйте над афоризмом Ф. Ніцше: “Нема істини є лише інтерпретація”.
8. Схарактеризуйте директивні й недирективні терапевтичні методи.
9. Які з них ви вважаєте найбільш ефективними? Обґрунтуйте відповідь.

### Завдання для самостійної роботи

#### I. Експериментально-прикладне завдання:

1. У спілкуванні зі знайомими людьми застосуйте наступні прийоми відображення змісту: перефразування й узагальнення. Запишіть їх і проаналізуйте.
2. Використайте в повсякденному житті наступні прийоми підтримки: підбадьорювання й заспокоєння. Запишіть їх і проаналізуйте.
3. Наведіть приклади застосування наступних технік: відкриті й закриті запитання, інтерпретація, конфронтація, відображення почуттів, саморозкриття, зворотний зв'язок, резюме.

#### II. Ігрове завдання: вправа «Активне слухання».

Мета – практика набуття комунікативних навичок.

Інструкція: група студентів ділиться на підгрупи по три особи. Розподіл ролей – консультант, клієнт, спостерігач (не втручається у розмову). **Клієнт** відтворює/ описує кількома короткими реченнями *нескладну ситуацію чи проблему з реального життя*, включаючи виявлення почуттів і думок щодо цього. **Консультант** повинен практикувати тільки слухання. Його завдання – уважно слухати та підсумовувати почуте від клієнта (наприклад, «Як я розумію, Ви кажете ...», «Якщо я правильно зрозумів, Ви хотіли сказати ...», «Ви маєте на увазі ...» тощо). **Спостерігач** (не втручається у розмову) після кожної короткої частини виступу клієнта і консультанта дає зворотний зв'язок про продуктивність останнього і точність його розуміння висловлювань клієнта. **УВАГА!** Слухач повинен уникати усіляких спроб перетворити цю вправу в сеанс консультування. Він може ставити лише короткі уточнюючі запитання, щоб якнайточніше зрозуміти промовця. Потім можна помінятися ролями, кожен учасник виконує свою роль до 30 хв.

#### III. Консультативний практикум:

Написати від першої особи розповідь (сповідь) клієнта про особистісну проблему (див. Додаток 2) і зробити письмовий аналіз консультативного випадку за схемою (див. Васьківська С.В. Основи психологічного консультування: Навчальний посібник. Київ : Четверта хвиля, 2004. С.45 – 81):

- 1) проаналізувати скаргу клієнта, розкриваючи її явний та прихований зміст.
- 2) вказати психологічний запит.
- 3) сформулювати самодіагноз.

описати психологічний синдром (запропонуйте ваш набір симптомів).

- 4) визначити проблему клієнта.
- 5) сформулювати гіпотезу(и) стосовно причин виникнення проблеми.
- 6) визначити мету і завдання консультування.
- 7) вказати теми, які б ви обрали для обговорення.
- 8) зробити висновки про труднощі клієнта на основі аналізу вікового періоду, характеру міжособистісних стосунків, професійних інтересів, історії навчання тощо.

Вимоги до оформлення: об'єм – до 2 друкованих сторінок. Зразок розповіді клієнтки подано в Додатку 2.

## **Практичне заняття № 7-8 (4 год)** **Структурування процесу консультування**

### **План обговорення**

1. Зміст і завдання Еклектичної моделі консультування (Б. Гілланд та співробітники).
2. Застосовування П'ятикрокової моделі інтерв'ю.
3. Загальна характеристика проблемно-орієнтованого консультування (ПО-консультування).
4. Правила структурування процесу консультування.

### **ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА:**

1. Боуен Денніс. Вступ до клінічної психології. Курс лекцій. Київ : Горобець, 2018. 152 с.
2. Стівен С. Гейз, Кірк Д. Штросаль, Келлі Г. Вілсон. Терапія прийняття та відповідальності. Процес і практика усвідомлених змін. Видавництво Ростислава Бурлаки, 2024. 515 с.
3. Ялом І. Ліки від кохання та інші оповіді психотерапевта. Харків, 2021. 332 с. URL : <https://epicentrk.ua/ua/shop/kniga-yalom-i-liki-vid-kokhannya-ta-inshi-opovidi-psikhoterapevta-978-617-12-9090-7.html>

### **НАВЧАЛЬНА ЛІТЕРАТУРА:**

1. Васьківська С.В. Основи психологічного консультування: навч. посіб. Київ : Четверта хвиля, 2004. С.45 – 81.
2. Основи практичної психології / В.Панок, Т.Титаренко, Н.Чепелева на ін. Підручник. Київ : Либідь, 2003. С.272-281.
3. Основи психологічного консультування (лекційний курс). Навч.-метод. посібник для студентів спец. «Практична психологія» Укладачі Б.А. Якимчук, І.П. Якимчук. Умань, 2019. С. 76-90, 106-113.
4. Хомич Г.О., Ткач Р.М. Основи психологічного консультування : навч. посіб. Київ, 2004. Глава 5. Етапи психологічного консультування. С. 76-149. URL : [https://lkkeip.at.ua/ld/1/146\\_up\\_31.pdf](https://lkkeip.at.ua/ld/1/146_up_31.pdf)

### **ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА:**

1. Паркулаб О.Г. Аналіз сучасних підходів до структурування процесу консультування. *Психологічні виклики сучасних організацій : зб. матеріалів II Міжнародній науково-практичній конференції* (м. Івано-Франківськ, 03 бер. 2022 р.). Івано-Франківськ, 2022. С. 96-99.
2. Паркулаб О.Г. Екзистенційна позиція консультанта як професійний вибір. *Психологія особистості*. № 1 (8), 2017. С. 183-197. URL : <https://scijournals.pnu.edu.ua/index.php/po/article/view/3146/3582>

3. Паркулаб О.Г. Екстерналізація як інтегративна технологія психологічної допомоги особистості. *Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації : тези I Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Тернопіль, 4-5 листопада 2022 р.). Тернопіль, 2022. С.76-80. URL : [http://psr.wunu.edu.ua/science/http://psr.wunu.edu.ua/wp-content/uploads/2022/11/TOM\\_Mater\\_ali-konferenc\\_i.pdf](http://psr.wunu.edu.ua/science/http://psr.wunu.edu.ua/wp-content/uploads/2022/11/TOM_Mater_ali-konferenc_i.pdf)

### **Запитання для самоконтролю, роздумів і дискусії**

1. Як ви гадаєте, чи існують відмінності між терапевтичною і буденною приватною бесідою?
2. Яка структура еkleктичної моделі консультування?
3. Які чинники вказують на умовний характер структурування процесу консультування?
4. Визначте загальні правила і установки, які впливають на ефективність процесу консультування.
5. У чому полягають відмінності у структуруванні процесу орієнтованого на проблему консультування, особистість і рішення?
6. Розкрийте зміст стосунків “консультант-клієнт” у консультативному процесі.
7. Чому важливе обопільне розуміння заявленої проблеми?
8. Як відбувається аналіз проблеми клієнта в консультуванні?
9. Як ви можете схарактеризувати інсайт у консультуванні?
10. Якою повинна бути тривалість консультативних зустрічей? Інтервал між бесідами?
11. Назвіть загальні соціальні й особистісні цінності, на які орієнтується консультант в психотерапевтичному процесі?

### **Завдання для самостійної роботи**

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

Наведіть приклади застосування наступних технік: відкриті й закриті запитання, інтерпретація, конфронтація, відображення почуттів, саморозкриття, зворотний зв'язок, резюме.

#### **II. Навчальне завдання. Вправа «Техніка екстерналізації проблеми».**

Інструкція: група студентів ділиться на підгрупи по 4-5 осіб. У кожній підгрупі хтось один пропонує опис проблеми клієнта. Інші учасники беруть участь у груповому обговоренні шляхів врегулювання цієї проблеми. Студенти намагаються розглянути цю проблему з різних боків як сторонні спостерігачі й пропонують можливі варіанти вирішення проблеми. Заповнюють таблицю альтернативних рішень П'ятикрокової моделі інтерв'ю. При цьому важливо, щоби вони ділилися своїми думками, ідеями та конструктивно взаємодіяли між собою.

## **Практичне заняття № 9 (2 год)**

### **Психометрія і консультування**

#### **План обговорення**

1. Функції психологічного тестування в психологічному консультуванні.
2. Особливості застосування інструментів ШІ в психодіагностиці (опитувальники, анкети).
3. Правила підбору психологічних тестів.
4. Принципи застосування тестів у консультуванні. Етичні норми та етичні стандарти психодіагноста.
5. Вимоги до психологічного тестування у консультуванні.
6. Класична психодіагностика особистості. Види даних про особистість (L-дані, Q-дані, T-дані).
7. Типологічний підхід до діагностики особистості.
8. Психодинамічний підхід до діагностики особистості. Проективна діагностика внутрішнього світу особистості.
9. Інтегративний підхід до діагностики особистості.

10. Нетестові методи діагностики в консультуванні (спостереження, інтерв'ювання, опитування, анкетування).

### **ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА:**

1. Ненсі Маквільямс. Психоаналітична діагностика. Розуміння структури особистості в клінічному процесі. В-во Ростислава Бурлаки, 2025. 672 с.

### **НАВЧАЛЬНА ЛІТЕРАТУРА:**

1. Гарець Н.О. Психодіагностика: навч. посіб. Дніпро : ВНПЗ «Дніпровський гуманітарний університет», 2025. 144 с.
2. Психодіагностика в клінічній психології : навч. посіб. / укл. Л. М. Співак, А. М. Османова. Київ : Університет «Україна», 2023. 146 с.
3. Чала Ю.М., Шахрайчук А.М. Психодіагностика: навчальний посібник. Харків: НТУ «ХП», 2018. 246 с.
4. Чумак О. А., Товстуха О.М. Психодіагностика: навчально-методичний посібник для організації навчальної роботи з курсу психодіагностики для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня за освітньо-професійною програмою 053 «Психологія». Полтава : Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2024. 121 с.

### **ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА:**

1. Мушкевич М. Діагностичний комплекс психологічного супроводу сімей, що мають проблемних дітей. *Психологічне консультування і психотерапія*. 2021. Вип (15). С. 24-31.
2. Помиткіна Л.В. Особливості застосування психодіагностики в консультативній практиці. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»*. Додаток 2 до Вип. 36: Тематичний випуск «Проблеми емпіричних досліджень у психології». Вип. 13. Київ: Гнозис, 2016. С.149-155.

### **Запитання для самоконтролю, роздумів і дискусії**

1. Розкрийте значення психологічного тестування в практиці консультування.
2. Визначте переваги застосування ШІ в психодіагностиці клієнта.
3. Як здійснюється вибір тестів у психологічному консультуванні?
4. Як ви гадаєте, чи доцільно залучати клієнтів до підбору тестів?
5. Продовжте наступне міркування К. Роджерса: “Якщо психолог починає свою роботу з цілої батареї тестів, то напрошується висновок, що він ...”.
6. Яким вимогам повинні відповідати психологічні тести і тестування в умовах консультування?
7. Яким вимогам повинні відповідати опитувальники, що застосовуються в консультуванні?
8. В аналізі яких сфер особистості клієнта доцільно застосовувати результати тестів і опитувальників?
9. Які психологічні тести застосовують для оцінювання загальних, інтелектуальних і комунікативних здібностей у дітей і дорослих?
10. Які психологічні тести застосовують для оцінювання пізнавальних процесів?
11. Які проєктивні методики можна застосовувати в консультуванні?
12. Вкажіть переваги комп'ютерного тестування.

### **Завдання для самостійної роботи**

I. Провести самоаналіз:

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

II. Консультативний практикум: Проведіть психодіагностику за допомогою Гугл-форми і розробіть психологічні рекомендації клієнтові, використовуючи ШІ (штучний

інтелект). Зробіть висновки, вказуючи на сильні й слабкі сторони отриманого результату застосування ШІ в психодіагностиці й консультуванні.

## **Практичне заняття № 10-11 (4 год) Окремі випадки консультування клієнтів**

### **План обговорення**

1. Робота консультанта з клієнтами з ознаками тривожності. Механізми захисту від тривоги.
2. Консультування при реакціях страху і фобіях.
3. Консультування “немотивованих” клієнтів, вороже налаштованих і агресивних клієнтів.
4. Консультування шизоїдних осіб.
5. Консультування асоціальних осіб.
6. Консультування клієнтів, що переживають провину.
7. Консультування клієнтів з депресіями і суїцидальними намірами.
8. Особливості консультування клієнтів, які пережили втрату (смерть, розлучення).
9. Особливості консультування істеричних осіб.
10. Особливості консультування осіб з алкогольною залежністю.
11. Консультування клієнтів із психосоматичними розладами.
12. Консультування клієнтів із сексуальними проблемами.
13. Психологічні та психотерапевтичні напрямки роботи з травматичним досвідом.

### **ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА:**

1. Горностаї П.П. Консультативна психологія. Теорія і практика проблемного підходу : монографія. В-во «Ніка-центр», 2025. 416 с.
2. Сабліна Наталія. Психологічне консультування та психотерапія складних запитів: травма, ПТСР, насильство, звалтування, горе, втрата. Робота з дітьми, підлітками, дорослими, військовими та їх сім'ями. 2025. 223 с.
3. Титаренко Т.М. Кризове психологічне консультування. Київ: Главник, 2004.
4. Франкл В. Психотерапія на практиці. Харків, 2021. С.107 – 237.

### **НАВЧАЛЬНА ЛІТЕРАТУРА:**

1. Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Основи психологічних знань про психічні розлади для військового психолога : метод. посіб. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2018. 310 с.
2. Конфліктологічне консультування : навч. посіб. /уклад. Крижановська З.Ю. Луцьк, 2017. С. 96-107.
3. Помиткіна Л.В., Злагодух В.В., Хімченко Н.С., Погорільська Н.І. Психологія сім'ї : навчальний посібник. Київ, 2010. Тема 9. Сімейного консультування. С. 162-180. [https://shron1.chtyvo.org.ua/Pomytkina\\_Liubov/Psykholohiia\\_simji.pdf](https://shron1.chtyvo.org.ua/Pomytkina_Liubov/Psykholohiia_simji.pdf)

### **ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА:**

1. Аврамчук О. Клініко-психологічні аспекти переживання втрати та діагностики ускладненого горювання. *Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені І. Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. № 45. 2019. С. 11-39. URL : <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2019-45.11-39>
2. Маркова М. В., Савіна М. В., Антонович М. О. Психотерапія та психологічне консультування в програмах реабілітації залежних від психоактивних речовин. *Психіатрія, неврологія та медична психологія*, 2019. Вип. (11).

3. Сюзетт Гласнер-Едвардс. Робочий зошит із навичок одужання від залежності. Зміна адиктивної поведінки за допомогою КПТ, усвідомленості й технік мотиваційної бесіди. Видавництво Ростислава Бурлаки. 2025. 288 с.
4. Ткач Р. Юнгіанське подружнє консультування. В-во Ростислава Бурлаки. 2025. 176 с.
5. Ялом І., Ялом М. Питання життя і смерті. Харків, 2021. 280 с.
6. МН4U - Дізнайтеся більше про психічне здоров'я в Україні! URL : <https://www.mh4u.in.ua/>
7. Як мої слова і дії можуть впливати на психічне здоров'я людей - МН4U. URL : <https://www.mh4u.in.ua/hochu-diznatysya-bilshe/yak-nashi-budenni-slova-zmushuyut-inshyh-p/>
8. Bradley, A, Karatzias, T, Coyle, E. (2019) Derealization and self-harm strategies are used to regulate disgust, fear, and sadness in adult survivors of childhood sexual abuse. *Clin Psychol Psychother*, 26, 94–104. URL : <https://doi.org/10.1002/cpp.2333>

### **Запитання для самоконтролю, роздумів і дискусії**

1. Розкрийте погляди З. Фрейда на природу тривоги. Що означає термін “angst”?
2. Вкажіть засоби і способи, за допомогою яких клієнти маскують тривогу.
3. Які соматичні симптоми вам доводилося спостерігати у житті і які причини їх виникнення?
4. Яка відмінність між страхом і тривогою?
5. У яких випадках людина може відчувати нормальний страх?
6. Що вирізняє істеричну особистість від інших людей?
7. У яких випадках екзистенційна провина може стати невротичною і навпаки?
8. Як ви розумієте висловлювання Кеннеді, що “депресія – це повернута лють”.
9. Чому для опису процесу скорботи і розлучення консультанти застосовують одну і ту саму модель?
10. Якими принципами керується консультант, працюючи з алкогольно залежними?

### **Завдання для самостійної роботи**

I. Експериментально-дослідницьке завдання:

Визначте проблеми ваших однолітків методом опитування. Вкажіть, до яких сфер життя вони належать. Запишіть психологічні проблеми, що потребують допомоги консультанта.

II. Використовуючи інформаційні технології, підготуйте доповідь (або презентацію) на одну із запропонованих тем:

1. Консультування клієнтів з підвищеною тривожністю.
2. Консультування клієнтів, що відчувають страх.
3. Консультування дітей, які зазнали психологічних травм (насилля, катастрофа, смерть, втрата, розлука, розлучення батьків тощо).
4. Консультування шизоїдних осіб.
5. Консультування асоціальних осіб.
6. Консультування клієнтів, що переживають провину.
7. Консультування клієнтів з депресіями і суїцидальними намірами.
8. Особливості консультування клієнтів, які пережили втрату (смерть, розлучення).
9. Консультування у випадку невизначеної втрати.
10. Особливості консультування істеричних осіб.
11. Особливості консультування осіб з алкогольною залежністю.
12. Особливості сімейного консультування (подружнє консультування, консультування молоді сім'ї, зрілої родини, подружжя старшого віку).
13. Консультування клієнтів із психосоматичними розладами.
14. Консультування клієнтів із сексуальними проблемами.
15. Психологічні та психотерапевтичні напрямки роботи з травматичним досвідом.