

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

**ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ СЕМЕНА КУЗНЕЦЯ**

ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

**Методичні рекомендації
до практичних завдань
та самостійної роботи
здобувачів вищої освіти
спеціальності «Психологія»
освітньої програми «Психологія»
другого (магістерського) рівня**

**Харків
ХНЕУ ім. С. Кузнеця
2025**

УДК 159.99(072.034)

П86

Укладач Н. Є. Афанасьєва

Затверджено на засіданні кафедри психології і соціології.
Протокол № 3 від 24.09.2024 р.

Самостійне електронне текстове мережеве видання

Психологічне консультування в кризових ситуаціях [Електрон-
П86 ний ресурс] : методичні рекомендації до практичних завдань та само-
стійної роботи здобувачів вищої освіти спеціальності «Психологія»
освітньої програми «Психологія» другого (магістерського) рівня
/ уклад. Н. Є. Афанасьєва. – Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2025. –
55 с.

Подано методичні рекомендації до практичних завдань і самостійної роботи з навчальної дисципліни. Наведено основні питання тем, які вивчають за планом лекцій. Уміщено теми для написання есе, умови практичних завдань та рекомендації щодо їх виконання. Наведено завдання для самостійного виконання та подальшого обговорення на практичних заняттях за кожною темою.

Рекомендовано для здобувачів вищої освіти спеціальності «Психологія» освітньої програми «Психологія» другого (магістерського) рівня.

УДК 159.99(072.034)

© Харківський національний економічний
університет імені Семена Кузнеця, 2025

Вступ

Актуальність навчальної дисципліни, її необхідність та роль у підготовці фахівців обумовлені потребами соціального та бізнес-середовища, запитами практики.

Метою навчальної дисципліни «Психологічне консультування в кризових ситуаціях» є визначення концептуальних засад і методологічних принципів психологічного консультування; ознайомлення здобувачів вищої освіти із сучасними підходами до практики психологічного консультування; виробленні базових практичних умінь і навичок; формуванні морально-етичних норм і відповідальності; усвідомленні професійної ідентичності та становленні їхньої професійної компетентності.

Завданнями навчальної дисципліни є: надати здобувачам вищої освіти знання, які дають їм можливість застосовувати психологічне консультування в кризових ситуаціях; створити цілісне уявлення про зміст, методи і принципи консультативного процесу; надати здобувачам вищої освіти знання, які дадуть їм можливість працювати з різними психологічними проблемами; сформувати початковий досвід та професійну позицію майбутніх психологів щодо своєї практичної діяльності; сприяти формуванню професійних критеріїв оцінювання ефективності консультативної роботи; розширити та поглибити теоретичні знання здобувачів вищої освіти стосовно технік та прийомів психологічного консультування.

Предметом навчальної дисципліни є психологічне консультування в кризових ситуаціях.

Об'єктом навчальної дисципліни є практична діяльність психолога.

Освоєння навчальної дисципліни «Психологічне консультування в кризових ситуаціях» здобувачами вищої освіти другого (магістерського) рівня сприяє, по-перше, формуванню й удосконаленню практичних навичок, умінь для набуття компетентностей, визначених освітньою програмою «Психологія», по-друге, формуванню та розвитку професійних умінь ухвалювати самостійні рішення в галузі психології.

Компетентності та результати навчання, які формує навчальна дисципліна, наведено у табл. 1.

**Компетентності та результати навчання,
які формує навчальна дисципліна**

Результати навчання	Компетентності, якими повинен оволодіти здобувач вищої освіти
РН5	ЗК1, ЗК5, ЗК9, СК4, СК7, СК8, СК10, СК11
РН8	ЗК5, СК5, СК7, СК11
РН9	ЗК1, ЗК5, ЗК9, СК4, СК7, СК8, СК11
РН11	ЗК5, СК4, СК7, СК8
РН12	ЗК1, ЗК9, СК4, СК5, СК7, СК8, СК9

Примітка.

РН5. Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, психотерапія, консультування тощо), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість.

РН8. Оцінювати ступінь складності завдань діяльності та приймати рішення про звернення за допомогою або підвищення кваліфікації.

РН9. Вирішувати етичні дилеми з опорою на норми закону, етичні принципи та загальнолюдські цінності.

РН11. Здійснювати адаптацію та модифікацію існуючих наукових підходів і методів до конкретних ситуацій професійної діяльності.

РН12. Розробляти технології психологічного супроводу особистості, організацій, індивідуального та групового консультування, навчання.

ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК5. Цінування та повага різноманітності та мультикультурності.

ЗК6. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

ЗК9. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

СК4. Здатність здійснювати практичну діяльність (тренінгову, психотерапевтичну, консультаційну, психодіагностичну та іншу залежно від спеціалізації) із використанням науково верифікованих методів та технік.

СК5. Здатність організовувати та реалізовувати просвітницьку та освітню діяльність для різних категорій населення у сфері психології.

СК7. Здатність приймати фахові рішення у складних і непередбачуваних умовах, адаптуватися до нових ситуацій професійної діяльності.

СК8. Здатність оцінювати межі власної фахової компетентності та підвищувати професійну кваліфікацію.

СК9. Здатність дотримуватися у фаховій діяльності норм професійної етики та керуватися загальнолюдськими цінностями.

СК10. Здатність розробляти та впроваджувати інноваційні методи психологічної допомоги клієнтам у складних життєвих ситуаціях.

СК11. Здатність самостійно вибирати або професійно розробляти та етично застосовувати оптимальні методи та програми психологічного втручання для вирішення складних питань.

Основними видами самостійної роботи здобувачів вищої освіти є такі:

1. Робота з науковою літературою.
2. Засвоєння основних термінів і понять за темами навчальної дисципліни.
3. Підготовка до практичних занять, дискусій, роботи в малих групах, тестування.
4. Контрольна перевірка кожним здобувачем вищої освіти знань за питаннями для самостійного вивчення.
5. Підготовка до поточного та підсумкового контролю.

Завдання для роботи за темами

Змістовий модуль 1. Вступ до психологічного консультування

Тема 1. Предмет, проблеми та значення психологічного консультування в кризових ситуаціях

1.1. Сутність психологічного консультування в системі кризової допомоги. Визначення психологічного консультування як форми підтримки, спрямованої на стабілізацію психоемоційного стану. Його місце серед інших видів психологічної допомоги. Поняття «зона психологічного ризику» як індикатор необхідності швидкої інтервенції.

1.2. Співвідношення психологічного консультування та психотерапії. Аналіз принципових відмінностей між консультуванням та психотерапією: фокус, тривалість, глибина впливу. Основні причини звернення до психолога в кризовому стані: втрата, насильство, ізоляція, тривога, війна. Уточнення меж і функцій різних форматів допомоги (індивідуальна, групова, онлайн).

1.3. Цілі, завдання і фокус психологічного консультування. Оцінювання запиту клієнта, аналіз його стану, формулювання короткотермінових і довготермінових завдань. Вивчення особистості клієнта в кризі: ресурси, захисні механізми, ризики. Дотримання етичних норм: збереження гідності, відмова від осуду, право на автономію.

1.4. Класифікація та умови ефективного консультування. Огляд видів консультування: екстрене, кризове, консультативно-підтримувальне, інформативне, освітнє. Напрями: когнітивно-поведінкове, клієнтоцентричне, екзистенційне, травмофокусоване. Умови ефективності: стабілізація, конфіденційність, чіткі межі, супервізія.

Практичні завдання за темою 1

Завдання 1.1. Висловлювання, що демонструють вияв емпатії консультанта.

Емпатія – це розуміння емоційного стану іншої людини за допомогою співпереживання, проникнення в його суб'єктивний світ, позиція «Я з вами».

Мета: визначення тверджень, що демонструють прояв емпатії.

Методика: усіх учасників розподіляють на невеликі групи по 3 – 4 особи. Далі кожному групу просять провести «мозковий штурм» і запропонувати приклади висловлювань, що демонструють прояв емпатії.

Наводимо деякі приклади:

- Ви говорите це так, ніби все це вас дуже розлютило ...
- Здається, що зараз ви почуваетесь більш комфортно ...
- Здається, що ви почуваетесь непевно стосовно ...

Кожна підгрупа також намагається сформулювати якнайбільше таких висловлень. Через 15 хвилин усі учасники сідають у загальне коло, і представники від кожної підгрупи по чергово повідомляють про те, які твердження були придумані ними в ході роботи.

Інші члени групи вирішують, чи є ці висловлення емпатичними. Після того, як усі твердження будуть так проаналізовані, тренер ініціює більш загальне обговорення, що стосується природи, значущості й діапазону проявів емпатії в консультуванні.

Оцінювання вправи: усі члени групи по чергово повідомляють про те, що корисного вони взяли для себе з цієї вправи. Потім проводять загальне обговорення вправи, у ході якого тренер виконує роль фасилітатора.

Завдання 1.2. Проста рефлексія («віддзеркалювання») змісту.

Рефлексія – це процес, коли консультант повторює кілька останніх сказаних клієнтом слів для того, щоб допомогти йому продовжити розповідь і знайти відповіді на свої питання.

Основний момент полягає в тому, що інтонації, які звучать у голосі консультанта, повинні повторювати інтонації, з якими говорить клієнт. Рефлексія не повинна перетворюватися в запитання, як у такому прикладі:

- Якийсь час ми жили в Дніпрі. Нам обом подобалося це місто, незважаючи на те, що мені було трохи складно там облаштуватися.
- Вам було складно там облаштуватися?
- Так.

Якщо рефлексія підмінюється запитанням, то, найімовірніше, відповідь буде доволі короткою чи односкладовою. У цьому випадку рефлексію використовують для того, щоб допомогти клієнтові вибудувати ланцюжок міркувань.

Мета: розвиток навички рефлексії змісту.

Методика: учасників розподіляють на пари. Один стає «консультантом», а інший – «клієнтом». Завдання «клієнта» – розмовляти з «консультантом», який як стратегію роботи використовує лише просту рефлексію змісту.

Через 15 хвилин відбувається обмін ролями, і тепер уже нові «консультанти» починають відпрацьовувати навички простої рефлексії змісту. Ще через 15 хвилин усі учасники знову сідають у загальне коло, і тренер ініціює обговорення, приурочене до використання навичок простої рефлексії й сфери її застосування. Якщо кількість учасників непарна, то тренер також повинен брати участь у виконанні вправи.

Оцінювання вправи: усі учасники по чергово розповідають про те, чому вони навчилися, виконуючи вправу.

Завдання 1.3. Вибіркова рефлексія.

Вибіркова рефлексія передбачає слова чи фрази, які клієнт певним чином виділив. Потім це слово чи фразу повертають клієнтові для того, щоб він узяв їх як «підказку». Уміле застосування вибіркової рефлексії може виявитися позитивною терапевтичною інтервенцією. Далі наведено приклад використання вибіркової інтервенції.

- Іноді мене дивує те, що люди роблять, одружившись. Але це не для мене. Мені не здається, що потрібно зберігати наявні стосунки, коли партнери в шлюбі перестають навіть піклуватися один про одного.
- Вам не здається правильним зберігати наявні взаємини.

Мета: розвиток навички вибіркової рефлексії.

Методика: для виконання вправи всі учасники працюють у парі: «консультант» – «клієнт». «Консультант» відпрацьовує навички вибіркової рефлексії, у той час, як «клієнт» щось йому розповідає. Через 15 хвилин відбувається обмін ролями. Ще через 15 хвилин усі учасники утворюють загальне коло і по чергово дають зворотний зв'язок про роботу над вправою. Проводять обговорення, що стосується використання вибіркової рефлексії в консультуванні і її обмеженнях як терапевтичної інтервенції. Тренер також може брати участь у виконанні вправи як учасник.

Оцінювання вправи: усіх учасників розподіляють на пари, вони протягом п'яти хвилин обговорюють, що у вправі сподобалося, а що не сподобалося. Через 5 хвилин усі учасники знову утворюють загальне коло і разом обговорюють вправу.

Завдання для самостійної роботи за темою 1

Завдання 1.4.

1. Виконайте методику Шебанової В. І. «Психологічний аналіз травматичних подій». Зробіть висновки відносно власних ресурсів подолання кризових/травмуючих ситуацій; виділіть те, що не дає можливості «відпустити» ситуацію.

Методика наративного психологічного аналізу кризових (травматичних) подій (за Шебановою В. І.)

Методика запропонована для дослідження та психологічного аналізу травматичних подій, які відбулися у життєвому шляху людини. Дозволяє виявляти основні значущі події життя людини, її ставлення до них, основні емоції, думки та способи поведінки; ресурси подолання кризових (травматичних ситуацій) та те, що утримує в ситуації, не дає можливості її «відпустити» і перешкоджає особистісному посттравматичному зростанню.

Авторська методика призначена для здобувачів психологічної спеціальності, а також для кризових психологів, практикуючих психологів, соціальних працівників.

Етап 1. У першому стовпчику табл. 2 перерахуйте всі значущі події Вашого життя (події, які мали на Вас вплив, після чого Ви або Ваше життя змінилися). Це можуть бути будь-які всі події Вашого життя як ті, згадуючи які, Ви відчуваєте щастя, радість, задоволення, любов ..., про які Вам приємно згадувати, і хочеться ділитися ними з іншими; так і ті, згадуючи які, Ви відчуваєте біль, тугу, образу, гнів, сором ..., про які Ви бажали б нікому не казати й не згадувати, і взагалі, Вам здається, що краще б їх ніколи б не було у Вашому житті

Етап 2. У другому стовпчику табл. 1 оцініть виокремлені Вами події за шкалою від -5 до +5, надавши оцінку з позиції того часу, коли ця подія відбулася (тобто як ви оцінювали цю подію тоді, коли вона відбулася у Вашому житті), і ви оцінюєте її вплив з позиції сьогодення часу.

Етап 3. У третьому стовпчику табл. 2 проаналізуєте усі події з первісним негативним навантаженням за такою схемою:

1. Почуття, які ви відчували тоді, коли ця подія відбувалася у Вашому житті?

2. Ваші думки, тобто про що думали, тоді, коли ця подія відбувалася?

3. Що робили тоді, коли ця подія відбувалася?
4. Почуття, які ви відчуваєте до цієї ситуації/людині зараз?
5. Про що думаєте, коли згадуєте про ту ситуацію/людину зараз?
6. Що хочеться зробити стосовно цієї ситуації/людині зараз?
7. Що допомогло змінити Ваше відношення до події/людини (якщо оцінка змінилася з «-» на «+»)?
8. Що заважає зміні Вашого відношення до події/людині (утримує в ситуації, якщо оцінка не змінилася з «-» на «+»)?

Таблиця 2

Аналіз кризових/травматичних подій

Значущі події у Вашому житті	Оцінка подій		Аналіз подій
	На той час	На сьогодні	Див. схему етапу 3

2. Ранжування кризових подій.

У кризовій психології виокремлюють різні переліки зовнішніх стимулів (подій), які часто призводять до кризових станів.

1. Спробуйте спочатку доповнити цей список іншими кризовими подіями.

2. Потім проранжуйте всі позиції у відношенні того, що в максимальному ступені могло б торкнутися й «вибити Вас із колії».

3. Проаналізуйте, чи виявилися Ваші доповнення на перших або останніх рангових місцях? Чи багато зробили доповнень? Чим Ви це можете пояснити?

Кризові події:

- Смерть когось з родичів.
- Смерть близьких людей, друзів.
- Пограбування на вулиці.
- Пограбування квартири.
- Втрата власності, великих сум грошей.
- Стихійне лихо, що призвело до втрати власності.
- Публічне приниження.
- Зґвалтування.
- Зрада коханого (коханої).
- Зненацька низька оцінка на іспиті.

- Вимушена тривала (більше 6 місяців) розлука з коханим (коханою) внаслідок незалежних причин (відрядження, робота вдалині від дому тощо).

- Розлучення з коханим (коханою) з його (її) ініціативи (причину чітко не знаєте).

- Розлучення з коханим (коханою) з його (її) ініціативи (причину знаєте).

- Розлучення з коханим (коханою) з Вашої ініціативи.

- Розлучення.

- Вимушена зміна місця проживання.

- Дорожня катастрофа.

- Фізичне каліцтво.

- Тяжка (невиліковна) хвороба у Вас.

- Тяжка (невиліковна) хвороба у родича.

- Тяжка (невиліковна) хвороба у друга.

- Старіння.

- Різке погіршення матеріального становища.

- Участь у бойових діях.

- Провал на іспиті.

- Втрата роботи.

3. Аналіз кризової події.

Схема нарративного психотерапевтичного аналізу кризової події

Абстрактне знання про кризу не має особливої цінності. Корисніше обміркувати всі ці ідеї у зв'язку з реальними прикладами й краще аналізувати власне життя. Виконаєте таку вправу. Вам буде необхідні папір, ручка і вільний час.

Пригадайте кризову подію, яка відбулася у Вашому житті у недалекому минулому. Щоб з'ясувати природу кризової події, яку ви аналізуєте, запишіть, будь ласка, відповіді на такі запитання.

- Яка подія або ускладнення викликало кризу? Опишіть, що відбулося. Чи були будь-які обставини, які ускладнили переживання даної події саме у той період часу? Опишіть загальний стан справ на той час, коли трапилася криза.

- Чи була криза несподіваною? Чи були якісь попереджувальні знаки, що вказували на те, що події розвиваються до гіршого? Споглядаючи у минуле надайте відповідь: «Чи була у вас якась можливість запобігти кризі?».

- Коли кризова подія трапилася, якою мірою ви могли контролювати розвиток подій? Вертаючись до минулого, позначте, наскільки реалістичною була ваша оцінка того, що відбувається.

- У якому ступені змінився ваш звичний спосіб життя в результаті кризи? Зазначте будь-які порушення звичних стереотипів поведінки під час роботи, відпочинку, сну, пробудження й зустрічей з різними людьми.

- Які почуття Ви відчували під час переживання кризи?

- Чи уявляли Ви відразу вихід із кризової події? Яким ви уявляли вихід із ситуації на той період часу? Чи уявляли Ви, що може відбуватися у Вашому майбутньому? Якщо ні, то чому?

- Чи була пов'язана криза з будь-якою особистісною втратою? Якщо так, то що це була за втрата (смерть коханої людини чи родича, втрата значущого ідеалу, статусу, незалежності, тілесних функцій)? Опишіть, що значила ця втрата для Вас.

- Чи була у кризовій події будь-яка погроза або небезпека? Якщо так, то яка?

- Чи супроводжувалася криза Вашим приниженням? Спробуйте пояснити, що саме Ви вважали принизливим для себе.

- Чи супроводжувалася криза будь-яким неприємним відкриттям для Вас, тобто виявленням чогось прикрого, про що Ви до того не підозрювали?

- Чи відбувалися у Вашому житті подібні події раніше? Якщо «так», то як Ви їх долали? Чи можливо щось з того досвіду застосувати зараз?

- Що ще можна зробити задля вирішення цієї кризової події? Задля зниження Вашого напруження? Задля поліпшення Вашого стану?

- Що з переліченого Ви можете зробити вже сьогодні? (Укажіть три конкретні дії).

- Які у тих діях, які Ви перерахували є хоч якась деструкція (завдання шкоди собі/іншим особам/предметам), то поміркуйте, коли Ви це зробите, що наступне потім?... А що буде потім?... А потім?... Так чи варто це робити?... Пропонуємо знайти, чим можна було б замінити цю деструктивну дію.

- Споглядаючи у минуле, чи можете Ви визначити, чи було у Вашій кризовій події будь-яке приховане звертання до Вас? На що у Вашому житті завдяки кризовій події у Вас «відкрилися» очі?

- Як Ви міркуєте, для «Чого?» у Вашому житті відбулася ця подія?

- Який досвід Ви отримали в цій ситуації та/або завдяки тій людині, що пов'язана з цією ситуацією?

- За що Ви можете подякувати кризовій події або людині, яка з нею пов'язана?

Завдання 1.5. Напишіть есе на тему «Мої ресурси: внутрішні та зовнішні». Розкриваючи тему ресурсів, обов'язково слід зупинитися на такому:

Які асоціації виникають у Вас, коли ви чуєте слово «Ресурс»?

Що означає для Вас ресурс? Як Ви це розумієте?

Охарактеризуйте Ваші внутрішні та зовнішні ресурси.

Ваші звичні та незвичні ресурси.

Яких ресурсів Вам вистачає, а які потрібно знайти.

Ваші ресурси та чужі ресурси, які для Вас теж є ресурсами.

Ваші ресурси та чужі ресурси, які для Вас зовсім не є ресурсами.

Як знайти ресурс у кризовому стані?

Як знайти точку опору у кризовому стані?

Ресурс у прийнятті обмеження та просто ресурс у обмеженні.

Зміцнення своєї індивідуальної конфігурації ресурсів.

Методичні рекомендації щодо написання есе

Есе – невеликий за обсягом прозовий твір, що має довільну композицію і висловлює індивідуальні думки та враження з конкретного приводу чи питання і не претендує на вичерпне і визначальне трактування теми.

На відміну від реферату, який адресується будь-якому слухачеві есе – це ближче до репліки, що адресується підготовленому слухачу. Тобто людині, яка вже має уяву, про що йдеться. Власне, така «адресність» дозволяє автору есе зосередити увагу на розкритті нового змісту, а не нагромаджувати різними службовими деталями викладення матеріалу в письмовому форматі.

Поради щодо побудови есе:

- Будь-який твір есе варто розпочати зі вступу, в якому має бути висвітлено загальний підхід до теми, вступ повинен містити проблемне завдання і відповідь на поставлене питання. Автор есе не має права описувати все, що йому відомо в обсязі заданої теми, а лише те, що буде творчою відповіддю на поставлене питання у темі. Упродовж усього есе необхідно підкреслювати зв'язок поданих фактів з тезою.

- Основну частину есе вибудовують з метою переконання читача. Для цього автор есе має використати вагомі аргументи. Спочатку варто викласти головні ідеї та факти, які підтверджуватимуть приклади до цих ідей.

- Есе має містити озвучену кінцівку. При цьому зовсім не важливо, кінець є ствердженням будь-чого, запитанням чи остаточно не завершеними роздумами. Вдалим варіантом завершення есе вважають використання афоризмів і цитат.

- Використовуйте різні виражальні засоби: метафори, алегорії, цитати, образи і порівняння. Такі прийоми зроблять ваш текст цікавішим і різноманітнішим. Намагайтеся уникати складно сконструйованих речень. Дотримуйтеся правила: одне речення – одна думка. В тексті можна полемізувати з різними авторами і точками зору, якщо це доречно.

Словник з теми: поняття «криза», «екстремальна ситуація», «подія», «кризова подія», «фрустрація», «стрес», «травматичний стрес», очікування клієнта, проблема, запит, вербальне і невербальне заохочення, раціональна психотерапія, когнітивна, гештальт-терапія, гіпноз та трансів техніки, екзистенціальна терапія, метод прогресивної м'язової релаксації, метод аутогенного тренування, тілесно-орієнтована терапія, групова поведінкова терапія, категорії «час життя», «життєвий цикл», «життєвий шлях».

Презентації: кризи нормативні та ненормативні. Особливості протікання, зони конфлікту, мішені консультування та терапії, методи роботи.

Форми звіту: 1. Конспект 2. Висновки за практичними завданнями. 3. Створити словник. 4. Створити презентацію.

Запитання для самодіагностики

1. Яким чином визначають психологічне консультування та яке місце воно займає в системі психологічної допомоги?

2. Що таке зона психологічного ризику, і які фактори впливають на її формування?

3. У чому полягає основна різниця між психологічним консультуванням та психотерапією?

4. Які причини найчастіше спонукають клієнтів звертатися за психологічною допомогою?

5. Які цілі та завдання постають перед психологічним консультуванням, і як вони впливають на ефективність роботи з клієнтом?

6. Які види психологічного консультування існують та чим вони відрізняються між собою?

7. Які умови сприяють досягненню результативності психологічного консультування, і як вони забезпечуються в практичній діяльності психолога?

Питання для самостійного поглибленого вивчення

1. Які сучасні теоретичні моделі психологічного консультування найефективніше використовують у роботі з клієнтами в кризових ситуаціях?

2. Які методи психологічного консультування можна застосовувати для роботи з клієнтами, які перебувають у стані психологічного ризику?

3. Як відмінності між психологічним консультуванням та психотерапією впливають на вибір стратегій допомоги клієнтам з різними типами проблем?

4. Яким чином здійснюють процес оцінювання психологічного стану клієнта у консультуванні, і які методи є найбільш ефективними для цього?

5. Які етичні аспекти необхідно враховувати психологу під час консультування клієнтів у кризових ситуаціях?

6. Як впливає культурний та соціальний контекст на побудову стратегій психологічного консультування, та як враховувати ці фактори у роботі з клієнтами?

7. Яким чином можна адаптувати методи та техніки психологічного консультування для роботи з різними віковими групами у контексті кризових ситуацій?

Тема 2. Вимоги до професійної підготовки психолога-консультанта

2.1. Професійні й етичні стандарти діяльності психолога-консультанта. Огляд основних вимог до професійної діяльності консультанта: компетентність, відповідальність, емоційна стабільність, дотримання меж. Роль Кодексу професійної етики практичного психолога: ключові положення, принципи взаємодії з клієнтами, колегами, установами. Усвідомлення відповідальності за результати консультування, здатність визнати межі власного впливу, звернення по супервізію.

2.2. Особистість як інструмент консультативної допомоги. Ознаки ефективного консультанта: рефлексивність, емпатія, стійкість, здатність

до саморегуляції. Освітні траєкторії консультанта: базова підготовка, тематичні програми, супервізія, особиста терапія. Шляхи професійного зростання та підвищення кваліфікації як умова безперервного розвитку.

Практичні завдання за темою 2

Завдання 2.1. Аналіз етичних дилем у роботі психолога-консультанта.

Мета: розвинути здатність здобувачів вищої освіти до аналізу етичних ситуацій, які можуть виникнути під час психологічного консультування.

Інструкція: здобувачам вищої освіти пропонують кілька описів етичних дилем, які часто виникають у практиці психолога-консультанта. Наприклад: психологу стає відомо про ризик самогубства клієнта, але той забороняє розголошувати цю інформацію. Клієнт просить психолога-консультанта надати інформацію про особисте життя іншого клієнта.

Завдання: розподілити здобувачів вищої освіти на групи. Кожна група аналізує одну з етичних ситуацій, визначає, які принципи професійної етики порушуються, і пропонує рішення, враховуючи кодекс етики психолога. Після цього групи представляють свої варіанти вирішення етичних дилем перед аудиторією.

Обговорення: викладач підводить підсумки, наголошуючи на важливих аспектах кодексу етики та відповідальності психолога перед клієнтом.

Завдання 2.2. Визначення особистісних якостей ефективного психолога-консультанта.

Мета завдання: усвідомлення здобувачами вищої освіти особистісних якостей, які є важливими для ефективної професійної діяльності психолога-консультанта.

Інструкція: здобувачам вищої освіти пропонують скласти список особистісних якостей, які, на їхню думку, є важливими для психолога-консультанта. Потім у групах обговорюють такі питання:

- Чому саме ці якості є важливими?
- Як ці якості впливають на ефективність консультування?

Обговорення: після завершення роботи кожна група представляє свій список якостей та обґрунтовує їх. Викладач підсумовує обговорення, зосереджуючи увагу на ключових особистісних якостях, таких як емпатія, терпіння, стійкість до стресу, здатність до саморефлексії тощо.

Завдання 2.3. Розроблення рекомендацій для початківця психолога-консультанта.

Мета завдання: ознайомити здобувачів вищої освіти з основними напрямками підвищення кваліфікації та вдосконалення професійної діяльності психолога-консультанта.

Інструкція: кожен здобувач вищої освіти отримує завдання розробити рекомендації для початківця психолога-консультанта, враховуючи такі питання:

- Які знання, вміння та навички необхідно розвивати?
- Як можна вдосконалювати свої професійні якості та компетентності?
- Які ресурси (література, тренінги, супервізія) можуть бути корисними для професійного розвитку?

Обговорення: учасники діляться своїми рекомендаціями у групах. Після цього кожна група представляє перед аудиторією найкращі рекомендації, які були запропоновані під час обговорення.

Завдання 2.4. Професійні обмеження психолога-консультанта.

Мета завдання: усвідомити професійні та особистісні обмеження, які можуть впливати на ефективність роботи консультанта.

Інструкція: кожен здобувач вищої освіти має визначити потенційні обмеження психолога-консультанта, які можуть негативно впливати на результати його діяльності. Приклади обмежень: власні невирішені психологічні проблеми, стереотипи, недостатня емоційна стабільність тощо.

Обговорення: здобувачі вищої освіти представляють свої думки та обговорюють у групах. Викладач наголошує на важливості самоаналізу та саморефлексії для виявлення і подолання особистісних обмежень у професійній діяльності.

Завдання 2.5. Рольова гра: «Консультування клієнта з урахуванням етичних стандартів».

Мета завдання: відпрацювати навички застосування етичних стандартів у процесі консультування.

Інструкція: учасників заняття розподіляють на пари. Одна особа грає роль психолога-консультанта, а інша – роль клієнта. Викладач дає

завдання, яке стосується етичних аспектів, наприклад, ситуація з конфіденційністю або розкриттям особистої інформації.

Завдання: кожна пара проводить коротку сесію консультування, намагаючись дотримуватись етичних стандартів та норм.

Обговорення: кожна пара обговорює, як вдалося дотриматися етичних стандартів і які складнощі виникли під час рольової гри.

Завдання для самостійної роботи за темою 2

Завдання 2.6. Складання плану професійного розвитку психолога-консультанта.

Мета завдання: визначити ключові напрями професійного розвитку та підвищення кваліфікації психолога-консультанта.

Інструкція: здобувачі вищої освіти самостійно складають план професійного розвитку, вказуючи такі аспекти:

- Професійні курси та тренінги, які варто пройти.
- Літературні джерела, які необхідно опрацювати.
- Періодичні супервізії та їхня частота.
- Способи саморефлексії та особистісного розвитку.

Звітність: здобувачі вищої освіти представляють свої плани розвитку, після чого викладач підводить підсумки, обговорюючи оптимальні шляхи підвищення кваліфікації.

Завдання 2.7. Складіть комплекс психодіагностичних методик для діагностування дорослих щодо з'ясування їхнього стану та особливостей переживань стресових, травмуючих та кризових подій.

Завдання 2.8. Проведіть з іншою людиною проєктивну методику «Людина під дощем» та проаналізуйте отримані результати, спираючись на опис методики.

Методика «Людина під дощем» допомагає визначити силу характеру людини, її здатність долати несприятливі ситуації, протистояти їм. Як людина справляється з труднощами, які захисні механізми застосовує? Наскільки вона стійка до стресів?

Методика проведення. На аркуші папера пропонують намалювати людину, а потім, на іншому такому ж аркуші – людину під дощем. Зіставлення двох малюнків дозволяє визначити, як людина реагує

на стресові, несприятливі ситуації, що вона відчуває коли настають труднощі.

Написати психологічну характеристику досліджуваної особи за результатами аналізу малюнку. Зробити висновки щодо необхідності допомоги психолога.

Запитання для самодіагностики

1. Які основні особистісні якості повинні бути притаманні психологу-консультанту для забезпечення ефективного консультування?
2. Які знання, вміння та навички необхідні психологу-консультанту для успішної професійної діяльності?
3. Які основні положення Кодексу професійної етики практичного психолога і як вони регламентують діяльність консультанта?
4. Якими є основні напрями підвищення кваліфікації психолога-консультанта?
5. У чому полягає відповідальність психолога-консультанта перед клієнтами за результати психологічного консультування?

Питання для самостійного поглибленого вивчення

1. Які особливості процесу професійної підготовки психолога-консультанта в різних психологічних школах та напрямках (наприклад, когнітивно-поведінковий підхід, психоаналіз, гештальт-терапія)?
2. Які принципи взаємодії між психологом-консультантом і клієнтом є найефективнішими в контексті дотримання професійної етики?
3. Які основні аспекти підготовки психолога-консультанта до роботи з клієнтами, що переживають кризові стани та екстремальні ситуації?
4. Які психологічні методи саморефлексії та супервізії сприяють особистісному та професійному зростанню психолога-консультанта?
5. Як оптимально організувати особистісний та професійний розвиток психолога-консультанта протягом його кар'єри?

Тема 3. Організація роботи психолога-консультанта

3.1. Структура та функціонування психологічної консультації. Загальні принципи організації роботи установи психологічної допомоги: кадровий склад, графік прийому, логістика роботи. Розподіл обов'язків між консультантами, адміністратором, координатором, залученими спеціалістами як інструмент забезпечення ефективності та етичності процесів.

3.2. Індивідуальна практика психолога-консультанта. Особливості побудови індивідуального графіка роботи. Самостійна організація прийому, ведення документації, зберігання конфіденційної інформації. Взаємодія з іншими фахівцями (психіатрами, соціальними працівниками, юристами) як частина мультидисциплінарного супроводу клієнта. Повага до меж повноважень у міжфаховій взаємодії.

3.3. Організація дистанційного консультування. Онлайн-консультування, телефонна підтримка, консультування в чаті/листуванні як сучасні формати психологічної допомоги. Адаптація комунікативних технік до цифрового середовища. Етичні та юридичні аспекти дистанційної взаємодії (конфіденційність, збереження даних, інформована згода). Оцінювання доцільності дистанційного формату як вияв професійної зрілості.

Практичні завдання за темою 3

Завдання 3.1. для роботи в групах. Створення структури психологічної консультації.

Мета завдання: опанувати навички організації психологічної консультації, розподілу обов'язків між співробітниками та розроблення режиму роботи.

1. Розділити здобувачів вищої освіти на групи по 4 – 5 осіб.

2. Кожна група повинна розробити структуру уявної психологічної консультації. Наявні такі елементи:

- Назва консультації та місія.
- Кількість і спеціалізація працівників.
- Режим роботи (графік консультацій).
- Розподіл обов'язків між працівниками.

3. Групи представляють свої проєкти, обговорюють та отримують зворотний зв'язок від інших здобувачів вищої освіти та викладача.

Завдання 3.2. для індивідуальної роботи. Професійний профіль психолога-консультанта.

Мета завдання: оцінити власні професійні та особистісні якості для роботи психологом-консультантом.

1. Скласти список професійних та особистісних якостей, необхідних для психолога-консультанта.
2. Оцініть свій рівень розвитку кожної якості за шкалою від 1 до 10.
3. Виокремити сильні та слабкі сторони. Написати, як можна покращити слабкі сторони.

Завдання 3.3. Дискусія «Етичні питання взаємодії з клієнтами в онлайн-форматі».

Мета завдання: розглянути етичні питання та виклики, з якими стикаються психологи-консультанти під час організації дистанційного консультування.

1. Прочитати статтю або інший матеріал про етичні аспекти онлайн-консультування.
2. Обговорити у малих групах такі питання:
 - Які етичні проблеми можуть виникати під час консультування онлайн?
 - Як забезпечити конфіденційність та анонімність клієнта під час онлайн-сесій?
 - Як налагодити ефективну взаємодію з клієнтом у дистанційному форматі?
3. Презентувати висновки кожної групи, обговорити можливі рішення.

Завдання 3.4. Рольова гра «Організація першої зустрічі з клієнтом».

Мета завдання: відпрацювати навички першої зустрічі з клієнтом, встановлення контакту та визначення проблематики запиту.

1. Здобувачі вищої освіти працюють у парах: один виконує роль психолога, інший – роль клієнта.
2. Психолог-консультант проводить першу зустріч, з'ясовує проблему клієнта, ставить діагностичні питання.
3. Після завершення – обговорення в парах: що вийшло, що викликало труднощі, які питання були ефективними, а які – ні.
4. Переходьте до зміни ролей.

Завдання для самостійної роботи за темою 3

Завдання 3.5. Аналіз кейсів: Організація дистанційного консультування.

Мета завдання: виробити навички організації дистанційного консультування з урахуванням технічних і психологічних аспектів.

1. Здобувачам вищої освіти пропонують реальні або змодельовані кейси (ситуації), пов'язані з організацією дистанційного консультування:

Наприклад:

- Як організувати ефективну роботу психологічної консультації в умовах війни?

- Як забезпечити конфіденційність під час онлайн-консультування?

- Які методи можна використовувати в телефонному консультуванні?

2. Презентація рішень.

Завдання 3.6. Створення методичного посібника з організації роботи психологічної консультації.

Мета завдання: сформулювати основні правила, рекомендації та інструкції для організації роботи психолога-консультанта.

1. Розділити здобувачів вищої освіти на групи. Кожна група отримує окремий розділ посібника:

- Вимоги до особистісних якостей психолога-консультанта.

- Особливості роботи з клієнтами в індивідуальному форматі.

- Організація роботи з допоміжним персоналом.

- Організація дистанційного консультування.

2. Після завершення роботи групи об'єднуються та представляють свої розділи.

3. Створити загальний документ або презентацію з розроблених матеріалів.

Завдання 3.7. Підготовка онлайн-кабінету для дистанційного консультування.

Мета завдання: зрозуміти технічні аспекти організації онлайн-консультацій та створити оптимальні умови для онлайн-консультування.

1. Які технічні вимоги повинні бути дотримані для забезпечення якісного зв'язку та комунікації?
2. Створити перелік необхідного обладнання та програмного забезпечення для онлайн-консультації.
3. Написати рекомендації щодо організації робочого місця під час дистанційної роботи.
4. Відпрацювати онлайн-зустріч з уявним клієнтом із використанням рекомендованих програм (наприклад, Zoom, Skype, Google Meet).

Запитання для самодіагностики

1. Які основні вимоги висувають до професійної підготовки та особистісних якостей психолога-консультанта? Назвіть не менше трьох важливих характеристик.
2. Які основні завдання психологічної консультації та як розподіляються обов'язки між працівниками психологічної консультації?
3. Які особливості організації індивідуальної роботи психолога-консультанта з урахуванням специфіки запиту клієнта?
4. Які етичні та організаційні аспекти необхідно враховувати під час проведення дистанційного консультування (онлайн, телефонного, за допомогою листування)?
5. Які основні переваги та недоліки взаємодії психолога-консультанта з іншими фахівцями під час роботи з клієнтами?

Питання для самостійного поглибленого вивчення

1. Які сучасні моделі організації роботи психологічних консультацій існують і чим вони відрізняються одна від одної?
2. Які етичні та юридичні аспекти слід враховувати під час організації роботи психолога-консультанта, особливо в контексті конфіденційності, згоди на консультування та захисту даних клієнтів?
3. Які фактори впливають на успішність психологічного консультування у форматі дистанційного консультування (онлайн, телефонного чи за допомогою листування) порівняно з очними консультаціями?
4. Які методи та техніки використовують для налагодження ефективної взаємодії між психологом-консультантом та іншими фахівцями (наприклад, лікарями, педагогами, соціальними працівниками) під час спільної роботи з клієнтами?

5. Які переваги та обмеження має застосування дистанційного консультування у випадках, коли клієнти проживають у віддалених регіонах або мають обмежену мобільність?

Тема 4. Підготовка та проведення психологічного консультування в кризових ситуаціях

4.1. Просторово-організаційні умови консультування в кризі. Критерії вибору й облаштування приміщення для кризового консультування: безпека, конфіденційність, емоційна нейтральність, наявність ресурсних об'єктів. Технічне забезпечення: запис консультацій, онлайн-консультування, електронне ведення документів. Формування й ведення клієнтської картотеки: вимоги до зберігання, етичні аспекти захисту персональних даних.

4.2. Етапність кризового консультування. Послідовність етапів: підготовчий, етап знайомства, діагностичний, активний, завершальний, контрольний. Види криз: ситуаційні, кумулятивні, травматичні, екзистенційні. Адаптація структури відповідно до типу кризи.

4.3. Процедурні аспекти консультування в кризі. Зв'язок процедур з етапами. Типи клієнтів та консультантів. Етичні стратегії в роботі з небезпечними станами: самопошкодження, суїцид, насильство.

Практичні завдання за темою 4

Завдання 4.1. Вибір та обладнання приміщення для консультування.

Мета: підібрати необхідне обладнання та облаштувати приміщення для психологічного консультування в кризових ситуаціях.

Інструкція: здобувачі вищої освіти працюють у групах. Кожна група отримує завдання облаштувати приміщення для консультування, враховуючи особливості кризової ситуації (наприклад, консультування після природних катастроф, сімейні кризи, кризи втрати роботи тощо).

Матеріали: схеми приміщень, набір обладнання (папір, фліпчарти, картки, символи тощо).

Обговорення: після виконання завдання групи презентують свої варіанти облаштування приміщення, пояснюючи, чому вони вибрали саме такі елементи та як це впливає на емоційний стан клієнта.

Завдання 4.2. Визначення етапів консультування.

Мета: розробити основні етапи психологічного консультування у кризових ситуаціях, враховуючи специфіку різних типів криз.

Інструкція: кожна підгрупа здобувачів вищої освіти отримує кейс, у якому описано кризову ситуацію (наприклад, раптова втрата близької людини, професійний стрес, переживання розлучення). Здобувачі вищої освіти повинні розробити план консультування для подолання кризового стану клієнта, виокремлюючи такі етапи:

- Підготовчий етап.
- Етап знайомства та побудови контакту.
- Діагностичний етап.
- Етап планування та реалізації втручання.
- Заключний та контрольний етапи.

Обговорення: представники груп описують, як проходитимуть етапи, які методи та техніки використовуватимуться, а також дають пояснення щодо причин вибору конкретних процедур.

Завдання 4.3. Визначення типів взаємодії та типів клієнтів.

Мета: навчитися визначати типи клієнтів та формувати відповідну взаємодію.

Інструкція: здобувачі вищої освіти отримують картки з описом різних типів клієнтів (наприклад, клієнт із тривожністю, агресивний клієнт, клієнт, що відмовляється співпрацювати) та консультантів (директивний, підтримувальний, консультант, що створює умови для саморозкриття). Завдання здобувачів вищої освіти – у формі рольової гри змодельовати взаємодію між різними типами клієнтів та консультантів, враховуючи специфіку консультування в кризових умовах.

Матеріали: картки з описом типів клієнтів та консультантів, сценарії кризових ситуацій.

Обговорення: групи обговорюють, наскільки ефективною була взаємодія, які складнощі виникали у процесі консультування, як можна адаптувати підхід до клієнтів різних типів.

Завдання 4.4. Застосування технік психологічної допомоги в кризових ситуаціях.

Мета: опанувати техніки роботи з клієнтами у кризових ситуаціях.

Інструкція: кожна група вибирає одну з технік кризового консультування (наприклад, «вправа на заземлення», «техніка дихання 4 – 7 – 8»,

«візуалізація безпечного місця») та проводить її у форматі «консультант-клієнт». Після виконання вправи здобувачі вищої освіти діляться своїми враженнями та відчуттями.

Матеріали: описи технік, аудіо- та відеоматеріали (за необхідністю).

Завдання для самостійної роботи за темою 4

Завдання 4.5. Підготовка приміщення для кризового консультування.

Мета завдання: розвинути навички організації та облаштування приміщення для проведення психологічного консультування в кризових ситуаціях, створення комфортних умов для клієнта.

Опис завдання:

1. Здобувачі вищої освіти повинні розробити план облаштування приміщення для кризового консультування, ураховуючи особливості роботи з клієнтами у стресовому стані.

2. Вибрати необхідне обладнання (меблі, освітлення, декоративні елементи), розмістити його у приміщенні так, щоб це сприяло розслабленню клієнта та безпечній комунікації.

3. Описати, які кольори та елементи інтер'єру будуть використані, щоб підтримати клієнта емоційно, а також які предмети слід виключити, щоб не викликати зайвих тригерів.

4. Подати письмовий звіт, у якому зазначити:

- План приміщення (можна використати графічні зображення чи схеми).
- Список необхідних меблів та технічного обладнання.
- Опис атмосфери, яку потрібно створити (освітлення, кольори, запахи).
- Пояснення вибору кожного елемента з точки зору його впливу на емоційний стан клієнта.

Завдання 4.6. Складання плану консультування клієнта в кризовій ситуації.

Мета завдання: навчитися розробляти покроковий план консультування клієнта з урахуванням його індивідуальних особливостей та типу кризової ситуації.

Опис завдання:

1. Вибрати одну із запропонованих кризових ситуацій (наприклад, втрата роботи, розлучення, смерть близької людини).

2. На основі теоретичних знань розробити план психологічного консультування, виокремивши основні етапи:

- Підготовчий етап: збір інформації про клієнта, визначення мети та завдань консультування.
- Етап знайомства: встановлення контакту, визначення основної проблеми, підготовка клієнта до роботи.
- Діагностичний етап: вибір діагностичних методик та методів, аналіз результатів.
- Етап планування інтервенцій: розроблення стратегії та плану дій для роботи з клієнтом.
- Завершальний етап: підсумок роботи, формулювання рекомендацій.

3. Пояснити, чому саме такі етапи та техніки вибрані для конкретної ситуації.

4. Оформити письмову роботу у вигляді сценарію консультування, де кожний етап буде описаний детально (цілі, техніки, очікувані результати).

Завдання 4.7. Визначення та класифікація типів клієнтів у кризовій ситуації.

Мета завдання: ознайомитися з типами клієнтів, їхніми характеристиками та відповідними стратегіями взаємодії з ними.

Опис завдання:

1. Підготувати письмову роботу, у якій описати різні типи клієнтів у кризових ситуаціях (наприклад, агресивний, пасивний, депресивний, тривожний).

2. Для кожного типу вказати основні характеристики поведінки клієнта та типові емоційні реакції.

3. Описати, які стратегії та техніки роботи з клієнтами різних типів доцільно використовувати на кожному етапі кризового консультування.

4. Розробити сценарії взаємодії з клієнтами різних типів у формі діалогів. Сценарії повинні включати можливі реакції клієнтів на пропозиції

консультанта та варіанти відповідей консультанта, які допоможуть підтримати ефективний процес консультування.

5. Здобувачі вищої освіти також повинні підготувати рефлексивне обґрунтування, чому конкретні техніки були вибрані для кожного типу клієнта.

Завдання 4.8. Аналіз взаємодії консультанта та клієнта на різних етапах консультування.

Мета завдання: сформулювати вміння аналізувати ефективність комунікативних стратегій та застосування технік консультування в кризових умовах.

Опис завдання:

1. Ознайомитися з відеозаписом або аудіозаписом психологічної консультації у кризовій ситуації (матеріали надаються викладачем або вибираються здобувачем вищої освіти).

2. Провести аналіз взаємодії консультанта та клієнта за такими критеріями:

- Чіткість визначення мети консультації.
- Вибір технік для встановлення контакту та налагодження взаємодії.
- Стратегії подолання кризового стану клієнта.
- Стратегії управління емоційним станом клієнта.

3. Визначити, на якому етапі консультації виникали труднощі у взаємодії, які фактори вплинули на перебіг консультації.

4. Запропонувати альтернативні методи або техніки, які могли б покращити взаємодію між консультантом та клієнтом.

5. Підготувати письмовий звіт, у якому зазначити:

- Загальний аналіз проведеної консультації.
- Оцінювання ефективності вибору технік та стратегій.
- Пропозиції щодо покращення взаємодії.

Запитання для самодіагностики

1. Які основні вимоги до вибору та обладнання приміщення для проведення психологічного консультування в кризових ситуаціях? Поясніть, чому важливо створити комфортні умови для клієнта.

2. Опишіть основні етапи психологічного консультування в кризових ситуаціях. Які завдання вирішують на кожному етапі?

3. Які типи взаємодії між клієнтом та консультантом можливі під час кризового консультування? Яким чином вони впливають на ефективність роботи з клієнтом?

4. Які основні процедури психологічного консультування в кризових ситуаціях використовують для стабілізації емоційного стану клієнта? Наведіть приклади методів і технік.

5. Які особливості організації дистанційного психологічного консультування (онлайн, телефонне, листування) необхідно враховувати під час роботи з клієнтами у кризових ситуаціях?

Питання для самостійного поглибленого вивчення

1. Які специфічні аспекти взаємодії психолога-консультанта з клієнтом є найбільш ефективними в контексті роботи з кризовими станами? Розгляньте різні підходи та моделі консультування.

2. Як особливості кризових станів клієнтів впливають на вибір методів та етапів консультування? Проведіть порівняльний аналіз різних видів кризових станів та відповідних стратегій допомоги.

3. Які переваги та недоліки має дистанційне консультування в кризових ситуаціях? Які етичні та професійні стандарти повинні дотримуватися психологи під час проведення онлайн-консультацій?

4. Які особливості організації та ведення картотеки клієнтів під час психологічного консультування в кризових ситуаціях? Обґрунтуйте важливість правильного документування процесу консультування.

5. Які сучасні технічні засоби та програмне забезпечення можуть використовуватися для забезпечення ефективного супроводу психологічного консультування в кризових ситуаціях? Оцініть їх переваги та недоліки.

Змістовий модуль 2. Особливості консультування в кризових ситуаціях

Тема 5. Техніки психологічного консультування в кризових ситуаціях

5.1. Структуроване використання технік консультування. Визначення поняття «техніка» та «технічний прийом» у контексті кризового консультування. Погодження технік із етапами: контакт, сповідь, інтерпретація, підтримання, завершення. Універсальні та спеціальні прийоми.

Техніки встановлення контакту, відкриття теми, запрошення до діалогу як критично важливі в першій фазі.

5.2. Техніки кризової взаємодії та завершення. Прийоми, що сприяють емоційному розвантаженню та створенню безпечної атмосфери на стадії сповіді. Техніки інтерпретації без нав'язування. Завершальні техніки. Підтримка після консультації: короткі повідомлення, перевірка стану в межах етичної взаємодії.

5.3. Помилки консультантів та принципи ефективності. Типові помилки: раннє інтерпретування, активне радіння, уникання мовчання, надмірна емпатія або дистанція. Способи їх попередження: рефлексія, супервізія, відеозапис консультацій, самоаналіз. Установки, що підвищують ефективність: відкритість, відсутність осуду, чіткість меж, стабільна структура сесії.

Практичні завдання за темою 5

Завдання 5.1. Розігрування ситуацій консультування з різними техніками.

Мета: відпрацювати навички застосування різних технік консультування та аналізу поведінки клієнта у кризових ситуаціях.

Опис завдання: здобувачі вищої освіти поділяються на групи по три особи. У кожній групі один з них грає роль консультанта, інший – роль клієнта, третій – роль спостерігача. Клієнту надають картку з описом кризової ситуації (наприклад, втрата роботи, розлучення, стрес на робочому місці тощо). Консультант, використовуючи універсальні та спеціальні техніки (відкриті запитання, активне слухання, перефразування), має встановити контакт із клієнтом, зняти його психологічну напругу та активізувати розповідь на стадії сповіді. Спостерігач фіксує застосовані техніки та аналізує їхню ефективність. Після завершення вправи група обговорює, які техніки були застосовані успішно, а де можливі поліпшення.

Завдання 5.2. Аналіз застосування технік завершального етапу консультування.

Мета: засвоїти техніки завершення психологічної консультації та побудови подальшого плану дій з клієнтом.

Опис завдання: здобувачі вищої освіти отримують індивідуальні картки з описом консультування у кризових ситуаціях, що наближаються

до завершення (наприклад, клієнт починає стабілізуватися або вирішувати проблему). Вони мають проаналізувати техніки, які слід застосувати на завершальному етапі (підсумовування, уточнення, надання рекомендацій) та визначити можливі дії консультанта після закінчення консультації (телефонне супроводження, зустріч через певний час тощо). Після цього здобувачі вищої освіти розділяються на пари і відпрацьовують техніки завершального етапу консультування один з одним.

Завдання 5.3. Побудова консультативного контакту.

Мета: навчитися встановлювати консультативний контакт з клієнтом, застосовуючи техніки активного слухання та емпатії.

Опис завдання: здобувачі вищої освіти працюють у парах. Один – консультант, інший – клієнт. Консультант має за допомогою активного слухання, перефразування та відкритих питань встановити довірчий контакт із клієнтом. Після 10 хвилин роботи ролі міняються. Після закінчення кожен записує, які техніки були найбільш ефективними для встановлення контакту, а які – ні. Група обговорює загальні труднощі під час встановлення контакту з клієнтом і розробляє власні рекомендації для вирішення цих труднощів.

Завдання 5.4. Аналіз типових помилок у процесі консультування.

Мета: розглянути типові помилки у процесі консультування та розробити стратегії їхнього уникнення.

Опис завдання: здобувачі вищої освіти розподіляються на групи по 4 особи. Кожна група отримує декілька описів випадків із реальними чи гіпотетичними помилками у консультуванні (наприклад, порушення конфіденційності, надмірне втручання, давання порад без розуміння ситуації клієнта). Група має проаналізувати кожен помилку, визначити її наслідки для клієнта та консультанта, а також розробити рекомендації для уникнення подібних помилок у майбутньому.

Завдання для самостійної роботи за темою 5

Завдання 5.5. Написання рефлексивного есе на тему «Особистий стиль консультанта у роботі з кризовими клієнтами».

Мета: визначити та проаналізувати власні уявлення здобувачів вищої освіти про стиль консультування та його застосування у кризових ситуаціях.

Опис завдання: необхідно написати рефлексивне есе (до двох сторінок) про те, яким здобувач вищої освіти бачить свій стиль консультування в роботі з клієнтами, які переживають кризові ситуації (наприклад, втрата близької людини, розлучення, серйозні хвороби тощо). Потрібно зазначити, які особистісні якості допомагають або можуть заважати консультуванню, які техніки здобувач вищої освіти вважає найефективнішими у таких випадках, які труднощі він передбачає у такій роботі. Також варто звернути увагу на необхідні навички, що потребують додаткового розвитку, з метою підвищення ефективності консультування в кризових ситуаціях.

Завдання 5.6. Створення алгоритму роботи з клієнтом на різних етапах кризового консультування.

Мета: розробити алгоритм роботи з клієнтом, який переживає кризу, з урахуванням специфіки етапів консультування.

Опис завдання: необхідно скласти письмовий алгоритм роботи з клієнтом, ураховуючи такі етапи:

1. Установлення контакту.
2. Виявлення проблеми (сповіді).
3. Інтерпретація проблеми.
4. Надання рекомендацій.
5. Завершення консультації.

Алгоритм має містити:

- Техніки встановлення консультативного контакту (активне слухання, емпатія тощо).
- Питання для виявлення глибини кризи та можливі методи роботи з різними емоційними станами.
- Техніки для стабілізації емоційного стану клієнта.
- Психологічні рекомендації, які доречні на кожному етапі.
- Варіанти технік завершення консультації та побудови подальшого плану дій.

Завдання 5.7. Аналіз реальних або гіпотетичних випадків кризового консультування.

Мета: навчитися застосовувати теоретичні знання для аналізу реальних випадків консультування.

Опис завдання: необхідно проаналізувати 2 – 3 реальних або гіпотетичних випадки кризового консультування, що стосуються роботи з клієнтами, які переживають особистісні або професійні кризи (наприклад, емоційне вигорання, конфлікти в сім'ї, втрата роботи). Важливо:

- Описати кожен випадок (включаючи особисту ситуацію клієнта та опис поведінки консультанта).
- Визначити, які техніки консультування були використані на кожному етапі.
- Проаналізувати, які техніки були застосовані вдало, а які – ні.
- Запропонувати альтернативні техніки, що могли б бути ефективнішими для вирішення проблем клієнта.

Завдання 5.8. Складання плану розвитку професійних компетентностей консультанта для роботи з кризовими клієнтами.

Мета: визначити напрями особистісного та професійного розвитку для підвищення ефективності роботи у кризовому консультуванні.

Опис завдання: скласти детальний план власного професійного розвитку як консультанта для ефективної роботи з кризовими клієнтами. План повинен містити:

- Навички та знання, які необхідно розвинути (наприклад, техніки кризового консультування, навички стабілізації емоційного стану тощо).
- Методи та джерела отримання необхідних знань (курси, тренінги, література, супервізія тощо).
- Прогнозовані терміни для досягнення кожної компетентності.
- Самооцінку рівня володіння необхідними навичками на початку та наприкінці періоду реалізації плану.

Запитання для самодіагностики

1. Які техніки консультування використовують на етапі встановлення контакту з клієнтом? Назвіть та коротко опишіть їх.

2. У чому полягає основна мета використання технік зняття психологічної напруги у клієнта під час кризового консультування?

3. Які особливості має застосування технік інтерпретації сповіді клієнта у кризових ситуаціях? Назвіть кілька прикладів.

4. Які типові помилки можуть виникати під час використання технік психологічного консультування в кризових ситуаціях? Які методи їх усунення?

5. Чим відрізняються універсальні техніки консультування від спеціальних? Наведіть приклади їх застосування у кризових ситуаціях.

Питання для самостійного поглибленого вивчення

1. Які психологічні механізми лежать в основі ефективності технік зняття психологічної напруги у клієнтів, що переживають кризу? Як застосування цих технік впливає на стабілізацію емоційного стану клієнта?

2. Які техніки психологічного консультування найбільш ефективні для роботи з клієнтами, що переживають травматичний досвід? Визначте ключові технічні прийоми та методи.

3. Які підходи та методи використовують під час застосування технік психологічного консультування на стадії "сповіді" клієнта? У чому полягає особливість роботи з глибокими емоційними переживаннями у таких випадках?

4. Проаналізуйте різні стратегії взаємодії психолога-консультанта з клієнтом на етапі завершення консультування. Як вибір конкретних технік може вплинути на досягнення позитивного результату?

5. Дослідіть взаємозв'язок між застосуванням різних технік консультування та уникненням типових помилок у кризових ситуаціях. Як правильно підібрані техніки допомагають зменшити ризик виникнення некоректних інтервенцій?

Тема 6. Консультування клієнтів із посттравматичним стресовим розладом

6.1. Консультування в разі психічної травми: розуміння, супровід, стабілізація. Визначення психічної травми та травматичного досвіду. Механізми реагування: дисоціація, уникання, гіперзбудження. Фази переживання травми: шок – протест – депресія – прийняття. Особливості роботи з дітьми, підлітками, військовими, цивільними в умовах війни.

6.2. Робота з ПТСР: діагностика, допомога, відновлення. Діагностичні критерії ПТСР. Форми ПТСР: класичний, комплексний, відстрочений. Основні напрями допомоги. Групи ризику: військові, переселенці, свідки катастроф, жертви насильства. Реабілітаційні програми: мультидисциплінарний підхід, роль громади, фокус на відновлення автономії клієнта. Етичні аспекти: уникнення ретравматизації, дотримання меж, робота в межах компетентності.

6.3. Робота із суїцидальною поведінкою: профілактика, втручання, стабілізація. Види аутоагресивної поведінки: суїцидальні думки, наміри, жести, спроби. Причини суїцидальної поведінки. Форми аутоагресії. Фактори ризику: історія суїцидів у родині, відсутність підтримки, стигматизація, раптові зміни. Визначення ступеня ризику. Інтервенції: контракт на безпеку, кризовий план, термінове залучення психіатра.

Практичні завдання за темою 6

Завдання 6.1. Рольова гра «Консультування клієнта з ПТСР».

Мета: розвинути навички комунікації та застосування відповідних технік під час консультування клієнтів з ПТСР.

Здобувачі вищої освіти об'єднуються у пари. Один із них виконує роль консультанта, інший – клієнта з ПТСР. Кожен «клієнт» отримує свій унікальний випадок (опис психотравмуючої події та його поточний психічний стан). «Консультант» повинен провести першу зустріч, зосереджуючи увагу на таких аспектах:

- Установлення емоційного контакту.
- Використання технік активного слухання.
- Підтримка та емпатія.
- Проведення первинної діагностики стану клієнта.

Після виконання вправи здобувачі вищої освіти обговорюють свої дії у парі: що було складним, що вдалося найкраще, які техніки використовували.

Завдання 6.2. Кейс-метод «Аналіз консультування клієнтів із травматичним досвідом».

Мета: навчити здобувачів вищої освіти аналізувати різні форми травматичного досвіду та визначати відповідні методи консультування.

Викладач роздає здобувачам вищої освіти різні кейси, в яких описані конкретні випадки травматичного досвіду (наприклад, військова травма, втрата близької людини, аварія тощо).

Здобувачі вищої освіти, об'єднуючись у малі групи, аналізують кожен випадок, визначаючи:

- форму травматичного досвіду;
- стратегії подолання травматичного стресу;

- психологічні симптоми, які можуть свідчити про ПТСР;
- основні етапи психологічної допомоги для кожного випадку.

Кожна група презентує результати аналізу та обговорює їх з іншими групами.

Завдання 6.3. Психодіагностика: робота з діагностичними критеріями ПТСР.

Мета: навчити здобувачів вищої освіти використовувати діагностичні критерії ПТСР та визначати ризики розвитку цього розладу.

Викладач роздає здобувачам вищої освіти діагностичні критерії ПТСР за DSM-5 та пропонує ознайомитися з ними. Здобувачі вищої освіти отримують декілька описів симптомів, які можуть зустрічатися у клієнтів. Завдання – визначити, чи відповідають ці симптоми діагностичним критеріям ПТСР, на які з них звернути увагу. Після виконання завдання здобувачі вищої освіти обговорюють свої висновки, відмічають складнощі у діагностуванні та наводять аргументи, які критерії можуть бути вирішальними у постановці діагнозу.

Завдання 6.4. Психотерапевтична техніка «Безпечне місце».

Мета: навчити здобувачів вищої освіти використовувати техніку «Безпечне місце» для зниження рівня тривожності клієнтів з ПТСР.

Викладач пояснює основи техніки «Безпечне місце» та її мету. Здобувачі вищої освіти діляться на пари, де один грає роль консультанта, інший – клієнта. «Консультант» пропонує «клієнту» створити своє безпечне місце, описуючи його у деталях: колір, форма, відчуття, запахи. Після того як «клієнт» створив своє безпечне місце, консультант запитує, як він почувається у ньому, які думки або емоції виникають. Після завершення техніки здобувачі вищої освіти обговорюють свої враження: що було легким, а що складним.

Завдання для самостійної роботи за темою 6

Завдання 6.5. Аналіз наукової літератури на тему «Основні підходи до консультування клієнтів з ПТСР».

Мета: ознайомити здобувачів вищої освіти із різними підходами до консультування клієнтів з ПТСР та розвинути їхню здатність до критичного аналізу наукової літератури.

Інструкція:

1. Знайти 5 наукових статей, що описують основні підходи до консультування клієнтів з ПТСР (когнітивно-поведінковий підхід, травмофокусована терапія, EMDR-терапія, психодинамічний підхід тощо).
2. Коротко викласти основні положення кожної статті: методи, цільову аудиторію, основні результати дослідження.
3. Провести порівняльний аналіз підходів:
 - визначити сильні та слабкі сторони кожного підходу;
 - описати ефективність методів для різних категорій клієнтів (діти, дорослі, військові тощо).
4. Підготувати підсумковий звіт (5 – 7 сторінок), який включатиме основні висновки щодо ефективності різних підходів до роботи з ПТСР.

Завдання 6.6. Розроблення плану консультування клієнта з ПТСР на основі конкретного випадку.

Мета: навчити здобувачів вищої освіти створювати детальний план консультування, ураховуючи особливості кожного клієнта та його психологічного стану.

Інструкція:

1. Здобувачі вищої освіти отримують опис конкретного випадку (військова травма, ДТП, втрата близької людини тощо).
2. Відповідно до випадку розробити детальний план консультування, включаючи:
 - Короткий опис випадку та основних психологічних симптомів клієнта.
 - Цілі консультування (довгострокові та короткострокові).
 - Основні етапи консультування (підготовчий, діагностичний, інтервенційний, завершальний).
 - Методи та техніки консультування на кожному етапі (наприклад, техніка «Робота з травмою», техніка «Безпечне місце»).
 - Очікувані результати та можливі складнощі в роботі з клієнтом.
3. Підготувати презентацію (10 – 12 слайдів) для захисту плану перед групою.

Завдання 6.7. Підготовка дослідження на тему «Ефективність психологічних методів роботи з ПТСР».

Мета: розвинути у здобувачів вищої освіти навички проведення теоретичних досліджень та аналізу даних.

Інструкція:

1. Вибрати один метод роботи з ПТСР (наприклад, EMDR-терапія, когнітивно-поведінкова терапія, психодрама тощо).
2. На основі наукових джерел зібрати дані щодо ефективності обраного методу.
3. Підготувати дослідницьку роботу (8 – 10 сторінок), що включатиме:
 - Опис вибраного методу.
 - Дослідження на тему ефективності методу, проведені іншими науковцями.
 - Порівняльний аналіз результатів досліджень.
 - Власні висновки щодо доцільності застосування методу для різних категорій клієнтів.
4. Робота має містити огляд щонайменше 7 – 10 наукових джерел, а також посилання на конкретні результати досліджень.

Завдання 6.8. Аналіз взаємодії «клієнт – психолог» у процесі консультування у разі ПТСР.

Мета: розвинути у здобувачів вищої освіти розуміння важливості терапевтичного альянсу у процесі консультування клієнтів з ПТСР.

Інструкція:

1. Ознайомитися з літературою щодо терапевтичного альянсу у роботі з клієнтами з ПТСР.
2. На основі отриманих знань відповісти на такі запитання:
 - Які чинники впливають на формування терапевтичного альянсу?
 - Яким чином терапевтичний альянс може сприяти покращенню стану клієнтів з ПТСР?
 - Як саме клієнти з ПТСР реагують на сильний/слабкий терапевтичний альянс?
3. Підготувати есе (3 – 4 сторінки) з відповідями на ці запитання.

Запитання для самодіагностики

1. Які основні критерії діагностики посттравматичного стресового розладу (ПТСР) відповідно до МКХ-11 та DSM-5?
2. Які є основні етапи психологічного консультування клієнтів з ПТСР? Опишіть послідовність дій психолога на кожному етапі.
3. Які основні техніки консультування використовують для роботи з клієнтами, що пережили травматичний стрес? Наведіть приклади технік,

спрямованих на зниження рівня тривожності та повторне переживання травми.

4. У чому полягає відмінність між консультуванням клієнтів з гострою травмою та клієнтів з хронічним ПТСР?

5. Які чинники можуть ускладнювати процес психологічної допомоги клієнтам із ПТСР? Як психолог може адаптувати свої дії залежно від цих чинників?

Питання для самостійного поглибленого вивчення

1. Які сучасні підходи та психотерапевтичні методи є найбільш ефективними у роботі з клієнтами з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) і чому? Проаналізуйте їхні переваги та недоліки.

2. Як культурні, соціальні та гендерні особливості можуть впливати на перебіг ПТСР та ефективність психологічної допомоги? Розгляньте можливі модифікації технік консультування відповідно до цих чинників.

3. Які сучасні наукові дослідження вказують на біопсихосоціальні механізми розвитку ПТСР? Проаналізуйте взаємозв'язок між фізіологічними, психологічними та соціальними аспектами цього розладу.

4. Які фактори ризику розвитку ПТСР є найбільш значущими для різних груп населення (військові, жертви насильства, учасники бойових дій тощо)? Оцініть важливість профілактичних заходів для цих груп.

5. Як сучасні технології (наприклад, VR-терапія, EMDR) використовують у консультуванні та психотерапії ПТСР? Які їхні переваги порівняно з традиційними методами психотерапії?

Тема 7. Консультування клієнтів, які пережили горе або втрату

7.1. Реакції на горе: утрата рівноваги, нове структурування себе. Види втрат: смерть близького, утрата дому, утрата здоров'я, статусу, ідеалів. Емоційні реакції: шок, гнів, безсилля, розгубленість, амбівалентність, вина. Етичні аспекти: уникання оцінювання, збереження мовчазної присутності, прийняття будь-якого способу переживання.

7.2. Стадії процесу горювання: динаміка проживання втрати. Універсальні стадії (за Е. Кюблер-Росс): заперечення, гнів, торг, депресія, прийняття. Ускладнені форми горя: заморожене горе, масковане горе, хронічне горе.

7.3. Консультування в стані втрати: підтримання, стабілізація, інтеграція. Етапність допомоги: стабілізація → супровід горювання →

переосмислення → повернення до життя. Робота з групами підтримки для людей у скорботі. Адаптація моделей консультування до національного/релігійного контексту.

Практичні завдання за темою 7

Завдання 7.1. Дискусія «Види втрат та їхній вплив на психічний стан людини».

Обговорення різних видів втрат (смерть близької людини, розлучення, втрата роботи, втрата здоров'я) та їхній впливу на емоційний стан клієнта.

Завдання 7.2. Групове обговорення «Стадії горювання».

Здобувачі вищої освіти розподіляються на групи (по 3 – 4 особи) і обговорюють кожну стадію горювання (заперечення, гнів, депресія, прийняття тощо). Кожна група представляє приклади поведінки клієнтів на кожній стадії та обговорює, як можна надати психологічну допомогу в цій ситуації.

Завдання 7.3. Рольова гра «Консультування клієнта на стадії заперечення».

Здобувачі вищої освіти об'єднуються у трійки: «клієнт», «психолог-консультант» та «спостерігач». «Клієнт» отримує сценарій, у якому він знаходиться на стадії заперечення (не визнає втрату, уникнення думок про втрату). «Психолог-консультант» надає психологічну допомогу, «спостерігач» робить нотатки щодо ефективності інтервенцій. Після гри всі учасники обговорюють труднощі, які виникли, та можливі варіанти вирішення.

Завдання для самостійної роботи

Завдання 7.4. Написання есе «Мій досвід переживання втрати».

Мета: рефлексія здобувачів вищої освіти щодо особистого досвіду втрати або горювання.

Завдання: описати власний досвід втрати (якщо є), охарактеризувати стадії, через які пройшли, та які емоційні стани переживали. Якщо такого досвіду немає, розглянути гіпотетичний випадок або описати реакції, які спостерігали в інших.

Завдання 7.5. Підготовка психологічного кейсу з консультування клієнтів, які пережили втрату.

Мета: навчитися складати та аналізувати психологічні кейси.

Завдання: підготувати опис випадку, де клієнт переживає горе чи втрату. Охарактеризувати основні труднощі, які можуть виникнути на кожній стадії горювання, та описати інтервенції, які запропонували б як консультант.

Завдання 7.6. Пошук наукових джерел про консультування у разі втрати та горювання.

Мета: розширення теоретичних знань з теми.

Завдання: знайти наукові статті чи книги з теми консультування у разі горювання. Скласти короткий огляд двох статей або однієї книги, вказуючи основні положення та корисні техніки консультування, які були описані.

Завдання 7.7. Створення сценарію інтервенції для клієнта на різних стадіях горювання.

Мета: відпрацювання навичок підготовки інтервенцій.

Завдання: створити сценарій психологічних інтервенцій для клієнта, який перебуває на різних стадіях горювання (заперечення, гнів, депресія, прийняття). Опишіть, які техніки ви будете використовувати та як саме будете підтримувати клієнта.

Запитання для самодіагностики

1. Які основні етапи проходить клієнт під час горювання?
2. Як розрізняти нормальні реакції горя та патологічні прояви?
3. Які методи психологічної підтримки рекомендовано використовувати на кожній стадії горювання?
4. У чому полягають особливості роботи з клієнтами, які мають затяжні реакції горя?
5. Як проводити роботу з «провиною того, хто вижив» у клієнтів, що переживають втрату близьких?

Питання для самостійного поглибленого вивчення

1. Які основні відмінності між стадіями горювання за моделями Кюблер-Рос та Боулбі?

2. Як культурні особливості впливають на переживання горя та втрати?
3. Які чинники підвищують ризик розвитку патологічного горювання?
4. Як відрізняється консультування клієнтів із суїцидальною поведінкою, спричиненою втратою, від роботи з іншими типами суїцидальної поведінки?
5. Які особливості роботи з дітьми та підлітками, що переживають втрату?
6. Які техніки самодопомоги можуть використовувати клієнти для подолання наслідків втрати?
7. Як психосоматичні розлади можуть бути пов'язані з незавершеним горюванням?
8. Які терапевтичні інтервенції вважають найбільш ефективними у разі тривалих депресивних станів, викликаних втратою?
9. Як підтримка соціального оточення впливає на процес подолання горя?
10. Які аспекти професійної етики слід урахувати під час роботи з клієнтами, що переживають втрату?

Тема 8. Консультування клієнтів із психосоматичними розладами

8.1. Причини виникнення психосоматичних розладів. Моделі розуміння психосоматичних розладів: психодинамічна, когнітивно-поведінкова, біопсихосоціальна. Психосоматичні симптоми. Особливості консультування клієнтів із тими чи іншими симптомами. Психоедукація щодо зв'язку тіла та емоцій.

8.2. Вплив стресу на розвиток психосоматичних розладів. Види та фази стресу. Психологічні реакції на стрес: гіперзбудження, уникання, соматизація. Техніки допомоги в стані стресу. Етична межа допомоги: розмежування психологічного й медичного втручання. Співпраця з лікарями, мультидисциплінарний підхід.

8.3. Криза як чинник розвитку психосоматичних розладів. Нормативні та ненормативні кризи. Індивідуальні реакції на кризу. Психологічні аспекти кризових періодів життя. Хвороба як кризова ситуація. Динаміка емоційних реакцій хворої людини. Подолання кризи.

Практичні завдання за темою 8

Завдання 8.1. Групова дискусія «Роль стресу в розвитку психосоматичних розладів».

Обговорення видів стресу (інформаційний, емоційний, фізіологічний) та їхнього впливу на психосоматичний стан людини. Як інформаційний стрес впливає на соматичне здоров'я людини та які методи допомоги можна використовувати для зниження стресу?

Завдання 8.2. Рольова гра «Консультування клієнта з психосоматичними симптомами».

Здобувачі вищої освіти об'єднуються у трійки: «психолог-консультант», «клієнт», «спостерігач».

Сценарій для «клієнта»: клієнт скаржиться на хронічні головні болі, напруження у спині, труднощі зі сном. Під час консультації виявляється, що він нещодавно пережив стресову ситуацію (наприклад, втрата роботи, сімейний конфлікт тощо).

Завдання «консультанта»: провести консультацію, визначити можливий вплив стресової ситуації на стан клієнта, запропонувати методи зниження стресу та психосоматичних симптомів.

«Спостерігачі» оцінюють ефективність взаємодії, аналізують труднощі, з якими зіткнулися консультанти під час роботи.

Після рольової гри – обговорення та аналіз ефективності застосованих методів.

Завдання для самостійної роботи

Завдання 8.3. Написання реферату «Психосоматичні розлади: концепції, причини та методи корекції».

Мета: здійснити теоретичний аналіз різних підходів до вивчення психосоматичних розладів.

Завдання: здобувач вищої освіти має ознайомитися з сучасними концепціями психосоматичних розладів, описати основні психосоматичні захворювання, причини їхнього виникнення та подати методи психологічної корекції. Реферат повинен включати порівняльний аналіз декількох підходів.

Завдання 8.4. Підготовка клінічного випадку «Консультування клієнта з психосоматичним розладом».

Мета: навчитися аналізувати психологічні випадки та розробляти стратегії допомоги.

Завдання: створити опис клієнтського випадку (гіпотетичного або на основі літературних джерел), у якому детально описані психосоматичні симптоми клієнта. Опишіть психологічний анамнез клієнта, можливі причини розвитку психосоматичного розладу та запропонуйте стратегії допомоги (консультування, техніки зниження стресу).

Завдання 8.5. Виконання вправи «Ведення щоденника стресу».

Мета: навчитися визначати власні стресові фактори та дослідити їхній вплив на фізичне та психічне здоров'я.

Завдання: здобувачі вищої освіти ведуть щоденник протягом одного тижня, фіксуючи ситуації, які викликають у них стрес, їхні фізіологічні та емоційні реакції. Після цього здійснюється аналіз щоденника з метою виявлення основних стресових тригерів та способів зниження їхнього впливу.

Завдання 8.6. Підготовка презентації «Психологічні методи зниження стресу у разі психосоматичних розладів».

Мета: ознайомитися з методами зниження стресу, які можна використовувати у разі психосоматичних порушень.

Завдання: підготувати презентацію, у якій описати основні техніки роботи зі стресом (медитація, релаксація, дихальні вправи, прогресивна м'язова релаксація, аутогенне тренування тощо). Окреслити їхні переваги та недоліки, а також умови, за яких вони будуть найбільш ефективними.

Запитання для самодіагностики

1. Які основні причини виникнення психосоматичних розладів?
2. Які є основні нозологічні підгрупи психосоматичних розладів?
3. Як впливає стрес на розвиток психосоматичних захворювань?
4. Які види стресів можуть призводити до психосоматичних розладів?
5. Які етапи переживання кризи та їхній зв'язок із розвитком психосоматичних розладів?

Питання для самостійного поглибленого вивчення

1. Які теорії пояснюють виникнення психосоматичних розладів?
2. Яка роль психологічного анамнезу у діагностиці психосоматичних розладів?
3. Як криза (нормативна чи ненормативна) впливає на розвиток психосоматичних розладів?
4. Які існують методи психологічної підтримки клієнтів із психосоматичними розладами?
5. Як використовувати техніки релаксації для зниження стресу у клієнтів із психосоматичними розладами?
6. Які типи взаємодії клієнта та консультанта є найбільш ефективними у разі психосоматичних розладів?
7. Які методи діагностики найбільш ефективні для визначення психосоматичних розладів?
8. Які чинники збільшують ризик розвитку психосоматичних розладів у клієнтів?
9. Які особливості консультування клієнтів із затяжними психосоматичними симптомами?
10. Які інтервенції можуть бути використані для профілактики психосоматичних захворювань?

Тема 9. Консультування клієнтів із адиктивною поведінкою

9.1. Причини формування адиктивної поведінки. Види адиктивної поведінки. Внутрішні та зовнішні чинники формування залежностей. Роль властивостей особистості у формуванні адиктивної поведінки.

9.2. Структура процесу консультування адиктів. Установлення контакту. Дослідження проблеми. Аналіз соціального середовища. Ідентифікація альтернатив вирішення проблеми. Планування діяльності. Оцінювання ефективності консультування.

9.3. Дослідження внутрішнього конфлікту адиктивної особистості. Боротьба мотивів, інтересів, життєвих сценаріїв. Аналіз ціннісно-мотиваційної сфери адикта. Технології консультування адиктів.

Практичні завдання за темою 9

Завдання 9.1. Аналіз факторів формування адикції.

Здобувачі вищої освіти поділяються на малі групи. Кожна група отримує опис гіпотетичного випадку клієнта з адиктивною поведінкою (алкоголізм, тютюнопаління, ігроманія, шопоголізм тощо).

Завдання: визначити внутрішні та зовнішні фактори, що вплинули на формування адиктивної поведінки у клієнта. Подати свій аналіз у форматі презентації або короткого виступу.

Завдання 9.2. Рольова гра «Установлення контакту з клієнтом-адиктом».

Здобувачі вищої освіти об'єднуються у пари: «психолог-консультант» та «клієнт». «Клієнт» розповідає про свою проблему (залежність від речовини чи поведінки), «консультант» проводить першу зустріч з клієнтом, спрямовану на встановлення довіри, збирання інформації та формулювання мети консультування.

Після гри обговорюють ефективність встановлення контакту, труднощі у взаємодії, проблемні місця та способи їхнього подолання.

Завдання 9.3. Аналіз ситуації.

Мета: розвинути здатність здобувачів вищої освіти аналізувати внутрішні та зовнішні чинники, що призводять до формування адиктивної поведінки.

Опис: здобувачі вищої освіти отримують опис клієнтського випадку (гіпотетичного або на основі реальних кейсів) з адиктивною поведінкою. Їм потрібно визначити внутрішні та зовнішні чинники, що призвели до розвитку адикції, розробити план роботи з клієнтом та запропонувати техніки, які допоможуть у подоланні залежності. Після виконання завдання здобувачі вищої освіти представляють свої висновки та рекомендації на груповому обговоренні.

Завдання 9.4. Коло життєвих цінностей.

Мета: розвинути у здобувачів вищої освіти навички аналізу ціннісно-мотиваційної сфери клієнтів з адиктивною поведінкою.

Опис: здобувачам вищої освіти пропонується провести аналіз життєвих цінностей клієнтів із використанням метафоричних асоціативних карток або діагностичних опитувальників. Після аналізу кожен здобувач вищої освіти описує, як цінності клієнта впливають на його залежність та які зміни необхідні для зниження деструктивних мотиваційних установок.

Завдання для самостійної роботи

Завдання 9.5. Підготовка реферату на тему: «Причини формування адиктивної поведінки: внутрішні та зовнішні чинники».

Опис: здобувачі вищої освіти мають дослідити наукові підходи до вивчення причин формування адиктивної поведінки, проаналізувати основні внутрішні та зовнішні чинники (соціальні, психологічні, біологічні) та описати їхній взаємозв'язок у формуванні адиктивних поведінкових моделей.

Завдання 9.6. Аналіз кейсів «Стратегії роботи з клієнтами з різними видами адикцій».

Опис: здобувачам вищої освіти пропонують описові кейси клієнтів із різними типами адикцій (алкоголізм, ігрова залежність, шопоголізм тощо). Завдання: проаналізувати, який підхід і які техніки консультування доцільно використати у кожному випадку. Створити план роботи з клієнтом та обґрунтувати вибір технік.

Завдання 9.7. Виконання вправи «Щоденник емоцій клієнта».

Опис: здобувачам вищої освіти пропонують вивчити метод ведення щоденника емоцій клієнта. Після теоретичного ознайомлення – спробувати вести щоденник емоцій протягом одного тижня, фіксуючи свої емоції, переживання, реакції на стресові ситуації. Після цього здобувач вищої освіти має написати рефлексивний звіт, аналізуючи свої емоційні реакції та пов'язуючи їх із чинниками, що можуть провокувати адиктивну поведінку у клієнтів.

Завдання 9.8. Підготовка презентації «Сучасні технології консультування адиктів».

Опис: підготувати презентацію, в якій висвітлити основні технології консультування клієнтів із адиктивною поведінкою. Розглянути когнітивно-поведінковий підхід, техніки мотиваційного інтерв'ю, моделі трансформаційної терапії та інші методи. Представити переваги, недоліки та сфери ефективного застосування кожної з технологій.

Запитання для самодіагностики

1. Які основні причини формування адиктивної поведінки?
2. У чому полягають особливості встановлення контакту з клієнтами, які мають адиктивну поведінку?

3. Які основні етапи консультування клієнтів з адиктивною поведінкою?
4. Як внутрішній конфлікт адиктивної особистості впливає на формування залежності?
5. Які техніки використовують для роботи з ціннісно-мотиваційною сферою адиктів?

Запитання для поглибленого вивчення

1. Як властивості особистості впливають на формування адиктивної поведінки?
2. Які чинники сприяють успішному подоланню залежностей?
3. Як встановити довірливі стосунки з клієнтом-адиктом?
4. Які особливості роботи з клієнтами з хімічними та нехімічними адикціями?
5. Які методи є найбільш ефективними у консультуванні клієнтів з різними видами адикцій?
6. Як аналіз соціального середовища клієнта може вплинути на процес консультування?
7. Які стратегії допомагають клієнтам з адиктивною поведінкою долати кризові ситуації?
8. Як працювати з глибокими внутрішніми конфліктами клієнтів, пов'язаними з адикцією?
9. Які альтернативні підходи використовують у консультуванні адиктів?
10. Які методи оцінювання ефективності консультування використовують у роботі з адиктивними клієнтами?

Тема 10. Консультування клієнтів з вторинною травмою

10.1. Симптоми вторинного травматичного стресу. Чинники розвитку емоційного вигорання та вторинної травми у консультанта. Вплив рівня емпатії на вторинну травматизацію. Почуття безсилля консультанта. Ставлення до роботи консультанта. Рольові конфлікти консультанта.

10.2. Прояви емоційного вигорання консультанта. Астенізація, знижений фон настрою та тривожність. Почуття провини. Порушення сну, психосоматичні та психогенні реакції. Зміна ставлення до професійної діяльності.

10.3. Супервізія під час вторинної травми. Індивідуальна та групова психотерапія. Структура супервізійної сесії. Правила супервізійної роботи. Форми організації супервізійної практики.

Практичні завдання за темою 10

Завдання 10.1. Аналіз факторів вторинної травматизації.

Здобувачам вищої освіти пропонують розглянути декілька гіпотетичних кейсів консультантів, які працюють із клієнтами, що пережили травматичні події. Завдання: визначити основні чинники ризику, які можуть спричинити розвиток вторинної травми у консультанта. Обговорити стратегії профілактики вторинного травматичного стресу.

Завдання 10.2. Рольова гра «Супервізійна сесія».

Здобувачі вищої освіти розподіляються на групи. Одна група виконує роль супервізорів, інша – консультантів. «Консультанти» описують власний досвід роботи з клієнтами, які пережили травму, та обговорюють труднощі, з якими вони зіткнулися. «Супервізори» допомагають консультантам знайти нові погляди на ситуацію, розробляють стратегії подолання вторинної травми, обговорюють можливості емоційного відновлення.

Після рольової гри групи обмінюються ролями.

Завдання 10.3. Самодіагностика симптомів вторинної травми.

Мета: виявити рівень схильності до вторинної травми та визначити власні емоційні реакції на роботу з клієнтами, які мають травматичний досвід.

Опис: здобувачам вищої освіти пропонують пройти опитувальник для визначення рівня емоційного вигорання та симптомів вторинного травматичного стресу (наприклад, «Опитувальник вторинної травми» Д. Фігелс та Л. Бірд). Після проходження тесту необхідно проаналізувати свої результати та визначити, які чинники викликають емоційне напруження під час роботи з клієнтами. Обговорення результатів у групі для отримання зворотного зв'язку та рекомендацій.

Завдання 10.4. Психологічна самодопомога.

Мета: визначити та опанувати техніки самодопомоги у разі емоційного вигорання та вторинного травматичного стресу.

Опис: здобувачі вищої освіти ознайомлюються з основними методами самодопомоги (медитація, дихальні вправи, когнітивно-поведінкові техніки, емоційна розрядка тощо). Після цього вибирають 2 – 3 методи та застосовують їх упродовж одного тижня. На наступному занятті здобувачі вищої освіти діляться досвідом, розповідають про власні відчуття, результати, а також обговорюють ефективність кожного з методів у контексті їхньої власної роботи та особистих потреб.

Завдання 10.5. Профілактика вторинної травматизації.

Мета: розробити індивідуальний план профілактики вторинного травматичного стресу.

Опис: здобувачі вищої освіти отримують шаблон для створення індивідуального плану профілактики вторинної травматизації, який включає:

- Визначення стресових факторів у своїй професійній діяльності.
- Опис методів самодопомоги.
- Розроблення системи підтримки на робочому місці (колеги, супервізори).
- Планування часу для відпочинку та психологічного відновлення.

Після створення плану кожен здобувач вищої освіти презентує його та отримує зворотний зв'язок від групи.

Завдання для самостійної роботи

Завдання 10.6. Підготовка реферату на тему: «Вторинний травматичний стрес у консультантів: теорія та практика».

Опис: здобувачі вищої освіти мають дослідити літературу про вторинний травматичний стрес, розглянути теоретичні моделі, чинники ризику та способи профілактики. Додатково описати практичний досвід роботи з ВТС у різних галузях психології (клінічна, кризова, військова тощо).

Завдання 10.7. Аналіз кейсу «Вплив вторинної травми на професійну діяльність консультанта».

Опис: здобувачам вищої освіти пропонують кейси з описом роботи консультантів, які зіткнулися з вторинною травмою. Необхідно визначити симптоми ВТС, чинники, які сприяли розвитку вторинної травми, та розробити план допомоги консультанту, включаючи рекомендації щодо супервізійної роботи та особистої терапії.

Завдання 10.8. Підготовка презентації «Супервізія як метод профілактики вторинної травми».

Опис: здобувачі вищої освіти готують презентацію на основі наукових досліджень і практичних рекомендацій щодо супервізійної роботи з консультантами, які мають симптоми вторинного травматичного стресу. Описати структуру супервізійної сесії, типи супервізій та їхню роль у профілактиці ВТС.

Завдання 10.9. Аналіз відеоматеріалу «Емоційне вигорання та його подолання».

Опис: здобувачі вищої освіти переглядають рекомендований відеоматеріал (документальний фільм, лекцію або інтерв'ю) на тему емоційного вигорання у професійній діяльності. Після перегляду необхідно скласти конспект, визначити основні ідеї та способи подолання емоційного вигорання, описані у відео.

Запитання для самодіагностики

1. Що таке вторинний травматичний стрес, і які основні симптоми його прояву?
2. Які чинники ризику сприяють розвитку вторинної травми у консультантів?
3. Як емпатія консультанта впливає на ймовірність виникнення вторинної травми?
4. Які методи профілактики вторинної травматизації є найбільш ефективними?
5. Яка роль супервізійної роботи у профілактиці та подоланні вторинної травми?

Запитання для поглибленого вивчення

1. Які є особливості вторинної травматизації у консультантів, які працюють у кризових ситуаціях?
2. Як емоційне вигорання пов'язане з вторинною травмою?
3. Які методи та техніки самодопомоги рекомендовані під час вторинної травматизації?
4. Які аспекти супервізійної практики сприяють відновленню психологічного благополуччя консультанта?

5. Як професійна підтримка у колективі впливає на подолання вторинної травми у консультантів?

Рекомендована література

Основна

1. Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П. Основи психологічного консультування : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 360 с.

2. Самоменеджмент : навч. посіб. / С. К. Василик, О. В. Майстренко, К. Р. Немашкало [та ін.] ; Харківський національний економічний університет ім. С. Кузнеця. Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2020. 149 с. URL: <https://repository.hneu.edu.ua/handle/123456789/26376>.

3. Федоренко Р. П., Мушкевич М. І., Коширець В. В. Психологічне консультування: зміст, прийоми, технології. Вид. 2-ге, змін. та доп. Луцьк : Вежа-Друк, 2020. 368 с.

Додаткова

4. Афанасьєва Н., Немашкало К. Особливості застосування дуальної освіти для підготовки психологів. Дуальна освіта під час війни : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, 27 листопада 2024 року, Науково-методичний центр ВФПО. Київ, 2024. С. 98–101. URL: <http://repository.hneu.edu.ua/handle/123456789/35148>.

5. Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П. Програма сертифікатного курсу з підвищення тренерської компетентності за напрямом «Практична психологія у сфері кризової психології». Луцьк : Вежа-Друк, 2021. 92 с.

6. Психологія екстремальності та психопрофілактика психічної травми й суїцидальних намірів : навч.-метод. посіб. Уклад. : Л. І. Магдисюк та ін. Луцьк : Вежа-Друк, 2021. 236 с.

7. Цільмак О. М., Лефтеров В. О. Психологія сім'ї та шлюбу : таблиці, схеми, коментарі : навч.-наочн. підручник. Київ : Вид-во Ліра-К, 2020, 266 с.

8. Afanasieva N. and other. Linguistic analysis of the story about life events as a technology for researching the emotional experience of higher education students. Implementation of modern technologies in language learning

as a basis for the formation of communicative competences: monograph. Kharkiv : TECHNOLOGY CENTER PC, 2025. P. 38–52. URL: <https://repository.hneu.edu.ua/handle/123456789/35997>.

9. Stetsenko A., Ushakova I. and other. Formulating alternative approaches to stress management by understanding its effects on psychological and physiological well-being. *Journal of interdisciplinary research*. 2024. № 14/01. Pp. 108 – 115. URL: <http://repository.hneu.edu.ua/handle/123456789/34968>.

Інформаційні ресурси

10. Психологічна платформа «Всеосвіта»: Курси, вебінари, статті та матеріали для психологів та педагогів. URL: <https://vseosvita.ua>.

Зміст

Вступ	3
Завдання для роботи за темами	6
Змістовий модуль 1. Вступ до психологічного консультування	6
Тема 1. Предмет, проблеми та значення психологічного консультування в кризових ситуаціях	6
Тема 2. Вимоги до професійної підготовки психолога-консультанта	15
Тема 3. Організація роботи психолога-консультанта	19
Тема 4. Підготовка та проведення психологічного консультування в кризових ситуаціях	24
Змістовий модуль 2. Особливості консультування в кризових ситуаціях	29
Тема 5. Техніки психологічного консультування в кризових ситуаціях	29
Тема 6. Консультування клієнтів із посттравматичним стресовим розладом	34
Тема 7. Консультування клієнтів, які пережили горе або втрату	39
Тема 8. Консультування клієнтів із психосоматичними розладами	42
Тема 9. Консультування клієнтів із адиктивною поведінкою	45
Тема 10. Консультування клієнтів з вторинною травмою	48
Рекомендована література	52
Основна	52
Додаткова	52
Інформаційні ресурси	53

НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ

ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

**Методичні рекомендації
до практичних завдань
та самостійної роботи
здобувачів вищої освіти
спеціальності «Психологія»
освітньої програми «Психологія»
другого (магістерського) рівня**

Самостійне електронне текстове мережеве видання

Укладач **Афанасьєва** Наталя Євгенівна

Відповідальний за видання *Ж. Б. Богдан*

Редактор *В. О. Дмитрієва*

Коректор *Н. Г. Войчук*

План 2025 р. Поз. № 94 ЕВ. Обсяг 55 с.

Видавець і виготовлювач – ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 61165, м. Харків, просп. Науки, 9-А

*Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру
ДК № 4853 від 20.02.2015 р.*