

# ОСНОВИ ПСИХОЛОПІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ

Тема 1

# ПЛАН

- ▶ Визначення поняття психологічного консультування та його місце в системі психологічної допомоги.
- ▶ Теоретичні засади сучасних психологічних напрямів у консультуванні.
- ▶ Основні напрями консультування.
- ▶ Види ПК.
- ▶ Відмінність ПК від інших видів психологічної допомоги.
- ▶ Цілі психологічного консультування, мета і завдання.
- ▶ Принципи ПК.
- ▶ Процес психологічного консультування.
- ▶ Загальна модель та основні засади структури процесу консультування.
- ▶ Стадії консультативного процесу.
- ▶ Загальні правила й установки ефективного та структурованого процесу консультування.



# Тезаурус для психолога-консультанта

Тезаурус — це словник термінів та понять, які використовуються у професійній діяльності психолога-консультанта. Він допомагає структурувати знання, підвищити якість роботи з клієнтами та полегшити комунікацію.

# Етичний кодекс

➤ Етичний кодекс психолога — це набір принципів і правил, які регулюють професійну діяльність психолога, забезпечуючи якість допомоги та захист інтересів клієнтів. Основні аспекти етичного кодексу спрямовані на підтримку професійних стандартів, конфіденційності та взаємної поваги у стосунках між психологом і клієнтом.

➤ Етичний кодекс психолога — це фундамент професійної діяльності, який забезпечує захист клієнта, якість наданої допомоги та відповідальність фахівця. Дотримання цих принципів сприяє довірі у стосунках між психологом і клієнтом, а також підтримує високі стандарти професії.

На I Установчому з'їзді Товариства психологів України 20 грудня 1990 року в м. Києві прийнято Етичний кодекс психолога. Цей нормативний акт є гарантом високопрофесійної, гуманної, високоморальної діяльності психологів України, здійснюваної залежно від спеціалізації та сфери їх інтересів.

### **Принцип поваги до гідності та прав людини**

- ➔ Клієнти повинні отримувати повагу незалежно від їхнього соціального статусу, культури, статі, віку чи інших характеристик.
- ➔ Психолог зобов'язаний уникати дискримінації або упередженого ставлення.

### **Принцип компетентності**

- ➔ Психолог має діяти в межах своєї компетентності, використовувати лише ті методи й техніки, у яких він пройшов відповідне навчання.
- ➔ Професіонал повинен регулярно підвищувати свою кваліфікацію.

## Принцип відповідальності

- Психолог несе відповідальність за результати своєї діяльності, забезпечуючи добробут клієнта.
- Дії психолога повинні відповідати нормам етики та професійним стандартам.

## Принцип чесності

- Психолог повинен бути чесним у своїх намірах, інформації та методах роботи.
- Заборонено навмисно вводити клієнта в оману або маніпулювати ним.



# Конфіденційність

## Забезпечення захисту даних

- Уся інформація, отримана під час роботи з клієнтом, повинна залишатися конфіденційною.
- Психолог має право розкрити інформацію лише за згодою клієнта або в умовах, передбачених законом (наприклад, загроза життю чи безпеці).

## Використання даних у дослідженнях

- Якщо інформація клієнта використовується в наукових цілях, вона повинна бути анонімізована.



# Добровільність

- Консультування чи терапія проводяться лише за добровільною згодою клієнта.
- Психолог зобов'язаний пояснити клієнту цілі, методи та можливі наслідки роботи.



# ЕТИЧНА ВЗАЄМОДІЯ З КЛІЄНТОМ

## Заборона експлуатації

- Психолог не має права використовувати свої професійні стосунки для отримання особистої вигоди чи задоволення власних потреб.
- Заборонені будь-які форми експлуатації, зокрема емоційна, фінансова чи сексуальна.

## Заборона подвійних стосунків

- Психолог повинен уникати ситуацій, де професійні стосунки можуть перетинатися з іншими видами стосунків (дружніми, сімейними тощо).



## Повага до автономії клієнта

- ▶ Психолог повинен визнавати право клієнта приймати власні рішення і не нав'язувати йому своїх переконань чи цінностей.



## Етична робота з дітьми та вразливими групами

- ➔ Особливу увагу приділяють дотриманню інтересів дітей, літніх людей, осіб із психічними чи фізичними обмеженнями.
- ➔ Психолог повинен отримати згоду законного представника клієнта (наприклад, батьків чи опікунів).



## Етична взаємодія з колегами

- Психолог повинен поважати роботу колег і не вдаватися до необґрунтованої критики.
- У разі суперечок дотримуватися професійного діалогу для вирішення конфлікту.

## Реклама та самопрезентація

- Психолог повинен подавати правдиву інформацію про свої професійні кваліфікації, досвід і методи роботи.
- Заборонено використовувати маніпулятивну або неправдиву рекламу.

## Відмова від консультування

- Психолог може відмовитися від роботи з клієнтом у випадках:
  - якщо проблема виходить за межі його компетенції;
  - якщо продовження роботи порушує етичні принципи;
  - якщо виникають подвійні стосунки тощо.

## Постійний професійний розвиток

- Психолог зобов'язаний регулярно оновлювати свої знання, відвідувати тренінги, семінари й проходити супервізію для забезпечення якості своєї роботи, запобігання переносів та контпереносів та запобігання професійному вигорянню.



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАКАЗ

22.05.2018 № 509

Зареєстровано в Міністерстві  
юстиції України  
31 липня 2018 р.  
за № 885/32337

Про затвердження Положення про психологічну службу у  
системі освіти України

### п. 3. Функції психологічної служби:

консультативна - допомога у вирішенні проблем щодо розвитку, виховання, навчання та формування психологічної і соціальної компетентності учасників освітнього процесу;



Психологічне консультування — це процес взаємодії між допомагаючою стороною і стороною, яка звертається за допомогою, який включає застосування спеціальних знань консультанта для вирішення проблем клієнта.

О. Лютова-Робертс

Психологічне консультування – це форма надання практичної психологічної допомоги на основі попереднього вивчення проблем, що турбують клієнтів, а також вивчення особистості клієнтів та їх взаємовідносин з оточуючими людьми. Митник О.Я., Томаржевська І.В. Психологічне консультування. Навчально-методичне забезпечення курсу. Київ, 2015 р. С. 116

За Ю. О. Приходько **Психологічне консультування** — це форма надання практичної психологічної допомоги на основі попереднього вивчення проблем, що турбують клієнтів, а також вивчення особистості клієнтів та їх взаємовідносин з оточуючими людьми

**Психологічне консультування** – це шлях двох душ в мандрівці до себе.

**Психологічне консультування** – це не просто розмова, це найвідкритіша зустріч із самим собою, це зустріч face to face зі своєю Самістю, Персоною та Тінню.

**Це процес** змін під наглядом досвідченого провідника. **Це подорож** у лабіринтах власної свідомості, де кожне слово стає ключем до розуміння, а кожне запитання – дороговказом на шляху змін.

Психолог це компаса, що допомагає знайти вірний напрям у моменти життєвого шторму.

**Це процес**, де ви не отримуєте готових відповідей, а знаходите їх у собі – крізь діалог, рефлексію, усвідомлення.

**Це простір**, де можна зняти соціальні маски й дозволити собі бути справжнім. Де страхи перетворюються на досвід, сумніви – на точки росту, а біль – на старт нової глави у власній історії.

**Психологічне консультування** – це м'який світлофор на перехрестях життєвих виборів. Воно не диктує маршрут, але допомагає його побачити.

**Це місце**, де хаос набуває сенсу, а внутрішній голос стає гучнішим за голос сумнівів.

**ЗРЕШТОЮ, ЦЕ МИСТЕЦТВО ЧУТИ СЕБЕ. І, МОЖЛИВО, НАЙЦІННІШИЙ ДАР, ЯКИЙ МОЖНА СОБІ ДОЗВОЛИТИ.**

# Цілі, мета та завдання психологічного консультування

## Мета психологічного консультування

Головна мета – допомога клієнту у вирішенні особистих, міжособистісних, сімейних чи професійних труднощів шляхом усвідомлення проблем, зміни ставлення до них та розробки ефективних стратегій подолання.

Психологічне консультування орієнтоване не лише на вирішення проблем, а й на розвиток самосвідомості, підвищення адаптаційних можливостей і формування навичок емоційної регуляції.

## Основні цілі психологічного консультування

- ✓ Підтримка психологічного благополуччя – створення безпечного простору, де клієнт може відкрито говорити про свої почуття та переживання.
- ✓ Формування усвідомлення проблеми – допомога у розумінні суті проблеми, її причин та наслідків.
- ✓ Розвиток навичок самостійного вирішення труднощів – навчання ефективним стратегіям адаптації та подолання життєвих труднощів.
- ✓ Зміна неадаптивних переконань та поведінкових стратегій – корекція деструктивних моделей мислення та поведінки.
- Підвищення самооцінки та розвиток особистісних ресурсів – робота над впевненістю в собі, прийняттям власних емоцій.
- Покращення міжособистісних стосунків – розвиток навичок ефективної комунікації, емпатії та встановлення здорових кордонів.
- ✓ Адаптація до змін – допомога у проходженні життєвих криз (розлучення, втрата роботи, зміна життєвих обставин).
- ✓ Попередження та подолання емоційного вигорання – навчання методам відновлення психоемоційного стану.

Завдання психологічного консультування можуть бути розділені на загальні (які стосуються всіх клієнтів) і специфічні (що залежать від конкретного запиту клієнта).

**Створення  
безпечного  
середовища**

–  
формування  
довіри та  
емоційного  
контакту між  
психологом і  
клієнтом.

**Виявлення  
проблеми  
та її  
глибинних  
причин**

– проведення  
діагностики  
стану  
клієнта,  
аналіз його  
переживань  
та  
труднощів.

**Формуванн  
я мотивації  
до змін**

– допомога  
клієнту в  
усвідомленні  
необхідності  
працювати  
над собою.

**Вироблення  
стратегії  
вирішення  
проблеми**

– розробка  
плану дій  
для  
подолання  
труднощів.

**Розвиток  
самопізнанн  
я та  
саморегуля  
ції**

– навчання  
розпізнаванн  
ю власних  
емоцій,  
потреб і  
бажань.

**Підтримка  
особистісно  
го розвитку**

– сприяння  
усвідомленн  
ю своїх  
сильних  
сторін,  
формування  
впевненості  
в собі.

**Оцінка  
ефективнос  
ті  
психологічн  
ої допомоги**

– аналіз  
прогресу  
клієнта,  
внесення  
коригувань у  
роботу.

# Специфічні завдання залежно від напрямку консультування

## У сімейному консультуванні:

- Вирішення конфліктів між партнерами.
- Покращення комунікації в сім'ї.
- Допомога у вихованні дітей та розв'язанні проблем у стосунках батьків і дітей.



## У кризовому консультуванні:

- Допомога у подоланні гострих емоційних станів (тривога, депресія, панічні атаки).



## У кар'єрному консультуванні:

- Профорієнтація та вибір професійного шляху.
- Подолання стресу на роботі та конфліктів у колективі.
- Баланс між роботою та особистим життям.



## У консультуванні особистісного розвитку:

- Підвищення впевненості в собі.
- Формування емоційного інтелекту та комунікативних навичок.
- Досягнення цілей та мотивація до дій.



# Принципи психологічного консультування

Принципи психологічного консультування – це **фундаментальні засади**, які визначають підхід психолога до роботи з клієнтом, етичні норми та професійні стандарти. Вони забезпечують ефективність взаємодії, захищають права клієнта та сприяють досягненню позитивних змін у його житті.

1. Принцип  
конфіденційності

2. Принцип  
добровільності

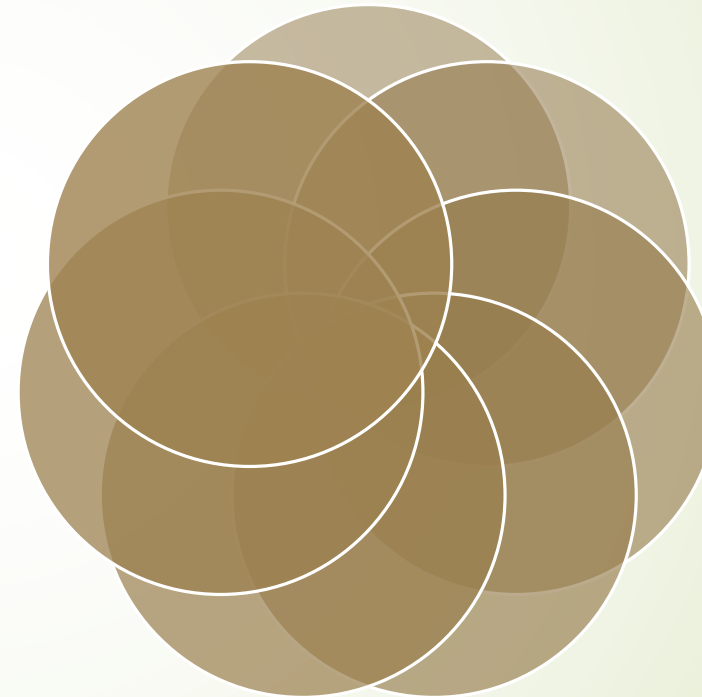
3. Принцип  
гуманізму та  
поваги до  
особистості

4. Принцип  
відповідальності  
психолога

5. Принцип  
індивідуального  
підходу

6. Принцип  
активної участі  
клієнта.

7. Принцип  
наукової  
обґрунтованості





Етап	Мета	Основні дії	Результат
<b>1. Встановлення контакту (початковий етап)</b>	Створення довіри, визначення запиту клієнта, формування робочого альянсу	- Знайомство, встановлення контакту- Обговорення принципів (конфіденційність, відповідальність)- Формування запиту клієнта	Клієнт відчуває довіру до консультанта, визначено проблему для роботи
<b>2. Діагностичний етап</b>	Аналіз проблеми, визначення причин і контексту, постановка цілей	- Психодіагностика (інтерв'ю, тести, аналіз життєвої ситуації)- Визначення основних труднощів та їх впливу на життя клієнта	Встановлено першопричини проблеми, визначено цілі консультування
<b>3. Основний етап (робота з проблемою)</b>	Опрацювання внутрішніх конфліктів, зміна моделей поведінки та мислення	- Використання методів відповідно до підходу (КПТ, гештальт, психодинаміка тощо)- Відпрацювання нових стратегій мислення, емоційної регуляції	Клієнт усвідомлює свої проблеми, розвиває ефективні механізми вирішення
<b>4. Заключний етап</b>	Підбиття підсумків, оцінка змін, підготовка до самостійної роботи	- Аналіз отриманих результатів- Обговорення нових навичок та стратегій для подальшого використання- Завершення співпраці	Клієнт здатний самостійно використовувати нові навички у житті
<b>5. Підтримувальне консультування (за потреби)</b>	Закріплення змін, запобігання рецидивам проблем <small>Наталія ХАРИТОНОВА©</small>	- Періодичні зустрічі для підтримки клієнта- Коригування стратегій, аналіз можливих труднощів	Довготривала ефективність змін, клієнт успішно застосовує навички

# Загальна модель та основні засади структури процесу психологічного консультування

**1. Загальна модель процесу психологічного консультування**

Основні етапи процесу консультування

**2. Основні засади структури процесу консультування**

Методологічні засади

Етичні засади

**3. Процесуальні засади**

# Психологічна консультація, психотерапія чи консультації психіатра. Відмінності

## Психологічна консультація

### Ціль:

Надання психологічної допомоги у вирішенні конкретних життєвих труднощів або проблем (наприклад, міжособистісних, кар'єрних, емоційних).

Підвищення самосвідомості клієнта та розвиток навичок подолання труднощів.

### Характеристики:

**Тривалість:** Короткостроковий процес (1–10 сесій).

**Фокус:** Конкретний запит клієнта, часто пов'язаний із поточними ситуаціями.

### Методи:

Активне слухання.

Конструктивне зворотне зв'язування.

Психологічні тести для оцінки особистісних рис чи проблем.

### Ключові особливості:

Не спрямована на глибоке опрацювання психотравм чи важких патологічних станів.

Зазвичай проводиться психологом-консультантом, який не має медичної освіти.

# Психотерапія

## **Ціль:**

Лікування емоційних та психологічних проблем, часто пов'язаних із глибокими внутрішніми конфліктами або травмами.

Зміна поведінки, мислення та емоцій через тривалий терапевтичний процес.

## **Характеристики:**

**Тривалість:** Середньо- або довгостроковий процес (від декількох місяців до років).

**Фокус:** Глибоке опрацювання проблем (травми, патологічна тривога, депресія, ПТСР).

## **Методи:**

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ).

Психоаналіз або психодинамічна терапія.

Гештальттерапія, тілесно-орієнтовані техніки, арттерапія, транзактний аналіз тощо.

## **Ключові особливості:**

Проводиться психотерапевтом, який може бути психологом із додатковою спеціалізацією або психіатром із терапевтичною підготовкою.

Може використовуватися як самостійний метод або в комбінації з медикаментозним лікуванням (при наявності медичної освіти).

# Консультація психіатра

## **Ціль:**

Діагностика, лікування та контроль психічних розладів, які мають біологічну основу або вимагають медикаментозної корекції.

Встановлення медичного діагнозу та призначення лікування.

## **Характеристики:**

**Тривалість:** Залежить від стану пацієнта (разова консультація або регулярні візити).

**Фокус:** Лікування психічних розладів, таких як депресія, шизофренія, біполярний розлад, тривожні стани.

## **Методи:**

Медикаментозна терапія (антидепресанти, антипсихотики тощо).

Біологічна терапія (електроконвульсивна терапія, при необхідності).

Направлення на психотерапію.

## **Ключові особливості:**

Проводиться лікарем із медичною освітою, який має спеціалізацію в психіатрії.

Фокус на фізіологічних та біохімічних аспектах психічного здоров'я.



# Порівняльна таблиця

Критерій	Психологічна консультація	Психотерапія	Консультація психіатра
<b>Мета</b>	Рішення конкретних проблем.	Глибоке опрацювання емоційних і психологічних проблем.	Лікування психічних розладів.
<b>Тривалість</b>	Короткострокова (1–10 сесій).	Довгострокова (від кількох місяців до років).	Варіативна (залежить від стану пацієнта).
<b>Хто проводить</b>	Психолог-консультант.	Психотерапевт (психолог або психіатр).	Психіатр (лікар).
<b>Методи</b>	Слухання, зворотний зв'язок, тести.	КПТ, психоаналіз, арттерапія тощо.	Медикаментозне лікування, біологічна терапія.
<b>Фокус</b>	Поточні життєві труднощі.	Глибокі психологічні проблеми.	Психічні розлади.
<b>Діагностика</b>	Психологічне тестування.	Психологічне опрацювання.	Медичний діагноз.
<b>Результат</b>	Полегшення ситуаційних труднощів.	Покращення емоційного стану, глибокі зміни.	Стабілізація психічного здоров'я.



**Отже,**

**Психологічна консультація** підходить для вирішення життєвих проблем і підтримки у складних ситуаціях.

Досліджує причини та закономірності розвитку психопатології та інші проблеми. Форми методи та умови психологічної допомоги, а також фактори, які впливають на результативність.

ПК. Виступає як вид психологічної допомоги, який включає в себе роз'яснення клієнту його психічні труднощі, корекцію дезадаптивних способів його поведінки, в пошуку та актуалізації його особистісних ресурсів, які покликані допомогти йому вирішити психологічні проблеми, з якими ти стикнувся в особистісному житті та значими стосунках, професійній діяльності, у навчанні чи інших ситуаціях (Горностай П.П.).

**Психотерапія** спрямована на глибоке опрацювання травм, конфліктів та емоційних станів.

Психотерапія - це форма психологічної допомоги, яка заключається у впливі на психіку людини виключно психологічними засобами з метою лікування або вирішення психологічної проблеми. психотерапія називають також галузь медичної і практичної психології. Психотерапевтична допомога, яка здійснюється психологом( безпрофесійної медичної освіти) традиційно називається психокорекцією (Горностай П.П.).

**Консультація психіатра** потрібна у випадках, коли є підозра на серйозні психічні розлади, які вимагають медичного втручання.

Підхід	Засновники	Основні ідеї	Методи	Сфера застосування
<b>Психодинамічний</b>	Зигмунд Фрейд	Несвідоме визначає поведінку; конфлікти дитинства впливають на доросле життя	Вільні асоціації, аналіз сновидінь, інтерпретація несвідомого	Довготривала терапія, робота з глибокими внутрішніми конфліктами
<b>Гуманістичний</b>	Карл Роджерс, Абрагам Маслоу	Людина прагне самореалізації; важливість безумовного прийняття	Клієнт-центрована терапія, активне слухання	Особистісний ріст, кризові ситуації, покращення самосприйняття
<b>Когнітивно-біхевіоральний</b>	Аарон Бек, Альберт Елліс	Думки впливають на емоції та поведінку; змінюючи мислення, змінюємо реакції	Когнітивна реструктуризація, поведінкові експерименти	Тривожні розлади, депресія, фобії, корекція негативних установок
<b>Екзистенційний</b>	Віктор Франкл, Ірвін Ялом	Сенс життя, свобода вибору, відповідальність за власне життя	Логотерапія, техніка парадоксальної інтенції	Екзистенційні кризи, втрата сенсу життя, життєві переломи
<b>Системний (сімейний)</b>	Сальвадор Мінухін, Вірджинія Сатир	Проблеми людини розглядаються у контексті сімейної системи	Генограма, сімейна скульптура, рефреймінг	Робота з сімейними конфліктами, дисфункціональні сімейні моделі
<b>Гештальт-терапія</b>	Фріц Перлз	Усвідомлення «тут і зараз», інтеграція особистості	Порожній стілець, робота з тілесними реакціями	Робота з самоідентичністю, особистісні кризи, емоційне вигорання
<b>Позитивна психологія</b>	Мартін Селігман	Розвиток сильних сторін людини, фокус на щасті та добробуті	Практика подяки, усвідомленість, розвиток особистих ресурсів	Особистісний ріст, підвищення якості життя, профілактика стресу

# ТИПИ ТА ВИДИ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ

Існує кілька способів класифікації типів та видів психологічного консультування, залежно від критеріїв, що беруться за основу.

- за тривалістю роботи;
- за орієнтованістю допомоги (за об'єктом);
- за характером допомоги;
- за сферою застосування;
- за формою проведення;

# За тривалістю роботи

**Разова консультація:** Одноразова зустріч з психологом для вирішення конкретного питання або отримання короткої консультації. Разова консультація проводиться також під час екстремальної події.

**Короткострокове консультування:** Від кількох до 10-15 зустрічей, спрямованих на вирішення конкретної проблеми або досягнення певної мети.

**Середньотривале консультування:** Від кількох місяців до року, спрямоване на глибше опрацювання проблем та досягнення стійких змін.

**Тривале консультування (психотерапія):** Триває від року і більше, спрямоване на глибинні зміни особистості та вирішення складних психологічних проблем.

# За орієнтованістю допомоги (за об'єктом):

Індивідуальне консультування:

- Робота з однією людиною, спрямована на вирішення її особистих проблем.

Сімейне консультування:

- Робота з сім'єю як системою, спрямована на вирішення конфліктів, покращення комунікації та гармонізацію стосунків.

Дитяче консультування:

- Робота з дітьми та підлітками, спрямована на вирішення проблем розвитку, поведінки, навчання та емоційного стану.

Батьківське консультування:

- Робота з батьками, спрямована на покращення дитячо-батьківських стосунків та вирішення проблем виховання.

Подружнє консультування:

- Робота з подружжям, спрямована на вирішення конфліктів, покращення інтимних стосунків та збереження шлюбу.

Групове консультування:

- Робота з групою людей, об'єднаних спільною проблемою або метою



# За характером допомоги:

Просвітницько-рекомендаційна:

- Надання інформації, порад та рекомендацій щодо вирішення конкретної проблеми.

Діагностична:

- Проведення психологічного обстеження для виявлення причин проблеми та визначення шляхів її вирішення.

Власне психологічна (корекційна):

- Спрямована на зміну поведінки, емоційного стану та мислення клієнта за допомогою психологічних методів та технік.



# За сферою застосування:

Інтимно-особистісне консультування:

- Вирішення проблем у особистих стосунках, самооцінці, емоційному стані.

Сімейне консультування:

- Вирішення конфліктів та проблем у сім'ї.

Психолого-педагогічне консультування:

- Вирішення проблем навчання, виховання та розвитку дітей.

Психолого-управлінське консультування:

- Психолого-управлінське консультування: Вирішення проблем у сфері управління, бізнесу та організацій.

Ділове консультування:

- Консультування з питань кар'єри, професійного розвитку та міжособистісних відносин на роботі

# За формою проведення

Індивідуальне  
консультування:

- Безпосередня робота віч-на-віч з клієнтом.

Групове  
консультування


- Робота з групою клієнтів (від 2х і більше)

Телефонне  
консультування:

- Консультації по телефону (дзвінок, СМС)

Онлайн-  
консультування:

- Консультації через інтернет (відеозв'язок, чат, електронна пошта).



Психологічна допомога поділяється **на три рівні**: первинний, вторинний та третинний, кожен з яких має свої особливості та спрямованість.

Ця класифікація допомагає структурувати систему психологічної підтримки та забезпечити її доступність для різних груп населення з різними потребами. Відповідно і проведення консультацій також буде відрізнятись від ситуації та рівня допомоги.

## **Первинна психологічна допомога (профілактика):**

**Суть:** Створення сприятливих умов для психічного здоров'я та запобігання виникненню психологічних проблем.

**Мета:** Попередження розвитку психологічних розладів та зміцнення психологічної стійкості.

**Цільова аудиторія:** Все населення, групи ризику (наприклад, діти, підлітки, вагітні жінки, люди, що переживають стресові ситуації).

### **Форми роботи:**

Психологічна просвіта

Розвиток соціальних навичок.

Створення підтримуючих середовищ.

**Приклади:** консультування із виявлення ресурсу під час булінгу в школах, вправи з управління стресом, інформація з питань психічного здоров'я.

## Вторинна психологічна допомога (раннє втручання):

**Суть:** Раннє виявлення та своєчасне втручання з метою запобігання розвитку більш серйозних психологічних проблем у людей, які вже мають певні ознаки дискомфорту або легкі розлади.

**Мета:** Зменшення симптомів, запобігання хронізації проблеми та відновлення нормального функціонування.

**Цільова аудиторія:** Люди, які переживають кризові ситуації, мають симптоми тривоги, депресії, стресу, але ще не потребують інтенсивної психотерапії тощо.

### Форми роботи:

- Короткострокове консультування: кілька зустрічей з психологом для вирішення конкретної проблеми.
- Групи підтримки: групи людей з подібними проблемами, де вони можуть отримати емоційну підтримку та обмінятися досвідом.
- Скринінгові програми: виявлення людей з ризиком розвитку психологічних розладів.

**Приклади:** Консультування після втрати близької людини, групи підтримки для людей з тривожними розладами, скринінг на депресію в медичних закладах.

## Третинна психологічна допомога (терапія та реабілітація):

**Суть:** Надання інтенсивної психологічної допомоги людям з діагностованими психічними розладами або серйозними психологічними проблемами.

**Мета:** Полегшення симптомів, відновлення функціонування, покращення якості життя та запобігання рецидивам, вплив на зміну структури особистості.

**Цільова аудиторія:** Люди з діагностованими психічними розладами (наприклад, депресія, тривожні розлади, ПТСР, залежності); люди із хронічним горюванням, нав'язливі румініції тощо.

### Форми роботи:

- Індивідуальна психотерапія: тривала робота з психотерапевтом для глибокого опрацювання проблем.
- Групова психотерапія: робота в групі з психотерапевтом для вирішення спільних проблем.
- Психіатрична допомога: медикаментозне лікування психічних розладів.
- Реабілітаційні програми: програми, спрямовані на відновлення соціальних та професійних навичок.

Приклади: Психотерапія для лікування ПТСР, реабілітаційні програми для людей з залежностями, лікування депресії в психіатричній клініці тощо



# Порівняльний аналіз психологічного консультування на первинному, вторинному та третинному рівнях психологічної допомоги

Критерій	Первинний рівень	Вторинний рівень	Третинний рівень
<b>Ціль</b>	Надання базової підтримки, профілактика психологічних проблем.	Рішення складніших психологічних проблем, що потребують спеціалізованих знань.	Робота з важкими психічними розладами та тривалими психологічними станами.
<b>Контекст</b>	Загальні життєві ситуації, стреси, незначні конфлікти.	Складні ситуації, такі як хронічний стрес, міжособистісні конфлікти.	Глибокі травматичні досвіди, патологічні психологічні стани.
<b>Хто надає допомогу</b>	Психологи загальної практики, соціальні працівники.	Психологи-консультанти з досвідом і додатковою спеціалізацією.	Психотерапевти або психіатри з терапевтичною підготовкою.
<b>Тривалість</b>	Короткострокова (1–3 сесії).	Середньострокова (4–10 сесій).	Довгострокова (від кількох місяців до років).
<b>Фокус роботи</b>	Профілактика, психологічна освіта, підтримка в адаптації до змін.	Рішення психологічних конфліктів, подолання стресу чи кризи.	Лікування, реабілітація, глибоке опрацювання травм.
<b>Методи</b>	Активне слухання, базові техніки консультування.	Когнітивно-поведінкові методи, робота з емоціями, рефреймінг.	Психоаналіз, гештальттерапія, тілесно-орієнтовані техніки.
<b>Інтенсивність втручання</b>	Низька, спрямована на загальну підтримку.	Середня, із застосуванням конкретних терапевтичних підходів.	Висока, із залученням спеціалізованих методів лікування.
<b>Цільова аудиторія</b>	Особи без явних психічних проблем, які потребують підтримки. <small>Наталія ХАРИТОНОВА©</small>	Особи з помірними емоційними чи поведінковими труднощами.	Особи з важкими психічними чи психіатричними станами.

# Порівняльний аналіз психологічного консультування та першої психологічної допомоги (ППД)

Психологічне консультування та перша психологічна допомога (ППД) мають різні цілі, методи та контексти застосування, хоча обидва спрямовані на підтримку психічного здоров'я людини. Ось порівняльний аналіз цих форм психологічної взаємодії.

## Контекст і умови роботи

### ► Психологічне консультування:

- Проводиться в умовах, де клієнт готовий до взаємодії та має змогу зосередитися на роботі.
- Розглядає складні, але не критичні ситуації.

### ► Перша психологічна допомога:

- Проводиться в екстрених умовах (кризові ситуації, травматичні події).
- Головна мета — забезпечити людині підтримку тут і зараз.

Критерій	Психологічне консультування	Перша психологічна допомога (ППД)
Мета	Допомога у вирішенні конкретних психологічних або життєвих проблем клієнта, підтримка особистісного розвитку.	Надання негайної підтримки для стабілізації емоційного стану людини в екстреній ситуації.
Контекст	Планова робота в умовах безпечного середовища.	Екстрена ситуація (стихійні лиха, військові конфлікти, аварії тощо).
Тривалість	Коротко- або середньострокова (зазвичай 1–10 сесій).	Короткотривала (від кількох хвилин до кількох годин).
Фокус	Конкретний запит клієнта: міжособистісні стосунки, стрес, саморозвиток.	Емоційна стабілізація, запобігання паніці, забезпечення базової підтримки.
Цільова аудиторія	Особи, які шукають вирішення життєвих або психологічних проблем.	Люди, які перебувають у стані кризи або переживають гостру травматичну подію.
Методи	Активне слухання, зворотний зв'язок, тестування, когнітивні техніки.	Доступність, спокійний тон, мінімізація стресу, забезпечення почуття безпеки.
Інструменти	Психологічні тести, щоденники клієнта, карти проблеми.	Спокійна розмова, основні правила надання допомоги в кризових ситуаціях.
Хто проводить	Психолог-консультант, який має спеціалізовану підготовку.	Будь-яка особа, яка пройшла базове навчання з ППД (включно з волонтерами).
Діагностика	Може включати психологічне тестування та глибинний аналіз проблеми.	Діагностика не проводиться, фокус на миттєвій підтримці.
Ефект	Допомога у вирішенні проблеми, особистісний ріст.	Емоційна стабілізація, запобігання негативним наслідкам гострої травми.
Етичні аспекти	Конфіденційність, добровільність, безоцінкове ставлення.	Забезпечення безпеки, повага до потреб і стану людини.
Подальші дії	Може включати довгострокову підтримку або перенаправлення до психотерапевта.	Перенаправлення до професіоналів (психологів, психіатрів) для подальшої роботи.

# Учасники психологічного консультування

У процесі психологічного консультування беруть участь кілька ключових сторін, які взаємодіють для досягнення змін у житті клієнта. Їхні ролі, відповідальність та динаміка залежать від контексту консультування.

# Клієнт

## **Роль:**

Центральна фігура процесу, яка звертається за допомогою з певним запитом або проблемою.

Активний учасник, від мотивації та відкритості якого залежить успіх консультування.

## **Обов'язки:**

Відверто ділитися своїми думками, емоціями та переживаннями.

Виконувати завдання, запропоновані консультантом.

Застосовувати набуті знання й навички в реальному житті.

## **Особливості:**

Клієнт може бути індивідуальною особою, сім'єю, парою або групою людей залежно від формату консультування.



# Типи клієнтів, з якими працюють психологи:

## За характером запиту

### ► Кризові клієнти

- Знаходяться у важкій життєвій ситуації (втрата близьких, розлучення, звільнення).
- Шукають негайної підтримки для подолання емоційної напруги.

### ► Мотиваційні клієнти

- Хочуть змінити своє життя на краще (кар'єра, відносини, особистісний ріст).
- Звертаються для отримання інструментів саморозвитку.

### ► Проблемно-орієнтовані клієнти

- Мають чітко окреслену проблему (конфлікти у стосунках, тривожність, страхи).
- Очікують рішення або плану дій.

### ► Клієнти без чіткого запиту

- Відчують загальний дискомфорт, але не можуть точно визначити, що їх турбує.

### ► Потребують допомоги у формулюванні проблеми



# Порівняльний аналіз типів клієнтів психолога за характером запиту

Критерій	Кризові клієнти	Мотиваційні клієнти	Проблемно-орієнтовані клієнти	Клієнти без чіткого запиту
<b>Запит клієнта</b>	Допомога у подоланні життєвої кризи.	Підтримка в особистісному чи професійному розвитку.	Рішення конкретної проблеми (конфлікти, тривога).	Усвідомлення та визначення власних потреб.
<b>Емоційний стан</b>	Висока емоційна напруга, стрес, розпач.	Натхнення, бажання змін.	Фокус на одній проблемі, частково обмежений.	Розгубленість, невпевненість у собі.
<b>Підхід до встановлення контакту</b>	Емпатійний, підтримуючий, швидке реагування.	Стимулюючий, мотиваційний, структурований.	Чіткий, орієнтований на рішення.	Терплячий, допомога у формуванні запиту.
<b>Техніки роботи</b>	Криза-інтервенція, підтримуюча терапія, КПТ.	Коучинг, ресурсна терапія, SMART-цілі.	КПТ, аналітичні методи, техніки розв'язання проблем.	Арт-терапія, метафоричні карти, відкриті запитання.
<b>Особливості роботи</b>	Висока потреба в підтримці, гостра фаза кризи.	Орієнтація на цілі, високий рівень мотивації.	Сфокусованість на одному аспекті.	Потребують більше часу для розуміння себе.
<b>Очікувані результати</b>	Зниження рівня стресу, стабілізація стану.	Досягнення конкретних цілей, розвиток ресурсів.	Рішення проблеми, відчуття контролю.	Усвідомлення проблеми, формулювання чітких запитів.



## За рівнем готовності до змін

### ➤ Готові до роботи

- Відкриті до порад і готові виконувати рекомендації психолога.
- Швидше досягають позитивних змін.

### ➤ Скептики

- Сумніваються в ефективності психологічної допомоги.
- Можуть сприймати консультацію як формальність або перевірку.

### ➤ Опірні клієнти

- Не визнають своєї відповідальності за проблему.
- Часто намагаються перекласти провину на інших або уникнути змін.

## За віковою категорією

### Діти

- Можуть мати емоційні, поведінкові чи навчальні труднощі.
- Важлива робота з батьками для комплексного вирішення проблем.

### Підлітки

- Проблеми самоідентифікації, конфлікти з батьками чи однолітками, тривожність.
- Потребують особливого підходу через емоційну нестабільність.

### Дорослі

- Звертаються з різноманітними запитамі: від самореалізації до вирішення особистісних конфліктів.

### Літні люди

- Проблеми адаптації до вікових змін, самотності, втрати близьких.
- Часто потребують емоційної підтримки та розуміння.

## За емоційним станом

### ➤ Тривожні клієнти

- Схильні до постійних переживань і страхів.
- Потребують технік релаксації та зниження тривожності.

### ➤ Депресивні клієнти

- Відчувають апатію, втрату інтересу до життя.
- Часто вимагають поступового підходу до роботи.

### ➤ Агресивні клієнти

- Виражають роздратування або агресію.
- Потребують допомоги у контролі емоцій.

## Емоційно нестабільні клієнти

- Часті й різкі перепади настрою.
- Імпульсивна поведінка.
- Відчуття хаосу у внутрішньому світі.
- **Потреби:** Виробити стійкість до емоційних змін.
- Зрозуміти причини своїх переживань.

## Замкнуті клієнти

- Утруднення у вираженні емоцій.
- Відсутність довіри до інших людей, включаючи психолога.
- Уникнення глибоких розмов.
- **Потреби:** Встановлення довіри до психолога.
- Навчання відкритості та комунікації.

## Перевтомлені та виснажені клієнти

- Почуття постійної втоми, емоційного та фізичного виснаження.
- Неможливість відновитися навіть після відпочинку.
- Часто пов'язано з вигоранням або перевантаженням.

**Потреби:** Навчитися балансувати між роботою та відпочинком.

- Відновити життєву енергію

## Перелякані або травмовані клієнти

- Відчуття страху чи тривоги через минулі події.
- Можливі флешбеки або нічні кошмари.
- Уникнення тригерів, пов'язаних із травмою.

**Потреби:** Подолати наслідки травматичного досвіду.

- Навчитися жити в сьогоденні.



# Консультант (Психолог)

## **Роль:**

Фахівець, який створює безпечне середовище для клієнта, діагностує проблему та сприяє її вирішенню через професійні методи.

## **Обов'язки:**

Слухати клієнта без осуду, демонструючи емпатію.

Використовувати відповідні техніки та підходи, адаптуючи їх до потреб клієнта.

Забезпечувати конфіденційність.

Підтримувати клієнта на всіх етапах консультування.

## **Особливості:**

Консультант має професійну підготовку в галузі психології та дотримується етичних норм.

# Сім'я або близьке оточення клієнта (за потреби)

## **Роль:**

Може бути залучене до консультування, якщо проблема клієнта стосується міжособистісних стосунків або сімейної динаміки.

## **Обов'язки:**

Надавати емоційну підтримку клієнту.

Бути відкритими до змін у спільній взаємодії.

## **Особливості:**

Важливість участі залежить від запиту клієнта (наприклад, у сімейній чи парній терапії роль сім'ї є ключовою).

# Організація або соціальне середовище (за необхідності)

## Роль:

Може виступати ініціатором або учасником консультування, якщо робота стосується колективних чи професійних питань (наприклад, корпоративна терапія).

## Обов'язки:

Надання ресурсів для підтримки клієнта.

Створення умов для реалізації змін, отриманих під час консультування.

## Особливості:

Роль організації актуальна в контексті корпоративного консультування або роботи з групами.

# Супервізор (за потреби)

## **Роль:**

Фахівець, який консультує самого консультанта для забезпечення якості його роботи.

## **Обов'язки:**

Надання зворотного зв'язку консультанту.

Допомога у вирішенні складних випадків або етичних дилем.

## **Особливості:**

Супервізор залучається, якщо консультант працює з важкими випадками або потребує професійної підтримки.

# Група (в груповому консультуванні)

## Роль:

Учасники, які працюють над спільними цілями або підтримують один одного в процесі консультування.

## Обов'язки:

Дотримуватися правил групової роботи (конфіденційність, повага до інших).

Активно взаємодіяти в групі, надавати підтримку.

## Особливості:

- група створює динаміку, яка може сприяти взаємному збагаченню та розвитку;
- ризики формування антигрупи (деструктивна динаміка, яка виникає в груповій психологічній роботі).