

КОНСУЛЬТАТИВНА ПСИХОЛОГІЯ

Міністерство освіти і науки України
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова
Інститут соціології, психології та соціальних комунікацій

КОНСУЛЬТАТИВНА ПСИХОЛОГІЯ

ПІДРУЧНИК

Вінниця – 2014
Видавництво «Нілан-ЛТД»

УДК 159.9 (075.8) к 65
ББК 88
К 64

Рекомендовано до друку Вченою Радою
Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова
(протокол № 13 від 26.06.2014 року)

Рецензенти:

І.Д. Бех, дійсний член НАПН України, доктор психологічних наук, професор;

В.М. Чернобровкін, доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології Луганського національного університету імені Тараса Шевченка;

О.І. Бондарчук, доктор психологічних наук, профессор кафедри психології управління ДВНЗ «Університет менеджменту освіти» НАН України

К 64 **Консультативна психологія:** підручник / І.С. Булах, В.У. Кузьменко, Е.О. Помиткін [та ін.] : – Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2014. - 484 с.

ISBN 978-617-7121-67-0

Підручник «Консультативна психологія» побудований відповідно до діючої інноваційної програми курсу «Консультативна психологія», що познайомить майбутніх психологів зі спеціалізації «психолог-консультант» з предметом, метою та завданнями цієї дисципліни. Автори підручника намагалися широко охопити найсучасніші питання психологічного консультування, які пов'язані зі специфікою та структурою консультативної діяльності психолога, віково-психологічними аспектами консультування, психодіагностикою в процесі консультативної взаємодії, психотехнологією консультування клієнтів зі специфічними проблемами, питаннями побудови консультативної взаємодії у різних сферах професійної діяльності та з найважливішими аспектами сімейного психоконсультування.

Підручник призначений для студентів психологічних спеціальностей, особливо може бути корисним майбутнім психологам-консультантам, психотерапевтам та широкому колу спеціалістів у галузі гуманітарних наук (соціальним педагогам, медичним працівникам, соціологам).

УДК 159.9 (075.8) к 65
ББК 88

ISBN 978-617-7121-67-0

© Автори, 2014
© ТОВ «Нілан-ЛТД», 2014

ЗМІСТ

Передмова.....7

Розділ І

Загальні питання консультативної психології *(Булах І.С.)*

1.1. Поняття консультативної психології. Предмет, цілі та завдання консультативної психології.....12

1.2. Професіональне психологічне консультування.....21

1.3. Взаємозв'язок психологічного консультування з психотерапією.....25

1.4. Загальні принципи консультативної психології.....29

1.5. Історія становлення консультативної психології.....36

1.6. Значущість цілісної психологічної теорії в консультуванні...48

Контрольні запитання та завдання.....52

Рекомендована література.....53

Розділ ІІ

Консультування в контексті різних наукових підходів

2.1. Консультування в парадигмі психоаналітичного підходу *(Хомич Г.О.)*.....54

2.2. Консультативна діяльність в екзистенціальній психології *(Ткач Р.М.)*.....66

2.3. Консультування в межах гештальтпсихології *(Рось Л.М.)*.....86

2.4. Консультування на засадах когнітивно-біхевіорального підходу *(Алєксєєва Ю.А.)*.....100

2.5. Консультування в контексті особистісно орієнтованого підходу *(Волошина В.В.)*.....132

2.6. Консультативна діяльність на основі духовно-особистісного підходу *(Помиткін Е.О.)*.....148

Контрольні запитання та завдання.....160

Рекомендована література.....161

Розділ III

Особистість консультанта в процесі професійної діяльності

3.1. Особистість консультанта та професійні вимоги до неї (*Гоголь О.В.*) 162
3.2. Вплив професійної діяльності на особистість консультанта *(Гоголь О.В.)* 165
3.3. Модель ефективного консультанта *(Гоголь О.В)* 168
3.4. Можливі помилки психолога в процесі консультативної взаємодії *(Бушай І.М)* 177
3.5. Особливості професійної діяльності консультанта-початківця (*Волошина В.В.)* 180
Контрольні запитання та завдання 189
Рекомендована література 190

Розділ IV

Психодіагностика в процесі консультативної діяльності

(Помиткіна Л.В.)

4.1. Місце психодіагностики у консультативній практиці 191
4.2. Нетестова діагностика в консультуванні 196
4.3. Психологічна діагностика на різних етапах консультативної сесії 198
Контрольні запитання та завдання 208
Рекомендована література 209

Розділ V

Специфіка консультативної діяльності психолога

5.1. Консультування як стратегія психологічної допомоги людям *(Кузьменко В.У.)* 210
5.2. Структура консультативного процесу (*Волошина В.В.)* 216
5.3. Етапи психологічного консультування (*Волошина В.В.)* 222
5.4. Типи консультування *(Кузьменко В.У.)* 226
5.5. Види консультування *(Кузьменко В.У.)* 228
5.6. Форми консультативної діяльності психолога *(Кузьменко В.У.)* 235

5.7. Причини відмови психолога від консультування
(Волошина В.В.) 240
Контрольні запитання та завдання 243
Рекомендована література 243

Розділ VI
Віково-психологічне консультування

6.1. Психологічне консультування дошкільників та їх батьків
(Бігун Н.І.) 245
6.2. Психологічне консультування молодших школярів
та членів їх родини *(Бушай І.М.)* 262
6.3. Психологічне консультування особистості
підліткового віку *(Алєксєєва Ю.А.)* 273
6.4. Психологічне консультування особистості юнацького віку
(Ревякіна І.М.) 290
6.5. Консультативна робота з дорослими людьми *(Бушай І.М.)* 301
6.6. Консультування людей похилого віку *(Рось Л.М.)* 306
Контрольні запитання та завдання 317
Рекомендована література 318

Розділ VII
Консультування у різних сферах професійної діяльності

7.1. Психоконсультування в соціальній сфері
(Смольникова Г.В.) 319
7.2. Психологічне консультування в управлінні та менеджменті
(Лупійко Л.В.) 327
7.3. Психологічне консультування в політичній сфері
(Співак Д.М.) 335
7.4. Консультативна діяльність в юридичній сфері
(Ревякіна І.М.) 359
7.5. Консультативна діяльність у бізнесі та підприємництві
(Смольникова Г.В.) 369
7.6. Психологічне консультування у сфері реклами
(Співак Д.М.) 383

наповнення, ніж у медицині. Наприклад, тестова шкала шизоїдності в багатьох американських методиках визначає не шизофренію або аутизм як хворобу, а лише таку властивість дитини, як замкненість, інтроверсію, заглиблення у свій внутрішній світ. Останнє зовсім не пов'язано з розвитком психозу — шизофренії, аутизму. Отже, психолог при використанні методик додатково вивчає методологію побудови тесту, що значить кожна шкала, які прояви поведінки передбачає;

3) психіка дитини молодшого школяра перебуває у стані потужного розвитку, що стосується всіх сторін — пам'яті, мислення, уваги, характеру тощо. Тому робити категоричні висновки щодо інтелекту, здібностей, властивостей реагувань буде непрофесійним і неправильним. Психіка має властивість до компенсації та гіперкомпенсації на подальших етапах вікового розвитку. Помічено, що видатні науковці в дитинстві мали низьку академічну успішність; політики та бізнесмени — характеризувалися як надто сором'язливі, соціально пасивні; оратори, публічні люди — були мовчазними та замкненими.

Консультування молодших школярів та членів їх родини передбачає застосування як науково розроблених діагностичних та тренінгових програм, так і вимагає від психолога життєвої мудрості. Головне пам'ятати — консультація повинна завжди досягати мети, виявляти недосконалі форми мислення, надавати надію на покращення складної життєвої ситуації, вселяти оптимізм, віру в потенційні можливості особистості дитини.

6.3 Психологічне консультування особистості підліткового віку

У зв'язку з тим, що в основі проблем, які виникають у підлітків, часто лежать викривлення їх самосвідомості, психологічне консультування займає одне з провідних місць у роботі практичного психолога. Психологічне консультування припускає аналіз психічного розвитку підлітка не тільки у віковому аспекті, але й у плані змінювання його індивідуально-типологічних особливостей.

Особистість підлітків, на відміну від дорослих, динамічно розвивається, тому психологічне консультування підлітків є одним із складних, а процес його організації і проведення має свою специфіку. Варто підкреслити, що принципи психологічного

консультування, які зорієнтовані на вирішення проблеми дорослих людей, не можуть бути застосовані в роботі з особистістю підлітка, оскільки в такому випадку не враховується специфіка розвитку підлітків відповідно до їх вікових можливостей.

Сферою впливу в психологічному консультуванні підлітків є їх психологічне здоров'я, яке можна описати як систему, що включає аксіологічний, інструментальний і потребово-мотиваційний компоненти. Аксіологічний компонент містить у собі трансформовані цінності «Я» інших людей. Інструментальний компонент передбачає володіння людиною рефлексією як засобом самосвідомості, здатністю концентрувати власну свідомість на собі, внутрішньому світі та своєму місці у взаєминах з іншими. Потребово-мотиваційний компонент визначає наявність у людини потреби у саморозвитку. Підліток бере відповідальність на себе за власний розвиток. Виділення компонентів психічного здоров'я дозволяє визначити такі завдання психологічного консультування, як: навчання позитивному самоставленню і прийняттю інших; навчання рефлексивним умінням; формування потреби у саморозвитку.

У процесі консультування учнів підліткового віку психолог, як правило, вирішує два основних завдання: діагностичне і терапевтичне. Для вирішення першого (діагностичного) завдання психологу-консультанту потрібно здійснити всебічний аналіз необхідної інформації про підлітка, його ситуацію і визначити проблеми, що змусили людину звернутися за допомогою. У першу чергу з'ясовуються джерела і чинники виникнення проблеми учня. Друге (терапевтичне) завдання — це власне процес реалізації психологічної допомоги з використанням спеціальних прийомів і технік. Він включає психологічну підтримку, оптимізацію психічного стану й актуалізацію власних психологічних ресурсів підлітка.

У період дорослішання відбувається інтенсивний розвиток самосвідомості особистості, у зв'язку з цим важливим виявляється активний пошук шляхів самореалізації та самоствердження підлітка. Маючи вже достатній соціальний досвід, особистість цього віку здатна усвідомлювати свої переживання, виражати їх вербально і відрефлексовувати те, чим вони викликані. Підлітки вже чіткіше визначають природу своїх труднощів і усвідомлюють, що саме може їм допомогти. Втім ставлення до процесу

консультування у них може бути неоднозначним. Старші підлітки неохоче допускають психолога у свій внутрішній світ, намагаються уникати глибокого контакту, при цьому охоче можуть просити допомоги, щоб налагодити взаємини з батьками.

Виходячи із вищезазначеного, основними умовами контакту з підлітком є добровільність, конфіденційність та відповідальність. Підліток має бути впевненим, що психолог не використає проти нього все те, що повідомлялося на прийомі, і що зміст бесід з ним не стане відомим ні вчителям, ні батькам, ні однокласникам. Психологу важливо взаємодіяти з підлітком із позиції прийняття останнього, причому незалежно від того, що він говорив і як діяв, тобто, які б провини не зробив. Психологу важливо не лише бути в позиції прийняття до підлітка, який потребує допомоги, але й виявляти зацікавлене ставлення до нього, будуючи таку дистанцію, що не припускає фамільярності, зарозумілості й демонстрації переваг.

Аналіз процедури консультування, проведений О.Н. Усановою серед шкільних психологів, показав, що в сучасних умовах домінуючою формою є «вертикальне» консультування, при якому активно діючою персоною є консультант. При цьому позиція підлітка пасивна, що не забезпечує його включення в процес взаємодії та не викликає почуття відповідальності за реалізацію поради, яка надається йому консультантом. Принцип співробітництва передбачає, що всі учасники консультації виступають у ролі партнерів і це додає їх позиціям активність і паралельність. Принципово важливо в процесі консультування як співробітництва вести облік особливостей розвитку не лише особистості підлітка, але й всієї системи його взаємин.

Виділяють декілька стадій взаємодії щодо створення довірлих взаємин у роботі шкільного психолога з підлітками: 1) накопичення згоди — нейтралізація негативних установок учня у процесі спілкування, проведення бесід на нейтральні й актуальні теми; 2) пошук спільних інтересів, часткове переключення на обговорення особистісних якостей вихованця; 3) взаємне прийняття для обговорення особистісних якостей (на цьому етапі переважно позитивних); 4) виявлення якостей, небезпечних для взаємодії; 5) індивідуальні взаємодії та взаємна адаптація партнерів; 6) узгоджена взаємодія — повне взаєморозуміння та довіра.

В процесі консультування підлітки частіше розраховують на пряму пораду, однак рекомендації, запропоновані психологом, повинні спонукати підлітків самостійно шукати оптимальне рішення своїх проблем. Складність консультування підлітків полягає ще й у тому, щоб, не нав'язуючи своєї думки, психолог своїми обережними висловлюваннями міг знайти твердість і визначеність своїх позицій.

При проведенні індивідуальної консультації з підлітком практичний психолог використовує певну модель консультування. Як підкреслює О.В. Хухлаєва, на самому початку роботи з підлітком, щоб увійти в його внутрішній світ, психолог повинен брати до уваги культурну специфіку його розвитку (звичаї, вірування, домашній устрій, способи комунікації), враховувати систему взаємин з дорослими й однолітками. Консультування підлітків здійснюється відповідно до загальноприйнятої схеми: встановлення контакту з підлітком; запит підлітка, опис труднощів і бажаних змін у собі, конкретних людях, ситуації; психодіагностична бесіда: пошук причин труднощів; психологічна інтерпретація (вербально висловлена гіпотеза консультанта про можливі чинники труднощів підлітка). Найефективнішим для підлітка є не пряме повідомлення йому своєї гіпотези, а опосередковане – з використанням методу «аналізу чужих проблем». Опосередковане пред'явлення проблеми дозволяє консультанту спиратися на активність самого підлітка, а підлітку – сформулювати проблему зрозумілою мовою і самому визначити глибину занурення в неї. Використовується такий прийом як реорієнтація – спільне розроблення конструктивних засобів подолання труднощів.

Як підкреслюють Г.В. Бурменська, О.О. Карабанова, Є.І. Захарова, Ю.С. Шевченко, А. Гольдштейн, найефективнішим напрямом у консультуванні підлітків є когнітивне та когнітивно-біхевіоральне консультування, методи та прийоми яких дозволяють змінювати думки, почуття та поведінку підлітків. Частіше у процесі діалогічного спілкування з підлітками психолог використовує лише загальні навички консультування: уважне слухання (відкриті та закриті питання, заохочення, перефразування, відображення почуттів, значень) та навички впливу (директиви, інтерпретація, порада, інформація, зворотний зв'язок, конфронтація, логічна послідовність).

Типовими запитами у консультуванні дітей підліткового віку є:
1) консультування з проблем труднощів у навчанні і шкільної дезадаптації;
2) консультування з питань подалання кризи підліткового віку;
3) консультування з питань порушення міжособистісних відносин;
4) консультування з проблем дісгармонійності характеру;
5) консультування з розвитку самосвідомості підлітків.

1. Консультування підлітків з проблем труднощів у навчанні та шкільної дезадаптації.

Підлітковий вік традиційно вважається важким не тільки в плані виховання, а й стосовно навчальних досягнень. Знижується успішність, згасає інтерес до навчання та його значущість. Серед школярів зростає кількість невстигаючих підлітків, у яких спостерігається апатія і негативне ставлення до школи. Все це призводить до різних проблем, які обумовлюють шкільну дезадаптацію підлітків.

Основними причинами шкільної дезадаптації підлітків є: недостатній розвиток пізнавальних процесів (І.В. Дубровіна); інтелектуальна пасивність (Л.В. Орлова); емоційні розлади (О.Г. Захаров); слабка довільність поведінки і діяльності (І.В. Дубровіна); відсутність адекватної мотивації навчання (А.М. Прихожан; Н.М. Толстих).

Всі зазначені причини часто виступають не ізольовано, а спільно, об'єднуючись у складні комбінації, і вимагають активної роботи з боку психолога, педагогів, батьків і самих підлітків. Значні труднощі при її здійсненні пов'язані з тим, що в підлітковому віці тривала неуспішність практично завжди супроводжується певними особистісними порушеннями (низькою або завищеною самооцінкою, агресивністю, почуттям безпорадності та ін.). Тому у роботі з підлітками психологу важливо враховувати індивідуальні особливості дітей (повільність або імпульсивність, боязкість, надмірна чутливість до зауважень і т.п.), що несподівано стають перешкодами в адаптації до середньої школи. Основними показниками успішного консультування підлітків з проблемами низької адаптації до школи виступають: інтерес до навчання, критичне ставлення до своїх успіхів, зниження агресивних проявів, налагодження взаємин з ровесниками, участь у громадському житті

школи, наявність адекватної самооцінки, прагнення до самовдосконалення.

У консультативній роботі з вчителями та батьками психолог повинен насамперед звернути увагу на проблему адаптації і на ті індивідуально-типологічні особливості, вікові психологічні та психофізіологічні особливості дітей, які можуть сприяти або перешкоджати успішному проходженню адаптаційного періоду. У ході консультування вчителів психолог обговорює шляхи корекції негативної поведінки учнів, навчає методам і прийомам емпатійного слухання.

2. Консультування з питань кризи підліткового віку.

Для розуміння підліткового віку необхідно мати на увазі, що цей вік відноситься до так званих критичних періодів життя людини. Причини виникнення, характер і значення підліткової кризи психологами розуміються по-різному. Багато вчених підкреслюють можливість безкризового протікання цього періоду. Криза в цьому випадку розглядається як результат неправильного ставлення до підлітків дорослими, суспільства в цілому. Це пояснюється тим, що особистість не може впоратися з поставленими перед нею проблемами на новому віковому етапі (Х. Ремшмідт). Вагомим аргументом на користь «безкризових» теорій є те, що спеціальні дослідження часто свідчать про відносно спокійне переживання підлітками цього етапу розвитку (Д.Б. Ельконін; М. Кле; М. Раттер та ін.). Інша точка зору, якої дотримуються автори, полягає в тому, що характер протікання, зміст і форми підліткової кризи відіграють суттєву роль у загальному процесі вікового розвитку. Протиставлення себе дорослим, активне завоювання нової позиції є не тільки закономірними, але й продуктивними для формування особистості підлітка.

Л.С. Виготський підкреслював, що за будь-якими негативним симптомом кризи «приховується позитивний зміст, що складається зазвичай у переході до нової і вищої форми». Таким чином, позитивний сенс підліткової кризи в тому, що через відстоювання своєї дорослості, підліток задовольняє потреби в самопізнанні та самоствердженні. В результаті у нього розивається почуття впевненості у собі та здатність покладатися на себе; формуються способи поведінки, що дозволяють йому і надалі справлятися з життєвими труднощами.

При цьому важливо мати на увазі, що кризові симптоми проявляються не постійно, а епізодично. Інтенсивність кризових симптомів у різних підлітків суттєво розрізняється. Криза підліткового віку проходить три фази: 1) негативну, або передкритичну, - фазу руйнування старих звичок, стереотипів, розпаду сформованих раніше структур; 2) кульмінаційну точку кризи, як правило в 13 років; 3) посткритичну фазу, тобто період формування нових структур, побудови нових стосунків і т. п.

Існує два основних шляхи протікання підліткової кризи: незалежності і залежності. Симптомами кризи незалежності є: норовливість, упертість, негативізм, свавілля, знецінення батьків, негативне ставлення до вимог дорослих, які вони раніше виконували, протест - бунт, ревнощі до власності. Протилежними є симптоми кризи залежності: надмірний послух, відокремленість від дорослих або сильних, регрес до старих інтересів, смаків, форм поведінки.

Основними завданнями для психолога у цьому віці є: 1) диференціація домінуючої позиції школяра (прагнення до незалежності або залежності) для можливості самовизначення підлітка, розвитку у нього почуття ідентичності; 2) надання підліткам допомоги в розумінні того, що з ними відбувається і вироблення конструктивних форм подолання кризи; 3) створення умов для продуктивного розв'язання кризи: роз'яснення батькам і педагогам особливостей підліткового періоду, закладених у ньому можливостей.

3. Консультування підлітків з питань порушення міжособистісних стосунків.

Важливим фактором психічного розвитку в підлітковому віці є спілкування з однолітками, що відображається в якості провідної діяльності цього періоду. Відносини в групі однолітків, її цінності відіграють велику роль у розвитку підлітка. Прагнення підлітка мати поважний статус серед однолітків супроводжується підвищеною конформністю до цінностей і норм референтної групи. Тому порушення взаємин з ровесниками мають для підлітків суттєве значення.

На думку багатьох вчених, порушення в міжособистісних взаємин серед однокласників викликані відсутністю у них комунікативних умінь, що проявляється у використанні

неадекватних способів переконання (тиск, протест, протиставлення і т.д.).

У процесі індивідуального консультування підлітків з метою корекції їх міжособистісних взаємин, важливим завданням психолога є визначення індивідуально-психологічних особливостей особистості підлітка, які блокують успішну міжособистісну взаємодію. Ці якості об'єднані у групи, що обумовлені:

1) природно-генотипічними властивостями (імпульсивність, сором'язливість, неврівноваженість, ригідність);

2) характерологічними особливостями (нерішучість, невпевненість, замкненість, конфліктність, зухвалість, байдужість, цинізм і т.д.);

3) сімейною орієнтацією у ставленні до оточуючих (формування егоцентризму, егоїзму, агресії);

4) відсутністю комунікативного такту (несформованість комунікативних умінь на основі слабко розвиненої рефлексії).

Для розвитку у підлітків уміння вибудовувати позитивні міжособистісні взаємин консультант в процесі бесіди з ними мусить робити акцент на: розвитку уявлення про власні цінності та цінності іншої людини; розвитку довіри до людей; усвідомленні різних видів мотивів міжособистісних стосунків; засвоєнні способів вирішення власних проблем; умінні встановлювати психологічний контакт; розвитку навичок емпатійного слухання; використанні різних вербальних і невербальних способів спілкування.

4. Консультування з проблем дисгармонійності характеру.

Проблема дисгармонійності характеру є надзвичайно актуальною у роботі психолога-консультанта з підлітками. У підлітковому віці риси характеру загострюються, що може призвести до акцентуацій, явищ соціальної дезадаптації і формуванню особистості по психопатичному типу. Тому в консультативній роботі з акцентуйованими підлітками, у яких відзначені явища дезадаптації, важливим завданням для психолога є розпізнавання психогенних факторів і допомога в подоланні патогенного впливу. Враховуючи тип акцентуації підлітка, психологу варто підібрати індивідуальний підхід до нього. Нижче наведені особливості роботи психолога з різними типами акцентуацій характеру у підлітків.

При консультуванні гіпертимних підлітків психологу необхідно зайняти доброзичливу неавторитарну позицію. В

індивідуальній бесіді чітко аргументувати обов'язки та межі прийнятної поведінки підлітка; використовувати методи тренування самоконтролю, планування, систематизації.

В індивідуальних бесідах з підлітками, в яких діагностований застрягаючий тип акцентуації, психологу-консультанту слід проводити корекцію системи установок і поведінки підлітка, підкреслювати неконструктивність тривалих образ, мстивості, оскільки ці негативні почуття призводять до руйнування його нервово-психічного здоров'я та появи ознак соматичного захворювання. Методи роботи з підлітками варіюються від емоційно-сугестивного до раціонального пояснення, з опорою на наукові факти.

У роботі з циклотимними підлітками консультант має особливу увагу приділяти учням, які перебувають у дистимній фазі (субдепресивній): створення комфортних для учня умов; тактовне підкріплення будь-якого успіху підлітка та відсутність дріб'язкової уваги до його невдач і промахів; навчання методам самоконтролю емоційного стану.

Специфікою консультативної роботи з тривожними підлітками є формування у них оптимістичних установок, підвищення самооцінки, оволодіння ними навичками самостійної поведінки, формування вміння виділяти головне і другорядне в різних життєвих ситуаціях, запобігання розвитку почуття відповідальності та провини.

У консультативній роботі з підлітками, в яких діагностований збудливий тип акцентуації, психолог мусить враховувати їх афективну вибуховість, тому проводити індвідуальні бесіди необхідно в момент відсутності у підлітків афективної напруги. Психологу необхідно проявляти повагу до їх інтересів та особистісної гідності підлітків, акцентувати увагу на розвитку навичок спілкування, саморегуляції, релаксації, рефлексії й моральних почуттів.

Особливістю побудови консультативної роботи з демонстративними підлітками є об'єктивне ставлення до їх успіхів і досягнень, підкріплення соціально-адаптивної поведінки і блокування спроб за допомогою істероїдних реакцій маніпулювати іншими людьми. У процесі консультування психологу слід навчити підлітка методам самоконтролю поведінки, вмінню демонструвати свої позитивні якості конструктивним способом.

У консультативних бесідах із вчителями та батьками підлітків, психолог має інформувати їх про особливості типів акцентуацій підлітків і одночасно давати рекомендації про те, як усунути психотравмуючі моменти соціальної ситуації розвитку.

5. Консультування підлітків з питань розвитку самосвідомості

Особистісне зростання підлітків нерозривно пов'язане з розвитком їх самосвідомості (засвоєнням моральних понять, розвитком моральних почуттів, посиленням відповідальності за себе та інших, підвищенням рівня саморегуляції), тому важливим завданням психолога є використання комплексу консультативних методів, що сприяють розвитку та гармонізації їх самосвідомості.

Консультуючи підлітків з особистісних проблем, психолог має акцентувати їх увагу на цінності життя, отриманих психологічних знаннях, підкреслювати, що, не докладаючи вольових зусиль при вирішенні проблем, вони можуть стати жертвами маніпуляцій інших людей. У зв'язку з цим, психолог у процесі консультування вирішує два завдання: по-перше, з'ясовує, які ціннісно-нормативні установки превалюють у взаєминах підлітка, сприяє тому, щоб він сам усвідомив сутність взаємодій; по-друге, допомогає зрозуміти, наскільки його реальна поведінка відповідає загальнолюдським нормам.

У процесі індивідуального консультування психолог знайомить підлітка з необхідними психологічними знаннями, які важливі у процесі вирішення проблем, підкреслює важливість використання при цьому раціонального, логічного мислення, знайомить з основами саногенного (здорового) мислення. Зауважимо, що мислення за своєю природою рефлексивне, і саме ця особливість є основою його саногенності, точніше здоров'я, адже внутрішній діалог особистості дає їй можливість для розвитку усіх видів диференційованого й одночасно цілісного бачення світу, сприяє змінам ставлень до своїх думок, переконань.

У розвитку рефлексії та внутрішнього діалогу особливу значущість має когнітивний дисонанс, який пов'язаний з актуалізацією у підлітків переживань внутрішніх суперечностей, що додає у їх рефлексивний репертуар новий когнітивний досвід. Суперечності в системі знань, які породжують негативні переживання, спонукають підлітка до дій, спрямованих на їх усунення. У ході взаємодії психолога з підлітками повинні

створюваться умови для такої дисоціації, тим самим, забезпечуючи підґрунтя для розвитку в них рефлексії.

Для розвитку когнітивного компонента самосвідомості підлітків у процесі їх індивідуального консультування ефективними є різноманітні методи когнітивно-біхевіорального підходу. Так, основним методом є трьохступенева модель зміни паттернів мислення. Неконструктивні переконання часто лежать в основі особистісних проблем, що призводять підлітків до дезадаптації. При цьому вони рідко усвідомлюють, що дезадаптована поведінка викликана їх власними неконструктивними переконаннями, тому не здатні самостійно її змінити. У зв'язку з цим використовується метод зміни паттернів мислення, який дозволяє «змусити» підлітка засумніватися в попередньому (обмеженому) переконанні, яке не відповідало цінностям, і фіксувати в його свідомості нові моральні орієнтації. Алгоритм проведення метода зміни паттернів мислення наступний: 1) за допомогою навичок вислуховування психолог встановлює, що думає підліток, виявляє у його висловлюваннях помилкові судження та ірраціональні переконання; 2) використовуючи навички впливу, консультант допомагає підлітку розпізнати помилкові паттерни мислення і знайти нову точку зору; 3) забезпечуючи зворотний зв'язок, психолог переконується, що його докази прийняті підлітком.

Так, на консультацію звернувся підліток, у якого було виявлено наступне неконструктивне переконання: «Без сторонньої допомоги я нічого в житті не досягну». Аналізуючи це висловлювання, психолог звернув увагу на дві речі: 1) логічну помилку – «абсолютизм», тобто дихотомічне мислення, яке відбувається за типом «все або нічого»; 2) небажання підлітка брати на себе відповідальність за власне життя. Для того, щоб він зрозумів неконструктивність цього переконання, психолог ставить йому наступні питання: «Що ти розумієш під фразою «нічого не досягну?» Чого саме ти прагнеш досягти? Що буде, якщо ти не досягнеш запланованого? Ти міркуєш «або все або нічого», це неконструктивно, адже серед цих полярностей ще є «золота середина». Що для тебе могло б бути «серединою», яку б ти міг оцінити як успіх? Як ти вважаєш, що тобі треба робити, щоб отримати те, що хочеш?» Таким чином, психолог розширював діапазон мислення підлітка. Надалі він переходив до коректування

почуття відповідальності. Психолог: «Ти тільки що перерахував кроки, які намагаєшся здійснити для отримання бажаного результату. Почуваєш себе більш впевненим і сам знаєш, чого ти хочеш і як цього досягти. Ти й досі вважаєш, що ти не впораєшся без допомоги?» Консультант наголошував, що для кожної підтримки існує міра, не можна розраховувати на підтримку постійно. Психолог наводить приклади з життя тих людей, які досягли бажаного без будь-якої підтримки. Консультант дискутував з підлітком, прагнув певною мірою піддати сумніву його дисфункціональні переконання. Наприкінці бесіди психолог досяг зміни неконструктивних переконань підлітка за типом: «Без сторонньої допомоги я нічого в житті не досягну» на конструктивне «Я сам в житті можу досягнути успіху».

Для стимулювання і розвитку здатності до рефлексії, у тому числі з метою адекватної оцінки моральних ситуацій і власних вчинків, використовується прийом «альтернативних формулювань». Якщо підлітку важко уявити, які можна переживати почуття у тій або іншій ситуації, психолог може запропонувати альтернативні формулювання відповідей. При цьому не обов'язково, щоб одна з них була відповіддю на запит проблемної ситуації, оскільки метою цього прийому є не пошук правильного варіанта відповіді, а стимулювання його. Цей прийом дозволяє підліткам краще описувати свої переживання й усвідомлювати власні дії та вчинки. Вибір між будь-якими альтернативами стимулює розвиток рефлексії, сприяє подоланню обмеженості сприйняття і взагалі активізує консультативний процес.

В основі регуляції різних форм поведінки підлітків лежать емоції та почуття, однак дослідження (Л.І. Божович, Г.М. Бреслава, І.С. Булах, Т.О. Флоренської) вказують на той факт, що у них ще слабовиражена здатність чітко диференціювати свої почуття, тому психолог у консультативній практиці акцентує увагу учнів на переживаннях, які досить індивідуальні, однак досить сильні за дією; допомагає їм проаналізувати та уточнити їх сутність. Консультант дає можливість підлітку вільно виявляти і «прояснювати» свої почуття, у процесі чого він відчуває емоційне звільнення від їх гнітючої дії та починає усвідомлювати основні проблеми своїх життєвих ситуацій, а також корегувати його невміння виражати своє ціннісне ставлення до людей. Означена проблема пов'язана не лише з дефіцитом уміння практично

реалізувати, але й з відсутністю у підлітків бажання говорити добрі слова, що пов'язано з їх суперечливим ставленням до людей. У таких випадках психолог-консультант має в першу чергу переконати підлітка в тому, що треба змінити своє ставлення до людей, тоді він зможе розраховувати на добре ставлення до себе з боку інших. Утім одного словесного переконання в цьому питанні не вистачить. Важливо емоційно адекватно відреагувати на поведінку підлітка, продемонструвати недоліки його власної поведінки начебто з боку. Варто домогтися, щоб підліток усвідомив, як він поводить себе з іншими людьми, щоб переконати його в необхідності щось змінити у своїй поведінці. Крім того, бажання говорити людям добрі слова повинно бути чимось підсилене. Такою «силою» закріплення для «Я» підлітка можуть стати позитивні реакції на його ціннісну поведінку з боку оточення.

У процесі консультативної роботи з підлітками важливе значення має проведення активного соціально-психологічного навчання з розвитку в них моральних переживань і почуттів. Наприклад, на консультацію звернулася дівчина Таня Л., яка мала труднощі у спілкуванні з ровесниками, пояснюючи це так: «Я горда і навіть якщо не маю рації, перша миритися не буду». Для зміни максималістської позиції дівчини, що заважала їй підтримувати стосунки з оточенням, психолог використовував метод роз'яснення переживань і почуттів. Разом з дівчиною обмірковував питання розходження між поняттями гордість і власна гідність, хоча ці почуття і є відображенням самооцінки особистості. Цей метод допоміг дівчині усвідомити неконструктивність свого переконання та змінити його на конструктивне «Компроміси в поведінці не впливають на моє почуття гідності».

Для розвитку почуття відповідальності можна використовувати метод планування, який полягає у заохоченні підлітків до оцінювання своєї поведінки, наданні допомоги у складанні плану своїх дій для досягнення мети, з'ясуванні того, що допомагає і що заважає їм у пошуку альтернативних дій і виконанні плану. Психолог пояснює підлітку, що план повинен бути чітким, простим, конкретним: що будеш робити, де, як, коли і навіщо. Підлітка підводять до прийняття на себе зобов'язань з метою виконання розробленого плану, який має бути реалістичним. Для усвідомлення підлітком того, що він несе відповідальність за свою поведінку, консультант працює з його «Я – висловлюваннями».

Потрібно досягнути такого рівня, щоб підліток, описуючи проблемну ситуацію, змінював слово «не можу» на «не хочу».

Особлива роль у розвитку самосвідомості підлітків належить емпатійним здібностям, які допомагають орієнтуватися в емоційних станах інших людей і враховувати сутність їхніх проблем. У процесі індивідуального консультування психолог ставить за мету розвивати емпатичні здібності підлітків, акцентувати їх увагу на тому, що способи спілкування залежать від особистісних якостей, які емоційно забарвлені. Підліткам у ході індивідуальної роботи пропонується уточнити зміст й обговорити різні варіанти використання в житті «золотого правила моральності»: стався до інших так, як ти б хотів, щоб вони ставилися до тебе.

Консультуючи підлітків, психолог часто стикається з їх негативними переживаннями, зокрема, злістю і гнівом, а також гіпертрофованими почуттями провини і сорому. В процесі проведення консультувань психолог допомагає підліткам уточнювати значущість, що лежить у підґрунті їх почуттів. За допомогою такого методу, як рефреймінг, психолог зменшує емоційну напруженість, при цьому це відбувається за рахунок зміни сприйняття підлітком тих проблем або ситуацій, які є джерелом цих переживань. Цей метод дозволяє допомогти підліткам осмислити й позитивно подивитися на ситуацію або причину тієї чи іншої події. Зміна точки зору допомогає підліткам зрозуміти, як по-іншому реагувати на ситуацію і змінити або приглушити почуття та переживання, що супроводжують її. Підліткам пропонується ідентифікувати свої негативні переживання, думки або почуття, потім знайти в них щось позитивне і зосередитися на цьому, а надалі об'єднати позитивні та негативні переживання.

Однією з головних причин значної частини труднощів підлітків є відсутність у них навичок відповідної поведінки, тому метою консультативної роботи стає здобуття ними нових форм адаптивної поведінки, відсутніх у їх поведінковому репертуарі. Завдання психологічної допомоги в таких випадках полягає у підвищенні рівня «виконавчої компетентності» відносно певних ситуацій взаємодії та спілкування із соціальним оточенням і предметним світом.

В індивідуальній роботі з підлітками, які мають труднощі регуляції поведінки, консультанти використовують методи активного інструктування та внутрішнього самоінструктування, запропоновані Д. Мейхенбаумом. Проводячи корекцію неадекватних форм поведінки в межах цього методу, психолог навчає підлітків аналізу ситуацій, плануванню рішенньь, контролю ходу виконання, кінцевої оцінки отриманого результату. Послідовність етапів корекційної роботи включає фазу моделювання (консультант ставить завдання і міркує вголос про те, що треба зробити, вирішує його), фазу спільного виконання завдання, фазу вербалізованого самостійного виконання підлітками дії і, нарешті, фазу «прихованого» виконання завдання у внутрішньому плані. Таким чином, забезпечується інтеріоризація зовнішнього діалогу, який заміняє дезадаптивний, неефективний внутрішній діалог підлітка. Основними складовими цього діалогу є питання, власне кажучи, завдання і відповіді на них, які виконували функції планування рішення, інструктування з метою керування виконанням, репліки самосхвалення, використані для самопідтримки і подолання фрустрації («У тебе все вийде!», «Не хвилюйся, все добре, тримай себе в руках»), оцінні висловлювання, які виконували функцію самопідкріплення («Ти все робиш правильно», «Молодець, що ти зробив це!»). Цей метод когнітивного тренування значною мірою впливає на креативність мислення, розвиваючи загальну здатність до вирішення проблемних ситуацій за рахунок розвитку вмінь специфікувати завдання, висувати і верифікувати альтернативні варіанти її рішення.

Як відомо, головним компонентом саморегуляції є самоконтроль. У роботі з підлітками, які мають низькі показники рівня самоконтролю, психологами застосовується метод «Оволодіння послідовним систематичним самоконтролем», який починається з вивчення поведінкової схеми і тренувань з виконання найбільш простих, непроблемних поведінкових актів. Відпрацьовування навичок самоконтролю починається із засвоєння тригера оптимальної поведінки – слів, фраз, образу, які візуалізуються, жестів і та ін., які підліток довільно «включав» у поведінку. Далі, для формування і закріплення навичок самоконтролю, підлітка вчать послідовно ставити запитання й інструктувати себе: 1) «Що зараз зі мною відбувається?»; 2) «Чого я

дійсно хочу зараз?»; 3) «Що я раніше робив, щоб досягти того, чого дійсно хочу зараз?»; 4) «Що зараз дозволяють мені зовнішні умови і мої ресурси?»; 5) «Як співвідносяться досвід і реальність?»; 6) «Мій план, вибір – ... Прогноз – ... Я дозволяю собі – ...»; 7) «Я дію і цілком контролюю свої думки, слова, інтонації, стан тіла, подих, міміку, м'язовий тонус, рухи»; 8) «Я цілком контролюю процес досягнення мети і регулюю свій стан»; 9) «Результат – ... Оцінка – ..Висновок – … Рішення про припинення або поновлення діяльності при досягненні мети – ...»; 10) «Інформація в архів пам'яті – ...». Цей метод допомогає підлітку навчитися стриманості, та передбачення наслідків власних дій.

Для розвитку соціальних навичок підлітків практиці консультування широко використовується метод репетиції поведінки та програвання ролей. Репетиції поведінки містять у собі багаторазові перевірки й навчання підлітків різноманітних реакціям, які могли б стати у нагоді у складних ситуаціях.

Для розвитку вольових процесів підлітків застосовується метод «тренування наполегливості», який вчить їх відстоювати свої права, переборюючи пасивність, почуття безпорадності й одночасно вчить звертати увагу на бажання і почуття інших людей. Тренування наполегливості проходить упродовж двох фаз: дії і планування. На першій фазі тренування наполегливості перед психологом постає завдання детально вивчити поведінку підлітка та її наслідки. При цьому використовуються запитання, рольові ігри та перелік альтернатив поведінки, щоб додати поведінці підлітка більшу наполегливіості і допомогти йому досягти бажаного. Психолог з'ясовує конфронтацію між дійсним та ідеальним станом, а коли стає очевидним їх суперечність – переходить до фази планування, що орієнтована на майбутнє, при цьому використовує навички впливу: директиви, поради, заохочення. Наприклад, за консультацією звернувся підліток (М. Олексій), який сформулював свою проблему так: «Мене всі вважають «невдахою», але насправді це не так, і я не можу нічого змінити». Це висловлення свідчить про те, що підліток, по-перше, відчуває своє безсилля, по-друге, в нього є логічна помилка мислення – дихотомічне мислення (всі – ніхто). Під час бесіди консультант з'ясував, що М. Олексій для свого віку інфантильний, і після деяких ситуацій однолітки та вчителі перестали до нього серйозно ставитися. Він був пригніченим через внутрішній конфлікт. З одного боку, він поводився згідно з

експектаціями інших, з іншого боку, він вважав себе гарною людиною і не знав, як йому змінити нешанобливе ставлення до себе. Тому в нього сформувалося наступне дисфункціональне переконання: «Я нікчема, до мене всі ставляться погано». Головними завданнями психолога були: 1) змінити неконструктивне переконання «Я нікчема, до мене всі ставляться погано» на конструктивне «Я вольова людина і заслуговую на повагу з боку оточення»; 2) усунути конфронтацію між реальним та ідеальним внутрішнім станом.

Окремо психолог ставив перед собою завдання з розвитку: почуття відповідальності за себе, почуття гідності, здатності до самоконтролю, навичок моральної поведінки. За допомогою метода тренування наполегливості намагалися змінити поведінку підлітка. Пояснював, якщо підліток не може змінити ставлення оточення до себе, він може змінити власне ставлення до себе. Підлітку пропонувалося програти декілька складних для нього ситуацій, але в них треба поводити себе впевнено та не піддаватися на провокації з боку однолітків, при цьому подумки повторювати «Я вольова людина і заслуговую на повагу з боку оточення».

Таким чином, для підвищення ефективності вирішення різних особистісних та міжособистісних проблем у підлітків та запобігання їх виникненню, психолог в консультативній роботі з учнями впливає на глибинну сферу особистості – самосвідомість підлітків.

Дуже важливим аспектом консультування підлітків з розвитку самосвідомості та вирішення їх особистіних проблем є робота психолога з їх батьками. Психолог-консультант має аналізувати проблеми підлітків, розглядаючи їх через призму цілісного життєвого шляху, що інтегрує сімейну ситуацію в минулому і майбутньому, відбиває особливості походження труднощів через нормативні вікові кризи, враховує вроджені та соціальні фактори розвитку особистості, фактори ризику і т.д.

У зв'язку з цим, необхідною умовою закріплення досягнутих результатів є активний вплив психолога на батьків з метою зміни їх ставлення до підлітка й озброєння їх адекватними способами комунікації.

О.Г. Лідерс відмічав, що найважливішим компонентом роботи психолога з батьками в практиці психологічного консультування є їх інформування про особливості розвитку

підлітка і можливого прогнозування його розвитку. Психологічна інформація, що збирається психологом, має бути об'єктивною, повною, включати опис сильних і слабких сторін розвитку підлітка, з акцентуванням на процесі корекції, особливо на сильних сторонах його особистості. Повідомлення такої інформації родині має враховувати батьківські установки й особливості соціальної ситуації розвитку підлітка. Проте, критерієм добору і структурування психологічної інформації, яка повідомляється батькам, має бути збереження інтересів підлітка.

У бесіді з батьками психолог, якщо в цьому є необхідність, мусить змінити помилкові установки і стереотипи їх виховання. Обов'язковим компонентом роботи консультанта є формування в батьків психологічної компетентності у питаннях взаємодій з дітьми, роблячи при цьому акцент на причинах, наслідках і шляхах подолання конфліктів з підлітками.

Психолог-консультант може висловити своє розуміння, точніше спрогнозувати особливості особистісного розвитку підлітка. Це дозволить, по-перше, сформувати у батьків мотиваційну готовність до участі в спільній роботі з психологом, по-друге, розкризти проблемне поле альтернативного особистісного зростання їх дитини. Практичним кроком у процесі консультування є вироблення конкретних рекомендацій з подолання негативних тенденцій розвитку підлітка. Важливо при цьому, щоб батьки стали активніше брати участь у формуванні рекомендацій.

Таким чином, індивідуальне консультування підлітків займає важливе місце в роботі психолога, саме при такій формі роботи консультант може зрозуміти переконання, почуття, які впливають на їх поведінку.

6.4. Психологічне консультування особистості юнацького віку

Ключовою проблемою сьогодення, на думку багатьох сучасних дослідників в галузі консультативної практики, є вивчення змін, що відбуваються в свідомості юнацтва у зв'язку з кардинальними перетвореннями політичного, економічного та духовного життя нашого суспільства. Період юності пов'язаний із особистісним, життєвим і професійним самовизначенням юнаків, а саме вибором ними подальшого життєвого шляху, визначенням

Навчальне видання

КОНСУЛЬТАТИВНА ПСИХОЛОГІЯ

ПІДРУЧНИК

Автори:

І.С.Булах, доктор психологічних наук, професор (розділ І)

І.М.Бушай, доктор психологічних наук, професор (розділ ІІІ, підрозділ 4; розділ ІV, підрозділ 2, 5)

В.У.Кузьменко, доктор психологічних наук, професор (розділ V, підрозділ 1, 4, 5, 6)

Е.О.Помиткін, доктор психологічних наук, професор (розділ ІІ, підрозділ 6)

Л.В.Помиткіна, доктор психологічних наук, доцент (розділ ІV)

Ю.А.Алексєєва, кандидат психологічних наук, доцент (розділ ІІ, підрозділ 4; розділ VІ, підрозділ 3)

Н.І.Бігун, кандидат психологічних наук, доцент (розділ VІ, підрозділ 1)

В.В.Волошина, кандидат психологічних наук, доцент (розділ ІІ підрозділ 5; розділ ІІІ, підрозділ 5; розділ V, підрозділ 2, 3, 7)

О.В.Гоголь, кандидат психологічних наук, доцент (розділ ІІІ, підрозділ 1, 2, 3)

Ю.М.Кашпур, кандидат психологічних наук, доцент (розділ VІІІ)

І.М.Ревякіна, кандидат психологічних наук, доцент (розділ VІ, підрозділ 4; розділ VІІ, підрозділ 4)

Л.М.Рось, кандидат психологічних наук, доцент (розділ ІІ, підрозділ 3; розділ VІ, підрозділ 6)

Г.В.Смольникова, кандидат психологічних наук, доцент (розділ VІІ, підрозділ 1, 5)

Г.О.Хомич, кандидат психологічних наук, професор (розділ ІІ, підрозділ 1; розділ VІІ, підрозділ 7; розділ ІХ)

Р.М.Ткач, кандидат психологічних наук (розділ ІІ, підрозділ 2)

Л.В.Лупійко, ст. викладач (розділ VІІ, підрозділ 2)

Д.М.Співак, викладач (розділ VІІ, підрозділ 3; 6)

Верстка: Голючек С.П.
Дизайн обкладинки: Величук А.М.

Підписано до друку 29.05.14.
Формат 64х90/16. Папір офсетний.
Друк офсетний. Гарнітура Times New Roman.
Умов. друк. арк. 30,25. Обл.-вид. арк. 28,13.
Наклад 100 прим. Зам. № 3452.

Віддруковано з оригіналів замовника.
ФОП Корзун Д.Ю.

Видавець ТОВ «Нілан-ЛТД»
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до
Державного реєстру видавців, виготовлювачів і розповсюджувачів
видавничої продукції серія ДК № 4299 від 11.04.2012 р.
21027, а/с 8825, м. Вінниця, вул. 600-річчя, 21.
Тел.: (0432) 69-67-69, 603-000.