



Міністерство освіти і науки України  
Мукачівський державний університет  
Кафедра психології



# **ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ**

Опорний конспект лекцій

для студентів денної та заочної форми навчання

напряму підготовки 6.030103 «Практична психологія»

Мукачево  
МДУ 2018

*Розглянуто та рекомендовано до друку науково-методичною радою Мукачівського державного університету  
протокол № від № 11 від 21.03. 2018 року  
Розглянуто та схвалено на засіданні кафедри психології  
протокол № 12 від 16.02. 2018 року*

**Укладач:**

**Варга В.С.** - к. психол. н., доцент кафедри психології

**Рецензент**

О-72

**Основи психологічного консультування:** опорний конспект лекцій з дисципліни для студентів денної та заочної форми навчання напряму підготовки 6.030103 «Практична психологія»/укладач В.С. Варга – Мукачево: МДУ, 2018. – 41 с. (1.5 др.а.)

Анотація.

Опорний конспект лекцій «Основи психологічного консультування» містить 8 тем, що розкривають: сутність психологічного консультування, організацію консультативної взаємодії, технології консультативної взаємодії, психотерапевтичні навички ведення консультативного інтерв'ю, засоби особистісної презентації та робота з ними, засоби впливу на клієнта: терапевтичний аспект консультування, консультування як процес системного переосмислення буття людини, до питання про стратегії консультативного впливу.

Опорний конспект лекцій, контрольні запитання та завдання для самоконтролю дозволяють систематизувати та узагальнити знання студентів з предмету.

Опорний конспект лекцій призначений для студентів напряму підготовки «Практична психологія» освітнього ступеню «бакалавр», денної та заочної форми навчання.

## ЗМІСТ

<b>Вступ .....</b>	<b>5</b>
<b>Лекція 1. Сутність психологічного консультування.....</b>	<b>8</b>
1. Індивідуальне консультування як вид діяльності.....	8
2. Філософія консультування.....	8
3. Теоретичні засади консультування.....	9
4. Механізми психологічного впливу в консультативній роботі.....	9
5. Моделі консультативної допомоги.....	10
6. Особистість консультанта як інструмент впливу.....	10
<b>Лекція 2. Організація консультативної взаємодії.....</b>	<b>11</b>
1. Структура та хронотоп консультації.....	11
2. Початок консультативної взаємодії.....	11
3. Термінологічна „кухня" консультування.....	12
4. Дослідження проблеми: збір інформації.....	12
<b>Лекція 3. Технологія консультативної взаємодії.....</b>	<b>13</b>
1. Налагодження ефективного контакту.....	13
2. Поняття про рапорт.....	13
3. Підстройка: фокус уваги та калібрування.....	14
<b>Лекція 4. Психотерапевтичні навички ведення консультативного інтерв'ю..</b>	<b>14</b>
1. Техніки прояснення інформації.....	14
2. Рефлексивне слухання.....	14
3. Заохочення мовлення.....	15
4. Мікронавички з'ясування та уточнення інформації.....	15
<b>Лекція 5. Засоби особистісної презентації та робота з ними.....</b>	<b>16</b>
1. Мовлення як інструмент психотерапевтичної допомоги.....	16
2. Поняття про метамодель комунікації.....	17
3. Відновлення пропусків та заповнення прогалин у мовленні.....	17
4. Визначення обмежень суб'єктивного простору клієнта.....	17
5. Семантично помилкові формулювання.....	18
<b>Лекція 6. Засоби впливу на клієнта: терапевтичний аспект консультування.....</b>	<b>19</b>
1. Техніки зв'язування.....	19
2. Фокусування інформації.....	19
3. Неконгруентність та робота.....	20
4. Зворотний зв'язок. Інтерпретація. Конфронтація.....	21
5. Робота з опором та переносом.....	21
6. Навіювання як основа інтерпретації.....	23
7. Психологічна інформація як чинник впливу.....	23
<b>Лекція 7. Консультування як процес системного переосмислення буття людини.....</b>	<b>24</b>
1. Принципи осягнення людини як системи в системі систем.....	24
2. Правила консультативної допомоги як похідні законів буття.....	26
3. Функціональна організація людини в призмі системного виміру.....	27

<b>Лекція 8. До питання про стратегії консультативного впливу.....</b>	<b>29</b>
1. Психодинамічний конфлікт та його нівелювання.....	29
2. Індивідуалізація як шлях подолання внутрішнього розколу егоїдентичності.....	32
3. Відчуття неповноцінності як глибинний генератор психологічних проблем.....	33
4. Невроз як хибне наочіння. Невроз як дефект мислення.....	34
5. Рольовий конфлікт як блокування креативності особистості.....	36
<b>Рекомендована література.....</b>	<b>39</b>

## Вступ

**Мета курсу «Основи психологічного консультування»** полягає у створенні умов для засвоєння студентами цілісної системи знань на основі наукового підходу до практики психологічного консультування; в ознайомленні з основними параметрами процесу консультування: умовами, структурою, динамікою, чинниками, що впливають на характер протікання консультативного процесу, ефектами і результатами; у придбання базових умінь і навичок, необхідних консультантові в практичній діяльності; у формуванні та розвитку професійно та особистісно важливих якостей майбутніх фахівців.

### **Завдання курсу «Основи психологічного консультування»:**

1). Знайомство з основними теоретичними уявленнями про психологічне консультування і оволодіння понятійним і термінологічним апаратом дисципліни.

2). Формування уявлень про клієнта консультації, адекватних науковим психологічним знанням.

3). Знайомство з професійними вимогами, що висуваються консультанту.

4). Вивчення основних методів, прийомів і технік психологічного консультування.

5). Вивчення форм і видів цілеспрямованого психологічного впливу в психологічному консультуванні.

6). Ознайомлення з методом і навичками ведення консультативної бесіди.

7). Розвиток і поглиблення навичок рефлексивного аналізу (в т.ч. консультативної бесіди).

### **У результаті вивчення даного курсу студент повинен знати:**

- методологічні і теоретичні засади психологічної практики;
- основні принципи консультування;
- перспективні цілі і завдання консультування;
- динаміку і структуру консультативного процесу: етапи і стадії;
- основні ефекти і феномени консультування;
- типові помилки консультанта;
- особливості консультування: дітей і підлітків;
- основні ідеї, поняття і методи, застосовані в психоаналітичному, поведінковому і гуманістичному консультуванні;
- основи професійної етики.

### **вміти:**

- проводити і аналізувати консультативну бесіду;
- володіти навичками (вербальними і невербальними) підтримки контакту. Використовувати в бесіді базові навички - активного слухання;
- володіти технікою отримання і аналізу інформації в консультуванні;
- висувати гіпотези про характер проблем клієнта;
- аналізувати приклади прояву терапевтичних ефектів в консультуванні;
- аналізувати тексти із списку літератури.

<b>Теми лекційних занять</b>			
	Назва теми	К-сть годин	
		дфн	зфн
1.	<p><b>Сутність психологічного консультування.</b></p> <p>1. Індивідуальне консультування як вид діяльності.            2. Філософія консультування.            3. Теоретичні засади консультування.            4. Механізми психологічного впливу в консультативній роботі.            5. Моделі консультативної допомоги.            6. Особистість консультанта як інструмент впливу.            Рекомендована література [2, 6, 7, 9, 10, 12, 23, 28, 66, 72, 92, 109, 116]</p>	2	
2.	<p><b>Організація консультативної взаємодії.</b></p> <p>1. Структура та хронотоп консультації.            2. Початок консультативної взаємодії.            3. Термінологічна „кухня” консультування.            4. Дослідження проблеми: збір інформації.            Рекомендована література [1, 2, 18, 36, 68, 75, 116]</p>	2	2
3.	<p><b>Технологія консультативної взаємодії.</b></p> <p>1. Налагодження ефективного контакту.            2. Поняття про рапорт.            3. Підстройка: фокус уваги та калібрування.            Рекомендована література [2, 10, 12, 30, 42, 101]</p>	4	2
4.	<p><b>Психотерапевтичні навички ведення консультативного інтерв'ю.</b></p> <p>1. Техніки прояснення інформації.            2. Рефлексивне слухання.            3. Заохочення мовлення.            4. Мікронавички з'ясування та уточнення інформації.            Рекомендована література [1, 2, 4, 6, 8, 15, 16, 18, 27, 35, 38, 39, 46, 63, 64, 65, 76, 94, 102, 103, 115]</p>	4	
5	<p><b>Засоби особистісної презентації та робота з ними.</b></p> <p>1. Мовлення як інструмент психотерапевтичної допомоги.            2. Поняття про метамодель комунікації.            3. Відновлення пропусків та заповнення прогалін у мовленні.            4. Визначення обмежень суб'єктивного простору клієнта.            5. Семантично помилкові формулювання.            Рекомендована література [2, 26, 28, 32, 37, 50, 52, 59, 64, 105, 106]</p>	2	

6.	<p><b>Засоби впливу на клієнта: терапевтичний аспект консультування.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техніки зв'язування.</li> <li>2. Фокусування інформації.</li> <li>3. Неконгруентність та робота.</li> <li>4. Зворотний зв'язок. Інтерпретація. Конфронтація.</li> <li>5. Робота з опором та переносом.</li> <li>6. Навіювання як основа інтерпретації.</li> <li>7. Психологічна інформація як чинник впливу.</li> </ol> <p>Рекомендована література [2, 19,22, 28, 40, 44, 96, 102, 103, 112]</p>	4	
7.	<p><b>Консультування як процес системного переосмислення буття людини.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Принципи осягнення людини як системи в системі систем.</li> <li>2. Правила консультативної допомоги як похідні законів буття.</li> <li>3. Функціональна організація людини в призмі системного виміру.</li> </ol> <p>Рекомендована література [2, 19,22,50,59, 64]</p>	2	2
8.	<p><b>До питання про стратегії консультативного впливу.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Психодинамічний конфлікт та його нівелювання.</li> <li>2. Індивідуалізація як шлях подолання внутрішнього розколу егоїдентичності.</li> <li>3. Відчуття неповноцінності як глибинний генератор психологічних проблем.</li> <li>4. Невроз як хибне наочіння. Невроз як дефект мислення.</li> <li>5. Рольовий конфлікт як блокування креативності особистості.</li> </ol> <p>Рекомендована література [2, 75,91, 92, 93, 94, 105,107]</p>	2	2
	<b>Разом за семестр</b>	22	8

## Лекція 1. Сутність психологічного консультування.

1. Індивідуальне консультування як вид діяльності.
2. Філософія консультування.
3. Теоретичні засади консультування.
4. Механізми психологічного впливу в консультативній роботі.
5. Моделі консультативної допомоги.
6. Особистість консультанта як інструмент впливу.

### 1. Індивідуальне консультування як вид діяльності.

Однак існування так званого психологічного, або, точніше, психотерапевтичного консультування як самостійної галузі психологічної допомоги можна аргументувати так:

а) філософія консультативної роботи диктує **повну відмову від концепції хвороби** і розглядає людину, котра звернулася по допомогу такою, що має психологічні труднощі;

б) консультування і психотерапія **орієнтовані на різні етапи** взаємодії психолога і клієнта: превентивна консультативна робота може запобігти більш серйозним психотерапевтичним наслідкам;

в) якщо психотерапія спрямована "вглиб", на вирішення інтраперсональних проблем, то консультування охоплює більш **різнопланове коло інтерперсональних проблем** клієнтів;

г) психолог-консультант виступає радше **медіатором** (посередництво) або **фасилітатором** (підвищення продуктивності) ресурсних можливостей клієнта у розв'язанні його проблем;

д) діагностична спрямованість консультування значно розширює **спектр різноманітних професійних моделей діяльності** консультанта.

Індивідуальне консультування це вид спеціально організованого спілкування, у процесі якого психолог-консультант допомагає клієнтові дослідити і прояснити свою життєву ситуацію, актуалізувати додаткові сили і здібності, щоб знайти вихід із складних для нього обставин.

### 2. Філософія консультування.

Початок душевній роботі часто може покласти лише занадто сильний тиск страждання, переживання розпачу та відчаю. Коли вони відсутні, клієнт не спроможний досягти потрібної мотивації для серйозної роботи. Його „незрілсть” ускладнює консультативну роботу, дезорієнтуючи її. Взаємодія з „незрілим” клієнтом більше скидається на обмін думками, рідко емоціями. „Зрілий” клієнт, навпаки, будучи „ситим” своїми проблемами, чутливо реагує на слова консультанта, справді витягує з консультації максимум корисного, бо настроєний чути, переживати, брати не тільки до уваги, але и у роботу. З огляду на професійність і перше, и друге консультативне інтерв'ю можуть бути побудовані та проведені на відповідному рівні, однак у другому випадку трансформація душі почалася, в першому - працюємо на перспективу.

„Допомогти допомагати собі означає тільки одне: навчити особистість справлятися зі своїми проблемами, зі своїм життям. Мало сказати



людині, яка хвилюється, „заспокойся“. Потрібно пояснити, показати, навчити (тобто потренувати), як це зробити. Щоб людина мала можливість розвиватись далі, реалізовувати себе, вона повинна освоїти нові, більш складні елементи і блоки свідомості. Образно кажучи, свідомість радше схожа на програму або сукупність програмних блоків і підпрограм, що керують людиною і організують її функціонування. Саме на створення функціональних новоутворень усвідомлення та вміння їх експлуатувати і має бути направлена робота консультанта.

### 3. Теоретичні засади консультування.

В ідеалі каліфікований підхід повинен спиратися саме на цю взаємно пов'язану тріаду - **концептуальна, процесуальна та ціннісна моделі консультування**. Всі компоненти принципово нерозривні і однаково важливі.

Однак, якщо концептуальному і процесуальному моменту в програмах підготовки фахівця приділено певну увагу, то ціннісним аспектом консультування у традиційній підготовці консультанта практично знехтувано. Серед концептуальних цінностей, які повинні бути в індивідуальній моделі консультанта, чільне місце посідають конструктивні уявлення про людину та функціонування її психіки, цінності особистісного зростання та трансформації, компетентності в часі, прагнення до самовираження та самоактуалізації, самодостатності, зрілості, відкритості будь-яким переживанням, прийняття себе та навколишнього світу, спонтанність, автономність, здатність до вищих переживань та буттєвої любові, почуття екзистенційної свободи та причетності до соціуму, диференційованість та креативність.

### 4. Механізми психологічного впливу в консультативній роботі.

Дієвість консультативного впливу забезпечується закономірностями психічної переробки інформації. Сама інформація може суттєво і не змінюватися, проте через створення різноманітних рефлєкторних зв'язків з іншими центрами кори вона ніби по-новому переписується структурами мозку.

Імовірний механізм змін можна змодельювати через взаємодію правої і лівої півкуль мозку. Так, емоційні переживання, що становлять основу будь-якого психологічного дискомфорту, продукуються здебільшого центрами правої півкулі. Подальше опрацювання емоційних переживань повинно відбуватися в лівій півкулі, в центрах інтелектуального та мовленнєвого аналізу.

Таку інтервенцію, за якої змінюється психічна реальність іншої людини і формуються нові для неї переживання та риси, називають **впливом**. Однак **формування** передбачає зміну психічної реальності людини у відповідності з уявленнями про її соціальну та індивідуальну норму, яку вона сама не в змозі досягти, а **управління** як зміна психічної реальності людини у відповідності до її властивостей передбачає відсутність у людини можливостей для адекватної саморегуляції. Серед різновидів інтервенції найбільш неприйнятним для практичного психолога є **машпулювання**, тобто зміна психічної реальності іншої людини у відповідності з цілями і завданнями чогось чи когось, хто зацікавлений в них.

## 5. Моделі консультативної допомоги.

Вибір моделі консультативної допомоги визначається здебільшого там, в якій парадигмі працює психолог-консультант. Однак усі консультативні підходи можна поділити принаймні на дві групи залежно від позиції, яку займає психолог під час взаємодії.

Директивна модель консультативної допомоги передбачає побудову такого сценарію взаємодії, в якому психолог грає роль учителя, наставника, знавця, ведучого, а клієнт, у свою чергу - учня, підопічного, веденого. Застосування такої моделі консультування має місце, коли мова йде про добре вивчені психологічні феномени. Директивна модель консультативного впливу доцільна там, де клієнт з якихось причин є слабким чи незібраним (вік, афективний стан, непорозуміння, тимчасова неорганізованість тощо).

### Недирективної моделі консультативної роботи:

1. Консультант працює зі здоровою людиною, і його клієнт має повне право розпоряджатися своїм життям так, як сам того забажає. Завдання консультанта - допомогти людині досягти чіткого усвідомлення того, що з нею відбувається, і нічого більше.

2. Яким би хорошим фахівцем не був консультант, він не зможе врахувати всі нюанси такого складного і багатогранного явища, як життя, тому його завдання - окреслити якомога більше варіантів, але прийняти рішення має сам клієнт.

3. Найважливіше в консультуванні - делегувати відповідальність клієнтові і, заручившись підтримкою здорової частини його особистості, довіритись його вибору, бо за Тейаром де Шарденом „мірилом всіх речей є сама людина”.

## 6. Особистість консультанта як інструмент впливу.

Відповідно до якостей і відчуттів, а також, керуючись відповідною психотерапевтичною метафорою, психолог-консультант формує певну схему **психотерапевтичних стосунків**, котру можна формалізувати через таку характеристику організації психотерапевтичного процесу, як „позиція”.

**Психотерапевтична позиція** - це рольова стратегія, яку обирає консультант, будуючи стосунки з пацієнтом. Головні параметри позиції - авторитарність/партнерство у визначенні цілей і завдань консультативного процесу і директивність/недирективність у їх технічній реалізації, котра і є мірою відповідальності за результати психотерапії та консультативної допомоги.

### Запитання та завдання для самоконтролю:

1. Розкрийте психологічний смисл поняття консультування як специфічної екзистенційної, „зустрічі” двох особистостей.
2. Назвіть основні цілі і завдання консультативного впливу.
3. Які думки могли б декларувати філософське кредо психологічного консультування? Як ви розумієте смисл консультативної психологічної допомоги?
4. З яких частин складається концептуальна модель консультування?

5. В чому сутність та переваги недирективного підходу в консультуванні?
6. Завдяки чому психологічне консультування стає ефективним?
7. Які нейропсихологічні механізми допомагають людині трансформувати ставлення до власних психологічних труднощів?

**Рекомендована література [2, 6, 7, 9, 10, 12, 23, 28]**

## **Лекція 2. Організація консультативної взаємодії.**

1. Структура та хронотоп консультації.
2. Початок консультативної взаємодії.
3. Термінологічна „кухня” консультування.
4. Дослідження проблеми: збір інформації.

### **1. Структура та хронотоп консультації.**

Для початку варто умовно розділити консультативну бесіду хоча б на дві частини: дослідницько-діагностичну та терапевтичну частину, в якій зважуються і приймаються рішення з приводу можливих змін та формуються навички, необхідні для відповідних трансформацій. Коли в першій частині консультант працює над створенням рапорту, використовує активне слухання, збирає інформацію, то друга частина може бути більш технічною (наприклад, використовуються відповідні техніки роботи з фобіями, обмеженнями в переконаннях тощо) та містити елементи формування навичок, тренінгу, корекції. Однак інформативним для консультанта-початківця є не стільки кількість етапів консультативного процесу, скільки конкретне наповнення кожного з них.

Друга настанова витікає з практичного досвіду: збільшення тривалості інтерв'ю „змазує” його ефект, бо клієнт втомлюється і в потоці інформації не зауважує головного.

Неабияке значення має й завершення інтерв'ю. В кінці бесіди потрібно виділити хоча б кілька хвилин, щоб підбити підсумки зробленого та узгодити спільні плани на майбутнє, отримати зворотний зв'язок та попрощатися.

Насамкінець хочеться зауважити: дотримуватися формальностей в організації консультативного процесу зовсім не обов'язково, особливо тоді, коли працюєш творчо і відчуваєш, що саме так потрібно розпорядитися кожним конкретним інтерв'ю. Те ж саме стосується і консультативних завдань, виведених на тому чи іншому етапі, адже консультування не лінійний, а системний процес, і більшість задач вирішуються одночасно, протягом кожної хвилини інтерв'ю.

### **2. Початок консультативної взаємодії.**

Перше знайомство з клієнтом починається ще на етапі угоди про консультативну зустріч. Клієнт називає себе, домовляється про зустріч, визначає, скільки це коштуватиме. Інколи коротко говорить про суть проблем, або про те, чого він очікує від психолога.

Основне завдання, яке розв'язується під час зустрічі на першому етапі консультативної взаємодії - це налагодження контакту.

У консультуванні діє неписане правило: про зустріч з психологом домовляється той, кому безпосередньо потрібна допомога. Це, по-перше, дає змогу уникнути немотивованого клієнта, а по-друге, такі питання, наприклад, як формування реальних установок на психологічне обслуговування, оплата консультації, деякою мірою будуть вже узгоджені.

### **3. Термінологічна „кухня” консультування.**

Розгортання консультативного інтерв'ю вимагає від консультанта чіткого розуміння того, що відбувається.

#### **Скарга**

Скарга - адресоване та висловлене консультанту невдоволення людини з приводу певних психологічних труднощів, з якими вона самотійно не може справитися. Кожна скарга має сюжет - послідовність, в якій клієнт розповідає про свої життєві колізії, та зміст, тобто взаємозв'язок цих колізій.

**Самодіагноз** - це власне пояснення клієнтом природи тих чи інших психологічних труднощів, пов'язане з його уявленнями про самого себе, навколишній світ та людські стосунки. Самодіагноз демонструє ставлення клієнта до життя і деякою мірою готовність до змін.

#### **Проблема**

Розповідаючи про те, що відбувається, людина окреслює свої проблеми та формулює запит до психолога. Проблема - це сукупність психологічних труднощів клієнта, що переживаються як дискомфорт, дисгармонія, дезадаптація.

**Запит** - це певним чином мотивоване звернення до психолога з проханням надати конкретну форму психологічної допомоги. Кожна людина формулюватиме запит до психолога згідно своєї психологічної компетентності, освіченості та рівня усвідомлення своїх труднощів.

**Тема** - це виокремлений аспект психічної реальності, що стає предметом взаємодії психолога і клієнта. Виділення теми виглядає як позначення психологом психічної реальності та її властивостей.

### **4. Дослідження проблеми: збір інформації.**

На другому етапі консультативного процесу консультант ретельно досліджує ситуацію клієнта, використовуючи базові психотерапевтичні навички ведення інтерв'ю, нерефлексивне та рефлексивне слухання, засоби стимулювання та підтримки клієнта.

Завдання, що ставляться на цьому етапі такі:

- вивчення загальної картини проблем клієнта та його ставлення до них;
- визначення впливу подій та їх динаміки на формування симптоматичної поведінки;
- вивчення особистості клієнта, його стресостійкості та потенційної здатності впоратися з труднощами;
- виявлення попереднього досвіду, який сформував деструктивний спосіб переживань;
- демонстрація клієнту цілісної картини того, що відбувається;

- пошук ресурсів, які допомогли б клієнту подолати психологічні труднощі;
- визначення пріоритетів та ієрархії в подоланні перепон та деструкцій.

Збір інформації є процесом систематичної реконструкції та ідентифікації втрачених або витіснених частин конфліктного досвіду, прояснення змісту всіх аспектів скарги.

### **Запитання та завдання для самоконтролю:**

1. *В чому сенс поетапного проведення консультативної взаємодії?*
2. *Скільки і яких етапів виділяють у консультативному процесі? Які завдання розв'язуються на кожному етапі консультативної бесіди?*
3. *Які завдання повинні бути розв'язані на етапі знайомства?*
4. *Якими етичними установками варто ознайомити клієнта вже на першій зустрічі*
5. *Як здійснюється первинний аналіз скарги клієнта?*
6. *Що таке психологічна проблема? Як її можна зауважити в скарзі клієнта?*
7. *Які завдання розв'язуються на етапі дослідження проблеми?*
8. *В чому полягає терапевтичний ефект збору інформації?*

**Рекомендована література [1, 2, 18, 36 ]**

### **Лекція 3. Технологія консультативної взаємодії.**

1. Налагодження ефективного контакту.
2. Поняття про рапорт.
3. Підстройка: фокус уваги та калібрування.

#### **1. Налагодження ефективного контакту.**

Наступна площина аналізу консультативної взаємодії - специфічна психотерапевтична комунікація консультанта і клієнта, що як своєрідна „іноземна" мова виділяє спілкування в особливий вид інтеракції. Навички такого мовлення визначаються як базові психотерапевтичні навички, що охоплюють велику кількість різноманітних мікронавичок - починаючи від уміння підтримувати контакт очей, сигналізувати про підтримку не тільки словом, але й тілом, емоцією, до здатності встановлювати причинно-наслідкові зв'язки та виділяти суперечності, які демонструє клієнт у своїй мові та поведінці.

Однак досвід свідчить, що ймовірність стати фахівцем в цій сфері діяльності без відповідної підготовки зовсім мізерна. Так звана "терапевтична мова", як і будь-яка іноземна, вимагає не тільки знання правил та закономірностей, але й невтомного тренування.

#### **2. Поняття про рапорт.**

Те, що консультант, готуючись до консультації, має потурбуватись в першу чергу про свій робочий стан, часто замовчується, бо начебто це само собою зрозуміло. Однак рапорт з собою є першим і чи не найважливішим атрибутом консультативної взаємодії. Якщо у внутрішньому світі консультанта існує конфліктність, це одразу відчує клієнт: у консультанта знижується точність сприймання, зростає кількість заплутаних (незрозумілих, неоднозначних) повідомлень, виникають непорозуміння та відчуженість.

Якщо між людьми хороший рапорт, вони ніби повторюють жести, міміку один одного, так що збоку їх спілкування нагадує злагоджений танець, в якому на деякий час втрачається відчуття того, хто є ініціатором певних дій, а хто їх лише повторює. Важко сказати, що виникає спочатку, синхронізація поведінки чи почуття довіри і взаєморозуміння. Однак можна припустити, що рапорт складається з двох фаз: підстройка та ведення.

Рапорт - необхідна умова співробітництва та ефективною консультативної взаємодії.

### **3. Підстройка: фокус уваги та калібрування.**

Спостереження є центральним компонентом діяльності консультанта. Він не тільки помічає характерні реакції партнера, але й свідомо їх сканує, аби яскравіше відчувати те, про що йдеться. Така індивідуальна діагностика клієнта триває упродовж всього контакту.

Калібрування - це процес, за допомогою якого консультант здійснює підстройку до несловесних сигналів клієнта, котрі свідчать про особливості його актуального стану. Точне калібрування вимагає сенсорної чутливості, тобто здатності помічати зміни (навіть дуже дрібні і, на перший погляд, несуттєві) в таких елементах, як: положення тіла, повороти голови та інших частин тіла, жести та вираз обличчя, мімічні рухи, дрібні рухи очей, зміни величини зіниць та вологості очей, характерні рухи губ та брів, колір шкіри, дихання, гучність та інші якості голосу, наголоси і темп мовлення тощо. Крім названого, потрібно ще зауважити мову тілесного симптому та вслухатися в глибинну структуру мовлення.

Людину мимовільно (перший тип) захоплюють якісь певні реалії буття, щоб потім утримуватись в довільній увазі (другий тип) до прояснення або класифікації сприйнятого. Розфокусування уваги як процес забезпечує напрямок, орієнтацію в ситуації, зосередження уваги - продуктивність.

#### **Запитання та завдання для самоконтролю:**

1. *Що таке рапорт? Яка його роль в консультативній взаємодії?*
2. *Які компоненти гарантують ефективний рапорт?*
3. *Що таке калібрування? Яку функцію виконує воно в консультативній роботі?*
4. *В чому сутність першого та другого типів уваги?*
5. *Які переваги надає розфокусування психологу в його практичній роботі?*

**Рекомендована література [2, 10,12, 30]**

### **Лекція 4. Психотерапевтичні навички ведення консультативного інтерв'ю.**

1. Техніки прояснення інформації.
2. Рефлексивне слухання.
3. Заохочення мовлення.
4. Мікронавички з'ясування та уточнення інформації.

#### **1. Техніки прояснення інформації. 2. Рефлексивне слухання.**

Побуває думка, що слухати легше, ніж говорити. Однак це не стосується консультування, де слухання - активний процес, бо попри зовнішню пасивність слухача, вимагає його значного внутрішнього напруження. Розрізняють

нерефлексивне і рефлексивне слухання. Нерефлексивним називають уважне слухання з мінімальним мовним втручанням, рефлексивним є слухання з регулярним використанням зворотного зв'язку, який дозволяє точніше зрозуміти суть проблем співрозмовника.

Рефлексивне слухання передбачає певні установки і форми поведінки. Перед усім це загальна установка по відношенню до партнера: „Я турбуюсь про вас і тому щиро цікавлюся усім, що відбувається з вами...“, а також вербальні і невербальні форми поведінки, які ніби промовляють: „Я слухаю вас...“ Успішна реалізація рефлексивного слухання супроводжується такими обов'язковими атрибутами, як зоровий контакт та мова жестів, забезпечується формами вербальної поведінки, що стимулюють партнера продовжувати розмову, допомагають розуміти сказане, гарантують зворотний зв'язок, який передає ставлення до сказаного, допомагає рефлексувати почуття.

Виділяють кілька типів реакцій під час слухання: заохочення мовлення, з'ясування (розпитування, уточнення), переповідання, відображення почуттів, відображення значень та резюмування.

### **3. Заохочення мовлення.**

Заохочування - комплекс вербальних та невербальних стимулів консультанта, які спонукають клієнта до мовлення. До заохочування належать: 1) безліч коротких заохочувальних стимулів, що виражаються мінімальними вербальними висловами; 2) перифраз - коротка поточна репліка психолога, що промовляється ним під час мовлення клієнта і призначена для прояснення, уточнення смислу сказаного; 3) виділення інтонацією певних слів, які акцентують моменти, наповнені психологічним смислом.

Більш складною навичкою є: 4) переповідання, за допомогою якого клієнтові повертають суть щойно ним сказаного у скороченому й уточненому вигляді. Переповідання - це не повторення, а, скоріше, перефразування своїми словами сказаного партнером з використанням ключових слів.

Підсумовування може використовуватися на початку консультації, коли потрібно ввійти в курс попередніх зустрічей, всередині або наприкінці розмови. Часто воно передує переходу до розгляду іншої теми, наступного питання тощо. За формою воно може бути схоже на переповідання, але це більш розширена репліка консультанта, більш високий рівень узагальнення, що охоплює певні етапи роботи і знаменує поточні підсумки спільного просування в аналізі проблеми. Підсумовування, як і переповідання, може закінчуватися уточнюючими запитаннями для зворотного зв'язку: "Чи правильно ми підсумували?" Лінгвістичні форми переповідання та підсумовування сприяють самодослідженню клієнта і часто містять ключ до розв'язання його проблем.

### **4. Мікронавички з'ясування та уточнення інформації.**

Щоб отримати інформацію та підвищити її якість, в консультуванні активно використовують запитання. Можна сказати, що постановка запитань є основним інструментом консультанта при формуванні поля взаємодії з

клієнтом. Вони суттєво впливають на хід інтерв'ю: призводять до подовження тривалості розмови, прискорюють або сповільнюють її темп.

Ефективний консультант не ставить „зайвих" запитань. Кожне запитання несе своє функціональне навантаження і має певну мету.

Так, у ході діалогу консультант запитує щоб: заохотити розмову; вивільняти, деталізувати, визначати, встановлювати суперечності підкреслювати фіксовані ідеї та переконання; повторювати почуте (описувати клієнту своє розуміння і уточнювати, що мається на увазі та ін.).

Умовно запитання можна поділити на кілька категорій. Перша категорія запитань допомагає винести на обговорення й активізувати новий матеріал, з яким потрібно працювати. Друга категорія запитань вживається тоді, коли дещо вже намітилось (є матеріал для роботи), але потрібно дізнатися більше. Консультант просто вибирає, що ще спитати, а провокує клієнта на те, щоб виявити щось нове.

Ці запитання допомагають дотримуватись теми, поглиблювати розуміння того, що відбувається, однак не варто їх використовувати для нав'язування своїх ідей та оцінок.

#### **Запитання та завдання для самоконтролю:**

1. *Що таке рефлексивне та нерефлексивне слухання. Яка між ними різниця?*
2. *Які вміння необхідні для рефлексивного слухання?*
3. *Які способи заохочення мовлення партнера ви знаєте?*
4. *Які функції в консультуванні виконують засоби заохочення мовлення?*
5. *Яким чином уточнюється інформація в консультативній бесіді?*
6. *Які особливості відкритих та закритих питань впливають на їх вживання?*
7. *Коли доцільніше вживати відкриті, а коли закриті запитання?*

Рекомендована література [1, 2,4, 6, 8,15, 16, 18, 27,35, 38, 39,46,63,64,65,76,94,102,103,115]

#### **Лекція 5. Засоби особистісної презентації та робота з ними.**

1. Мовлення як інструмент психотерапевтичної допомоги.
2. Поняття про метамодель комунікації.
3. Відновлення пропусків та заповнення прогалин у мовленні.
4. Визначення обмежень суб'єктивного простору клієнта.
5. Семантично помилкові формулювання.

##### **1. Мовлення як інструмент психотерапевтичної допомоги.**

„Мовлення - спосіб досягнення неврозу", - писав Ф. Перлз. Щоб не поглиблювати деформацій клієнта, він постулював такі правила роботи:

1. Не використовувати в дискурсі слів, що заміщують реальних людей або ситуації.
2. Говорити „Я", замість: „Ми", „Вони" і т. ін.
3. Замінити вислів "Я повинен" на - "Я хочу".
4. Не використовувати минулого і майбутнього часу у висловах, користуватись тільки формами теперішнього часу.
5. Говорити про почуття, а не домислювати і фантазувати.



б. Щоб актуалізувати емоційні переживання, розповідаючи про нього, тобто говорити з ..., а не про... і т.д.

Звичайно, найбільш суттєві індикатори унікальності особистості клієнта описуються смисловими характеристиками його мовлення. В.Франкл взагалі вважав, що без цього аспекту мова залишається псевдомовою, яка виражає лише настрої, і подібно до говоріння шизофреніка, втрачає зв'язок з реальністю.

## **2. Поняття про метамодель комунікації.**

Метамодель як набір засобів для створення кращої комунікації стимулює постановку певних запитань на ті чи інші специфічні форми висловлювань партнера. З допомогою метамоделі можна швидко встановити повноту та обмеження наданої інформації, а також процес моделювання, який використовує співрозмовник.

Отже, потреба в реакціях на метамодель з'являється тоді, коли розуміння партнера консультант змушений спиратися на свій внутрішній досвід. З одного боку, це добре, бо помічається прогалина в інформації, іншого - погано, бо виникає спокуса швидко заповнити її суб'єктивним досвідом. Практикуючись у використанні реакцій метамоделі, вару блокувати процеси домислювання, тому що вони не стимулюють клієнта більш повно усвідомити власні переживання.

## **3. Відновлення пропусків та заповнення прогалин у мовленні.**

Повний і гарно сформований опис містить інформацію про те, що саме відбувається (процес), хто це робить, коли і як. В ньому правильно визначено причини та обставини. Щоб відновити прогалини в зборі інформації використовується кілька способів роботи з пропусками:

### **1. Вилучення.**

Під категорію вилучень підпадають випадки, коли людина пропускає певні частини речення, залишаючи щось недомовленим. Користуючись контекстом чи власним досвідом, пересічний слухач самостійно реставрує прогалини, вкладаючи свої думки в уста співрозмовника. Та консультант повинен не пропустити такі місця і максимально відновити втрачене.

### **2. Узагальнення.**

Втрата конкретності в консультуванні завжди загрожує тим, що консультативна бесіда перетвориться на дискусію або гру в піддавки. Універсальні квантифікатори, або слова-узагальнення, „розмивають” картину переживання, вносять відчуття безнадійності. Пошук винятків, суперечностей та контрприкладів, звернення до конкретики розширюють сприймання, збільшують можливості вибору.

## **4. Визначення обмежень суб'єктивного простору клієнта.**

Уважно слухаючи людину деякий час, можна помітити, як в її мові, ніби сигнальні прапорці, виникають одні й ті ж мовленнєві конструкції, після яких думка тече по стандартному руслу безвиході. В одних ці обмеження диктуються страхом проявити себе, у других - страхом бути ким, як усі, тобто непоміченим, треті бояться стати нікому не потрібними, а четверті - втратити

свободу. В основному психологічні обмеження виражаються в занадто жорстких судженнях і оцінках про світ, запозичених з батьківських настанов та моралі. Вони заважають прислухатися до себе, бути гнучким та гармонійним тому, що відбувається навколо. Серед обмежень, що яскраво проступають в мовленні, можна виділити **спотворення** змісту, викликані: а) вільним використанням а) недеталізованої інформації; б) перекрученням та вихолощенням змісту дієслів, що описують процеси; в) блокуванням свободи вибору модальними операторами можливості та необхідності; г) викривленням та непослідовністю причинно-наслідкових конструкцій.

### 5. Семантично помилкові формулювання.

В побуті люди досить вільно поводяться з мовними формулюваннями особливо тими, котрі стосуються психології інших людей. Вони ведуть себе ніби знають, що думають чи хочуть зробити інші, навіть коли ті, нічого про це не казали (так зване читання думок), або приписують іншим відповідальність за свої переживання. Запам'ятовуючи такі конструкції змалечку, ми формуємо звичку, на основі якої, у свою чергу, формується переконання про те, що хтось керує нами і нашими емоціями, а ми нічого не можемо вдіяти. Така семантична помилка суттєво спотворює життєву модель і призводить до безлічі непорозумінь. Акцентування уваги на таких реченнях допомагає відтворити ті частини моделі, які спотворені і ведуть до перекручень у досвіді. Позбувшись таких формулювань, клієнт краще відчуває свою волю та відповідальність, отримує більшу свободу вибору, адже ці формулювання, визначаючи ставлення, часто заважають виробляти інші способи взаємодії. Виділяють кілька типів семантично помилкових форм:

**1. Логіко-сміслові неправильності.** Спотворення зв'язку, ліричний - наслідок. Часто люди виходять з того, що дія однієї людини може змусити іншу людину діяти певним чином або переживати певну емоцію. Якщо консультант не поділятиме таких установок, то клієнту доведеться замислитись над запитанням, наскільки істинним є його передбачення причинно-наслідкового характеру, і почати шукати інші можливості.

**2. Читання думок** - передбачення, що одна людина може знати про те, що думає або відчуває друга, без прямого повідомлення, тобто спосіб думати, користуючись ілюзіями, а не інформацією.

**3. Втрата суб'єкта** відноситься до таких тверджень, які в устах набувають форми узагальнення про світ взагалі (незаперечна істина"), сформовані лише на основі ним же сформованої моделі конкретного досвіду, правило, це переконання, оцінки та судження. Вони подаються без вказівки і хто це сказав чи хто так робить. Користуючись ними, співрозмовник заручниками цих думок всіх, хто його слухає. Мета роботи консультанта - людині можливість мати свої правила і переконання, а світу - право діяти з своїми.

**4. Попередні припущення**, або так звані пресупозиції - це твердження, на яких будується те, про що йдеться далі. Ми всі прагнемо до несуперечливого досвіду, тому й створюємо такі логічні побудови, забуваючи інколи, що в основі лежать твердження взяті „з повітря". Більшість людей, піддаючись

впливу начебто правильних мовленнєвих конструкцій, і не здогадуються, що маніпулюють. Цієї звички ми набуваємо ще в дитинстві. Адже батьки, змушують дитину щось зробити найменш травматичним способом, створюють їй ілюзію свободи вибору тим, що запитують: „Ти будеш їсти кашу чи борщ? Чиститимеш зуби білою чи голубою зубною пастою? Одягнеш куртку чи теплу кофту?" іт.д. зовсім не цікавлячись, чи дитина взагалі голодна, має намір чистити зуби одягатись тепліше.

### **Запитання та завдання для самоконтролю:**

1. *Що таке метамодел мовлення, що вона дає консультанту?*
2. *Які основні завдання розв'язуються при використанні метамоделі?*
3. *Які категорії метамоделі ви знаєте?*
4. *На які інтуїтивні відчуття потрібно зорієнтуватися, щоб ефективно зреагувати запитаннями метамоделі?*

**Рекомендована література [2, 26, 28,32, 37 50, 52, 59, 64, 105, 106]**

## **Лекція 6. Засоби впливу на клієнта: терапевтичний аспект консультування.**

1. Техніки зв'язування.
2. Фокусування інформації.
3. Неконгруентність та робота.
4. Зворотний зв'язок. Інтерпретація. Конфронтація.
5. Робота з опором та переносом.
6. Навіювання як основа інтерпретації.
7. Психологічна інформація як чинник впливу.

### **1. Техніки зв'язування.**

Гарантією плідної співпраці з клієнтом виступає послідовне і неухильне дотримання вибраної теми бесіди. Найпростішим прийомом, що його забезпечує, є концентрування, або фокусування - навичка, яка дозволяє розвивати усвідомлення багатьох чинників, пов'язаних з проблемою, організувати мислення в конкретно визначеному напрямку. А.Айві виділяє 6 типів фокусу.

### **2. Фокусування інформації.**

**Фокус на клієнтові:** Фокусування на клієтові найбільш уживане, бо особистість клієнта є центральною ланкою роботи консультанта. Навіть якщо в інтерв'ю йдеться про іншого ідентифікованого клієнта, все одно зміни можливі лише в особистості того, хто прийшов. Тому на нього й спрямовані всі зусилля консультанта.

Поширеною помилкою консультантів-початківців є недооцінка значення вживання власного імені клієнта. Вживаючи ім'я, можна виділити та наголосити найбільш важливі фрагменти розмови, фокусуватися на них.

**Фокус на головній темі або проблемі:** Фокус на проблемі - досить поширене явище в консультуванні. Він використовується переважно тоді, коли, маючи сприятливий прогноз щодо рівня розвитку особистості клієнта,

консультант допомагає йому прояснити досить складну життєву колізію, в розумінні якої той відчуває труднощі.

**Фокус на інших людях:** Подібний фокус виникає в інтерв'ю не тільки на етапі прояснення проблемної ситуації, але й далі в процесі роботи, особливо коли йдеться про конфліктні взаємини з іншими людьми.

**Фокус на психотерапевтичних стосунках консультанта з клієнтом.** Фокус на психотерапевтичних стосунках оживляє інтерв'ю, тримає співпрацю в ситуації „тут і тепер“.

**Фокус на консультанті:** "Мені згадується мій досвід самотності. Я розумію, як це важко переживати...", „Мій досвід роботи з подібними проблемами підказує ...". Як правило, такий хід зумовлений необхідністю дати непряму пораду чи зразок переживань, котрий стане у пригоді.

**Культурно-контекстний фокус:** По-перше, звернення до культурного контексту може багато чого прояснити в тому, що і як переживається людиною, по-друге, в культурному контексті є найрізноманітніші зразки розв'язку життєвих негараздів, яким можна повчитися, по-третє, відчуття „типовості“ унікальних переживань зменшує їх болючий тиск, додає наснаги в пошуку виходу тощо.

### **3. Неконгруентність та робота.**

**Неконгруентність та суперечності** найчастіше виникають:

- 1) між різними формами невербальної поведінки**, наприклад: клієнт "вимучує" усмішку, зціпивши зуби; жінка демонструє примирення з чоловіком-випивохою, в той же час жестикулює руками так, ніби щось відкидаючи;
- 2) між твердженням та невербальною поведінкою**, наприклад: "Я її так люблю!" - говорить клієнт, з силою потираючи руку об руку, або сестра в момент, коли описує своє позитивне ставлення до брата, різко відкидається на спинку крісла;
- 3) між твердженням і контекстом**, наприклад: жінка каже, що хоче вирішити сімейні проблеми, хоче розлучитися, хоча з контексту стає зрозумілим, що ні сил, ні рішучості в неї немає, до того ж, вона вже рік ніде не працює і живе на утриманні чоловіка;
- 4) між двома заявами**, наприклад: "Мій син ідеальний, але він просто не поважає мене"; між тим, що говорить людина на початку бесіди, в її середині або вкінці (спочатку - „маю труднощі у вихованні 13-річного сина“, всередині - „він завжди питає дозволу, щоб піти з дому“, „не було жодного випадку, щоб мав незадовільну оцінку в школі“ і т.д., після зіставлення фрагментів жінка заявила, що „прийшла, бо вони (рідня) наполягають на тому, що я погано виховую свого сина“);
- 5) між тим, що людина каже, і тим, що вона робить**, наприклад: жінка, що за всяку ціну бажає спекатися свого чоловіка, який її любить, але надто вже контролює, в процесі обговорення свого рішення повідомляє про досить великий термін вагітності („вагітність“ як несвідоме бажання залишити все, як є); батько говорить, що любить сина, і разом з тим з опису конкретних ситуацій, видно, що знущається з нього;

**6) між людьми:** скарги на зовнішні конфлікти обов'язково є ознакою внутрішніх проблем людини, тому є сенс бути уважним до тих претензій, які людина висловлює на адресу інших людей або приписує їм;

**7) між клієнтом і ситуацією,** наприклад: "Я два роки не можу влаштуватися на роботу, згоден на будь-яку", - каже клієнт, демонструючи повну безвихідь, і це в той час, коли перед ним на консультацію приходила людина, яка має майже аналогічну освіту і за останніх півроку кілька разів влаштовувалася на роботу та звільнялася з неї, тобто установки клієнта не мають під собою основ не відображають того, що насправді діється на ринку праці.

#### **4. Зворотний зв'язок. Інтерпретація. Конфронтація.**

Це, наприклад, інформація про те: 1) як консультант сприймає вербальні і невербальні реакції клієнта, **повідомлення про сприйняття партнера** або 2) як ставиться до сказаного чи продемонстрованого ним, **повідомлення про сприйняття самого себе**, свого стану, що виник під впливом бесіди.

Завдяки такій формі зворотного зв'язку, як **зауваження про хід бесіди**, консультант намагається разом з клієнтом проаналізувати те, що відбувається під час сеансу.

Зворотний зв'язок допомагає удосконалити комунікацію, тому є обов'язковим атрибутом уважної поведінки.

**Інтерпретація** - це психологічне пояснення проаналізованого матеріалу, нова точка зору на почуте. Через інтерпретацію психолог виражає власне бачення ситуацій чи проблем клієнта. Звичайно, що це бачення формується не на порожньому місці, його гарантом виступають знання предмету дослідження, тобто особливостей і закономірностей розвитку та функціонування психіки. В процесі інтерпретування консультант прагне викликати інсайт завдяки розкриттю істинного смислу, який приховується за деякими патернами поведінки клієнта.

**Конфронтація** - це вміння психолога піддати сумніву, не погодитися з тим, що говорить клієнт, але так, щоб не викликати захисної реакції або розриву комунікації. За допомогою конфронтації клієнт отримує вказівку на суперечності у взаєминах, власних думках чи вчинках.

#### **5. Робота з опором та переносом**

Опір, за З.Фрейдом, - це сила, що створює бар'єр несвідомому на шляху до свідомості. Він виникає як спроба уразливої людини уберегти себе від психологічного болю і долається за допомогою опрацювання та інтерпретацій.

Класичними ознаками опору є запізнення, забування, заяви про те, що нічого вартого уваги не спадає на думку.

Не становлять винятку ситуації, в яких спрацьовують психологічні захисти клієнта: він забуває, „пропускає мимо вух" чи не помічає в розмові того, що є для нього травматичним, перебиває, вступає в суперечку, не погоджується з тим чи іншим положенням, відходить від теми розмови, пропонує для обговорення те, що прямо від нього не залежить, подає ситуацію

як проблемну для когось (рідних, близьких), але заперечує свою роль в її ескалації тощо.

### **Секрети результативного консультанта.**

**Ознаки опору служать корисними вказівками, що виявляють теми, до яких чутлива особистість, проблеми загального прогресу консультування.**

Серед консультативних стратегій подолання опору можна виділити такі:

- концентрація уваги: віддзеркалення консультантом реакцій клієнта таким чином, щоб він помітив і прояснив те, що відбувається.
- підсилення: загострення деяких моментів так, щоб показати їх абсурдність або шкідливість;
- знехтування: психолог, помітивши опір клієнта, переключає його увагу на інші питання, щоб не втрачати темпу і контакту, накопичити достатньо аргументів для переконливої демонстрації опору та роботи з ним;
- роз'яснення ефектів опору: клієнт помічає свій опір, але консультант поки що вказує лише на безпосередній ефект, що обмежується даним моментом, наприклад, втрата глибини емоційного переживання в умовах неможливості говорити про мотиви цього явища;
- роз'яснення не випадковості опору: коли клієнт пересвідчиться в наявності опору, можна перейти до пояснення, наприклад, показати, що це не просто погана мовленнєва звичка, а вмотивована дія;
- демонстрація альтернатив типовим патернам поведінки: наприклад, клієнтці, у якої зняковіння блокувало самозаглиблення, рекомендують затриматись на зняковінні, побути в ньому, в такий спосіб добиваючись ефекту самозаглиблення;
- роз'яснення функцій опору - аргументація користі, яку приносить опір;
- вивільнення і переміщення: зрозумівши цінність набутого досвіду, клієнт починає відкривати в собі нові блоки;
- розуміння глибинної цілі опору: сприймаючи в ході роботи опір як частину себе, клієнт набуває здатності бачити свої вибори.

Форм, яких може набувати опір, чимало, адже функціонально психологічний захист є досить звичною інструментальною підструктурою психіки, такою ж необхідною, як здібності чи характер. Першою спробою обійти опір в історії психотерапії був гіпноз. З.Фрейд, щоб зламати опір, використовував інтерпретацію, В. Райх з тією ж метою працював над розпусканням м'язового панциря, С.Гроф впровадив холотропне дихання, Ф.Перлз заставляв "перебільшувати" - ампліфікувати, а М.Еріксон вдавався до наведення трансу.

Психологічна компетентність консультанта передбачає, що з проблемою трансферу та контр-трансферу він теж знайомий не тільки теоретично, але й практично. Трансфер, або перенесення - це переміщення почуттів чи уявлень клієнта на психотерапевта та наділення його значущістю іншої людини, з якою він мав стосунки в минулому. Таким чином клієнт ставиться до терапевта як до об'єкта зі свого минулого, вимагаючи від нього специфічного ставлення.

### **Секрети результативного консультанта.**

**Тільки розтотоження з тінями минулого повертає людину до реальності.**

Помилково думати, що лише консультант впливає на клієнта. Консультативний діалог це інтенсивний процес взаємовпливу, взаємних змін у почуттях і досвіді.

Трансферні стосунки не обов'язково мають форму інфантильних очікувань любові від значущих дорослих зі свого дитинства, як вказували психоаналітики. Вони, як писав К.Юнг, можуть набувати інших архетипічних форм, а саме: учитель-учень, майстер-підмайстер, рятівник-грішник, ведучий-ведений, просвітлений - той, що на шляху до просвітлення тощо

### **6. Навіювання як основа інтерпретації.**

Рівень суб'єктивної готовності до соціального навіювання різний для кожного конкретного індивіда і залежить від ситуативних та особистісних факторів. Серед властивостей особистості, які сприяють підвищенню навіюваності - невпевненість в собі, низька самооцінка, почуття власної неповноцінності (комплекси), покірність, тривожність, екстравертивність, підвищена емоційність, вразливість тощо. Як бачимо, саме такі якості притаманні людям, що переживають психологічні негаразди.

Навіювання є особливо корисним в тих ситуаціях, коли за відсутності потенцій для більш глибоких змін ефект консультування досягається завдяки формуванню у клієнта переконання, що результат неминуче буде. Та як би ми не трактували ці процеси, навіювання було, є і буде присутнім в спілкуванні, і є сенс розуміти, що відбувається між консультантом і клієнтом, більш професійно, ніж, можливо, це розуміє клієнт.

### **7. Психологічна інформація як чинник впливу.**

Інколи в консультуванні використовується інший технічний прийом опосередкованого впливу - саморозкриття. Він полягає в тому, що на якийсь фрагмент розповіді клієнта про свою життєву ситуацію консультант реагує розповіддю про власний подібний досвід, який може пролити додаткове світло на те, що відбувається, або просунути вперед розуміння ситуації. З одного боку, саморозкриття вирівнює позиції клієнта і консультанта, робить взаємини більш людськими і емпатійними, піднімає емоційну температуру контакту, з іншого - може мати на меті передачу непрямої поради, інструкції чи вказівки.

**Запитання та завдання для самоконтролю:**

1. *В чому сутність навички концентрування?*
2. *Які види фокусування ви знаєте?*
3. *Які види суперечностей ви знаєте? Наведіть приклади суперечностей та простежте механізми їх виникнення.*
4. *Чому робота з неконгруентністю є основним завданням консультанта?*
5. *Які форми передачі зворотного зв'язку ви знаєте?*
6. *Чому зворотний зв'язок вважається однією з обох 'язкових реакцій консультанта?*

7. Чому використання певного психотерапевтичного міфу саме по собі відіграє важливу роль в роботі консультанта?

8. Які форми надання психологічної інформації вам відомі?

**Рекомендована література [2, 19,22, 28, 40, 44, 96, 102, 103, 112]**

## **Лекція 7. Консультування як процес системного переосмислення буття людини.**

1. Принципи осягнення людини як системи в системі систем.
2. Правила консультативної допомоги як похідні законів буття.
3. Функціональна організація людини в призмі системного виміру.
4. Принципи осягнення людини як системи в системі систем.
5. Правила консультативної допомоги як похідні законів буття.
6. Функціональна організація людини в призмі системного виміру.

### **1. Принципи осягнення людини як системи в системі систем**

Поняття «система» (від грецьк. — утворення, складення) описує сукупність, форму, спосіб організації, порядок певним чином розміщених частин, що об'єднуються у ціле загальною функцією. Будь-яка система виконує кілька функцій: 1) формотворчу, 2) зв'язку та 3) управління.

**Цілісність** - система має нові властивості й якості, які не є сумою окремих елементів і підсистем, тому що вони виникають лише в результаті їх взаємодії.

**Системність.** Система завжди є чимось більшим, ніж те, що відкрите для пізнання зараз (цілісність), бо перебуває у постійному розвитку. Те, що торкається системи загалом, впливає на кожен елемент всередині системи. Порушення чи зміна однієї частини системи відображається у зміні інших частин системи.

**Структурність.** У кожній системі можна виділити її структуру і функцію. Однак систему не можна визначити тільки як ком об'єктів, вона повинна нести форму структурної організації, яка стосується як стосунки між об'єктами. Ці стосунки можуть бути типологічними або динамічними.

**Взаємозв'язок.** У результаті взаємозв'язків підсистем в системі виникає : 1) просторово-часова структура; 2) з'являються властивості системи та формуються нові системи відносин. Тобто психологічна системі система, що існує в рамках певного простору і часу та має здатність змінювати свій стан. Пізнати систему, коли знаходишся в її середині, неможливо. Більшість систем є **багаторівневими**. Управління системою завжди здійснюється «згори донизу»: більш високий рівень організації особистості є пріоритетнішим та має більший вплив на реальну стратегію поведінки особистості, а енергія для діяльності людини залежить від функціонування нижчих рівнів і надходить «знизу вгору». Різноманітність властивостей тісно пов'язана з такою характеристикою функціонування системи особистості, як **відкритість**.

**Мультифакторність** — на будь-яку людину діє безліч чинників, кожен із яких може мати статус управлінського впливу, що здатний змінити напрям її розвитку.



**Пріоритети.** У цілісній системі основним є не стільки потік енергії, скільки перетікання інформації, бо вона пов'язує як структуру так і функцію системи.

**Складність.** Приступаючи до аналізу якогось системного явища важливо зрозуміти, на якому рівні складності системи зафіксована у цей момент точка спостереження.

**Обмеженість.** Нелінійність та відкритість накладають певні обмеження на тип особистісних проявів. З одного боку, за всієї унікальності людини її поведінка не є безмежно різноманітною, з другого - існування організованих систем можна розглядати як **стійкість нестійкої взаємодії** адаптаційних і компенсаторних механізмів. Тож перед особистістю стоїть завдання щомоментно вибудувувати динамічну рівновагу в системі, і для психолога важливо не стільки допомагати людині розв'язати проблему, скільки навчати її багатоманітним способам її розв'язання.

**Дихотомічність.** Взаємодія систем заснована на існуванні суперечностей, тому в ній завжди є прагнення підтримати хистку рівновагу між протилежно спрямованими тенденціями. Напруження та конфлікт є необхідним джерелом та рушійною силою розвитку особистості.

**Динаміка.** Тенденції до розвитку та руйнування (інволюції та еволюції), змінюваності та стагнації є основними характеристиками живих систем, бо сприяють саморозвитку та вивіщенню рівня складності системи.

**Самоорганізація.** Системи, які гнучко реагують на зміни, живучіші та стійкіші. Тому всі складні відкриті системи здатні до самоорганізації. Системі з жорстко фіксованою внутрішньою організацією утримати баланс в умовах, що швидко змінюються, надзвичайно складно.

Розбалансована система не в змозі віднайти рівновагу без хоча б тимчасової реорганізації своєї структури, тобто без внесення змін у функціонування або призначення. Набуття балансу забезпечується **зворотним зв'язком**, який стає механізмом, що провокує зміни.

**Збалансованість.** Відновлення порядку (форми, структури) в системі є благотворним, бо це відкриває додаткові ресурси для розвитку.

**Порядок та ієрархія.** Будь-яка система прагне до стабілізації та упорядкування, що виявляється в ієрархії та супідрядності. Прагнення до упорядкування протистоїть протилежній тенденції – порушення порядку, тобто ентропії й хаосу. Особистість як упорядкована підсистема є гарантією підтримання балансу в усіх підсистемах, які вона об'єднує.

**Цілеспрямованість.** Поведінка складних систем відзначається спрямованістю, вона підпорядкована досягненню певних цілей. Основні напрями саморуху системи визначаються рівнем її організації. Чим вищий рівень розвитку системи, тим більше вона здатна до саморуху та багатовекторного розвитку.

Відновлення порядку в системі дає відчуття контролю та керованості ситуації, а отже, прогресу та виходу зі стагнації.

**Ізоморфність.** Тип психічного реагування, ізоморфно відтворюється в психофізіологічному та нейрогуморальному тілесному функціонуванні. Тому

симптоми на фізичному і метафізичному (психологічному) рівні часто влаштовані аналогічно.

**Наступність, послідовність.** Крок до нагромадження нового досвіду відбувається за умови, що попередня система стає підґрунтям для наступних змін.

**Вибірковість.** Зроблений вибір приховує в собі певні форми організації, які явно або неявно задають певні зміни в майбутньому. Більш організовані структури з'являються відносно тих конусів атракції (притягання), які відповідають їх прогресивній тенденції.

**Унікальність.** Синергетики припускають, що цей внутрішній прихований порядок, який впливає на вибір структури-атрактора деякою мірою є наперед заданим. Для підпорядкованої системи він є непроявленим «духом становлення» більш високої системи, хоча і визначається лише її власними нелінійними властивостями. Тобто будь-яка організована система виконує сама себе по певному, тільки їй відомому проекту, прототипом якого є процес загального розвитку всього суцього.

**Пріоритет духовності.** Нелінійне творче ставлення до себе як до системи в системі систем дозволяє по-новому переосмислити влучний вислів А. Адлера про те, що людина є одночасно «і художником, і картиною». Для консультанта такий підхід означає, що важливий не сам вплив, а правильна топологія впливу, як засобу, котрий пробуджує в системі відчуття власної структури, глибинна пам'ять про яку є в кожній живій істоті. За такого підходу особистість має більше шансів усвідомити певні закономірності у формуванні своєї долі, стати чутливішою до свого внутрішнього і зовнішнього буття, справитися з екзистенційними обмеженнями та відчути себе часткою Універсуму, що гармонійно поєднує матеріальний (психофізіологія) та інформаційний (свідомість) плани існування.

## **2. Правила консультативної допомоги як похідні законів буття.**

Закінчити опис системної організації людського існування не означає розкрити всі наявні закономірності. Процес пізнання нескінченний — людині доведеться відкривати все нові й нові аспекти складного процесу буття та його розвитку.

Отже, щоб розкрити характер системи стосунків людини як психосистемного явища потрібно вивчати її в ієрархії: метасистема — система - підсистема, де: 1) на макрорівні — чинники, що задають стратегію розвитку системі та підсистемам (психофрактали), творять міжсистемні зв'язки (колективна свідомість, культура, цінності-сміслові параметри); 2) на активно-інформаційному рівні — особистість як системостворюючий чинник; а 3) на мікрорівні — ієрархія внутрісистемних (душевна організація) зв'язків.

Пояснювальні принципи наукового пізнання, а саме: принцип детермінізму (залежність явищ і причин, що їх породжують), принцип системності (наявність системостворюючого чинника), принцип розвитку, принцип декомпозиції (наявність протилежностей, які є джерелом розвитку), принцип альтернативності (вибору спрямованості розвитку), дозволяють

зрозуміти природу та характер вказаних психологічних феноменів і закономірностей і перегукуються з основними законами буття.

### **3. Функціональна організація людини в призмі системного виміру.**

У пошуку форм і понять, які дозволили б системно представити життя людини в консультативній і психотерапевтичній практиці, спробуємо апелювати не тільки до наукового знання, а й до архаїчного символізму.

Найближчим відповідником енергоінформаційних процесів у сучасній психології є поняття архетипу. Термін «архетип» ще на початку минулого століття ввів у психологію Карл Юнг, однак тільки сьогодні можна належним чином оцінити його геніальність. Адже це поняття постулювало зв'язок енергії та інформації задовго до того, як цей зв'язок був доведений в наукових дослідженнях.

Поняття архетипу якнайкраще відповідає уявленням про енергоінформаційну природу людини і допомагає не тільки уявити душевне життя як складний сплав різноманітних інтенцій та діяльностей, а й створити дискурс, який би дозволив «заземлити» те, чого добиваються в більшості езотеричних учень — **розширення потенціалу свідомості**. Завдяки такому підходу розвиток самоусвідомлення та саморефлексії як завдання психологічного консультування набуває конкретного змісту та обростає технічними засобами.

Заснована на ідеї енергоінформаційних рівнів, модель психологічного функціонування особистості дістала назву **Моделі функціональної організації людини (МФОЛ)**.

Модель презентує вертикальні рівні психічної організації людини. В ній ідеться про те, що зміни, які відбувалися з живими системами в процесі земної еволюції, за законом резонансного збудження, наслідуються кожною людиною й у знятому, вже людському, вигляді, малоусвідомлені прототипи функціонування, — досить суттєво передвизначають поведінку та переживання людини. Найпростішим архетипічним рівнем є такий:

- Психофізичний рівень, який відповідає клітинному, біологічному, рівню розвитку з характерним для нього реакціями реагування: віддалення-наближення, задоволення-незадоволення, в інших термінах страхом-напруженням та комфортом-розслабленням. На цьому провідну роль відіграють тілесні потреби людини: ставлення до здоров'я та побуту, матеріальні еквіваленти виживання. Проблеми виникають та вирішуються з огляду на основні вітальні страхи - смерті, хвороб, або інших не менш меркантильних та егоїстичних драйвів.

- Другий, психоемоційний, енергетичний рівень символізує живих організмів із низькою здатністю сприймати інформацію, таких, наприклад, як рослини. Цей рівень позиціонує сенсорно-емоційну чутливість до навколишнього світу, енергію функціонування, яку породжують людські стосунки та взаємодія. Він складається, зазвичай, в суб'єкт-об'єктних стосунках дитини з матір'ю в перші роки життя.

- Афективно-когнітивний рівень функціонування є прообразом того рівня розвитку живого, до якого належать тварини. Вони володіють більш розвиненою здатністю сприймати та обробляти інформацію, але не мають самосвідомості, тобто не рефлексують своєї поведінки.
- Ментальний, міжособистісний рівень є суто людським рівнем осягнення життя. Тут на людину чатує безліч розбіжностей (бо всі ми різні) і як наслідок — невротичність, бажання сумістити несумісне: бути любимим і любити, віддавати й отримувати, прислужитися та потребувати турботи тощо.
- Причинний, або креативно-колективний, рівень символізує пробудження соціально орієнтованого «Я», союз з іншими заради взаємного розвитку, а ще потреби та можливості життєтворення, креативно - колективної самореалізації та самоактуалізації індивідуальності.
- Духовно-інтуїтивний (суспільний) рівень представляє холістичне мислення, діяльність смислотворення, суспільно-ціннісні настанови, надсвідомий рівень глибинних цінностей, духовних орієнтацій та інтуїції. Його відсутність у свідомості провокує екзистенціальний вакуум, дезорієнтацію, бездуховність і безпринципність.
- Еволюційний, або трансцендентний, рівень охоплює світоглядні настанови, прийняття глибинної унікальності свого життя (псифрактал), формування ідеї саморозвитку як окремої цінності.

Функціонуючи в колективній свідомості як архетип, кожен рівень свідомості є доступним для сприйняття та наслідування. Однак у зв'язку з тим, що функціонування на перших чотирьох рівнях повністю задовольняє потреби людини, а останні три вимагають копійки праці над розвитком та організацією власної свідомості, люди функціонують саме на перших чотирьох і взаємодіють з іншими з трьох вищих рівнів вряди-годи, а то й взагалі страждають від їх не представленості в житті.

Подана модель аналізу функціональної організації людини дає можливість прояснити, які енергії стоять за подіями, що відбуваються в житті людини, які резонанси збуджує людина в своєму оточенні, через які фільтри їх сприймає.

**Для консультанта знання зон відповідальності в людському організмі таїть дуже багато підказок. Рівень прояву тієї чи іншої проблеми в тілі (стан, скарги, хвороби) вказує на блокування у функціонуванні відповідного йому енергоінформаційного тіла.**

Практика консультативної роботи з еволюційними архетипами функціональної організації людини неодноразово переконує в практичній цінності такого виду роботи. Людина дійсно істота багатопланова і деформація функціональної взаємодії хоча б на одному з виділених функціональних рівнів порушує особистісний баланс. У світлі сказаного ефективність консультування як практичної галузі психології визначається тим, на який рівень самоусвідомлення та взаємодії зі світом у процесі роботи зумів піднятися клієнт, наскільки зріс і розширився діапазон його функціональних можливостей.

Варто зазначити, що запропоновані вище моделі консультативного аналізу структурують не лише роботу клієнта, а й роботу консультанта, бо суттєво поліпшують та прискорюють процес розуміння проблемних ситуацій.

Запитання та завдання для самоконтролю:

Рекомендована література [2, 19,22, 30, 35, 36]

### **Лекція 8. До питання про стратегії консультативного впливу.**

1. Психодинамічний конфлікт та його нівелювання.
2. Індивідуалізація як шлях подолання внутрішнього розколу его ідентичності.
3. Відчуття неповноцінності як глибинний генератор психологічних проблем.
4. Невроз як хибне науління. Невроз як дефект мислення.
5. Рольовий конфлікт як блокування креативності особистості.

#### **До питання про стратегії консультативного впливу**

Потенціал хорошої «психотерапевтичної літератури» безмежний, а узагальнений досвід, що проглядає з напівпрочинених дверей психотерапевтичного кабінету відіграє неабияку роль у становленні фахівця. Цей розділ — спроба зазначити джерела збагачення досвідом і майстерністю, звернути увагу на геніальні ідеї, подаровані нам відомими психотерапевтами, навести приклади тактики і стратегії психологічної допомоги, поділитися знахідками, які допомагають швидше ввійти пропедевтику спеціальності.

#### **1. Психодинамічний конфлікт та його нівелювання**

##### **Класичний психоаналіз Зигмунда Фрейда**

З.Фрейд одним із перших у класичній психології звернув увагу на внутрішнє життя особистості та ввів поняття психодинамічного конфлікту, який лежить в основі душевних страждань людини. Пояснення випливали з топографічної моделі структури особистості, яка визначається будовою психіки: свідоме, підсвідоме і несвідоме, та трикомпонентною структурою, яка складається з:

1. Ід (у перекладі з латинського означає «воно») — примітивні, стинктивні та вроджені аспекти особистості, що продукують Лібідо - енергію сексуального потягу, виживання та стремління до задоволення, і Танатос — енергію руйнування, агресії, вгасання та смерті.

2. Его (у перекладі з латинської означає «Я») — компонент психічного, відповідальний за прийняття рішень. Его прагне виразити й задовольнити бажання Ід стосовно обмежень, які накладає зовнішній світ. Еволюціонує з Ід і запозичує там частину енергії.

3. Суперего (над-Я) — інтерналізована версія суспільних норм і стандартів поведінки — система цінностей, норм і етики, відповідно до тих, які побутують в оточенні. Здобувається в процесі соціалізації, що трактується як процес формування Суперего.

**Генезис неврозу.** Людина перебуває в стані постійного внутрішнього конфлікту з собою, джерело якого лежить у всеосяжній сфері психіки -

неусвідомлених нею потягах, мотивах, незадоволених потребах. Душевне напруження провокується протистоянням Ід і Суперого, бо культура табує тваринну частину психіки, притаманну Ід. Існує три види тривоги: реальна, невротична (страх втратити контроль над інстинктивними потягами) та моральна (страх порушити моральні норми). Якщо Его не може справитись із тривогою за допомогою раціональних методів, то використовує механізми психологічного захисту. Невроз — душевний розлад психогенного походження, симптоми якого в символічній формі виражають психічний конфлікт і є компромісом між бажанням та захистом. Бере початок на ранніх етапах розвитку (стадії сексуального розвитку).

### **Ідеї, що «працюють»**

- Принципово нова ідея, про те, що людина перебуває в стані постійного внутрішнього конфлікту з собою, джерело якого лежить у всеосяжній сфері психіки - неусвідомлених нею потягах, мотивах, незадоволених потребах.

- Ідея роботи з несвідомим, вичитування та аналізу його змісту. Аналіз проявів несвідомого як системи, що репрезентує найчастіше потяги, які через велике перевантаження енергією хочуть повернутися в свідомість, керуються механізмами конденсації (згущення) і зміщення і найчастіше беруть початок із дитячих незадоволених і витіснених бажань.

- Психічне впливає на фізичне (конверсія).

- Нове розуміння симптому: симптом — це не покарання, а цінне джерело невідомої інформації про внутрішнє психічне життя та, нехай недосконалий, засіб адаптації, спосіб захисту або компенсації.

- Симптом часто є «найкращим» рішенням складної ситуації. Це ознака невміння відмовитись від випадково знайденого задоволення. Вторинна вигода. Конструктивний підхід до симптому як дороговказу, то веде до виліковування.

- Ідея психологічних захистів як викривленого способу підтримки балансу. Ущемлені переживання ведуть до неврозу і зникають після роботи з ними.

- Ідеї лібідинозної природи життя. Енергетичний підхід. Лібідо (в перекладі «бажання») має первинну садистичну природу і є, по суті, енергією пізнання, бо без пізнання не можна пристосуватися до вічно плинного світу. Поєднує в собі і любов (потяг до), і агресію (звільнений від ..., що забезпечує виживання). Первинною формою Лібідо є садизм — агресивна тенденція суб'єкта асимілювати об'єкт, щоб вижити або пізнати його.

Володіючи Лібідо від народження, кожен індивід частину з нього прив'язує до себе (лібідинозне наповнення, первинний нарцисизм), а частину віддає світові. Фіксація (катексис) Лібідо на об'єкті деформує його функціонування та приводить до деформацій у розвитку особистості.

Якщо первинний нарцисизм — це ранній період дитинства, коли Лібідо дитини повернено повністю на себе, що передує розщепленню на суб'єкт і зовнішній світ, то вторинний — це вилучення Лібідо з об'єктивних навантажень і обернення його знову на «Я». Збіднення прив'язки до світу (зауважте, як правило, з власної ініціативи) провокує дисбаланс.

Ідея трансферу — процесу, завдяки якому неусвідомлені бажання переносяться на ті чи інші об'єкти згідно з усталеним типом стосунків.

Страх перед реальністю як протилежний бік медалі страху перед потягом.

Регресія як реакція на стрес, коли індивід повертається на більш ранній етап розвитку для того, щоб отримати відчуття безпеки і задовольнити потребу.

Ідея типів характеру (оральна, анальна, фалічна, генітальна особистість) з певним набором характеристик та способом реагування на складнощі життя. Характерні риси вказують на період фіксації та проливають світло на якість депривованих потреб.

- Ідея трансформації Лібідо — «обернення Лібідо» — заснована на тому, що коли Лібідо направлене на об'єкт, то якась частинка об'єкта ніколи не покидає суб'єкт, так само як і об'єкт не залишиться таким, як був до контакту. Трансформація Лібідо лежить в основі процесів соціалізації.

- Ідея «роботи горя».

- Ідея неконструктивних форм невротичного кохання.

Техніки

**Психоаналіз** — каузальний вид психотерапії, направлений не стільки на корекцію симптому, скільки на причину неврозу.

**Метод гіпнокатарсису** — пошук причини симптому.

**Метод вільних асоціацій** — опускання в інфантильні конфлікти за допомогою потоку асоціацій, згадок, переживань.

**Інтерпретація** - фокусування на усвідомленні, акцент на тлумаченні. Важливо: зміст, послідовність та блокування.

Аналіз і тлумачення сновидінь

**Робота з опором** - бар'єрами протидії. Опір — як сила, що перегороджує шлях з несвідомого в свідомість, як неможливість вільно асоціювати.

**Робота з трансфером** як перенесенням на психотерапевта почуттів, які клієнт раніше переживав до інших людей, насамперед до батьків, (часто вимога прихильного, теплого ставлення).

**Робота з контртрансфером** — сукупністю неусвідомлених реакцій аналітика на особистість клієнта і особливо на його трансфер.

**Відреагування** — розігрування неусвідомлених імпульсів у ході роботи. Вузько — як вид згадок, а ширше — будь-які дії, небажані з погляду суспільства та моралі.

**Негативна терапевтична реакція** - як погіршення стану пацієнта, яке настає після покращення або констатації психотерапевтом позитивних процесів, пов'язаних з його хворобою; як пояснення повернення симптомів; як негативна реакція на подальше лікування або нездатність отримувати від нього користь.

**Інсайт** — практичне усвідомлення, буквально — схоплення конфліктної ситуації. Розрізняють: 1) істинний або емоційний і 2) інтелектуальний, який вважають малоефективним.

**Конфронтація** як спроба підвести людину до визнання того, чого вона уникає.

**Проробка** - за Фрейдом, спільна праця з подолання опору. Опір як неможливість вільно асоціювати, робота захистів.

**Загальна схема психоаналітичної роботи.** Вважають, що працювати в парадигмі психоаналізу можна з людиною, яка знає та приймає концепцію З. Фрейда, є нестарою та достатньо інтелігентною. Клієнт сам шукає свого психоаналітика, а почавши аналіз, суворо дотримується зобов'язань.

На початковому етапі розгортання психоаналізу активно використовується **метод вільних асоціацій**.

Почата робота, ймовірно, буде пробуксовувати, адже несвідоме клієнта розкриває свої таємниці поступово, з натугою, людина ніби опирається згадкам та асоціюванню. В такому разі виникає потреба працювати з **опором**. Психоаналітик допомагає людині усвідомити сам факт опору.

Нерідко, щоб дізнатися несвідомого, використовують **аналіз сновидінь**. Сон — символічне задоволення бажань. У його змісті частково відбиваються ранні дитячі переживання, витиснуті бажання, незадоволені потреби, напруження актуального психодинамічного конфлікту. З. Фрейд називав аналіз сновидінь «королівською дорогою в несвідоме».

Визначивши завдяки аналізу характерних для особистості переживань, подій, патернів поведінки порушення, започатковані на тій чи іншій фазі (оральній, анальній, фалічній) сексуального розвитку, психоаналітик переходить до роботи з катексисом. Тобто проводить **аналіз трансферу**. Трансфер — захисний механізм, який втримує людину в рамках звичних патернів переживань, і поки людина не усвідомить переносу на аналітика почуттів любові та ненависті, які спочатку були направлені на батьків, психологічна робота не буде продуктивною.

Проектуючи змісти добутого матеріалу в логіку життєвих трансформацій, психотерапевт роз'яснює неясні та приховані для клієнта значення деяких аспектів його переживання або поведінки (**метод інтерпретації**).

У процесі роботи психоаналітик добивається **інсайту** як переживання безпосереднього збагнення причинно-наслідкових зв'язок, що характеризують його життя. «Осяяння» клієнта допомагає раптово усвідомити свої міцно вкорінені способи переживань, почуттів і реакцій на значущих людей. Психоаналітик допомагає усвідомити зв'язок переживань із нинішніми актуальними труднощами.

На завершальних етапах роботи психотерапевт заохочує клієнта до використання нового розуміння себе та своїх реакцій у повсякденному житті (**емоційне переучування**). Наприклад, клієнтка, що в процесі подібної роботи усвідомила свій психологічний «шлюб» із батьком, має вчитися жити з реальним очікуванням стосовно значущих для неї чоловіків та будувати більш зрілі міжособистісні стосунки.

## **2. Індивідуація як шлях подолання внутрішнього розколу егоїдентичності.**

### **Аналітична психологія Карла Густава Юнга**

На відміну від З. Фрейда К. Юнг вбачав у несвідомому не «пекло інстинктів», а неусвідомлений акумулятор колективного досвіду, творчу



матрицю свідомості, сконцентровану мудрість і глибину позачасового і вічного образу світу.

Структуру психічного буття К. Юнг представляв у вигляді двох фундаментальних сфер — свідомості й психічного несвідомого.

### **Структура особистості, або так звані індивідуальні архетипи**

#### **Індивідуальне свідоме**

Власне «Я» (Его) — комплекс репрезентацій поля свідомості, якому притаманна стійкість та ідентичність. Це центр свідомості.

#### **Особисте несвідоме**

Тінь — архетип, що представляє низьку та гріховну інстанцію, те, що людина ховає від себе, не хоче в собі визнавати. Часто приховує й позитивні аспекти, свідчить про прийняття або неприйняття себе.

Завдання аналітичної психотерапії — подолати наявний розкол та інтегрувати елементи особистості в єдине ціле, вивести несвідомі тенденції та глибинні інтенції на рівень усвідомлення. Стимулювати індивідуацію та трансцендентну функцію особистості, котра завдяки символу об'єднує свідоме та несвідоме.

#### **Техніки**

**Метод аналітичного інтерв'ю** в 4 кроках: 1) катарсис (ініціація); 2) тлумачення (жертвоприношення); 3) навчання-виховання; 4) трансформація.

**Метод асоціативного експерименту** заснований на пред'явленні серії стимулів, які потрібно проасоціювати.

**Метод аналізу сновидінь** як екзистенціальних послань несвідомого. Має кілька рівнів трактувань. Об'єктний — пов'язує зміст сновидіння з стосунками в зовнішньому світі. Суб'єктний — полягає в персоніфікації образів сну, аби через них краще зрозуміти динаміку власної психіки в цілому чи її окремих компонентів зокрема.

**Метод ампліфікації** (лат. *amplificatio* — поширення, збільшення) — прояв і уточнення окремих образів сновидіння, активної уяви та арт — творчості за допомогою прямих асоціацій, що несуть велике символічне навантаження.

**Метод активної уяви** — процес свідомого спостереження та реагування на образи і символи несвідомого. Інша назва — «свідоме снобачення».

**Метод мандали** — зображення символічної графічно-образної цілісності своєї особистості. Мандала — це символічне відображення психічного стану особистості, передане малюнком в колі.

### **3. Відчуття неповноцінності як глибинний генератор психологічних проблем**

#### **Індивідуальна психотерапія А. Адлера**

Таку назву для свого, досить продуктивного для консультування напряму, Альфред Адлер вибрав тому, що він вважав особистість неподільною цілісністю, яка є інтегральною частиною соціуму. Людина, на його думку, це насамперед свідомо істота, яка сама себе визначає, в житті й прагне самореалізації. А її несвідомо сфера представляє не тільки сили «минулого» —

інстинкти, а й еволюційно нові сили - «сили майбутнього», або цілеспрямованість.

**Генезис неврозу:** будь-який невроз є результатом конфлікту стремлінням до могутності та переваги і переживаннями безпорадності, покинутості, відсутності вмінь і некомпетентності, таких природних у процесі адаптації до світу.

**Задачі:** зменшення комплексу неповноцінності, розвиток соціального інтересу, корекція цілей та мотивів із перспективою зміни стилю життя, виявлення травматичного досвіду, що дав стимул розвитку неврозу, дослідження фіктивних цілей і помилкових апперцептивних схем, аналіз аранжувань кінцевих цілей.

#### **Типова схема індивідуального інтерв'ю**

*Перший етап.* Встановлення правильних психотерапевтичних стосунків — налагодження та підтримка довірчого контакту в рівноправних стосунках, базові психотерапевтичні навички: активне слухання, прояв інтересу, повага, віра в можливості клієнта.

*Другий етап.* Аналіз особистісної динаміки: опрацювання особистісної позиції клієнта, його помилкових апперцептивних схем. Ціль: домогтися розуміння власного стилю життя.

*Третій етап.* Підбадьорювання — стимуляція особистісної мужності клієнта, його духовних сил і свободи вибору.

*Четвертий етап.* Заохочення інсайту. Головне - створення умов для інсайту. Методи: поєднання психологічної підтримки і конфронтації, а також інтерпретації, щоб показати неусвідомлені цілі, хибні цінності та стиль життя. Корисні натяки, підказки, припущення, які знижують психологічний захист.

*П'ятий етап.* Допомога у переорієнтації — «втілення інсайту в життя» та формування у клієнта підвищеного соціального інтересу. Використання різних технічних прийомів психотерапевтичної допомоги.

### **4. Невроз як хибне навчіння.**

Хоча людині здається, що вона сама творить свою поведінку та враження про світ, але насправді вона протягом довгого часу запозичує їх в інших людей. Так безліч звичок та ментальних конструкцій приживаються в її свідомості без будь-якої перевірки на доцільність. Тому центральним положенням одного з «п'яти китів» основних психотерапевтичних напрямів — біхевіорального — стало твердження: дезадаптивна (**невротична**) поведінка є **наслідком неправильного навчання**, випадкових підкріплень та недоцільних обумовлень.

Виходячи з детерміністичних посилянь біхевіористи вважають, що незадовільне реагування можна піддати **перенавчанню**. Психотерапія розглядається як система підкріплень, призначених для подолання невдалого реагування. **Основні цілі:** ослаблення чи усунення неадекватної поведінки, зменшення дефіциту поведінкових реакцій, формування нових соціальних умінь і навичок, оволодіння психологічними навичками самоствердження та саморегуляції, подолання шкідливих звичок і надмірної тривоги, зняття стресу,

розвиток здібності розслаблюватися, нівелювати наслідки емоційних травм та ін.

**Генезис неврозу.** Біхевіористи припустили, що невроз є дезадаптацією, підкріпленою в онтогенезі якимись причинами. Невротичність виникає в процесі формування будь-якої стійкої звички до неадаптивної поведінки, закріпленої сукупністю класично обумовлених емоційних реакцій. Критерієм серйозності неврозу є рівень неадаптивної тривоги. Джерела страхів: класичне обумовлення (одномоментне — аварія, багаторазове — страх учинити неправильно) та неправильна інформація.

Тривога призводить до порушення в моторній, емоційній та розумовій сферах. Задля її подолання Дж. Вольпе запропонував реципрокне гальмування та вісім несумісних із тривогою реакцій: асертивні реакції, сексуальні реакції, реакції релаксації, дихальні реакції, реакції «полегшення тривоги», конкурентно обумовлені моторні реакції, «приємні переживання, що виникають у різних життєвих ситуаціях», емоційні реакції, викликані інтерв'ю, аберація — звільнення від напруження, викликаного загальмованими емоціями з допомогою усного або рольового програвання. Усі ці способи гальмування тривоги надалі стали основою для розробки цілої низки методів роботи біхевіоральних психологів із найрізноманітнішими психологічними проблемами.

**Гіперкорекція** — прийом, ефективний для корекції людей, які порушують інституціональні норми. Суть у тому, щоб індивід спочатку і гарно відновив порушений ним порядок, вибачився у зв'язку з неадекватною поведінкою і взяв на себе додаткові зобов'язання із збереження довкілля.

**Тренінг умінь, або структурована навчальна терапія.** Моделювання і прогнозування соціальних ролей, відпрацювання комунікативної взаємодії та зворотного зв'язку, Особливо широко використовуються групи тренінгу впевненості у собі, уміння усвідомлювати і виражати свої почуття, звертатися з проханням, сказати «Ні», не відчуваючи вини і т.д.

#### 4. Невроз як дефект мислення

Подальшого розвитку біхевіоральні ідеї набули в руслі когнітивної психології. Когнітивна психотерапія — це директивний структурований і орієнтований на мішені підхід, в основі якого лежать когнітивні моделі різних розладів і дисфункціональної поведінки. Найкраще цей підхід зарекомендував себе в роботі з депресіями різної нозології, тривожними розладами (фобіями, панічними розладами, генералізованою тривогою), розладами харчування, іпохондрією, особистісними розладами, шизофренією, сімейними дисфункціями, психологічними проблемами спортсменів і т.д.

**Генезис неврозу.** Дослідження когнітивістів переконують, що певні психопатологічні стани (фобії, тривога, гіпоманіакальні розлади, іпохондрія, нервова анорексія, суїцидальна поведінка тощо) формуються в зв'язку з порушення когнітивних процесів.

А. Бек пропонує клієнтам кілька способів корекції помилкових переконань, а саме: **інтелектуальний метод** — тестування сумнівних або

помилкових концепцій і заміна їх на більш валідні; **експериментальний метод** - проживання певного досвіду з метою перевірки помилкових припущень щодо нього, що приймаються за реальні переконання; **поведінковий метод** — розвиток нових копінг-стратегій, наприклад: навчання визначеному методові релаксації, навичкам поведінки в конфлікті, десенситизації та ін.).

• У зв'язку зі своїм досить об'єктивним трактуванням психологічних проблем бівхевіорально-когнітивний напрямок виборів собі чільне місце в практиці психологічної допомоги.

### **Техніки когнітивної психотерапії, що ґрунтуються на принципах**

**1. Принцип «заповнення прогалини»,** тобто виявлення базисних посилаючих (чи схем), неадаптивних думок.

**Техніки «маркірування тем»** вимагають аналізу всіх матеріалів, що нагромадилися в ході терапії, — щоденників, спогадів, повідомлень на сеансах — з метою знайти відповідь на питання.

Результатом цієї роботи є вміння маркірувати проблемні ситуації, «колекціонувати» автоматичні думки, пов'язані з важкими душевними переживаннями чи станами дисфункціональної поведінки. Варто підвести клієнта до розуміння можливої помилковості цих думок і, отже, до необхідності розглядати їх як гіпотези, що потребують перевірки, а не як факти об'єктивної реальності. Далі вступає у дію такий принцип:

**2. Принцип «перевірки гіпотез».** Існує два різновиди: емпірична та логічна перевірка гіпотез.

**3. Принцип конфронтації зі старими схемами та «автоматичними думками».** Важливо заохочувати клієнта нівелювати аргументи «логіки», яку відкрила попередня робота, і *виробляти альтернативні, конструктивніші способи мислення*. З цією метою часто використовуються техніки «стовпчиків», прийоми внутрішнього монологу, щоденникові записи, які реєструють те, що суперечить початковим настановам (наприклад, при «Я безпомічний» — записувати у щоденник кожен фрагмент життя, де клієнт самостійно справляється з ситуацією).

## **5. Рольовий конфлікт як блокування креативності особистості**

Психодрама Я. Морено

Я. Морено, творець психодрами, одиницею психологічного аналізу постулював соціальний атом — людину в її стосунках з іншими людьми, світом, космосом. Згідно з його концепцією розвиток і функціонування особистості здійснюється через прийняття і виконання ролей, а психотерапевтична допомога будується як драматична дія.

Метафора гри виявилася могутнім психотерапевтичним засобом. Вона поєднала в собі волю і спрямовану орієнтацію, реальність і фантазію, дію і символ, надала сцену притлумленим почуттям, глибинній спонтанності та креативності особистості.

**Генезис неврозу.** Людина народжується з акціональним голодом — потребою діяти, грати ролі. Гармонійна особистість реалізує свої інтенції вільно та безборонно. Однак соціальний атом людини може бути недо-

розвиненим, занадто закритим, таким, що застиг або деформувався (наприклад, через смерть близької людини) тощо. Патологічний розвиток виникає в зв'язку з порушенням процесу освоєння ролей, їх бідністю, низькою експансією, регресією до більш низького рольового рівня. Дії невротика блокуються страхами, він не здатний освоювати і брати на себе ролі, будує очікування, які мало сумісні з реальністю. Деформація соціальних зв'язків, необхідних змін у рольовій поведінці, коли старі ролі атрофуються, нові не освоюються та рольові конфлікти, як зовнішні, так і внутрішні, приводять до того, що рольова поведінка стж негнучкою, перебуває в застої.

Розрізняють інтра- і інтеррольові та інтра- і інтерперсональні конфлікти. Якщо людина не дистанціюється від ролей, вона не може реалізувати свої власні потреби, а виконує вимоги ролі — очікування інших, живе за сценарієм. У такому разі говорять, що невроз виник у зв'язку з повною ідентифікацією із соціальною роллю та невмінням дистанціюватися від неї (людина не здатна до трансценденції). Інший випадок — занадто велика рольова дистанція. Я. Морено описав його як невроз креативності. Він виникає тоді, коли людина при наявній ч можливостях та акціональному голоді втрачає здатність до творчости, до спонтанних проявів. Вона перебуває в полоні своїх табу, стереотипів жорсткої регламентації. Це призводить до нездатності здобувати новин досвід, діяти, «грати своє життя».

**Цілі психотерапії.** Характер порушень можна зрозуміти, аналізуючи систему відносин людини зі світом, яку й покликана виявити психодраматична гра.

### **Техніки**

У технічному плані психодрама — один із найпродуктивніших напрямів. Величезна кількість технік, розроблених цим підходом, не піддається опису. Психодрама як метод не є якоюсь окремою технікою, а це скоріше і методологія, і синтетичний метод, за допомогою якого викликається широкий спектр переживань клієнтів. Психодрама — є драматичним розігруванням сюжетів із життя клієнтів на ексклюзивно сформованому експериментальному майданчику, який розкриває безмежні можливості для спонтанності, творчости та варіювання.

Психодрама складається з трьох фаз, що розрізняються за призначенням, змістом, груповими процесами, рівнем емоційної напруженості.

Найдоцільнішою технікою може стати в ситуаціях непорозумінь бар'єрів у спілкуванні (розлучення, конфлікт тощо). Коли клієнтові потрібно виразити негативні (агресивні, ворожі) почуття або інтенсивні позитивні почуття, які боязко виражати, щоб не потривожити іншу людину; якщо в клієнтові живе глибоке почуття вини або образи і він має справитись із ним, і в багатьох інших ситуаціях.

Протипоказання. Практично нема таких ситуацій, коли техніки по рожного стільця чи обміну ролями не принесли б результатів. Вони добре децентрують клієнта, допомагають відсторонено (з третьої позиції) проаналізувати ситуацію, відрефлексувати те, чого клієнт раніше не зауважив у собі та своєму оточенні.

Запитання та завдання для самоконтролю:

Рекомендована література [2, 19,22, 30, 35, 36]

**Рекомендована література****Базова**

1. Абрамова Г.С. Психологическое консультирование / Г.С. Абрамова: Теория и опыт : – М. : Академия, 2001. – 240 с.
2. Айви А.Е. Психологическое консультирование и психотерапия: методы, теории и техники: практическое руководство / А.Е. Айви, М.Б. Айви, Л. Саймзэн-Даунинг – М. : Академия, 2000. – 487 с.
3. Айві А. Цілеспрямоване інтерв'ювання і консультивання: Сприяння розвитку клієнта : Навч. посіб. /А.Айві; Пер. с англ. О.Абесонова. – К. : Сфера, 1998. – 342 с.
4. Алешина Ю.Е. Процессы консультативной беседы / Ю.Е. Алешина // Семейная психология и семейная психотерапия. – 2003. – № 3. – С. 3-27.
5. Бурнард Ф. Тренинг навыков консультирования / Ф.Бурнард – СПб. : Питер, 2002. – 250 с.
6. Гордон Д. Терапевтические метафоры (оказание помощи другим посредством зеркала) / Д.Гордон. – Канск, 1994. – 216 с.
7. Горин С.А. НЛП : Техники россыпью / С.А.Горин . – М. : Изд-во «КСП+», 2001. – 576 с.
8. Горностай П.П. Теория и практика психологического консультирования: Проблемный поход / П.П. Горностай, С.В. Васьковская – К: Наук. думка, 1995. – 209 с.

**Допоміжна**

9. Гриндер Д. Из лягушек в принцы / Д. Гриндер, Бэндлер Р. // – Воронеж : НПО „МОДЖ“, 1993.
10. Гриндер Д. Структура магии / Д. Гриндер, Бэндлер Р. // – М. : „КААС“, 1995. – 520 с.
11. Гришина Н.В. Обучение психологическому посредничеству в разрешении конфликтов / Н.В. Гришина //Московский психотерапевтический журнал. – 1992. – № 2. – С.145-160.
12. Деркс Л. Сущность НЛП. Ключи к личностному развитию / Л. Деркс, Я. Холландер. – М., 2000. – 437 с.
- 13.Джендлин Ю. Фокусирование: Новый психотерапевтический метод работы с переживаниями / Ю. Джендлин. – М.: Независимая фирма «Класс», 2000. – 448 с.
14. Джорж Р. Консультирование: теория и практика / Р. Джорж, Т.Кристиани. – М. : Эксмо, 2002. – 448 с.
15. Елизаров А.Н. Основы индивидуального и семейного консультирования: Учеб. пособ. / А.Н. Елизаров. – М.: Ось89, 2003. – 336 с.

16. Эйдемиллер Э.Г. Психология и психотерапия семьи / Э.Г. Эйдемиллер, В. Юстицкис. – Л. : Медицина, 1990. – 192 с.
17. Кэмерон-Бэндлер Л.К. С тех пор они жили счастливо / Л.К. Кэмерон-Бэндлер. – Воронеж, 1993. – 256 с.
18. Кляйн М. Между психотерапевтом и клиентом: новые взаимоотношения / М. Кляйн. – СПб.: Б.С.К., 1997. – 96 с.
19. Котлер Дж. Психотерапевтическое консультирование / Дж. Котлер, Р. Браун Р. – СПб. : Питер, 2001. – 464 с.
20. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования / Р. Кочюнас. – М. : Академический проект, 1999. – 240 с.
21. Кулаков С.А. Основы психосоматики / С.А. Кулаков. – СПб. : Речь, 2003. – 288 с.
22. Меновщиков В.Ю. Введение в психологическое консультирование / В.Ю. Меновщиков. – М. : Смысл, 1998. – 109 с.
23. Меновщиков В.Ю. Психологическое консультирование: работа с кризисными и проблемными ситуациями / В.Ю. Меновщиков. – М. : Смысл, 2002. – 182 с.
24. Мэй Р. Искусство психологического консультирования / Р. Мэй. – М. : Классе, 1994. – 144 с.
25. Моховиков А.Н. Телефонное консультирование / А.Н. Моховиков. – К. : 1994. – 191 с.
26. Моховиков А.Н. Телефонное консультирование/ А.Н. Моховиков. – М. : Смысл, 2001. – 494 с.
27. Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования / Р. Нельсон-Джоунс. – СПб. : Издательство «Питер», 2000. – 464 с.
28. Немов Р.С. Психологическое консультирование / Р.С. Немов. – Учеб. – М. : 2000. – 394 с.
29. Петрушин С.В. Мастерская психологического консультирования / С.В. Петрушин. – М. : ПЕРСЭ, 2003. – 143 с.
30. Плигни А. Руководство к курсу НЛП-Практик / А. Плигни., А. Герасимова. – М. : 2000.
31. Роджерс К.Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К.Р. Роджерс // Пер. с англ. – М. : Издательская группа „Прогресс“, „ Универс“, 1994. – 480 с.
32. Самоукина Н.В. О проблемах практического психолога. // Журнал практического психолога / Н.В. Самоукина. – 2002. – № 6. – С. 3 – 15.
33. Сахакиан У.С. Техники консультирования и психотерапии. Тексты / У.С. Сахакиан. – М. : Апрель-Пресс, Эксмо-Пресс, 2000. – 624 с.
34. Стюарт В. Работа с образами и символами в психологическом консультировании / В. Стюарт. – М. : Классе, 1998. – 265 с.



35. Фанч Ф. Преобразующие диалоги // Серия „Новейшая психология”, Вып. 1 / Ф. Фанч. – К. : Ника-центр, 1997.
36. Фанч Ф. Пути преобразования. Общие модули процессинга // Серия „Новейшая психология”, Вып. 2 / Ф. Фанч. – К. : Ника-центр, 1976.
37. Фурман Б. Психотерапевтическое консультирование. Беседа, направленная на решение / Б. Фурман, Т. Ахоло. – СПб. : Речь, 2000. – 160 с.
38. Шнейдер Л.Б. Пособие по психологическому консультированию: Учебное пособие / Л.Б. Шнейдер. – М. : Ось – 89, 2003. – 272 с.
39. Шостром З. Терапевтическая психология. Основы консультирования и психотерапии / З. Шостром, Л. Браммер. – СПб. : Сова; М. : Эксмо, 2002. – 624 с.

### 15. Інформаційні ресурси

1. Бібліотека МДУ, Філатова,16 - <http://msu.edu.ua/library/>
2. Мукачівська міська централізована бібліотека, ім. О.Духновича, вул. Духновича, 1 <http://www.muklib.mk.uz.ua/>
3. Закарпатська обласна універсальна наукова бібліотека ім. Ф. Потушняка. м.Ужгород, вул. Проспект Свободи, 16 - <http://biblioteka.uz.ua/>
4. Українські підручники он-лайн: <http://pidruchniki.ws/>
5. Психологічна бібліотека Псі-фактор: <http://psyfactor.org>
6. Бібліотека психологічної літератури: <http://psylib.kiev.ua/>

# **ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬУВАННЯ**

Опорний конспект лекцій

**Укладач:**  
Варга В.С.

Тираж 5 пр.

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до  
Державного реєстру видавців, виготовлювачів і розповсюджувачів  
видавничої продукції ДК № 4916 від 16.06.2015 р.

Редакційно-видавничий відділ МДУ,  
89600, м. Мукачево, вул. Ужгородська, 26



# МУКАЧІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

89600, м. Мукачево, вул. Ужгородська, 26

тел./факс +380-3131-21109

Веб-сайт університету: [www.msu.edu.ua](http://www.msu.edu.ua)

E-mail: [info@msu.edu.ua](mailto:info@msu.edu.ua), [pr@mail.msu.edu.ua](mailto:pr@mail.msu.edu.ua)

Веб-сайт Інституційного репозитарію Наукової бібліотеки МДУ: <http://dspace.msu.edu.ua:8080>

Веб-сайт Наукової бібліотеки МДУ: <http://msu.edu.ua/library/>