

ко в терапії, а також і к трудностям обычной жизни.

4. Понимание изменений в убеждениях. В процессе терапии клиент узнает о распространённых убеждениях, формируемых в результате травмы. У него появляется возможность обсудить, как травматический опыт изменил его убеждения о безопасности, доверии, контроле, самооценке, других людях и отношениях с ними. Также с помощью терапевта клиент восстанавливает баланс своих убеждений до и после травматического опыта. [2]

1. American Psychiatric Association (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing. pp. 271–280. ISBN 978-0-89042-555-8.

2. Cognitive Processing Therapy (CPT) for PTSD: How to Help Your Loved One during Treatment | MAY 2016

3. Cognitive Processing Therapy. Veteran/Military Version Patricia A. Resick, Ph.D. and Candice M. Monson, Ph.D

4. Prolonged Exposure (PE) for PTSD: How to Help Your Loved One during Treatment | MAY 2016

5. The ICD-10 Classification of Mental and Behavioural Disorders" (PDF). World Health Organization. pp. 120–121. Retrieved 2014-01-29.

Зімборовська Маргарита Сергіївна
провідний фахівець відділення психологічного забезпечення
відділу кадрового забезпечення ДДУВС

ВИКОРИСТАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ТЕХНІК ТА СПЕЦИФІКА НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ В РАМКАХ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ

У статті здійснено огляд теоретичного матеріалу вітчизняних та наукових досліджень процесу консультування. Акцент зроблено на аналізі напрямів застосування психологічного консультування, розкривається зміст поняття "психологічне консультування", специфіка та основні проблеми психологічного консультування, техніки та прийоми.

The article contains a review of theoretical materials of domestic and foreign scientific researches of the process of consulting. The accent is on the analysis on prospective areas of psychological consulting application the content of the concept "psychological counseling", the specifics and main problems of psychological counseling, techniques and techniques are revealed.

Ключові слова: психологічне консультування, техніки психологічного консультування.

Ключевые слова: психологическое консультирование, техники психологического консультирования.

Key words: *psychological counseling, techniques of psychological counseling.*

Постановка проблеми. Соціально-педагогічна діяльність орієнтована на створення сприятливих умов соціалізації, сприяння всебічному розвитку особистості та задоволення її соціокультурних потреб, а також на допомогу особистості у вирішенні життєвих проблем та відновлення соціально схвалених способів життєдіяльності. Одним з провідних видів професійної діяльності соціального педагога є консультування. В консультуванні ми стикаємося насамперед з людьми, що зазнають труднощів у повсякденному житті. Спектр проблем справді широкий: труднощі на роботі (незадоволеність роботою, конфлікти з колегами і керівниками, можливість звільнення), невлаштованість особистого життя і негаразди в родині, погана успішність у школі, брак впевненості у собі і самоповаги, болісні коливання з приводу прийняття рішень, труднощі у зав'язуванні і підтримці міжособистісних відносин і т. п.

Психологічне консультування охоплює і профконсультування, і педагогічне, і промислове консультування, і консультування керівників, і багато-багато чого іншого. Найбільш відомою сферою застосування психологічного консультування є допомога тим, хто звертається з приводу своїх сімейних та особистих проблем. Консультування охоплює безліч окремих напрямів, серед яких можна виокремити такі, як робота з подружніми парами; спільне консультування дітей і батьків; дошлюбне консультування; психологічна допомога тим, хто збирається розлучатися тощо. Тому кожен спеціаліст повинен володіти різноманітним технікам психологічного консультування.

Метою даної статті є розкриття змісту та особливостей психологічного консультування, визначення сутності процесу психологічної допомоги, форм та видів цілеспрямованого психологічного впливу. Так, фактично в будь-якій сфері, де не можна обійтися без психологічних знань, тією чи іншою мірою застосовується консультування, як одна з найбільш ефективних форм роботи.

Ситуація розвитку психологічного консультування в Україні досить неоднозначна: у ній є як негативні, так і позитивні моменти.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Одним з найбільш важливих можна вважати становлення і розвиток вітчизняної школи психологічної допомоги: діалогічного, високо інтегративного за своєю суттю підходу, представниками якого є: О.Ф. Бондаренко, І.С. Булах, Л.Ф. Бурлачук, С.В. Васьковська, С.О. Гарькавець, П.П. Горностай, О.С. Кочарян, В.У. Кузьменко, В.О. Лефтеров, Н.В. Оніщенко, О.Ю. Осадько, Є.О. Помиткін, Н.Д. Потапчук, Д.В. Солошенко, Р.М. Ткач, О.М. Усатенко, Р.П. Федоренко, Г.О. Хомич, К.І. Шкарлатюк, Т.С. Яценко та ін.

Виклад основного матеріалу дослідження. Основна мета психологічного консультування – це надання психологічної допомоги, тобто розмова з психологом повинна допомогти людині у вирішенні її проблем і налагодженні міжособистісних стосунків з оточуючими [1, с.20]. Але відповісти однозначно на питання, у чому саме і як ця психологічна допомога повинна надаватися, не так просто. Людині, яка побувала на прийомі у фахівця, повинно стати краще, ніж було "до того", і якщо вона дійсно відчує себе краще, то це

може бути критерієм того, що допомога була надана. Успіх психологічного консультування багато в чому залежить від того, як консультант вирішує такі найважливіші завдання, як вислуховування клієнта й розширення його уявлень про себе і власну ситуацію. Дійсною проблемою багатьох людей, які звертаються за допомогою до психолога є те, що вони практично не мають з ким поговорити відверто, розповісти, не криючись, усе, що тривожить і турбує у складних життєвих ситуаціях. Для клієнта, який звертається за допомогою до психолога, такий результат може виявитися важливим не тільки з погляду підвищення його психологічної стабільності, але також послужити підставою для звертання за подальшою допомогою до інших фахівців, якщо це є необхідним [1, с.62].

Психологічне консультування традиційно розглядається як процес, спрямований на допомогу людині у вирішенні (пошуку шляхів вирішення) проблем, що виникають у нього, і ускладнень психологічного характеру. Можна виділити три основні підходи до психологічного консультування:

а) проблемно-орієнтоване консультування, що фокусується на аналізі суті і зовнішніх причин проблеми, пошукові шляхів вирішення;

б) особистісно-орієнтоване консультування спрямоване на аналіз індивідуальних, особистісних причин виникнення проблемних та конфліктних ситуацій і шляхів запобігання подібним проблемам у майбутньому;

в) консультування, орієнтоване на виявлення ресурсів для вирішення проблеми.

Особистісно-орієнтоване консультування за своєю спрямованістю близьке до психотерапії і провести чітку межу між цими поняттями важко. Визначення психотерапії як роботи з хворими, а консультування – зі здоровими, задовольняє не повністю навіть по формальному критерію. Психологічне консультування використовується і в медицині (наприклад, психологічне консультування вагітних або пацієнтів з соматичними і нервово-органічними захворюваннями, які не проходять власне психотерапевтичного лікування, а звернулися за допомогою з приводу особистих проблем, прямо не пов'язаних з їх захворюванням). Психологічна робота з особами, що мають серйозні особистісні проблеми, змістовно нічим не відрізняється від психотерапії. Співвідношення понять "психотерапія" і "психологічне консультування" обговорюється і в літературі. Психологічне консультування, як психологічний процес, орієнтований на профілактику і розвиток. Він виділяє в консультуванні цілі, пов'язані з корекцією (наприклад, подолання тривоги або страху) і з розвитком (наприклад, розвиток комунікативних навичок). З його точки зору, консультування переважно є коректувальним – це забезпечує виконання профілактичних функцій. Розвиток пов'язано з рішенням задач індивіда на різних етапах життя (професійне самовизначення, відділення від батьків, початок самостійного життя, створення сім'ї, реалізація власних можливостей, розкриття ресурсів тощо).

Кінцева мета консультування – навчити клієнтів надавати допомогу

самим собі, стати для самих себе консультантами. Нельсон-Джоунс (професор консультаційної психології) бачить відмінності між психотерапією і психологічним консультуванням у тому, що психотерапія робить акцент на особистісній зміні, а консультування – на допомозі людині в кращому використанні власних ресурсів і поліпшенні якості життя [2]. На відміну від психотерапії, велика частина інформації, отриманої при консультуванні, виявляється у свідомості пацієнта в інтервалах між заняттями, а також в періоди, коли клієнти намагаються допомогти собі самі після закінчення консультування.

Консультант володіє надзвичайно широкими й різноманітними можливостями професійного впливу, але основним серед них, безперечно, є вербальний контакт із клієнтом, точніше – консультативна бесіда. Такий тип бесіди відрізняється від того, з чим ми зазвичай стикаємося у житті, і володіння подібними навичками на професійному рівні – справжнє мистецтво. Професійна бесіда є складною конструкцією, що являє собою сукупність різних прийомів і технік, які професіонал використовує з метою досягнення відповідного ефекту. Важливу роль серед них відіграють такі техніки ведення консультативної бесіди як схвалення думок клієнта, стимулювання висловлювань, стислість і зрозумілість мови психолога і т. п. Правильне використання цих технік забезпечує ефективність психологічного впливу, можливість встановлення й розвитку контакту між клієнтом і консультантом [6, с.708].

Велику роль у процесі консультування відіграють прийоми й техніки, спрямовані на вирішення різних спеціальних завдань, що виникають під час прийому. Особливу групу прийомів консультування складають методи й техніки, які є для клієнта спеціальними завданнями й вправами, що змінюють або поглиблюють процес бесіди. До числа таких технік належать, наприклад: "техніка порожнього стільця", розроблена в рамках гештальт терапії; "висновок контрактів", що практикується в рамках подружньої і сімейної терапії. Використання цих прийомів значною мірою залежить від теоретичної орієнтації консультанта, а також від характеру проблем, з якими звертається клієнт. Крім вербальних засобів впливу консультант повинен володіти ще й широким спектром невербальних засобів, серед яких – контакт очей, характеристики голосу, поза. Найчастіше ці засоби використовуються не для досягнення якоїсь конкретної мети, а забезпечують процес консультування в цілому, знімаючи напругу клієнта, забезпечуючи його комфорт і контакт із консультантом.

Психологічне консультування тісно пов'язане, а багато в чому безпосередньо переплітається з психологічною корекцією й психотерапією.

Психологічна корекція і психотерапія (поряд із психологічним консультуванням) є видами психологічної допомоги. На відміну від психологічного консультування вони передбачають більш активний цілеспрямований вплив на особистісний, поведінковий та інтелектуальний рівні функціонування людини і, як правило, потребують більшого часу для здійснення. Пси-

хологічна корекція являє собою тактовне втручання у процеси психічного і особистісного розвитку людини з метою виправлення відхилень у цих процесах, і часто справляє вплив не лише на особистість, а й на її оточення, організацію життєдіяльності. Розглядаючи терміни "психотерапія" і "психологічна корекція", варто пам'ятати, що у психологічній та психологічно-педагогічній теорії і практиці вони часто вживаються як синоніми. Це пов'язано з тим, що поняття психотерапії у вітчизняній психології з'явилося порівняно недавно. Довгий час психотерапія розвивалась як галузь суто медичної допомоги. Щодо корекції, то, вийшовши з надр дефектології, згодом перейшовши у вікову й педагогічну психологію і активно використовуючись у роботі з дітьми (набувши оформлення як "психологічна корекція"), цей термін вийшов за межі дитячої психології і став застосовуватись щодо дорослих при наданні їм психологічної допомоги.

Якщо розглядати загальні характеристики технологій консультативної взаємодії, можна зазначити, що під технікою психологічного консультування розуміють спеціальні прийоми, які використовує психолог на кожному з етапів психологічного консультування.

Техніки консультативної взаємодії:

- початок бесіди;
- засоби психологічної підтримки;
- визволення почуттів та емоцій;
- налаштування на хвилю клієнта;
- активне слухання;
- виявлення прихованих думок та почуттів;
- перехід в нову площину, фокусування інформації;
- визначення теми обговорення.

Умовно бесіду консультанта з клієнтом можна розділити на 4 етапи:

I етап – знайомство з клієнтом і початок бесіди (5-10 хвилин);

II етап – розпитування клієнта, формулювання і перевірка консультативних гіпотез (25-35 хвилин);

III етап – корекційний вплив (10-15 хвилин);

IV етап – завершення бесіди (5-10 хвилин).

Тривалість бесіди залежить від мети та задач консультування, організаційних форм, а також теоретичних орієнтацій консультанта. В середньому на одну бесіду відводиться 1-1,5 години.

Вважаємо за доцільне звернути особливу увагу на виявлення прихованих думок та почуттів. Ця техніка базується на змістовній стороні інформації. Консультант повинен помічати почуття партнера по спілкуванню:

- по-перше, потрібно звертати увагу на слова, які він використовує для визначення своїх почуттів;
- по-друге, потрібно слідкувати за невербальними реакціями клієнта: мімікою, інтонацією голосу, позою, жестами. Це дає змогу зрозуміти справжні почуття людини, оскільки невербальні реакції мало піддаються свід-

домому контролю;

– по-третє, щоб відчути те, що переживає людина потрібно поставити себе на її місце.

Також до прийомів психологічного впливу можна віднести:

– техніку альтернативних формулювань (підказування варіантів, які виникають в обговорюваній ситуації);

– техніку уточнення глибини переживань, яка допомагає клієнту ще раз звернутися до своїх почуттів;

– техніку парадоксальних питань, які допомагають перевести розмову в нову площину [7, с.56].

Людина, яка має психологічні труднощі, постійно концентрує свої зусилля в площині емоційно насичених образів та переживань. Це блокує її можливості самотійно справитися з психологічними труднощами. Психолог прямо або опосередковано зміщує ці точки напруги, таким чином, емоційно сфокусовані враження клієнта переходять в іншу площину [8 с.24].

Так, одним з прийомів є прийом психологічної інтерпретації, який сприятиме виникненню у свідомості клієнта нових уявлень про себе та свою поведінку:

– інтерпретація як коментар – трактування або подача проблеми у новому ракурсі;

– інтерпретація як узагальнення полягає в переході до іншого бачення ситуації та зведення в одну логічну систему розрізнених деталей психологічної ситуації;

– інтерпретація як висновок використовується тоді, коли виявляються причинно-наслідкові зв'язки між явищами, тобто варіанти рішення психологічних проблем логічно витікають із ситуації;

– інтерпретація як аналогія – це використання яскравого образу або метафори для стимулювання мисленевих дій клієнта і самотійного пошуку способів рішення психологічної проблеми.

Висновок. Узагальнюючи вищевикладене, можна зазначити, що клієнти по-різному сприймають процес консультації. Ефективність консультативної роботи багато в чому залежить від особистості консультанта, від його професійних навичок, особистісних якостей, володіння техніками психотерапевтичної роботи.

Консультант за допомогою клієнта намагається спрямувати всі свої сили на вирішення питання, яке турбує клієнта, для вирішення його проблеми. Психологічне консультування покликане допомогти людині, допомогти особистості стати більш цілісною, виробити власні життєві стратегії і тактики, стати соціально успішнішою, вирости як особистості.

Проблеми клієнтів розглядаються консультантом одночасно і як можливість адаптуватися до готівкових умов сьогодення, і як можливість змінити своє майбутнє, і як необхідність прийняти своє минуле.

Можна зробити висновок, що особистість консультанта відіграє важли-

ве значення у житті клієнта, отже, ефективність консультативної роботи залежить від очікувань клієнта та особистості консультанта.

1. Абрамова Г.С. Психологическое консультирование: Теория и опыт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Academia, 2000.
2. Айви А.Е., Айви М.Б., Саймэк-Даунинг Л. Психологическое консультирование и психотерапия. Методы, теории и техники: Практическое руководство. – М., 1999.
3. Алешина Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. – М.: Класс, 2000.
4. Бондаренко О.Ф. Психологічна допомога особистості: Навч. посіб. для студ. ст. курсів психол. фак. та від-нь ун-тів. – Харків: Фоліо, 1996.
5. Васильковская С.В. Психологическое консультирование: Ситуац. задачи. - К.: Вища шк., 1996.
6. Глэддинг С. Психологическое консультирование. – СПб.: Питер, 2002. – 708с.
7. Горностай П.П. Теория и практика психологического консультирования: Пробл. подход. – К.: Наук, думка, 1995.
8. Джордж Р., Кристианы Т. Консультирование: Теория и практика / Пер. с англ. А. Шадура. - М.: Изд-во "Эксмо", 2002.

Кириліна Олена Олександрівна

*психолог відділення психологічного забезпечення
відділу кадрового забезпечення ДДУВС*

СУТНІСТЬ, ПРИЧИНИ ТА ПРОФІЛАКТИКА СУЇЦІДАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ

У статті розглянуто сутність, види та причини суїцидальної поведінки. Превентивна профілактика самогубств, її мета та завдання.

The article deals with the essence, types and causes of suicidal behavior. Preventive suicide prevention is its goal and task.

Ключові слова: *суїцид, суїцидальна поведінка, профілактика самогубств.*

Ключевые слова: *суицид, суицидальное поведение, профилактика самоубийств.*

Key words: *suicide, suicidal behavior, suicide prevention.*

Постановка проблеми. Спеціалісти визначають суїцид (suizid - з лат. "себе вбивати"), тобто самогубство, як усвідомлювані, навмисні дії, спрямовані на добровільне позбавлення себе життя, що призводять до смерті. Ознаками поняття "самогубство" виступають: а) мета позбавити себе життя; б) потерпілий та суб'єкт суїциду – це одна і та ж особа; в) об'єктом замаху є життя самої людини; г) смерть спричиняється особистими діями самої людини [1, с.144]. У зв'язку з проблематикою нашого дослідження, розкриємо