ОСНОВНІ ТЕХНІКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ У РОБОТІ ІЗ ЗДОБУВАЧАМИ ЗАКЛАДІВ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

Фурс О.Й., *кандидат психологічних наук, доцент кафедри педагогіки, психології та менеджменту Білоцерківського інституту неперервної професійної освіти ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України*

Для вирішення проблем освітнього процесу та надання психологічної допомоги здобувачам закладів професійної освіти доцільно впроваджувати сучасні підходи у практику психологічної допомоги. Однією з її складових є консультування яке передбачає використання спеціальних прийомів, які використовує психолог для виконання тих чи інших процедур на кожному з етапів консультування.

Основними техніками, що використовуються в психологічному консультуванні, є такі:

1. Постановка питань.

Отримання інформації про здобувача і спонукання його до самоаналізу не можливі без вмілого опитування. Питання які ставить консультант здебільшого поділяються на закриті та відкриті.

Основні моменти консультування, коли використовуються відкриті питання: *перше:* початок консультативної зустрічі (“З чого сьогодні Ви хотіли б почати?”, “Що сталося за минулий тиждень, поки ми з Вами не бачилися?”); *друге:* спонукання клієнта продовжувати або доповнювати сказане (“Що Ви відчули, коли це сталося?”, “Що ще Ви хотіли б сказати про це?”); *третє:* спонукання здобувача проілюструвати проговорені проблеми прикладами, щоб консультант міг краще їх зрозуміти (“Чи не зможете Ви розповісти про будь-яку конкретну ситуацію?”); *четверте:* зосередження уваги слухача на почуттях (“Що Ви відчуваєте, коли розповідаєте мені про це?”).

2. Відображення змісту: перефразування і узагальнення.

Здобувач освіти переконується, що його уважно вислуховують і розуміють. Відображення змісту допомагає здобувачеві краще зрозуміти себе, розібратися в своїх думках, ідеях, установках. Перефразування спонукає здобувача більш відкрито обговорювати свої проблеми.

Виділяють три мети перефразування: *перша:* показати здобувачеві що консультант дуже уважний і намагається його зрозуміти; *друга:* викристалізувати думку слухача, повторюючи його слова в стислому вигляді; *третя:* перевірити правильність розуміння думок слухача.

При перефразуванні необхідно пам’ятати три простих правила: перефразовується основна думка здобувача, непотрібно спотворювати або змінювати сенс його стверджень, та додавати що-небудь від себе.

Ситуації, в яких найчастіше використовується узагальнення: *перше:* коли консультант хоче структурувати початок бесіди, щоб об'єднати її з колишніми бесідами; *друге:* коли здобувач говорить дуже довго і заплутано; *третє:* коли одна тема бесіди вже вичерпана і планується перехід до наступної або до наступного етапу бесіди; *четверте:* при бажанні надати певний напрямок бесіді; *п’яте:* в кінці зустрічі при намаганні підкреслити суттєві моменти бесіди і дати завдання на певний проміжок часу до наступної зустрічі.

3. Паузи мовчання.

Вміння мовчати і використовувати тишу в терапевтичних цілях − одна з найважливіших навичок консультування. Хоча тиша в консультуванні іноді означає порушення консультативного контакту, проте вона буває і глибоко осмисленою. Мовчання терапевтично стає особливо цінним, адже воно: збільшує емоційне взаєморозуміння консультанта і здобувача; надає можливість здобувачеві “зануритися” в себе і опанувати свої почуття, установки, цінності, поведінку, дозволяє йому зрозуміти, що відповідальність за бесіду лежить на його плечах.

4. Відображення почуттів.

Воно тісно пов'язане з перефразування висловлених здобувачем думок – різниця лише в тому, що в останньому випадку увага зосереджується на змісті, а при відображенні почуттів – на тому, що приховано за змістом. Відображення почуттів сприяє виникненню міжособистісного, емоційного контакту і допомагає здобувачеві краще розібратися в своїх нерідко суперечливих почуттях і водночас спрощує вирішення внутрішніх конфліктів.

Узагальнюючі принципи, що дозволяють відображати почуття здобувача: *перше:* консультант зобов'язаний якомога повніше і точніше ідентифікувати почуття як свої, так і клієнтів; *друге:* необов'язково відображати або коментувати кожне почуття клієнта – будь-яка дія консультанта має бути доцільною в контексті процесу консультування; *третє:* обов'язково звертати увагу на почуття, коли вони викликають проблеми в консультуванні або можуть підтримати клієнта, допомогти йому; *четверте:* консультант зобов’язаний висловлювати також власні почуття, що виникають в процесі консультування. Він має висловлювати почуття, тільки пов'язані з темою бесіди; *п’яте:* часом треба допомогти клієнтам контролювати свої почуття, особливо коли вони занадто бурхливі. Це стосується як позитивних, так і негативних почуттів.

5. Інтерпретація.

Вона є однією з технік впливу, яка використовується практично на всіх напрямах психологічного консультування та психотерапії. Це вербально виражена гіпотеза консультанта щодо зв’язку різних елементів проблемної ситуації.

Типами інтерпретації є наступні: *перша:* встановлення зв'язків між нібито роздільними твердженнями, проблемами або подіями. Психолог – консультант вказує на взаємозв'язок проблемі вплив на їх виникнення неадекватних очікувань і домагань здобувача; *друга:* акцентування будь-яких особливостей поведінки або почуттів здобувача; *третя:* інтерпретація способів психологічного захисту, реакцій опору і перенесення; *четверта:* пов'язування нинішніх подій, думок і переживань з минулим. Зв'язок

теперішніх проблем і конфліктів з попередніми психотравмами; *п'ята* – надання здобувачеві іншої можливості розуміння його почуттів, поведінки або проблем.

Інтерпретування повинно проводитися з урахуванням стадії консультативного процесу. Ця техніка є малопридатною на початку консультування, коли передбачається встановлення довірчих відносин з слухачем, але пізніше така техніка може бути надзвичайно корисною.

6. Конфронтація.

Практично кожний консультант час від часу в терапевтичних цілях змушений вступати в конфронтацію з клієнтами. Для того, щоб конфронтація була терапевтичною, а не деструктивною, необхідно дотримуватися певних умов. Цю техніку можна використовувати тільки після проведення етапу дослідження, встановлення міцних, довірчих стосунків між консультантом і клієнтом.

Таким чином, консультування – це взаємодія психолога і здобувача, спрямована на допомогу у вирішенні різного типу його проблем, що зумовлює використання його особистісних і соціальних ресурсів та передбачає встановлення запиту, з'ясування причин виникнення проблеми, оптимізацію можливостей у пошуку шляхів її вирішення.