

<https://doi.org/10.31108/2.2023.2.29.12>  
УДК 159.98

Олег Фурс

## ТЕХНІКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ ТА ЇХ ВИКОРИСТАННЯ У РОБОТІ ІЗ ЗДОБУВАЧАМИ ЗАКЛАДІВ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

*Фурс Олег. Техніки психологічного консультування та їх використання у роботі із здобувачами закладів професійної освіти в умовах воєнного стану.*

*Вступ.* Використання психологічного консультування у подоланні кризових психічних станів є важливою складовою проблеми, яка стосується підвищення стресостійкості здобувачів освіти.

*Мета:* Обґрунтувати техніки психологічного консультування та їх використання у фаховій підготовці здобувачів професійної та професійно-технічної освіти.

*Методи.* Описано техніки, які використовуються в психологічному консультуванні здобувачів освіти: постановка запитань, відображення змісту (перефразування і узагальнення), паузи мовчання, відображення почуттів, інтерпретація, конфронтація.

*Результати.* Розкрито сутність поняття «консультування». Проаналізовано техніки психологічного консультування, які використовуються в психологічному консультуванні здобувачів професійної та професійно-технічної освіти. З'ясовано, що викладені техніки психологічного консультування є основою діяльності психолога-консультанта, зняряддями, без яких неможливо уявити будь-яку професійну психологічну допомогу.

*Висновки.* Доведено, що використання технік психологічного консультування здобувачів професійної та професійно-технічної освіти є ключовим елементом покращення їх морально-психологічного стану, успішності та вирішення кризових життєвих ситуацій.

*Ключові слова:* психологічне консультування, техніки, консультант, спеціальні прийоми, психологічна проблема, допомога, здобувач.

*Furs, Oleg. Psychological counseling techniques and their use in work with students of vocational education institutions under martial law.*

*Introduction.* Mental health crisis counseling is an important students' stress resistance development factor.

*Aim:* to analyze psychological counseling techniques and their effectiveness in training students at vocational education institutions.

*Methods.* Techniques used in psychological counseling of vocational students: interviews, content reflecting (paraphrasing and generalizing), silent pauses, emotions reflecting, interpretation, and confrontation.

*Results.* The concept of counseling is revealed. The psychological counseling techniques used in counseling vocational education students are analyzed. The described psychological counseling techniques are the key tools used by psychologists-counselors.

*Conclusions.* It has been proven that the described psychological counseling techniques are effective means to improve vocational institution students' emotional and psychological conditions, academic performance as well as to cope with students' life crises.

*Key words:* psychological counseling, techniques, counselor, special techniques, psychological problem, help, student.

*Вступ.* Широкомасштабне вторгнення та неперервна агресія з боку російської федерації висувають на перший план проблеми психологічної готовності освітян, підвищення їх стресостійкості, корекції та посттравматичних станів.

Важливу роль зазначена проблема має і для здобувачів закладів професійної освіти, оскільки істотними викликами донині служать: загроза життю та психічному здоров'ю учасникам освітнього процесу, обмеження доступу до базових потреб людини, вимушене

масштабне переміщення учасників освітнього процесу, масштабні руйнування освітньої інфраструктури тощо.

Це потребує якісної підготовки здобувачів в процесі їх навчання у закладах професійної та професійно-технічної освіти (ЗП(ПТ)О).

Однією із складових супроводження освітнього процесу є консультування, що передбачає використання спеціальних прийомів, які застосовує психолог для виконання тих чи інших процедур на кожному з етапів консультування.

Аналіз розвитку психологічного консультування в Україні та світі є досить неоднозначним і свідчить про наявність як негативних, так і позитивних сторін. Позитивним моментом є розвиток і становлення вітчизняної школи психологічного консультування (Васьківська, 2004; Горностай, 1997; Яценко, 2004).

Значний науковий доробок у цій сфері психологічних знань належить працям таких вітчизняних учених-практиків, як С. Максименко (2013), С. Шандрук (2015) та ін.

Значна увага психологічному забезпеченню приділяється і в Міністерстві освіти і науки України. Одним із керівних документів щодо зазначеної проблематики є розпорядження Міністерства освіти і науки України «Щодо діяльності психологічної служби у системі освіти в 2022/2023 навчальному році», в якому додатком до листа від 02.08.2022 № 1/8794-2 (2022) викладені «Аналітичні матеріали про діяльність психологічної служби у системі освіти, стан забезпечення закладів освіти практичними психологами і соціальними педагогами та рекомендації щодо пріоритетних напрямів психологічного супроводу та соціально-педагогічного патронажу учасників освітнього процесу у 2022/2023 навчальному році».

Виходячи з досвіду надання психологічної допомоги (консультування), слід зазначити, що така робота потребує проведення науково-психологічних досліджень, спрямованих на отримання інформації про наявні психологічні проблеми у представників різних спеціальностей та категорій, в тому числі і використання технік психологічного консультування із здобувачами освіти, адже на теперішній час вони залишаються малодослідженими. Отже, аналіз наукових праць стосовно технік консультування вказує на доцільність подальших наукових пошуків щодо їх дослідження.

**Мета дослідження:** обґрунтування технік психологічного консультування та їх використання у фаховій підготовці здобувачів професійної та професійно-технічної освіти.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати техніки психологічного консультування, які використовуються в психологічному консультуванні здобувачів професійної та професійно-технічної освіти.
2. Дослідити необхідність використання технік психологічного консультування у роботі зі здобувачами закладів професійної освіти в умовах воєнного стану.

**Методи та організація дослідження.** Описано техніки, які використовуються в психологічному консультуванні здобувачів освіти, а саме: постановка запитань, відображення змісту (перефразування й узагальнення), паузи мовчання, відображення почуттів, інтерпретація, конфронтація.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Підвищений рівень загроз національній безпеці України в зв'язку з російською військовою агресією ускладнюють умови роботи освітян та висувають додаткові вимоги до розвитку їхньої професійної та фахової компетентності. Це головні причини, які зумовлюють суттєвий інтерес до проблеми психологічного консультування здобувачів освіти, адже повсякденна діяльність вимагає від них прийняття виважених рішень, великої концентрації уваги, емоційної та вольової стійкості.

Отже, вищезазначені чинники свідчать про особливу значущість, якої набуває психологічне консультування в процесі підготовки майбутніх фахівців в ЗП(ПТ)О.

Зазначимо, що в психологічній літературі поняття «консультування» трактується досить широко. В енциклопедичному словнику-довіднику «Все про соціальну роботу» (Пічі, 2013) консультування розглядається як унікальний вид психологічної допомоги, процес взаємодії двох чи більше людей в атмосфері довіри, коли спеціальні знання

консультанта спрямовані на надання психологічної допомоги клієнту в оперативному вирішенні проблем, виявленні особистісних ресурсів чи створенні перспективних програм розвитку.

Відзначимо, що психологічне консультування, як одна з наймолодших сфер психологічної практики, поки що не має чітко окреслених меж, тому під час психологічного консультування, як правило, вирішуються найрізноманітніші проблеми (Сойма, 2016).

Психологічне консультування виникло у відповідь на потреби людей, яким невласливі певні клінічні порушення, але ті чи інші проблеми змушують їх шукати допомоги і підтримки психолога. Серцевиною консультування є «консультативна взаємодія між індивідом і консультантом», яка базується на філософії «клієнт-центрованої» терапії.

Засновник цього своєрідного виду терапії американський вчений С. Rogers (1961) виділив три її основні принципи: 1) кожній особистості притаманна безумовна цінність і вона заслуговує поваги; 2) кожна особистість може відповідати за себе; 3) кожна особистість має право обирати власні цінності і цілі, приймати самостійні рішення.

Процес психологічного консультування закінчується етапом оцінки і зворотного зв'язку. Консультант разом з клієнтом оцінюють рівень досягнення мети й узагальнюють результати.

Психологічний смисл консультування полягає в тому, щоб допомогти людині самостійно вирішити проблему, яка виникла. Тільки таким чином вона зможе набути досвіду вирішення подібних проблем у майбутньому.

Основною метою психолога, який проводить консультацію, є допомога здобувачеві в усвідомленні його проблеми та в пошуку шляхів і способів її якнайскорішого розв'язання. Дійсною проблемою багатьох здобувачів, які звертаються за допомогою до психолога, є те, що вони практично не мають з ким поговорити відверто, розповісти не криючись про все, що їх тривожить і турбує у складних життєвих ситуаціях (Кокун, Агаєв, Пішко & Лозінська, 2018).

Важливу роль в наданні психологічної допомоги відіграють техніки психологічного консультування – спеціальні прийоми, які консультант, діючи в рамках тих або інших процедур консультування, використовує на кожному з етапів.

Психологічна техніка може бути універсальною, однаково успішною, може застосовуватися на кожному етапі психологічного консультування, і специфічною, яка більше підходить для тієї чи іншої людини, окремого етапу психологічного консультування.

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

### **1. Постановка запитань.**

Отримання інформації про здобувача і спонукання його до самоаналізу неможливі без вмiлого опитування. Запитання, які ставить консультант, здебільшого поділяються на закриті та відкриті.

Основні моменти консультування, коли використовуються відкриті запитання: *перше*: початок консультативної зустрічі («З чого сьогодні Ви хотіли б почати?», «Що сталося за той тиждень, поки ми 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 змогли б Ви розповісти про будь-яку конкретну ситуацію?»); *четверте*: зосередження уваги здобувача на почуттях («Що Ви відчуваєте, коли розповідаєте мені?»).

### **2. Відображення змісту: перифразування й узагальнення.**

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

Виділяють три мети перефразування: 1) показати здобувачеві, що консультант дуже уважний і намагається його зрозуміти; 2) викристалізувати думку здобувача, повторюючи його слова в стислому вигляді; 3) перевірити правильність розуміння його думок.

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

Ситуації, в яких найчастіше використовується узагальнення: 1) коли консультант хоче структурувати початок бесіди, щоб об'єднати її з попередніми бесідами; 2) коли здобувач говорить дуже довго і заплутано; 3) коли одна тема бесіди вже вичерпана і планується перехід до наступної або до наступного етапу бесіди; 4) при бажанні надати певний напрямок бесіди; 5) 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 здобувачеві зрозуміти, що відповідальність за бесіду лежить на його плечах.

### **4. Відображення почуттів.**

Воно тісно пов'язане з перефразуванням висловлених здобувачем думок – відмінність 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 слухача: 1) консультант зобов'язаний якомога повніше і точніше ідентифікувати почуття як свої, так і клієнтів; 2) необов'язково відображати або коментувати кожне почуття клієнта – будь-яка дія консультанта має бути доцільною в контексті процесу консультування; 3) обов'язково звертати увагу на почуття, коли вони викликають проблеми в консультуванні або можуть підтримати клієнта, допомогти йому; 4) консультант зобов'язаний висловлювати також власні почуття, що виникають в процесі консультування. Однак він має висловлювати тільки почуття, пов'язані з темою бесіди; 5) 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 напрямках психологічного консультування та психотерапії. Це вербально виражена гіпотеза консультанта щодо зв'язку різних елементів проблемної ситуації.

Типами інтерпретації є такі: 1) встановлення зв'язків між нібито роздільними твердженнями, проблемами або подіями. Психолог–консультант вказує на взаємозв'язок проблем і вплив на їх виникнення неадекватних очікувань та домагань здобувача; 2) акцентування будь-яких особливостей поведінки або почуттів здобувача; 3) інтерпретація способів психологічного захисту, реакцій опору і перенесення; 4) пов'язування нинішніх подій, думок і переживань з минулим. Зв'язок теперішніх проблем і конфліктів з попередніми психотравмами; 5) надання здобувачеві іншої можливості розуміння його почуттів, поведінки або проблем.

Інтерпретування повинно проводитися з урахуванням стадії консультативного процесу. Ця техніка є малоприматною на початку консультування, коли передбачається встановлення довірчих взаємин із здобувачем, 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. Конфронтація, на думку G. Hembley (2004), – це «висловлювання правди з любов'ю» (Hembley, 2004).

Необхідно виділити три основні випадки конфронтації в консультуванні: 1) конфронтація з метою звернути увагу здобувача на суперечності в його поведінці, думках, почуттях або між думками і почуттями, намірами і поведінкою тощо; 2) конфронтація з метою допомогти побачити ситуацію такою, яка вона є насправді, всупереч уявленню про неї здобувача в контексті його потреб; 3) конфронтація з метою звернути увагу клієнта на його ухилення від обговорення деяких проблем.

Слід зазначити, що викладений репертуар психотехнік консультанта, які можуть бути використані в процесі фахової підготовки майбутніх фахівців, цим не обмежується, але й ці знання та вміння забезпечать ефективну взаємодію з ними.

Викладені техніки психологічного консультування є основою діяльності психолога-консультанта, тими знаряддями, без яких неможливо уявити будь-яку професійну психологічну допомогу. Техніки можуть використовуватися під час самостійної підготовки, індивідуальної роботи зі здобувачами, за результатами опитування, у разі звернення за допомогою до психолога, при складних життєвих ситуаціях тощо.

Вищеописані техніки психологічного консультування можуть використовувати психологи-консультанти різних ЗП(ПТ)О.

**Висновки.** В умовах воєнного стану в Україні використання запропонованих технік психологічного консультування здобувачів ЗП(ПТ)О України в процесі їх навчання є одним з ключових елементів набуття ними необхідних професійних навичок, покращення морально-психологічного стану, успішності, безконфліктного вирішення кризових життєвих ситуацій в повсякденному житті та в умовах війни тощо.

**Перспективи подальших досліджень.** Дослідити теоретичні засади та прийоми роботи в когнітивній парадигмі та можливість їх використання у практичній підготовці здобувачів освіти під час навчання у ЗП(ПТ)О.

## Література

1. Васьківська, С. (2004) *Основи психологічного консультування*. Київ: Четверта хвиля. <https://moodle.oa.edu.ua/mod/resource/view.php?id=4179>
2. Горностай, П.П. (1997). Проблемний аналіз в консультативній практиці. *Практична психологія: теорія, методи, технології*: Матеріали наук. семінару. Київ: Ніка Центр. 72-78. <http://gorn.kiev.ua/publ02.htm>
3. Кокур, О.М., Агаєв, Н.А., Пішко, І.О., & Лозінська, Н.С. (2018). *Основи психологічних знань про психічні розлади для військового психолога*: методичний посібник. Київ: НДЦГПЗСУ, 310. <https://core.ac.uk/download/pdf/159118753.pdf>
4. Максименко, С. (2013). *Психологія учіння людини: генетико-моделюючий підхід*: монографія. Київ: Видавничий Дім «Слово». [https://lib.iitta.gov.ua/734047/1/1-30\\_merged.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/734047/1/1-30_merged.pdf)
5. Пічі, В.М. (Ред.). (2013). *Все про соціальну роботу*. Львів: Новий світ–2000. <https://mybook.biz.ua/ua/sociologiya/socialna-robota-navchalnyi-enciklopedichnyi-slovník-dovidnik/>
6. Сойма, Н.Д. (2016). Психологічне консультування як важлива складова професійної соціальної роботи з дітьми, які мають порушення в адаптації. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота», 1(38)*, 265-268.
7. Шандрук, С. (2015). Освітня модель професійного становлення особистості практичного психолога. *Актуальні проблеми психології, 1(42)*, 92-97.
8. *Щодо діяльності психологічної служби у системі освіти в 2022/2023 навчальному році*: додаток до листа Міністерства освіти і науки України від 02.08.2022 №1/8794-2. [file:///C:/Users/admin/Downloads/list\\_8794.pdf](file:///C:/Users/admin/Downloads/list_8794.pdf).
9. Яценко, Т. (2004). *Теорія і практика групової психокорекції: Активне соціально-психологічне навчання*. Київ: Вища школа. <http://librarium.freehostia.com/human/psychologija/11/teoriya-praktika-grupovoi-psihokorekcii-yacenko.html>
10. Hembley, G. (2004). *Telephone help. Telephone counseling guide*. Perm.
11. Rogers, C. (1961). *On Becoming a Person*. Boston: Houghton Mifflin, <https://www.worldcat.org/title/172718>

## References

1. Vaskivska, S. (2004). *Osnovy psykholoqichnogo konsultuvania [Basics of psychological counselling]*. Chetverta Khvylya. <https://moodle.oa.edu.ua/mod/resource/view.php?id=4179> [In Ukrainian]
2. Gornostai, P. P. (1997). Problemnyi analiz v konsultativnii praktytsi [Problem analysis in counseling practice]. *Praktychna psykholoqia: teoriya, metody, tekhnologii: Materialy nauk. seminaru*. Nika Tsent. 72-78. <http://gorn.kiev.ua/publ02.htm> [In Ukrainian]
3. Kokun, O. M., Agayev, N. A., Pishko, I. O., & Lozinska, N. S. (2018). *Osnovy psykholoqichnykh znan pro psykhychni rozlady dlya viiskovogo psykhologa [Basics of psychological knowledge about mental disorders for a military psychologist]*. NDTsGPZSU. <https://core.ac.uk/download/pdf/159118753.pdf> [In Ukrainian]
4. Maksymenko, S. (2013). *Psykholoqia uchinnya lyudyny: genetyko-modelyuyuchy pidkhid [Psychology of human learning: a genetic modeling approach]*. Vydavnychi Dim «Slovo». [https://lib.iitta.gov.ua/734047/1/1-30\\_merged.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/734047/1/1-30_merged.pdf) [In Ukrainian]
5. Pichi, V. M. (Red.). (2013). *Vse pro sotsialnu robotu [Everything about social work]*. Novyi svit–2000. <https://mybook.biz.ua/ua/sociologiya/socialna-robota-navchalnyi-enciklopedichnyi-slovník-dovidnik/> [In Ukrainian]
6. Soima, N. D. (2016). Psykholoqichne konsultuvannya yak vazhlyva skladova profesiinoi sotsialnoi roboty z ditmy, yaki mayut porushennya v adaptatsii [Psychological counseling as an important component of social work with children with adaptation disorders]. *Naukovyi visnyk Uzhgorodskogo universytetu. Seriya: «Pedagogika. Sotsialna robota»*, 1(38), 265-268. [In Ukrainian]
7. Shandruk, S. (2015). Osvitnya model profesiinogo stanovlennya osobystosti praktychnogo psykhologa [Educational model of the professional development of the personality of a practical psychologist]. *Aktualni problemy psykholoqii*, 1(42), 92-97. [In Ukrainian]
8. *Schodo dialnosti psykholoqichnoi sluzhby u systemi osvity v 2022/2023 navchalnomu rotsi: dodatok do lysta Ministerstva osvity i nauky Ukrainy vid 02.08.2022 #1/8794-2 [Work of psychological service in the system of education in 2022/2023 academic year: addendum to the letter of the Ministry of Education and Sciences of Ukraine of August 02, 2022 #1/8794-2]*. file:///C:/Users/admin/Downloads/list\_8794.pdf. [In Ukrainian]
9. Yatsenko, T. (2004). *Teoriya i praktyka grupovoi psykholoqichnoi navchannya [Theory and practice of psychological group intervention: active social-psychological training]*. Vyscha shkola. <http://librium.freehostia.com/human/psyhologija/11/teoriya-praktika-grupovoi-psiokorekcii-yacenko.html> [In Ukrainian]
10. Hembley, G. (2004). *Telephone help. Telephone counseling guide*. Perm.
11. Rogers, C. (1961). *On Becoming a Person*. Houghton Mifflin, <https://www.worldcat.org/title/172718>

## Відомості про автора

**Фурс Олег Йосипович**, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри педагогіки, психології та менеджменту Білоцерківського інституту неперервної професійної освіти ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України, Біла Церква, Україна

**Furs, Oleg**, PhD (Psychology), Associate Professor, Associate Professor of the Department of Pedagogy, Psychology and Management, Bila Tserkva Institute of Continuing Professional Education, State Institution of Higher Education 'University of Education Management' of National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, Bila Tserkva, Ukraine

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-3301-3161>

E-mail: [furs2234@gmail.com](mailto:furs2234@gmail.com)

Отримано 15 травня 2023 р.  
Рецензовано 5 червня 2023 р.  
Прийнято 9 червня 2023 р.