

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ  
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ВНУТРІШНІХ СПРАВ**

**Факультет № 6  
Кафедра соціології та психології**

**ТЕКСТ ЛЕКЦІЇ**

**з навчальної дисципліни «Психологічне консультування»  
обов'язкових компонент освітньої програми  
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
053 Психологія (практична психологія)**

**(для денної та заочної форми навчання)**

**Тема 5: Консультант в консультативному процесі**

**Харків 2023**

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

Науково-методичною радою  
Харківського національного  
університету внутрішніх справ  
Протокол № 7 від 30.08.2023

**СХВАЛЕНО**

Вченою радою факультету № 6  
Протокол № 7 от 25.08.2023

**ПОГОДЖЕНО**

Секцією Науково-методичної ради  
ХНУВС з гуманітарних та соціально-  
економічних дисциплін  
Протокол № 7 від 29.08.2023

Розглянуто на засіданні кафедри соціології та психології  
Протокол № 8 від 15.08.2023

**Розробник:**

Доцент кафедри соціології та психології, канд. психол.наук, доцент Чепіга Л.П.

**Рецензенти:**

1. Доцент кафедри практичної психології Навчально-наукового інституту педагогіки, психології, менеджменту та освіти дорослих Української інженерно-педагогічної академії, канд. психол. наук, доцент Казарова А.М.
2. Професор кафедри соціології і психології факультету № 6 Харківського національного університету внутрішніх справ, доктор соціологічних наук, професор Нечітайло І. С.

## ЛЕКЦІЯ 5. КОНСУЛЬТАНТ В КОНСУЛЬТАТИВНОМУ ПРОЦЕСІ

### Навчальні питання:

1. Система цінностей консультанта
2. Перенесення і контрперенесення в консультуванні та психотерапії
3. Вплив професійної діяльності на консультанта
4. Проблема ефективності консультування

### Література:

#### Основна література:

1. Васьківська С.В. Основи психологічного консультування: Навчальний посібник. -К.: Четверта хвиля, 2018. - 256 с.
2. Васьківська С.В. П'ять вимірів психологічного консультування: навчальний посібник. - Київ, Ніка-центр, 2019. - 400 с.
3. Гендер у психологічних та соціологічних дослідженнях : навч. посіб. / Л.О. Шевченко, Ю.В. Кобікова, І.В. Ламаш та ін.; [Міжнар. благод. фонд "СНІД Фонд Схід-Захід", Харк. нац. ун-т внутр. справ]. - Київ : [б.в.], 2015. - 148 с.
4. Консультативна психологія: підручник / І.С.Булах, В.У.Кузьменко, Е.О.Помиткін [та ін.] : – Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2014. - 482 с.
5. Хомич Г. О., Ткач Р. М. Основи психологічного консультування: навч. посіб. К.: МАУП, 2004
6. Цимбалюк І. М. Психологічне консультування та корекція : навч. посіб. / І. М. Цимбалюк. – 2-ге вид., випр. і доп. – К. : Професіонал, 2007. – 544 с.

#### Допоміжна література:

7. Кулакевич Т.В. Технології психологічного консультування: «Сімейне консультування»: Курс лекцій. / Кулакевич Т.В. – К.: КиМУ, 2017.
8. Опанасенко Л.А. Основи психологічного консультування: у схемах і таблицях / Л.А. Опанасенко – Миколаїв : Іліон, 2019.
9. Орбан-Лембрик Л. Е. Психологія професійної комунікації: навч. посіб. / Л. Е. Орбан-Лембрик. – Чернівці : Книги-XXI, 2010.
10. Основи психоконсультування: навч. посіб. / упоряд. і ред. Т. Л. Надвична. – Тернопіль: ТНЕУ, 2019. – 200 с
11. Рябко Ю. В. Техніки і моделі психологічного консультування: навчальний посібник. / Рябко Ю. В. - Глухів: РВВ ГНПУ ім. О. Довженка, 2013.
12. Сергієнко Н.П. Основи психологічної практики: Курс лекцій. – Х.: НУЦЗУ, 2011.
13. Словник-довідник психолога-консультанта / Н. В. Гаркавенко, Я. В. Чаплак, С. К. Шандрук, І. І. Солійчук. Чернівці, 2010.
14. Чепелева, Н. І.Поєднання індивідуальної та сімейної психотерапії у роботі з родинами

15. Шевченко Л. О. Чепіга Л. П. Практична психологія : навч. Посібник Харків : Константа, 2018. - 191 с.

### **(Презентація 2)**

#### **Система цінностей консультанта**

Кожна людина має власну систему цінностей, яка визначає її рішення і те, як вона сприймає навколишній світ та інших людей. Йдеться про найважливіші життєві критерії. Система цінностей консультанта визначає вихідні передумови консультування. Уже саме питання, що часто ставиться в консультуванні і психотерапії, - "Як я повинен жити?" - є сутнісним для всіх моральних систем.

Тут і виникає друге питання: якою мірою процес консультування має або повинен мати характер ціннісної дискусії, а також в якій мірі цінності консультанта повинні "брати участь" в процесі консультування. Якщо відповідь на перше питання більш-менш ясна - проблеми клієнта слід сприймати як наслідок психічного і духовного нездоров'я, а не як предмет моральності, - то по другому питанню існують дві крайні позиції.

Одна з них - консультант повинен бути "об'єктивним", ціннісно нейтральним і не вносити в консультативні відносини свою життєву філософію та ціннісну систему. Він зобов'язаний повністю сконцентруватися на цінностях клієнтів. Це не означає, що ідеальним вважається консультант, який не має власної системи цінностей, - просто він не повинен займати під час консультування певну позицію по моральним і ціннісним аспектам.

Існує ряд причин, за якими консультанту слід уникати впливати на цінності клієнта:

- життєва філософія кожного індивіда унікальна і небажано нав'язувати її іншим;
- жоден консультант не може стверджувати, що має повністю розвинену, адекватну філософію життя;
- найбільш підходящі місця для засвоєння цінностей - це сім'я і школа, а не кабінет консультанта;
- індивід розвиває власну етичну систему, користуючись не одним джерелом і не за один день, а під впливом багатьох життєвих факторів і протягом тривалого відрізка часу;
- кожна людина формує власну філософію життя, яка була б для неї осмисленою;
- клієнт має право на неприйняття етичних принципів і філософії життя іншої особи.

На протилежному полюсі - думка, згідно з якою консультант повинен відкрито і ясно демонструвати клієнту свою ціннісну позицію, оскільки спроба бути нейтральним в ціннісних ситуаціях спонукає клієнта вважати, що консультант вважає прийнятною і виправданою згубну з соціальної, моральної та правової точок зору поведінку. Це позиція консультанта-вихователя, що знає, що добре і що погано.

Важко погодитися з обома крайніми думками. Повністю виключити цінності консультанта з консультативного контакту просто неможливо, якщо консультування розуміти як відносини двох людей, а не як щось механічне або заздалегідь запрограмоване. Консультант повинен чітко знати свої цінності, не приховувати їх від клієнта і не уникати ціннісних дискусій на консультативних зустрічах, оскільки чимало проблем приховано саме в ціннісних конфліктах клієнтів або в нерозумінні ними власної ціннісної системи.

Однак ясна ціннісна позиція консультанта не має на увазі моралізування. У будь-якому випадку вплив цінностей консультанта на клієнта має свою етичну сторону, якщо визнати, що цілі та методи, які використовує консультант, відображають і його філософію життя. Навіть прямо не нав'язуючи клієнтові свої цінності, проте дотримуючись в роботі певної філософії, ми неминуче "вносимо" в консультування свою думку на систему сутнісних питань життя.

Консультант, бажаючи уникнути ціннісних колізій в процесі консультування, повинен мати чітку позицію щодо питань релігії, розлучення, абортів, зради тощо.

Консультанту важливо знати, як впливають його цінності на хід консультування, щоб він міг бути самим собою і тим не менш уникнути нав'язування власних установок клієнтам. Життєва філософія кожної людини та її цінності унікальні.

У процесі консультування ми повинні допомогти клієнтам найбільш повно виявити систему їх цінностей та прийняти на її підставі самостійне рішення, яким чином вони можуть змінити поведінку або навіть самі цінності. Отже, консультант піднімає питання, а відповіді на них шукає і знаходить клієнт на основі власних цінностей. Консультант, орієнтуючись на свою систему цінностей, також допомагає клієнту краще зрозуміти наслідки деяких рішень, вчинків для його власного життя і благополуччя близьких йому людей.

### **Перенесення і контрперенесення в консультуванні й психотерапії**

У ситуації консультування адекватна емоційна взаємодія неможлива без прийняття до уваги перенесення та контрперенесення. Мається на увазі перенесення почуттів, настанов із "там і тоді" у "тут і тепер" і навпаки. Таку транспозицію здійснює клієнт стосовно консультанта (перенесення) і консультант стосовно клієнта (контрперенесення).

Перенесення. "Перенесення", яке відкрив у свій час З.Фрейд, — одне з фундаментальних досягнень психоаналізу. Можливість перенесення в консультуванні та психотерапії в даний час визнають представники майже всіх теоретичних орієнтацій. Перенесення є складовою частиною консультативного контакту. Даний психологічний феномен спостерігається в будь-яких міжособистісних стосунках, однак у консультативному контакті він набагато інтенсивніший через природу самого контакту. Консультант володіє авторитетом, мало говорить про себе та залишається анонімним, оскільки до нього звертаються за допомогою. Цим полегшується процес перенесення.

Існують **два основних визначення перенесення**. Відповідно до класичного психоаналітичного визначення, перенесення — це актуалізація комплексу Едипа в психологічній ситуації. Реакція на психолога така, немов він є учасником ранніх едипових стосунків клієнта, тобто клієнт сприймає його в ролі батька або матері.

В едиповому контексті визначення є занадто обмеженим; його важко прийняти, не дотримуючись психоаналітичної орієнтації.

**(Презентація 3)** Вважаючи перенесення універсальним феноменом консультативного контакту, його можна **визначити як повторення в стосунках із консультантом почуттів і настанов, звичних у минулому для стосунків із значущими людьми**.

Більш узагальнене визначення перенесення наступне: «Перенесення — це неадекватне й персеверативне переживання почуттів, фантазій, настанов і залучення захисних механізмів, що виникли в минулому в стосунках із значущими людьми, під час актуальної міжособистісної взаємодії».

Підкреслимо, реакція перенесення являє собою повторення минулого та неприйнятна в сьогоденні.

**Перенесення в консультуванні та психотерапії характеризують такі риси:**

1. Перенесення завжди є помилковим у тому розумінні, що клієнт приписує консультантові риси, властиві іншим людям з іншого часу. Звичайно, помилковими є не всі уявлення клієнта; консультантові важливо відрізнити реалістичні реакції від реакцій перенесення.

2. Перенесення буває позитивним і негативним. Позитивне перенесення ґрунтується на залежності клієнта від ідеалізованого образу батька, що любить та опікує, на почутті захищеності та потребі у творчому самовираженні. Позитивна настанова клієнта в ставленні до консультанта, що виникла завдяки перенесенню, виражає стосунки минулого. Наприклад, клієнт, якому в дитинстві бракувало любові, схильний бачити в консультанті людину більш сильну та люблячу, ніж той є насправді. Негативне перенесення ґрунтується на пережитих у дитинстві почуттях відчуженості та ворожості. Якщо в консультуванні ці настанови не змінюються, терапія стає неможливою.

3. Виникненню перенесення сприяють нейтральність та невизначеність консультанта.

Нейтральність не ідентична байдужості або дефіциту турботливості. Йдеться про те, що консультант повинен бути безстороннім і не нав'язувати клієнтові своїх цінностей. Нейтральність і невизначеність консультанта створюють специфічну атмосферу стосунків, що дозволяє виникнути та проявитися перенесенню. Воно виявляється і за відсутності цих умов, однак останні полегшують виникнення перенесення та посилюють його.

4. Перенесення — несвідомий процес.

Хоча почуття клієнта стосовно консультанта можуть бути і цілком свідомими, але сам факт, що вони привнесені з інших, більш ранніх стосунків, не усвідомлюється.

5. Перенесення найчастіше виникає у сферах, де існують нерозв'язані дитячі конфлікти зі значущими особистостями.

У консультуванні цінність перенесення досить висока. Воно дозволяє проникнути в минуле клієнта та побачити, яким чином клієнт модифікує реакції сьогодення.

Консультант як об'єкт перенесення інтерпретує проєкції та надає клієнтові можливість оцінити свою поведінку в ракурсі причинності, щоб позбутися травм та фантазій минулого. Така робота надає консультуванню характеру "корекції емоційного досвіду".

Рішення про те, чи варто робити перенесення об'єктом обговорення, є рівнозначним вибору між операцією та консервативним лікуванням. Перший варіант призводить до значних внутрішніх змін, а другий зберігає status quo. Звичайно, вибір завжди залежить від конкретної ситуації. У деяких випадках не рекомендується занадто заглиблюватися в реакції перенесення клієнта та їх інтерпретацію:

- при спотвореному сприйнятті реальності;
- при недостатці часу для роботи з перенесенням (короткотермінове консультування);
- за відсутності нормального робочого альянсу з клієнтом;
- коли клієнт через ослаблення механізмів психологічного захисту не може бути толерантним, страждаючи від проявів тривоги та фрустрації;
- коли метою консультування є не вирішення глибинних конфліктів, а наприклад, пристосування до поточних життєвих ситуацій.

Однак не слід забувати про проблеми, що виникають через неконтрольоване перенесення у випадку припинення консультативного контакту, коли залишилася без обговорення інтенсивна прихильність клієнта до ідеалізованого консультанта (позитивне перенесення) або ненависть до нього (негативне перенесення). Тому консультантові не личить ігнорувати почуття клієнта. Їх слід обов'язково обговорити, вибравши, звичайно, доцільну глибину обговорення.

Трансформація перенесення в процесі консультування схожа на емоційний розвиток дитини. Дитина поступово переходить від думки про батьків як усемогутніх та всезнаючих до більш реалістичного підходу, оцінюючи їх як простих людей, які, проте, посідають особливе, важливе місце в її емоційному світі. Подібним чином і клієнт у процесі консультування починає реалістичніше оцінювати консультанта; досвід контакту стає складовою частиною психіки самого клієнта.

Перенесення, власне кажучи, створює умови для інтеріоризації консультанта та сприяє формуванню специфічної, але надійної інстанції, до якої можна звернутися в разі виникнення життєвих ускладнень.

Позитивному перенесенню завжди властива певна (найчастіше тимчасова) ідеалізація консультанта з еротичним відтінком, якщо він і клієнт належать до різної статі. Еротична настанова в ставленні до консультанта нерідко виражається побічно: паузами, мовчанням, скаргами на щось; маніпулятивними рухами; хвилюванням, якщо консультант не прийшов або спізнюється; забуванням сплатити за консультацію; інтересом до особистого життя консультанта; конкуренцією з іншими клієнтами; постійним цитуванням його висловлювань тощо.

Подарунки також є формою вираження почуттів до консультанта. Дарування може означати багато чого й значно ускладнює консультування: іноді це просто хабар; часом — демонстрація бажання мати з консультантом особливі, довірчі стосунки; інколи, підносячи подарунок, клієнт хоче довести, що знає смаки й потреби консультанта. За такої мотивації поведінки клієнта консультант повинен відмовитися від подарунка, якщо не бажає бути втягненим в ігри маніпулятивного характеру. Однак у деяких випадках подарунок відображає щире вдячність, повагу до консультанта і відмова від нього може образити клієнта. Бажано однак у процесі консультування уникати подарунків і почекати завершення терапії. Тоді подарунок стає приводом до останнього обговорення з клієнтом досягнутих успіхів та відповідності (або невідповідності) подарунка реальній ціні консультування в екзистенційному розумінні.

Консультант повинен ставитися з розумінням до того, що клієнти тим чи іншим чином виражають свої почуття. Ці почуття є справжніми, але водночас і нереалістичними. Якщо консультант розуміє почуття клієнта, однак не відповідає на них, не ображаючи при цьому клієнта своєю відчуженістю, консультування стає глибшим та інтенсивнішим. З іншого боку, клієнти повинні розуміти, що консультант не може бути їхнім сексуальним партнером. Таке табу допомагає усвідомити життєві обмеження на задоволення бажань.

**Контрперенесення.** Оскільки консультативний контакт подібний до вулиці з двостороннім рухом, мабуть, і консультант вносить у стосунки з клієнтом свої життєві ускладнення. Контрперенесення є настільки ж універсальним явищем у психологічному консультуванні та психотерапії, як і перенесення. Незалежно від зрілості особистості консультанта, він — людина і неодмінно має нерозв'язані внутрішні конфлікти. Хворобливі теми якраз і породжують контрперенесення, коли клієнт мимоволі їх торкається.

Розрізняють тотальне (занадто широке) та класичне визначення контрперенесення. Тотальне визначення охоплює всі емоційні реакції консультанта на клієнта. До контрперенесення тоді можна зарахувати і цілком природні реакції консультанта, не пов'язані з його внутрішніми конфліктами. Класичне визначення характеризує контрперенесення як відповідну реакцію на перенесення клієнта. Проміжне визначення характеризує контрперенесення як



проектування консультантом своїх проблем на матеріал, наданий клієнтом, який як пов'язаний з перенесенням, так і не пов'язаний з ним.

Найчастіше причини контрперенесення такі:

- прагнення консультанта сподобатися клієнтам, бути прийнятим і гідно оціненим;
- побоювання консультанта, що клієнти можуть про нього подумати зле, не прийти на зустріч тощо;
- еротичні та сексуальні почуття консультанта до клієнтів, сексуальні фантазії, пов'язані з клієнтами;
- надмірна реакція на клієнтів, що провокує в консультанта почуття, загострені його внутрішніми конфліктами;
- прагнення грати роль пророка і давати клієнтам нав'язливі поради, як їм варто жити.

Яким є контрперенесення — психологічним чи анти-психологічним? Допомагає чи заважає воно консультуванню? Відповіді на ці запитання залежать від того, чи виявляється контрперенесення у формі зовнішніх проявів у поведінці, чи являє собою тільки переживання консультанта. У першому випадку йдеться про вчинки на основі внутрішніх конфліктів, і, звичайно, таке контрперенесення необхідно обговорити з колегою або в спеціальних групах професіоналів, тому що неконтрольоване та погано усвідомлюване контрперенесення заважає об'єктивності консультанта. Як внутрішні переживання, контрперенесення може виявитися досить цінним, оскільки допомагає консультантові краще зрозуміти, як впливає поведінка клієнта на нього та на інших людей. У будь-якому випадку, вплив контрперенесення на процес консультування залежить від бажання та готовності консультанта з'ясувати причини своїх справжніх почуттів до клієнтів.

### **Вплив професійної діяльності на консультанта**

Професія психолога-консультанта або психотерапевта цікава і дає чимало корисного самому консультанту. Проте, не дивлячись на корисність професії, існує і негативний вплив професії на консультанта. Цей вплив не завжди помітний зі сторони, але його справжню ціну відчуває сам консультант.

Виділяють декілька важливих негативних аспектів цього впливу:

- загроза втратити ідентичність та "розчинитися" в клієнтах;
- негативні наслідки можуть позначитися в особистому житті (сім'я, друзі);
- загроза психічних порушень через постійні зіткнення з темними сторонами життя і психічною патологією (Jung називає це "підсвідомою інфекцією").

Надмірна залученість в професійну діяльність нерідко примушує страждати сім'ю консультанта.

Психологічне консультування та психотерапію віднесено до професій, що вимагають великого емоційного навантаження, відповідальності і мають

невизначені критерії успіху. Представникам цих професій загрожує небезпека "синдрому вигоряння".

**(Презентація 4)** "Синдром вигоряння" — складний психофізіологічний феномен, який визначається як емоційне, розумове і фізичне виснаження внаслідок тривалого емоційного навантаження. Синдром вигоряння виражається в депресивному стані, відчутті втомленості та спустошеності, недоліку енергії та ентузіазму, втраті здібностей бачити позитивні результати своєї праці, негативній установці відносно роботи і життя взагалі. Існує думка, що люди з певними рисами (неспокійні, чутливі, емпатичні, схильні до інтроверсії, які мають гуманістичну життєву установку, схильні ототожнюватися з іншими) більше схильні до цього синдрому.

Причини синдрому вигоряння:

- монотонність роботи, особливо якщо її значення здається сумнівним;
- вкладення в роботу великих особистісних ресурсів при недостатності визнання і позитивної оцінки;
- строга регламентація часу роботи, особливо при нереальних термінах її виконання;
- робота з "невмотивованими клієнтами", які постійно чинять опір зусиллям консультанта допомогти їм, і незначні, важко відчутні результати такої роботи;
- напруженість і конфлікти в професійному середовищі, недостатня підтримка з боку колег та їх зайвий критицизм;
- відсутність умов для самовираження особи на роботі, коли не заохочуються, а пригнічуються експериментування та інновації;
- робота без можливості подальшого навчання і професійного вдосконалення;
- невирішені особистісні конфлікти консультанта.

Існує також чимало конкретних способів запобігти "синдрому вигоряння":

- культивування інших інтересів, не пов'язаних з консультуванням; необхідно поєднувати роботу з навчанням, дослідженнями, написанням наукових статей;
- внесення різноманітності в свою роботу, створення нових проектів та їх реалізація;
- підтримання свого здоров'я, дотримання режиму сну і харчування;
- наявність друзів (бажано інших професій), у взаєминах з якими існує взаєморозуміння;
- прагнення до того, чого хочеться, без надії стати переможцем у всіх випадках
- вміння програвати без непотрібних самознищення і агресивності;
- адекватна самооцінка;
- відкритість новому досвіду;
- вміння не поспішати і давати собі достатньо часу для досягнення позитивних результатів у роботі і житті;
- обдумані зобов'язання (наприклад, не слід брати на себе більшу відповідальність за клієнта, ніж він сам);

- читання не тільки професійної, а й іншої хорошої літератури, просто для свого задоволення без орієнтації на якусь користь;
- участь в семінарах, конференціях, де надається можливість зустрітися з новими людьми і обмінятися досвідом;
- періодична спільна робота з колегами;
- участь в роботі професійної групи, що дає можливість обговорити проблеми, пов'язані з консультативною роботою;
- хобі, що доставляє задоволення.

Одним з істотних чинників, що перешкоджають виникненню "синдрому вигорання", є прийняття особистої відповідальності за свою роботу. Також, щоб уникнути "синдрому вигорання", консультант повинен зрідка, але обов'язково оцінювати своє життя взагалі - чи живе він так, як йому хочеться. Якщо існуюче життя не задовольняє, слід вирішити, що потрібно зробити для позитивних змін. Тільки належним чином піклуючись про якість свого життя, можна залишитися ефективним консультантом.

### **Проблема ефективності консультування**

Одна з важливих етичних вимог, що пред'являються консультанту, - це усвідомлення справжніх результатів своєї роботи та ефективності застосовуваних в консультуванні методів.

Однак, при розгляді критеріїв для оцінки ефективності консультування, ми стикаємося з низкою труднощів.

По-перше, консультанти в силу особистісних особливостей виходять у своїй роботі з різних передумов і використовують різні методи для досягнення цілей консультування, тому майже неможливо об'єктивно оцінити ефективність психологічного консультування.

По-друге, результати в значній мірі залежать від клієнтів, і якщо їх активність під час консультування деструктивна і вони не дотримуються вимог консультанта або взагалі відмовляються приймати на себе відповідальність за вирішення своїх проблем, то наслідки будуть негативні незалежно від зусиль консультанта.

По-третє, на результати консультування впливають невизначені фактори оточення. Наприклад, весь ефект консультування може бути нейтралізований неконтрольованими впливами членів сім'ї клієнта.

По-четверте, дуже важко конкретно оцінити реалізацію таких цілей, як посилення самовираження, підвищення самооцінки, перебудову структури самості.

При бажанні конкретизувати оцінку результатів консультування питання "Чи має певний позитивний вплив психологічне консультування?" не представляється конструктивним. Кочюнас сформулював питання інакше: "Яке саме лікування найбільш доцільно для індивіда зі специфічною проблемою при конкретних умовах?" Таким чином, питання про ефективність конкретизується за всіма параметрами.

**(Презентація 5)** Для оцінки результатів консультування конкретного клієнта можна використовувати ряд критеріїв:

- соціальна пристосованість;
- особистісні особливості;
- професійна пристосованість;
- успішність навчання.

Критерій соціальної пристосованості широко використовується, оскільки більшість клієнтів і звертаються до консультанта через виниклі труднощі в соціальному пристосуванні, як правило, по причині внутрішніх конфліктів особистості. Поліпшення соціального пристосування здатний оцінити сам клієнт, але до оцінки можна залучити друзів клієнта, членів сім'ї, вчителів (якщо ми консультуємо дитину).

Особистісні критерії охоплюють зміну самооцінки і безліч інших параметрів, зазвичай вимірюваних тестами.

Професійна пристосованість включає професійні плани, задоволеність роботою тощо.

Критерії навчальної діяльності використовуються в консультуванні учнів.

Зазвичай основним джерелом інформації про ефективність консультування є сам клієнт, тобто його власна оцінка свого стану. Важливо, щоб оцінка результатів самим клієнтом була досить конкретна. Тому одне з найважливіших завдань консультанта - допомогти клієнту конкретизувати свої досягнення в ході консультування.

### **Використання тестів в консультуванні???**

Питання про тестування суперечливе і є предметом таких же дискусій, як і проблема постановки діагнозу. Точка зору представників екзистенціальної та роджеріанської орієнтацій на тестування відповідає їхнім поглядам на діагностику. Тестування, на їхню думку, - інструмент зовнішнього розуміння і не сприяє успішному консультуванню. Вони вважають, що якщо дотримуватися традиційної наукової парадигми і розглядати людину як істоту, яка можна виміряти, спираючись на зовнішні критерії, тоді постановка діагнозу і тестування повинні бути складовою частиною процесу консультування. При розгляді людини зсередини, з позицій екзистенціалізму, тестування і діагноз, навпаки, ведуть убік від розуміння людини.

Представники більш помірних поглядів намагаються обґрунтувати використання тестів у процесі консультування тим, що вони дозволяють отримати більше інформації про клієнта і надати додаткову інформацію самому клієнту, щоб той зміг приймати більш реалістичні рішення. Вони запрошують клієнтів брати участь у виборі тестів і обґрунтовують це таким чином:

- клієнт і консультант під час бесіди вирішують, яка інформація, доступна за допомогою тестів, може виявитися необхідною при вирішенні проблем клієнта;
- консультант знайомить клієнта з різними типами тестів;

- консультант рекомендує клієнтові тести, які допоможуть отримати важливу інформацію, і вказує на даремні в даному випадку тести;
- консультант дає можливість клієнту висловити свої сумніви і негативні почуття по відношенню до відібраних тестів; сумніви і почуття обговорюються спільно.

При цьому важливо враховувати такі міркування:

- клієнти повинні брати участь в процедурі відбору тестів і самостійно вирішувати, якого типу тести виконувати;
- обговорюються причини, за якими клієнти вибирають певні тести, а також досвід колишнього тестування;
- консультант зобов'язаний знати, для чого призначені конкретні тести, і роз'яснити клієнтам доцільність їх використання та можливі обмеження;
- консультант повинен допомогти клієнтам зрозуміти, що тести не можуть дати остаточних відповідей, а лише надають додаткову інформацію, яку слід обговорити в ході консультування;
- консультант зобов'язаний детально ознайомити клієнтів з результатами тестування та спільно їх обговорити; інтерпретуючи результати, консультант повинен бути нейтральний, не слід забувати, що тестування є лише одним із способів отримання відомостей про клієнтів і отримані результати слід перевірити та підтвердити іншими даними;
- представляючи результати, консультант по можливості повинен утримуватися від оцінок і дозволити клієнтам самостійно робити висновки.

Такий спосіб використання тестів у консультуванні, коли консультант не абсолютизує їх значення, а інтерпретацію отриманих результатів інтегрує в процес консультування, допомагає вибирати валідні та надійні тести з метою поліпшення консультативного контакту і підвищення ефективності консультування.

**(Презентація 6)** Пропоную вам виконати завдання для підготовки до практичного заняття. Пропоную вам вивчити, якою мірою ви здійснюєте контроль над своєю поведінкою і, тим самим, можете впливати на враження, яке складається про вас у оточуючих. Для цього дайте відповідь на питання опитувальника здатності до управління самопред'явленням в спілкуванні.

Дана шкала дозволяє розрізнити людей, які добре вміють управляти справленим враженням («добре керуючих собою») і людей, чия поведінка детермінується радше внутрішніми установками, а не самопред'явленням («погано керуючих собою»).

Під самопред'явленням розуміються різні стратегії і тактики, які використовує людина, щоб справити певне враження на оточуючих. Чим вища здатність керувати самопред'явленням в спілкуванні, тим ширший рольовий репертуар особистості, тим вища здатність особистості розрізнити специфіку різних ситуацій та більш гнучко і диференційовано вести себе відповідно до них.

## ОПИТУВАЛЬНИК ЗДАТНОСТІ ДО УПРАВЛІННЯ САМОПРЕД'ЯВЛЕННЯМ В СПІЛКУВАННІ (АМЯГА Н. В.)

*Інструкція:* «Нижче наведені висловлювання, що стосуються ваших способів реагування на ряд різних ситуацій. Всі висловлювання різні, не збігаються за змістом, тому уважно вчитуйтеся в кожне з них перед тим, як відповідати. Якщо висловлювання «вірне» або «радше вірне» стосовно вас, поставте на окремому листку паперу відмітку «+» поруч з номером, відповідним номеру висловлювання. Якщо висловлювання «невірне» або «радше невірне» стосовно вас, поставте позначку «-».

### *Текст опитувальника*

1. Я вважаю, що імітувати поведінку інших людей важко.
2. В моїй поведінці найчастіше відображається все те, що я думаю, відчуваю і в чому переконаний насправді.
3. На вечорах та інших зборах різного роду я намагаюся робити або говорити те, що приємно іншим.
4. Я можу захищати тільки ті ідеї, в які вірю сам.
5. Я можу виголошувати промови експромтом навіть на теми, про які не маю майже ніякої інформації.
6. Я вважаю, що вмю проявляти себе так, щоб справити враження на людей або розважити їх.
7. Якщо я не впевнений, як слід поводитися в певній ситуації, я починаю орієнтуватися, спостерігаючи за поведінкою інших людей.
8. Можливо, з мене б вийшов непоганий актор.
9. Я рідко потребую порад від друзів, щоб зробити вибір в книгах, музиці або фільмах.
10. Іншим людям часом здається, що я переживаю глибші почуття, ніж це є насправді.
11. Я більше сміюся над комедією, коли дивлюся її разом з іншими, ніж коли наодинці.
12. У групі людей я рідко буваю центром уваги.
13. У різних ситуаціях з різними людьми я поводжуся по-різному.
14. Мені не дуже легко домогтися того, щоб інші відчули до мене симпатію.
15. Навіть якщо я не в настрої, я часто роблю вигляд, що приємно проводжу час.
16. Я не завжди такий насправді, яким здаюся.
17. Я не стану висловлювати спеціальні думки або змінювати поведінку, коли мені хочеться комусь сподобатися.
18. Я вважаюся людиною, яка здатна розважити.
19. Щоб подобатися, налагодити відносини з людьми, я намагаюся насамперед робити саме те, що люди від мене очікують.
20. Я ніколи не проявляв себе особливо успішно, якщо грав з іншими в ігри, які вимагають кмітливості або імпровізованих дій.

21. Я відчуваю труднощі, коли намагаюся змінювати свою поведінку так, щоб вона відповідала різним людям і ситуаціям.

22. Під час вечірок я надаю іншим можливість жартувати і розповідати історії.

23. У компаніях я відчуваю себе трохи ніяково і не проявляю себе досить добре.

24. Якщо це буде потрібно для певної гідної справи, я можу будь-кому, дивлячись прямо в очі, сказати неправду і при цьому зберегти безпристрасний вираз обличчя.

25. Я можу зробити так, щоб інші були зі мною доброзичливі, навіть якщо при цьому вони мені не подобаються.

Обробка результатів. Кожна відповідь, що співпадає з ключем, оцінюється в 1 бал, неспівпадаюча – в 0 балів.

Ключ для обробки:

1) відповіді «вірно» на судження з наступними номерами: 5, 6, 7, 8, 10, 11, 13, 15, 16, 18, 19, 24, 25

2) відповіді «невірно» на судження з наступними номерами: 1, 2, 3, 4, 9, 12, 14, 17, 20, 21, 22, 23

Загальний підсумковий показник здатності до управління самопред'явленням в спілкуванні отримують підсумовуванням всіх отриманих балів. Підсумковий показник може знаходитися в діапазоні від 0 до 25. Чим він вищий, тим вища здатність управління самопред'явленням в спілкуванні.

*Інтерпретація результатів:*

Суб'єкти, які мають високі показники за опитувальником (15-25 балів), вміють добре регулювати свою поведінку і робити її відповідною ситуації. Їх поведінка гнучка, та діапазон її варіативності для різних ситуацій широкий.

Суб'єкти, які мають низькі показники за опитувальником (0-10 балів), приділяють мало уваги інформації, що сигналізує про відповідне самопред'явлення в певній соціальній ситуації. Їх репертуар самопред'явлення не надто широкий, їх поведінка задається радше внутрішніми емоційними станами та установками, а не стилем і особливостями конкретної ситуації.

Інтервал від 11 до 14 балів оцінюється як середній (помірний) рівень спроможності до управління самопред'явленням в спілкуванні.