

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
імені І. І. МЕЧНИКОВА  
Факультет психології та соціальної роботи  
Кафедра загальної психології та психологічного консультування

## **ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ В ПОЗИТУМ ПІДХОДІ**

Методичні рекомендації

для організації аудиторної та самостійної роботи здобувачів  
другого (магістерського) рівня вищої освіти  
за спеціальністю 053 "Психологія"

ОДЕСА

Олді+

2023

**УДК 159.98-048.88(072)**

**П863**

**Укладач:**

**Ю. О. Мартинюк**, к. психол. н., доцент кафедри загальної психології та психологічного консультування

**Рецензенти:**

**Н. В. Родіна**, д.психол.н., професор, завідувач кафедри диференціальної і спеціальної психології;

**З. О. Кіреєва**, д. психол. н., професор, завідувач кафедри загальної психології та психологічного консультування

*Рекомендовано до друку вченою радою Факультету психології та соціальної роботи Одеського національного університету імені І.І. Мечникова. Протокол № 1 від 20 вересня 2023 р.*

**Психологічне консультування в Позитум підході :**  
П863 методичні рекомендації з організації аудиторної та самостійної роботи здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю 053 "Психологія" / уклад.: Ю. О. Мартинюк. – Одеса : Олді+, 2023. – 44 с.

Методичні рекомендації призначено для організації аудиторної та самостійної роботи здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю 053 «Психологія» на факультеті психології та соціальної роботи ОНУ імені І.І. Мечникова і можуть бути використані при підготовці до відповідей на практичних заняттях, оформлені робот при самостійному виконанні завдань з курсу "Психологічне консультування в Позитум підході".

УДК 159.98-048.88(072)

## ВСТУП

Методичні рекомендації з курсу «Психологічне консультування в Позітум підході» розроблені кафедрою загальної психології та психологічного консультування на основі освітньо-професійної програми підготовки магістрів відповідно до навчального плану для спеціальності 053 "Психологія" очної та заочної форми навчання. Згідно з навчальним планом «Психологічне консультування в Позітум підході» є вибірковою дисципліною і її вивчення здійснюється на 2-му курсі очної та заочної форми навчання.

Мета вивчення курсу «Психологічне консультування в Позітум підході» полягає у ознайомленні студентів з основними положеннями напрямків роботи практикуючого психолога в Позітум підході; у допомозі в засвоєнні теоретичної і методичної системи знань про категорії, форми, методи, принципи та етапи психологічного консультування в Позітум підході; у сприянні розширенню психологічного і наукового кругозору та розвитку професійної комунікації з клієнтами.

До завдань курсу «Психологічне консультування в Позітум підході» належать:

- ознайомлення студентів із основними особливостями роботи з клієнтом під час психологічного консультування в Позітум підході;
- ознайомити студентів з особливостями розбору актуального конфлікту в рамках психологічного консультування в Позітумпідході;
- ознайомлення студентів з особливостями використання в процесі консультування історій, мудрих висловлювань і прислів'їв, які грають в Позітум підході центральну роль;
- навчити студентів самостійно проводити первинне інтерв'ю, як початковий етап в психологічного консультування в Позітум підході;
- формування студентами навичок свідомого самоконтролю та саморегуляції власних психічних станів та поведінки, як важливих елементів для виявлення переносу та контр-переносу під час консультування.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен **знати:**

- категорійно-понятійний апарат науки;
- розширенні знання про роль технологій і методів під час консультування в Позітум підході;
- знати основні етапи розбору актуального конфлікту в рамках психологічного консультування в Позітум підході;
- особливості проведення первинного інтерв'ю як важливого компоненту консультування в Позітум підході;
- професійно-етичні норми під час консультування в Позітум підході.

**вміти:**

- вміти застосовувати консультативні прийоми в рамках Позітум підходу при вирішенні особистісних питань клієнта;
- вміти використовувати в процесі консультування історій, казок, мудрих висловлювань і прислів'їв, які грають центральну роль в Позітум підході;
- проводити самостійно первинне інтерв'ю, як початковий етап в психологічному консультуванні в Позітум підході;
- самоконтроль та саморегуляція власних психічних станів та поведінки, як важливих елементів для виявлення переносу та контр-переносу під час консультування.

## **Тема 1. Позитивна та транскультуральна психотерапія. Методологія позитивної та транскультуральної психотерапії.**

*Здоровий не той, хто не має проблем, а той, хто вміє їх вирішувати*

*(Позитум-підхід)*

**Мета:** формування теоретичної і методичної системи знань та вмінь про категорії позитивної та транскультуральної психотерапії.

**Основні поняття:** позитум, позитивна психотерапія, транскультуральний підхід, позитивне уявлення про людину, актуальні здібності, принципи позитивної психотерапії, модель балансу, стадії інтеракції, п'ять рівнів в Позитум підході.

### **Основні питання теми.**

1. Загальні відомості про Позитивну психотерапію: засновник метода, область застосування та рік і етапи формування.
2. Визначення терміну "позитивна психотерапія".
3. Транскультуральний підхід.
4. Робота з актуальними здібностями.
5. Принципи позитивної психотерапії. Принцип надії. Принцип балансу: тіло (відчуття); діяльність (свідомість); контакти (традиції); фантазія (інтуїція). Принцип консультування. Принцип самодопомоги.
6. Три інтеракційні стадії.
7. П'ять рівнів в Позитум підході.

*В результаті підготовки до заняття студент повинен*

*знати:*

*визначення понять «позитивна психотерапія» та «позитум», визначення видів актуальних здібностей в Позитум-підході, принципи позитивної психотерапії, стадії інтеракції та рівні в Позитум підході.*

*вміти:*

*застосовувати категорійно-понятійний апарат та основні консультативні принципи в рамках Позитум підходу при вирішенні особистісних питань клієнта*

### **Обговорення теоретичних питань (у разі необхідності).**

Студенти повинні вказати, що **позитивна психотерапія** - це психодинамічний метод з гуманістичним баченням людини, збагачений транскультуральним підходом і поведінковими техніками. Водночас **Позитум-підхід** – це конфлікт-центрований та ресурс-орієнтований метод коротко-термінової взаємодії психолога та клієнта.

Студентам необхідно зазначити, що головна мета Позитум-підходу в консультуванні - гармонізація життя клієнта, підвищення реалістичності світогляду, опрацювання як негативних, і позитивних аспектів його проблем. Головним завданням Позитум-підходу є зняття страху пацієнта чи клієнта перед своїм захворюванням, неврозом чи проблемою і навіть виявлення в них позитивного моменту – підказок до пошуку справжніх причин недуги у правильному напрямку.

При цьому транскультуральний підхід полягає у концентрації уваги не скільки на відмінностях, стільки на подібності, щоб забезпечити кожному вільний доступ до незліченних скарбів нашої настільки різноманітної цивілізації. Демонструється важливість унікальності життєвого досвіду окремих людей і цілих народів.

Студенти під час підготовки до занять повинні знати, що концепція М. Пезешкіана знаходить своє практичне втілення у 4 основних принципах:

Принцип надії –спрямованість аналітичної процедури як на локалізацію конфлікту, так і на розуміння прагнень і ресурсів, виявлених у симптомі і наявних у розпорядженні людини.

Принцип консультування - консультування повинно враховувати потреби клієнта та адаптуватися до його унікального характеру, а термінологія і методика зрозуміла кожному і легко застосовується.

Принцип балансу: тіло (відчуття); діяльність (свідомість); контакти (традиції); фантазія (інтуїція).

Принцип самопомоги - розуміння та заохочення створюють енергію, яка проявляється у відповідальних рішеннях та активних усвідомлених діях, спрямованих на досягнення бажаних змін.

Студенти повинні знати, що вторинні здібності пов'язані з передачею знань і, таким чином, являють собою здатності до пізнання. До них відносяться: пунктуальність, акуратність, прагнення до порядку, послух, ввічливість, чесність, ощадливість, справедливість, старанність, надійність, точність, сумлінність і тощо. Водночас первинні здібності - це здатність до любові; вони формуються з першого дня життя людини завдяки її контакту з оточуючими людьми. До них відносяться: любов, терпіння, зразок / наслідування, почуття часу, контактність, сексуальність, довіра, очікування / віра в інших і в себе, надія, віра / релігійність, сумнів, впевненість і єдність / цілісність.

При розгляді трьох стадій інтеракції студенти вказують, що це злиття, диференціація та відділення, та розкривають їх особливості.

Студенти, які претендують на високу оцінку, мають детально розкрити історію заснування і розвитку позитивної та транкультуральної психотерапії, а також визначити п'ять рівнів консультування в Позітум підході: спостереження/дистанціювання, інвентаризація, ситуативне підбадьорення, вербалізація та розширення цілей.

### **Ситуаційні (практичні) завдання для аудиторної роботи:**

Студенти представляють власні презентації з певними прикладами на тему: особливості методів Позитивної психотерапії або сфери моделі балансу, або три інтеракційні стадії психотерапії: злиття, диференціація та відділення.

### **Ситуаційні (практичні ) завдання для самостійної роботи:**

Студент робить презентацію на 10 слайдів та оформлює доповідь на 15 сторінок формату А4, 14 Times New Roman, 1,5 відступ між рядками з певними прикладами на тему:

1. Особливості методів Позитивної психотерапії;
2. Сфери моделі балансу;
3. Три інтеракційні стадії психотерапії: злиття, диференціація та відділення.

### **Питання для самоконтролю у вигляді тесту:**

1. Позитум-підхід це:
  - а) конфлікт-центрований та ресурс-орієнтований метод коротко-термінової взаємодії психолога та клієнта;
  - б) область практичної психології, в якій за допомогою різних процедур розглядаються проблеми психічно здорової людини;
  - в) напрям, орієнтований на актуалізацію уродженої тенденції організму і психіки до розвитку за допомогою розуміючого і глибоко особистого контакту між клієнтом і консультантом.
2. Носсрат Пезешкіан запропонував новий клієнт-центрований гуманістичний метод психотерапії у:
  - а) 1977 році;
  - б) 2003 році;
  - в) 1968 році.
3. Транскультуральний підхід полягає у:
  - а) розширенні усвідомлення людини і прийнятті людиною себе;
  - б) концентрації уваги не скільки на відмінностях, стільки на подібності, щоб забезпечити кожному вільний доступ до незліченних скарбів різноманітної цивілізації;
  - в) прагненні до негайної зміни поведінки та швидкому усуненні симптомів.
4. Принцип самодопомоги полягає у:



- а) спрямованості аналітичної процедури як на локалізацію конфлікту, та і на розуміння прагнень і ресурсів, виявлених у симптомі і наявних у розпорядженні людини;
- б) врахуванні потреб клієнта та адаптації до його унікального характеру, в зрозумілій кожному і легкій у застосуванні термінології і методиці;
- в) створенні енергії через розуміння та заохочення, яка проявляється у відповідальних рішеннях та активних усвідомлених діях, спрямованих на досягнення бажаних змін.

5. Принцип балансу включає наступні 4 сфери:

- а) тіло, діяльність, контакти, фантазія;
- б) відчуття, відносини, робота та концепції;
- в) відпочинок, діяльність, родина та оточення.

6. Перша стадія інтеракції в Позитум-підході:

- а) симбіоз, кооперація та відділення;
- б) злиття, диференціація та відділення;
- в) співробітництво, супротив та злиття.

7. Вторинні здібності пов'язані з:

- а) здатністю до любові;
- б) міжособистісними відносинами;
- в) передачею знань і, таким чином, являють собою здатності до пізнання.

8. Головним завданням Позитум-підходу є

- а) зняття страху пацієнта чи клієнта перед своїм захворюванням, неврозом чи проблемою і навіть виявлення в них позитивного моменту;
- б) виявлення та вивчення неусвідомлюваних сил, які обумовлюють життя і діяльність особистості;
- в) досягнення можливо більш повного усвідомлення себе.

9. П'ять рівнів консультування в Позитум підході це:

- а) спостереження/дистанціювання, інвентаризація, ситуативне підбадьорення, вербалізація та розширення цілей;

- б) злиття, початок диференціації, диференціація, початок відділення та відділення;
- в) знайомство, збір анамнезу, діагностика, консультування та отримання результатів.

10. Позитум це:

- а) оптимістичність;
- б) дивиться на світ через рожеві окуляри;
- в) фактичне, що є в наявності.

## **Тема 2. Сфери конфліктів в Позитум підході. Концепції диференціального аналізу в Позитум підході.**

*Хто бачить мету, той може ухвалити рішення; хто ухвалює рішення, той знаходить спокій; хто знаходить спокій, той упевнений; хто упевнений, той здатний міркувати; хто міркує, той удосконалюється.*  
(Східна мудрість)

**Мета:** формування теоретичної і методичної системи знань та вмінь про конфліктні ситуації клієнта та концепції диференціального аналізу консультування в Позитум підході.

**Основні поняття:** ключовий конфлікт (КК), актуальний конфлікт (АК), базовий конфлікт (БК), внутрішній конфлікт (ВК), реакції втечі за сферами, схема конфліктів, актуальні здібності.

### **Основні питання теми.**

1. Конфліктні ситуації та види конфліктів в Позитум підході: ключовий, актуальний, базовий та внутрішній конфлікти.
2. Схема конфліктів в Позитум підході.
3. Чотири сфери вирішення конфліктів.

4. Чотири можливості реакції втечі за сферами: відхід у хворобу, втеча в діяльність, втеча в спілкування (контакти), втеча в фантазії (мрії).
5. Причини виникнення конфліктів.
6. Актуальні здібності, як центральні фактори розвитку конфлікту.
7. Диференціально-аналітичний перелік актуальних здібностей.
8. Основні структурні компоненти консультування в Позітум підході.
9. Диференціація методів та технік з урахуванням віку клієнтів та виду консультування.

*В результаті підготовки до заняття студент повинен*

*знати:*

*основні етапи розбору видів конфліктів в рамках психологічного консультування в Позітум підході, схему конфліктів та реакції втечі за сферами, основні структурні компоненти консультування в Позітум підході*

*вміти:*

*виявляти основні причини виникнення конфліктів, проводити диференціально-аналітичний перелік актуальних здібностей, як центральних факторів розвитку конфлікту, проводити диференціацію методів та технік з урахуванням віку клієнтів та виду консультування.*

### **Обговорення теоретичних питань (у разі необхідності).**

У процесі підготовки до заняття необхідно звернути увагу на те, що ключовим конфліктом є готовність до вчинків і сформований спосіб поведінки з їхнім емоційним компонентом, які впливають в дихотомію:

- чемність (здатність бути уважним, говорити "Так" ціною відмови від своїх уподобань і страху, наприклад, бути відкинутим)
- щирість (здатність відкрито висловлювати потреби, стояти за себе і стверджувати себе із супутнім ризиком агресії)

Студенти повинні визначити, що актуальний конфлікт - це ситуація на даний момент, у якій перебуває людина внаслідок того, наскільки рівномірно розподіляє свою енергію в житті.

Базовий конфлікт це основний конфлікт пов'язаний з досвідом, який людина набула протягом свого життя, особливо в дитинстві. Ці впливи, сформовані в основному в процесі виховання, проявляються в стійких установках, очікуваннях, готовності до конфліктів і в конфліктних «порогах».

Для покращення рівня підготовки за даною темою студенти мають акцентувати увагу на схемі конфліктів в Позітум підході: центральною "точкою включення", де вирішується подальший напрямок переробки конфлікту є ключовий конфлікт, а далі актуальний конфлікт набуває індивідуального значення внаслідок наявності макротравм (значущі події життя, наприклад, переїзд або зміни в професійній діяльності тощо) і мікротравми (щоденні ситуації, дратівливі події, що накопичуються, наприклад, непунктуальність партнера, несправедливість керівника тощо) - тут також використовується модель 4 сфери вирішення конфлікту (тіло, діяльність, контакт, фантазія). Базовий конфлікт: модель для наслідування, що відображає усталені стосунки - Батьків, братів/сестер, а також однолітків до дитини (Я) - Батьків між собою (ТИ) - Батьків до навколишнього світу (МИ) - Батьків до релігії/світогляду (Пра-МИ).

Студенти повинні дати визначення чотирьох можливих реакції втечі від вирішення конфлікту:

1. Відхід у хворобу, де на перший план виступає сфера Тіло і коли відчуття разом із певними переживаннями призводять до конфлікту: зміна фізичної активності (ігнорування основних потреб тіл, порушення сну, заборона для відпочинку), їжа (обжерливість, відмова від їжі), сексуальність (донжуанство, німфоманія - відмова від сексу), функціональні порушення і психосоматичні реакції.

2. Втеча в діяльність, де на перший план виступає сфера Діяльність, де типовими симптомами є проблеми самооцінки, перенапруження, стресові реакції, страх не впоратися із завданням, порушення концентрації, невроз, апатія, порушення діяльності, накопичення роботи тощо.

3. Втеча в спілкування, де на перший план виступає сфера Контакти, коли людина демонструє або надмірну товариськість, активність, намагається в розмовах з іншими домогтися симпатії та солідарності, або навпаки, уникає суспільства, віддаляється від людей, які її турбують, відчувається скутою: загальмованість, неусвідомлена потреба в підтримці, боязнь контактів, упередженість тощо.

4. Втеча в фантазії, де на перший план виступає сфера Фантазій/Сенсу/Майбутнього, коли людина уявляє розв'язання конфлікту в думках не маючи змоги реалізувати це у реальному житті, або життя у фантазіях при запереченні дійсності.

Студенти під час відповідей на практичних парах повинні надати диференціально-аналітичний перелік актуальних здібностей та розкрити конфліктні ситуації, які можуть виникати враховуючі ці здібності.

Студенти, що претендують на високу оцінку, мають дати визначення основним структурним компонентам консультування в Позитум підході та провести диференціацію методів та технік з урахуванням віку клієнтів та виду консультування.

### **Ситуаційні (практичні) завдання для аудиторної роботи:**

1. Студенти визначають за висловом клієнта бажання, скаргу та основний запит для консультування та сферу конфлікту. Наприклад: «Він дуже боїться один залишатися вдома. Ми вже його переконували, що нічого страшного немає, але він ніби не розуміє цього». Бажання клієнта, щоб дитина мала можливість залишатися вдома без батьків. Скарга: не реагує на переконання батьків і відмовляється залишатися один. Запит: робота зі страхом дитини залишатися на одинці. Сфера конфлікту: сенс, перероблює у контактах.

2. Студенти розглядають учбовий кейс та вказують актуальну ситуацію

(що сталося, що клієнт звернувся за допомогою?), КК, АК, БК, основні мікро та макро травми, актуальні здібності, на які клієнт спирається і дефіцитні, зону конфлікту за моделлю балансу та наслідування, стадію інтеракції клієнта.

### **Ситуаційні (практичні ) завдання для самостійної роботи:**

1. Визначте за висловом клієнта за певним кейсом: бажання, скаргу та основний запит для консультування та сферу конфлікту;

2. Розглянути кейс та встановити актуальну ситуацію, КК, АК і якщо можливо - БК, вказати основні мікро та макро травми, якщо вони вказані; виявити актуальні здібності, на які клієнт спирається і дефіцитні; за моделлю балансу визначити зону конфлікту та зони його вирішення; виявити особливості клієнта за моделлю наслідування; вказати стадію інтеракції, на якій у відносинах знаходиться клієнт або демонструє загалом; запропонувати хід роботи у межах п'ятисхдинкової моделі.

3. Скласти профілі двох респондентів за результатами проведеної методики ДАО та: виявити основні актуальні здібності та вказати, які можуть виникнути конфліктні ситуації, провести диференціацію АЗ за моделлю балансу.

### **Питання для самоконтролю у вигляді тесту:**

1. Які види конфліктів розглядаються у Позітум-підході :

- а) ключовий, актуальний, базовий та внутрішній конфлікти;
- б) особистий, соціальний та родинний;
- в) з Я, з Его та Супер-его.

2. Які види конфліктів можуть розглядатися у консультуванні в Позітум-підході:

- а) всі;
- б) ключовий, актуальний, іноді базовий;
- в) базовий та внутрішній конфлікти.

3. Ключовим конфліктом є:

- а) ситуація на даний момент, у якій перебуває людина внаслідок того,

- наскільки рівномірно розподіляє свою енергію в житті;
- б) основний конфлікт пов'язаний з досвідом, який людина набула протягом свого життя, особливо в дитинстві;
  - в) готовність до вчинків і сформований спосіб поведінки з їхнім емоційним компонентом, які впливають в дихотомію чемність – щирість.
4. Чотири можливі реакції втечі від вирішення конфлікту:
- а) заперечення, торг, агресія та депресія;
  - б) втеча у хворобу, втеча у діяльність, втеча у спілкування та в фантазії;
  - в) регресія, відкидання, аскетизм та реактивне заміщення.
5. Актуальні здібності це:
- а) важливі параметри в становленні характеру людини, змісту та мотивів людської поведінки, в міжособистісній взаємодії;
  - б) здібності, які спрямовані на певний вид діяльності;
  - в) ті, які людина постійно використовує.
6. Методика ДАО це:
- а) данні про актуальні особливості;
  - б) диференційно-аналітичний опитувальник;
  - в) державний актуальний опитувальник.
7. Надійність відноситься до:
- а) спеціальних здібностей;
  - б) вторинних здібностей;
  - в) первинних здібностей.
8. Довіра відноситься до:
- а) вторинних здібностей;
  - б) спеціальних здібностей;
  - в) первинних здібностей.
9. В опитувальнику ДАО така здібність, як акуратність має наступні полюси:
- а) охайний/недбалий;

- б) недбалість/педантичність;
  - в) прискіпливість/потурання.
10. В опитувальнику ДАО така здібність, як надія має наступні полюси:
- а) байдужість/очікування на краще;
  - б) оптимістичність/песимістичність;
  - в) зневіреність/сподівання.

### **Тема 3. Позитивна психотерапія та інші методи.**

*Навіть якщо вистава була поганою, добре завершення може щось виправити.*

*(Носсрат Пезешкіан)*

**Мета:** розширення знання про роль технологій і методів під час консультування в Позітум підход

**Основні поняття:** модель наслідування, концепції, види історій, функції історій, казки та притчи.

#### **Основні питання теми.**

1. Чотири моделі для наслідування: Я, Ти, Ми та Пра-ми.
2. Модель "4-х компонентів, які формують поведінку", через концепції.
3. Умови використання моделі для наслідування.
4. Історії, казки, мудрі висловлювання і прислів'я в Позітум підході.
5. Види історій.
6. Функції історій.

*В результаті підготовки до заняття студент повинен знати:*



*визначення моделі для наслідування, через концепції, умови використання моделі для наслідування, визначення видів історій та їх функцій в Позитум підході, умови використання історії, казок та притч в Позитум підході.*

*вміти:*

*через концепції, які були присутні в батьківській родині (первинній сім'ї), які є значущими для соціалізації та стосуються відносин з навколишнім світом встановлювати компоненти, які формують поведінку клієнта; використовувати історії, казок та притч під час консультування в Позитум підході*

### **Обговорення теоретичних питань (у разі необхідності).**

Студенти повинні знати, що ставлення до я (батьки/сіблінги - клієнт), складаються у людини до самої себе і багато в чому залежать від того, наскільки задовольнялися її потреби. Водночас моделлю ставлення до Ти (батьків один до одного) є зразок, який батьки заклали своїм ставленням один до одного: батьки живуть певним життям, яке стає для дитини масштабом уявлення, яке пізніше людина пов'язує з партнерством, шлюбом, сексуальністю тощо.

Студенти повинні вказати, що сфера Ми (батьки - оточуючі) пов'язана зі ставлення до світу поза сім'єю, коли батьки дають модель, зразок зовнішніх контактів і дитина на основі цього встановлює контакти.

Необхідно зробити акцент на тому, що сфера в Пра-Ми (батьки-релігія) насамперед залежить від ставлення батьків до релігії та їхнього світогляду: важливо знати про ідеологію та релігію батьків клієнта, чи обговорювали в домі духовно-релігійні теми, наприклад, про сенс життя, про життя після смерті і тощо.

Студенти повинні знати, що історії бувають двох видів: історії, які підтверджують існуючі норми та історії, які розглядають існуючі норми як відносні.

Під час підготовки до практичного заняття студенти вказують, що історії мають певні функції:

1. Функція дзеркала: образність історії дає можливість сприйняти їхній зміст більш особистісно, полегшує ідентифікацію з ними.

2. Функція моделі- передача конфліктної ситуації і пропонування можливих шляхів виходу з неї з вказівкою на наслідки деяких варіантів вирішення конфліктів.

3. Функція медіатора - включається потрібний процес: клієнт - історія - консультант, тобто історія виконує завдання фільтра, що є для клієнта захистом, який дає йому змогу, хоча б на певний час, звільнитися від своїх сповнених конфліктів, захисних механізмів.

4. Функції депо (пролонгування) розширює початкове розуміння історії та актуалізує нові підходи, які допомагають зрозуміти (диференційованість) власні міфи.

5. Історії як носії традицій, коли історія виходить за рамки життя індивіда і призводить до нових думок, умовиводів і асоціацій.

6. Історії як міжкультурні посередники, зміст яких надає людині, як представнику певної культурної спільноти, підтримку та гарантію.

7. Історії як помічники регресії, коли історії моделюють зв'язки між особистими бажаннями і цілями ближнього і далекого майбутнього, дають місце утопіям, альтернативі дійсності.

8. Історії як контрконцепції, коли консультант пропонує клієнту не теорію, а контрконцепцію, яку він може прийняти або відхилити: свідомо дається інформація (у будь-якому разі багатозначна) щодо індивідуальної, сімейної або іншої соціальної проблеми.

Студенти, які претендують на високу оцінку вказують основні умови використання історій, казок та притч в Позітум-підході.

## **Ситуаційні (практичні) завдання для аудиторної роботи:**

1. Проводиться анотація (психологічний аналіз) притчі: "Хороший приклад", де студенти розглядають притчу через 5 сходинову модель, вид історії та функцію, КК, АК, актуальні здібності, за моделлю балансу розглядають зону конфлікту та зони його вирішення, зону конфлікту за моделлю наслідування.

Притча: "Хороший приклад".

Один мулла хотів уберегти свою дочку від усіх небезпек життя. Коли настав час і краса її розквітла як квітка, він відвів доньку вбік, щоб розповісти їй, як багато в житті трапляється підлості й підступності. "Дорога донечко, подумай про те, що я тобі зараз скажу. Усі чоловіки хочуть тільки одного. Вони хитрі, підступні і розставляють пастки, де тільки можуть. Ти навіть не помітиш, як загрузнеш у болоті їхніх жадань. Я хочу показати тобі шлях, що веде до нещастя. Спочатку чоловік захоплюється твоїми гідностями і захоплюється тобою. Потім він запрошує тебе прогулятися з ним. Потім ви проходите повз його будинок, і він каже тобі, що хоче тільки зайти за своїм пальто. Він запитує тебе, чи не захочеш ти зайти разом із ним у його квартиру. Там він запрошує тебе сісти і пропонує випити чаю. Ви разом слухаєте музику, проходить якийсь час, і він раптом кидається на тебе. Тебе зганьбили, всіх нас зганьбили, твою мати і мене. І всю нашу родину зганьбили, а наше добре ім'я зганьбили назавжди". Дочка прийняла близько до серця слова батька. І ось одного разу, гордо посміхаючись, вона підійшла до батька і сказала: "Батьку, ти, напевно, пророк? Звідки ти знав, як усе станеться? Усе було точно так, як ти розповідав. Спочатку він захоплювався моєю красою. Потім він запросив мене погуляти. Ніби випадково ми проходили повз його будинок. Тоді нещасний закоханий помітив, що забув своє пальто, і, щоб не залишати мене саму, попросив зайти разом із ним до його квартири. Як того вимагають правила ввічливості, він запропонував мені випити чаю і скрасив час чудовою музикою. Тут я згадала твої слова і вже точно знала, що на мене

чекає, але ти побачиш, що я гідна того, щоб бути твоєю дочкою. Коли я відчула, що мить ця наближається, я кинулася на нього і збезчестила його, його батьків, його сім'ю і його добре ім'я!"

1. Історія, яка підтверджують існуючі норми.

2. Функція моделі- передача конфліктної ситуації і пропонування можливих шляхів виходу з неї з вказівкою на наслідки деяких варіантів вирішення конфліктів.

### 3. Почнемо зі стадії спостереження:

1. Спочатку ставиться запитання: про що ця притча? Якщо розглядати назву притчи та її головний зміст, то ця притча про взаємини дівчинки або дівчини з її батьком.

2. Потім опишіть усі ваші відчуття і почуття від прочитання притчи: я можу сказати, що, читаючи її, відчувала напругу, мені було важко дихати, потім з'явилося роздратування, гнів, сум, недовіра, іноді виникала розгубленість, і наприкінці стало дуже весело, тобто прийшли полегшення і спокій.

3. Виділіть основних персонажів у притчі: дівчина, її батько та залицяльник.

4. Подивіться, де відбуваються події в притчі: вдома у дівчини та у хаті залицяльника.

Існує сильний емоційний зв'язок із батьком, тобто його слова приймаються на віру, проте не має повного послуху (я послухаю, але зроблю так, як я розумію). Дівчина починає переходити зі стадії злиття до стадії диференціації. **Актуальний конфлікт** у контактах. Переробляється в тілі та діяльності. **Актуальні здібності:** досягнення - віра.

**Стадія інвентаризації.** Як сталося, що дівчина в такому міцному емоційному зв'язку з батьком? Чому так важливо продемонструвати батькові власні досягнення? У цій притчі мати відсутня, тому ми можемо припустити, що мати дівчини була холодною і відстороненою, і, оскільки мати не створила зі своїм чоловіком близьких партнерських стосунків, то емоційним

партнером батька стала донька. При цьому, якщо я досягаю чогось у сфері того в що вірить мій батько, я улюблена та гідна донька.

**Базовий конфлікт:** "Єдиний надійний чоловік - це батько", "Слухайся батька та будеш гідною". **Актуальні здібності:** довіра - досягнення.

**Ситуативне підбадьорення.** Головна героїня демонструє цілеспрямованість і завзятість у досягненні цілей. Вона смілива, у неї є здатність зазирнути своїм страхам в обличчя. Дуже часто клієнти не можуть розвиватися далі у своїй терапії саме через страх зустрітися зі своїм болем.

**Стадія вербалізації.** На цій стадії розглядаються всі архетипи, представлені в притчі, ситуації тощо. Можливо вказується **внутрішній конфлікт:** наприклад, тут це - довіра - сексуальність. Дівчина довіряє тільки батькові, а для того, щоб розкрити свою сексуальність, потрібно довіритися іншому чоловікові, що в очах дівчини постає як зрада батька.

**Стадія розширення цілей.** Які ресурси отримала дівчина в притчі? Чого навчила її ця історія?

**Ситуаційні (практичні) завдання для самостійної роботи:**

1. Провести анотацію (психологічний аналіз) одної історії із книги Пезешкіан Н. Торговець та папуга: східні історії та психотерапія. В анотації студент повинен вказати вид історії та функцію, розглянути притчу через 5 сходинову модель, вказати КК, АК, актуальні здібності, за моделлю балансу визначити зону конфлікту та зони його вирішення, виявити зону конфлікту за моделлю наслідування.

2. Провести анотацію статті Мартинюк Ю.О. Особливості роботи з сімейною системою, що включає дітей з особливими потребами у підході. В анотації студент повинен вказати ключові позиції, які викладені автором: КК, АК та БК, актуальні здібності, структурні компоненти консультування.

**Питання для самоконтролю у вигляді тесту:**

1. Модель наслідування включає в себе:
  - а) сферу Я, Ти, Ми та Пра-ми;
  - б) тіло, діяльність, контакти та фантазії;

в) Ід, Я, Его та Супер-его.

2. Сфера в Пра-Ми включає:

- а) ставлення людини до самої себе, які залежать від того, наскільки задовольнялися потреби;
- б) зразок, який батьки заклали своїм ставленням один до одного;
- в) ставлення батьків до релігії та їх світогляд.

3. Сфера в Ми включає:

- а) зразок, який батьки заклали своїм ставленням один до одного;
- б) ставлення до світу поза сім'єю, коли батьки дають модель, зразок зовнішніх контактів;
- в) ставлення людини до самої себе, які залежать від того, наскільки задовольнялися потреби.

4. Види історій:

- а) історії, які підтверджують існуючі норми та історії, які розглядають існуючі норми як відносні;
- б) історії як носії традицій та як контрконцепції;
- в) особисті історії та народні.

5. Функції історії депо (пролонгування) полягає у:

- а) передачі конфліктної ситуації і пропонуванні можливих шляхів виходу з неї з вказівкою на наслідки деяких варіантів вирішення конфліктів;
- б) тому, що історія виконує завдання фільтра;
- в) розширенні початкового розуміння історії та актуалізації нових підходів, які допомагають зрозуміти власні міфи.

6. Коли історії моделюють зв'язки між особистими бажаннями і цілями ближнього і далекого майбутнього, дають місце утопіям, альтернативі дійсності це:

- а) історії як носії традицій;
- б) історії як міжкультурні посередники;
- в) історії як помічники регресії.

7. Така функція історій як дзеркало:

- а) дає можливість сприйняти їхній зміст більш особистісно, полегшує ідентифікацію з ними;
- б) пропонує можливі шляхи виходу з конфліктної ситуації з вказівкою на наслідки деяких варіантів вирішення конфліктів;
- в) виконує завдання фільтра.

8. Розглядаючи модель "4-х компонентів, що формують поведінку", розглядаємо:

- а) концепції, присутні в батьківській родині (первинній сім'ї);
- б) оточення;
- в) життя людини.

9. Згідно з Позітум підходом інформація про стосунки людини з іншими людьми визначається:

- а) спеціальних здібностей;
- б) ставленням близьких та братів і сестер до людини, батьків один до одного та до навколишнього світу, їх світоглядом.

10. Концепції, що розглядають в Позітум підході під час консультивання повинні бути:

- а) пов'язані з традиціями та культурою;
- б) значущими для соціалізації та мають стосуватися стосунків із навколишнім світом;
- в) базуватися на прислів'ях та народній мудрості.

#### **Тема4. Техніки психологічного консультивання в Позітум в підході**

*Якщо ти хочеш мати те, що ніколи не мав, тоді зроби те, чого ніколи не робив.*

*(Носсрат Пезешкіан)*

**Мета:** розширення знання про технології і особливості консультивання в Позітум підход

**Основні поняття:** формалізована модель п'яти сходинок, макро і мікротравми, перенос та контрперенос, позитивна інтерпретація, мак-карти.

### **Основні питання теми.**

1. Формалізована модель п'яти сходинок в консультуванні.
2. Завдання та техніки на кожній сходинці консультування.
3. Основні питання під час роботи з клієнтом на кожній стадії консультування.
4. Особливості роботи з чотирма сферами життя в процесі консультування.
5. Особливості роботи з чотирма сферами для наслідування.
6. Макро і мікротравми.
7. Перенос та контрперенос.
8. Позитивна інтерпретація психосоматичних симптомів.
9. Робота з мак-картами.

*В результаті підготовки до заняття студент повинен*

*знати:*

*формалізовану модель п'яти сходинок в консультуванні в Позітум підході, визначення мікро та макротравм, визначення переносу та контрпереносу, особливості позитивної інтерпретації психосоматичних симптомів, особливості роботи з мак-картами в Позітум підході.*

*вміти:*

*використовувати формалізовану модель п'яти сходинок під час консультування в Позітум підході, диференціювати мікро та макротравми клієнтів, визначати перенос та контрперенос під час консультування в Позітум підході, робити позитивну інтерпретацію психосоматичних*



*симптомів, працювати з мак-картами під час консультування в Позітум підході.*

### **Обговорення теоретичних питань (у разі необхідності).**

Під час підготовки до практичної пари студенти повинні розглянути формалізовану модель п'яти сходинок в консультуванні. Необхідно розкрити, що 1-й крок: "Спостереження і дистанціювання" - це діагностична частина. Студенти вказують, які питання та завдання розглядаються на даному етапі. Робиться акцент на можливих техніках, які використовуються на етапі спостереження і дистанціювання.

Студенти повинні вказати, що 2-й діагностичний крок - це "Інвентаризація". Студенти вказують, які питання та завдання розглядаються на даному етапі. Робиться акцент на можливих техніках, які використовуються на етапі інвентаризації.

Оскільки даний крок відображає важливу сутність консультування в Позітум підході студенти роблять акцент на тому, що 3-й крок даної моделі "Ситуативне підбадьорювання" – це знеболювання. Студенти також вказують, які питання та завдання розглядаються на даному етапі. Особливий акцент робиться на можливих техніках, які використовуються на етапі ситуативне підбадьорювання.

Студенти повинні вказати, що основна консультаційна робота проводиться на 4-й кроці, якій має назву "Вербалізація". Також розкриваються основні питання та завдання цього етапу роботи з клієнтом. Студенти вказують, що на цьому етапі відбувається формування разом із клієнтом метафор проблеми, головного драйвера, основних концепцій та терапевтичної роботи з ними.

Студенти вказують, що профілактичною частиною є 5-й крок: "Розширення цілей". Особливий акцент робиться на головному питанні цього етапу: "Як людина вирішуватиме конфлікт у майбутньому? Завдання цього кроку відділення клієнта від консультанта і надання йому методів

само-і взаємодопомоги.

Студенти повинні надати визначення макро та мікротравмам в Позітум підході. Необхідно розкрити основні види макро та мікротравм.

Студенти, які претендують на високу оцінку вказують, що таке перенос та контрперенос під час консультування в Позітум підході. Водночас студенти роблять акцент на тому, що собою представляє позитивна і інтерпретація психосоматичних симптомів. Розкриваються особливості роботи з мак-картами.

### **Ситуаційні (практичні ) завдання для аудиторної роботи:**

Студенти в групі розглядають казку «Червона шапочка» за 5 сходинковою моделлю в Позітум підході:

#### **«Червона шапочка»**

Стадія спостереження. Перше, на що слід звернути увагу, ще під час прочитання, це на почуття і переживання, які викликає казка. Наприклад, ця казка дуже динамічна за сюжетом. Велика кількість діалогів роблять сюжет живим, а персонажів емоційно забарвленими. За моделлю балансу спробуйте відповісти на такі запитання: Які відчуття у вас були по тілу? Що вам хотілося зробити в цей момент (діяльність)? Яка основна лінія взаємовідносин у вашій казці: між ким (контакти)? Сенси та майбутнє, фантазії: коли виникла ця ситуація? Які концепції зачіпає ця історія? Що ж тоді відбувається з Червоною Шапочкою?

Стадія інвентаризації: читаючи цю казку, у читача можуть виникнути запитання. Такі запитання дуже важливі в роботі, найчастіше вони підводять до базового конфлікту. Що змусило Червону Шапочку поводитися саме так? Яке життя в неї було до зустрічі з вовком? Які у неї стосунки з матерію та бабусею? Де її батько і дідусь? Які концепції представлені в казці?

На стадії ситуативного підбадьорення подивіться, які з виділених якостей зі стадії інвентаризації, проявляли персонажі казки. Це будуть ті якості, які добре розвинені, які допомагають справлятися зі схожими ситуаціями або з певною людиною/групою людей. Необхідно також зробити

позитивне тлумачення «симптому», який зображений у казці.

На стадії вербалізації дається інтерпретація та пояснення сюжету казки, розкриття суті казкових образів. Також розглядаються й інші варіанти поведінки в цьому контексті.

На стадії розширення цілей робиться підсумок отриманим ресурсам і встановлюються подальші цілі.

### **Ситуаційні (практичні) завдання для самостійної роботи:**

1. Розгляд казки респондента за 5 сходиноквою моделлю в Позітум підході: стадія спостереження, стадія інвентаризації, стадія ситуаційного підбадьорювання, стадія вербалізації та стадія розширення цілей.

2. Провести анотацію статті Литвиненко О.Д. Казкоаналіз та казкотерапія у позітум підході. В анотації студент повинен вказати ключові позиції, які викладені автором стосовно особливостей використання казкотерапії у позітум підході

### **Питання для самоконтролю у вигляді тесту:**

1. Діагностична частина п'ятисходиноквої моделі консультування в Позітум підході включає:

- а) стадію спостереження та вербалізації;
- б) стадію спостереження та інвентаризації;
- в) стадію ситуативного підбадьорювання та розширення цілей.

2. Важливу сутність консультування в Позітум підході відображає:

- а) стадію ситуативного підбадьорювання;
- б) стадія розширення цілей;
- в) стадію спостереження.

3. Основна консультаційна робота проводиться на 4-й кроці, якій має назву:

- а) стадія інвентаризації;
- б) стадія розширення цілей;
- в) стадія вербалізації.

4. Профілактичною частиною п'ятисходиноквої моделі консультування в Позітум підході є:

- а) стадія інвентаризації;
  - б) стадія вербалізації
  - в) стадія розширення цілей.
5. Завдання стадії розширення цілей:
- а) відділення клієнта від консультанта і надання йому методів само-і взаємодопомоги;
  - б) формування разом із клієнтом метафор проблеми;
  - в) терапевтична робота з основними концепціями клієнта.
6. До мікротравм в Позитум підході відносять:
- а) значні події життя;
  - б) повсякденні події, що акумулюються;
  - в) негативні події.
7. Під подіями життя розуміються:
- а) зміни у житті;
  - б) конфліктні ситуації;
  - в) значні події.
8. Перенос під час консультування в Позитум підході полягає у:
- а) перенесенні клієнтом на консультанта власних почуттів та особливостей;
  - б) перенесенні клієнтом на консультанта почуттів, пов'язаних із значущою фігурою власного дитинства (мати, батько, близькі родичі);
  - в) специфічна установка клієнта на заперечення знань, одержаних у результаті інтерпретації несвідомого змісту і витіснених бажань.
9. Симетричне ставлення терапевта до клієнта під час консультування в Позитум підході:
- а) опір;
  - б) перенос;
  - в) контрперенос.
10. Мета роботи з метафоричними картами в Позитум підході:

- а) виявлення проблеми, яка послужила поштовхом для розвитку існуючого стану, хвороби;
- б) надати соціально прийнятний вихід агресивності та іншим негативним почуттям;
- в) залежить від запиту клієнта.

### **Тема 5. Первинне інтерв'ю в консультуванні в Позітум підході.**

*Немає ліфта до щастя. Доводиться йти сходами.*

*(Хамід Пезешкіан)*

**Мета:** розширення знання про технології і особливості первинного інтерв'ю під час консультування в Позітум підході

**Основні поняття:** первинне інтерв'ю, водні питання, психологічна ситуація клієнта, спонтанні коментарі, соціально демографічні дані.

#### **Основні питання теми.**

1. Поняття "первинне інтерв'ю".
2. Види первинного інтерв'ю.
3. Водні питання.
4. Психологічна ситуація клієнта.
5. Спонтанні коментарі під час інтерв'ю.
6. Поведінка клієнта під час інтерв'ю.
7. Особливості використання "Моделі Балансу" під час первинного інтерв'ю.
8. Важливість соціально демографічних даних в первинному інтерв'ю.
9. Основні результати при використанні первинного інтерв'ю в Позітум підході.

*В результаті підготовки до заняття студент повинен*

*знати:*

*особливості проведення первинного інтерв'ю як важливого компоненту консультування в Позитум підході.*

*вміти:*

*проводити самостійно первинне інтерв'ю, як початковий етап в психологічному консультуванні в Позитум підході.*

### **Обговорення теоретичних питань (у разі необхідності).**

Необхідно мати на увазі, що первинне (початкове) інтерв'ю - метод первинного діалогу з клієнтом, що несе в собі як діагностичні, так і терапевтичні функції. Студенти повинні знати функції, які виконує первинне (початкове) інтерв'ю.

Студенти повинні надати визначення рівням первинного (початкового) інтерв'ю та приклади: рівень отримання об'єктивної інформації, рівень отримання суб'єктивної інформації, рівень отримання ситуативної інформації.

Студенти, що претендують на високу оцінку, особливу увагу мають звернути на основні блоки інтерв'ю, важливість спонтанних коментарів та поведінки клієнта під час інтерв'ю для подальшого процесу консультування. Розкрити особливості використання "Моделі Балансу" під час первинного інтерв'ю.

### **Ситуаційні (практичні) завдання для аудиторної роботи:**

1. Проводиться колоквиум на тему виключення або додавання компонентів первинного інтерв'ю за ОПД.
2. Диференціальний аналіз декількох прикладів проведеного інтерв'ю з клієнтами.

### **Ситуаційні (практичні) завдання для самостійної роботи:**

1. Проводиться первинне інтерв'ю за ОПД з "клієнтом", яке потім розглядається у якості певного кейсу.

2. Студенти вказують основні блоки інтерв'ю, особливості проведення, загальні дані "клієнта" та роблять певний висновок про нього після первинної зустрічі.

**Питання для самоконтролю у вигляді тесту:**

1. Первинне (початкове) інтерв'ю це:

- а) знайомство з клієнтом;
- б) інформування клієнта про обраний вид роботи;
- в) метод первинного діалогу з клієнтом, що несе в собі як діагностичні, так і терапевтичні функції.

2. Функції первинного інтерв'ю:

- а) встановлення контакту, інформування клієнта про обраний вид роботи та зміцнення клієнта продовжити терапію, діагностика клієнта та прийняття рішення для консультанта, чи зможе він допомогти у цій ситуації;
- б) діагностика, корекція та відновлення;
- в) залежить від запиту клієнта.

3. До рівнів первинного інтерв'ю відносять:

- а) діагностичний рівень, консультаційний рівень, профілактичний рівень;
- б) рівень отримання об'єктивної інформації, рівень отримання суб'єктивної інформації, рівень отримання ситуативної інформації;
- в) особистий рівень, міжособистісний рівень та рівень отримання об'єктивної інформації.

4. Схема першої частини первинного інтерв'ю включає:

- а) КК, АК, БК та дані за моделлю балансу;
- б) данні про актуальний конфлікт, результати діагностики та спонтанні коментарі;
- в) демографічний блок, блок значущих фігур в житті клієнта, блок особистої історії, оціночний блок, заключний блок, оцінку статусу пацієнта та висновки.

5. Блок особистої історії (головні події в житті) первинного інтерв'ю це:
- а) 3 блок;
  - б) 1 блок;
  - в) останній блок.
6. Блок висновки включає:
- а) оцінку значних подій життя;
  - б) основні поточні теми, області фіксацій та конфліктів, основні захисти, несвідомі фантазії, бажання та страхи, центральні ідентифікації, контрідентифікації, неоплакані втрати, пов'язаність власного "Я" та
  - в) зміна враження у процесі інтерв'ю, оцінку відкритості клієнта та можливості довіри отриманій інформації.
7. Друга частина первинного інтерв'ю включає :
- а) блок АК, вплив захворювання і проблем клієнта на клієнта та його оточення, блок чотири сфери переробки конфлікту та блок результатів, блок основного конфлікту (чотири виміри здатності до любові) та результати дослідження чотирьох вимірів ідеалів/здатності до любові;
  - б) данні про актуальний конфлікт, результати діагностики та спонтанні коментарі;
  - в) демографічний блок, блок значущих фігур в житті клієнта, блок особистої історії, оціночний блок, заключний блок, оцінку статусу пацієнта та висновки.
8. Блок результатів чотирьох сфер переробки конфлікту включає:
- а) розгляд отриманої інформації про клієнта, про партнера, батьків і тощо через актуальні здібності;
  - б) розгляд отриманої інформації про клієнта, про партнера, батьків і тощо за моделлю наслідування,
  - в) розгляд отриманої інформації про клієнта, про партнера, батьків і тощо за моделлю балансу.
9. Демографічний блок первинного інтерв'ю включає:



- а) данні про індивідуально-типологічні особливості клієнта;
  - б) дані про фізичний, соціальний, матеріальний та духовний стан клієнта;
  - в) данні про вік, стать, етнічну приналежність, релігійну орієнтацію, освіту; місце роботи та посаду, сімейний стан, політичні погляди, оцінку фізичного, соціального, матеріального та духовного благополуччя, а також асоціативний чи метафоричний образ клієнта.
10. Яка із двох частин первинного інтерв'ю включає спонтанні коментарі:
- а) перша;
  - б) друга;
  - в) жодна.

## **Тема 6. Особливості взаємодії консультанта та клієнта в Позитум підході.**

### **Особистість консультанта в Позитум підході.**

*Якщо ти шукаєш людину, яка простягнула б тобі руку допомоги, згадай, що в тебе вже є дві руки.  
( Носсрат Пезешкіан )*

**Мета:** розширення психологічного і наукового кругозору та розвиток професійної комунікації з клієнтами.

**Основні поняття:** установки як основа для актуального конфлікту, функції актуальних здібностей, принцип самодопомоги, супервізії, інтервізії.

### **Основні питання теми.**

1. Установки, концепції виховання та в партнерстві.
2. Концепції як основа для актуального конфлікту.
3. Роль захисних механізмів клієнта в консультуванні.
4. Функції актуальних здібностей.
5. Шляхи взаємодії з клієнтом на різних стадіях інтеракції.

6. Особливості роботи з несвідомим клієнта в Позітум-підході.
7. Застосування чотирьох сфер переробки конфліктів в рамках самопомоги.
8. Актуальні здібності консультанта.
9. Домінуючі стадії інтеракції.
10. Супервізії та інтервізії, як важливі компоненти для консультування в Позітум підході.

*В результаті підготовки до заняття студент повинен*

*знати:*

*професійно-етичні норми під час консультування в Позітум підході.*

*вміти:*

*самоконтроль та саморегуляція власних психічних станів та поведінки, як важливих елементів в консультуванні в Позітум підході.*

### **Обговорення теоретичних питань (у разі необхідності).**

Під час відповіді на практичній парі студенти повинні вказати, як концепції людини можуть впливати на її взаємовідносини з партнерами, з оточенням загалом. Студенти приводять приклад концепцій, що лягли в основу певного актуального конфлікту.

Студенти повинні розглянути захисні механізми та їх роль в консультуванні. Студенти роблять акцент на функціях кожної актуальної здібності клієнта, тобто що дають самі ці здібності клієнту.

Студенти повинні вказати три стадії інтеракції та шляхи взаємодії з клієнтом, тобто розкрити, що відбувається на стадії злиття, що відбувається на стадії диференціації та стадії відділення.

Студенти, що претендують на високу оцінку приводять приклади робота з сновидіннями та образами, метафорами, картинками та малюнками під час консультування в Позітум підході. Також роблять акцент в рамках

самопоміги на застосуванні чотирьох сфер переробки конфліктів. Студенти розглядають особливості супервізій та інтервізій, як важливих компонентів для консультування в Позітум підході.

### **Ситуаційні (практичні) завдання для аудиторної роботи:**

1. Проводиться розгляд кейсів з встановленням стадії взаємодії консультанта та клієнта, особливості роботи основних механізмів психологічного захисту.

2. Студенти представляють власні презентації з певними прикладами на тему: актуальні здібності в основі мотиваційної сфери особистості консультанта в Позітум підході або індивідуально-типологічні особливості психолога-практика в Позітум підході.

### **Ситуаційні (практичні) завдання для самостійної роботи:**

1. Провести аналіз кейсу і виявити:

а) стадії взаємодії консультанта та клієнта, пояснити власну думку;

б) особливості роботи основних механізмів психологічного захисту: витіснення, придушення, раціоналізацію, проєкцію, заперечення, заміщення, ізоляцію, формування реакції, компенсацію, сублімацію, регресію, інтроекцію, ритуал, аскетизм, аналіз концепцій;

2. Студент робить презентацію на 10 слайдів та оформлює доповідь на 15 сторінок формату А4, 14 Times New Roman, 1,5 відступ між рядками з певними прикладами на тему:

а) актуальні здібності в основі мотиваційної сфери особистості консультанта в Позітум підході;

б) індивідуально-типологічні особливості психолога-практика в Позітум підході.

### **Питання для самоконтролю у вигляді тесту:**

1. Така концепція як «щоб щось отримати, потрібно відмовитись від щастя» відноситься за моделлю наслідування до:

а) сфери Я;

б) сфери Ти;

- в) сфери Пра-ми.
2. З якої інтеракційної стадії починається взаємодія клієнт-консультант:
- а) зі злиття;
  - б) з відділення;
  - в) з будь-якої в залежності від особливостей клієнта.
3. Якщо клієнт будує відносини з консультантом на основні алгоритму «виграв-програв» це відносить до такої стадії інтеракції як:
- а) відділення;
  - б) диференціація;
  - в) злиття.
4. Як пов'язані між собою моделі для наслідування та базові емоційні установки?:
- а) через концепції, які формувались у первинній родині;
  - б) через вплив оточення;
  - в) ніяк.
5. Наявність специфічних вимог до консультанта в Позітум підході:
- а) нема;
  - б) чудове володіння психологічним тезаурусом;
  - в) любити людей.
6. Супервізія в Позітум підході це:
- а) безоціночний ефективний метод підвищення якості надання психологічних послуг, за допомогою якого більш досвідчений фахівець- супервізор допомагає супервізанту або супервізійній групі виконувати свої функціональні обов'язки згідно з прийнятими стандартами;
  - б) оцінка фахівцем- супервізором або групою можливостей консультанта;
  - в) підтримка та співчуття колег під керівництвом фахівця супервізора.
7. Завдання супервізії в Позітум підході полягає у:
- а) розгляді проблем клієнтів;

- б) розгляді конфліктних ситуацій в консультуванні;
  - в) задоволення організаційних, професійних та особистісних потреб базового консультанта.
8. Функції супервізій в Позитум підході:
- а) діагностична, оціночна та коригуюча;
  - б) освітня, коригуюча та підтримуюча;
  - в) контроль, оцінка та підвищення ефективності роботи консультанта.
9. Принципи супервізій в Позитум підході:
- а) оцінка, ефективність, відповідальність та зріст фахівця (ців);
  - б) конфіденційність, безпека, компетентність, межі супервізії та питання відповідальності;
  - в) конфіденційність, сетінг, контроль та ефективність.
10. Інтервізія в Позитум підході це:
- а) перевірка знань та вмінь консультантів;
  - б) надання професійної допомоги спеціалісту або закладу, яка спрямована на роботу з професійними труднощами, аналіз недоліків та удосконалення організації роботи;
  - в) це міжколегіальний спосіб навчання в групі спеціалістів, які займають рівні позиції, з метою покращення професійних навичок та ефективності роботи з клієнтами.

## **2. ФОРМИ КОНТРОЛЮ І МЕТОДИ ОЦІНЮВАННЯ (У Т.Ч. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ)**

При вивченні навчальної дисципліни здійснюється поточний та підсумковий контроль.

**Поточний контроль** здійснюється під час лекційних та проведення практичних занять і має на меті перевірку рівня підготовленості студента до виконання конкретної роботи.

Об'єктом поточного оцінювання є:

- рівень теоретичних знань та вміння працювати з науковою

літературою, знання матеріалу, обґрунтованість висновків;

- самостійність та повнота вирішення практичних завдань та аналізу матеріалів;

- активність та систематичність роботи на заняттях.

Форма підсумкового контролю – залік. Залік виставляється за результатами роботи здобувача впродовж усього семестру. Підсумкова оцінка визначається як проста сума балів за результатами поточного контролю за 100-бальною шкалою.

Здобувач одержує підсумкову оцінку за залікову навчальну дисципліну, якщо за результатами поточного контролю він набрав 60 і більше балів.

Якщо за результатами поточного контролю здобувач набрав менше 60 балів, він повинен виконати залікове завдання і з урахуванням його результатів одержати відповідну кількість залікових балів із дисципліни.

Якщо за результатами поточного контролю здобувач набрав 60 і більше балів, проте хоче поліпшити свій підсумковий результат, він також може виконати залікове завдання і з урахуванням його результатів підвищити свою підсумкову оцінку з дисципліни.

### *Критерії оцінювання під час аудиторних занять*

<b>Оцінка</b>	<b>Критерії оцінювання навчальних досягнень</b>
<b>Відмінно (10 балів за кожну тему)</b>	Оцінюється робота студента, який у повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно, самостійно та аргументовано його викладає, вільно послуговується науковою термінологією, наводить аргументи на підтвердження власних думок, здійснює аналіз та робить висновки, залучає до підготовки як основну, так і додаткову літературу (монографії, періодичні видання, першоджерела, тощо).
<b>Добре (6 балів за тему)</b>	Оцінюється робота студента, який достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає, послуговується науковою термінологією, залучає основну і додаткову літературу. Але при висвітленні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі неістотні неточності та незначні помилки.
<b>Задовільно (2 бали за тему)</b>	Оцінюється робота студента, який відтворює значну частину навчального матеріалу, висвітлює його основний зміст, виявляє елементарні знання окремих положень. Не здатний до глибокого, всебічного аналізу, допускає істотні неточності та помилки.
<b>Незадовільно з можливістю відпрацювання (1 бал за тему)</b>	Оцінюється робота студента, який не володіє навчальним матеріалом у достатньому обсязі, проте фрагментарно, поверхово (без аргументації та обґрунтування) викладає окремі питання навчальної дисципліни.

### *Критерії оцінювання самостійної роботи*

<b>Вид</b>	<b>Максим. к-сть балів</b>	<b>Критерії оцінювання навчальних досягнень</b>
Презентація аналізу кейсів	20	Відповідність змісту доповіді студента відповідному навчальному матеріалу; самостійність та повнота вирішення практичних завдань та аналізу матеріалу
Анотування наукових книг та статей	10	вміння студента стисло визначати ключові позиції, які викладені автором; продемонструвати дотримання лексичних, фразеологічних, граматичних і стилістичних норм української літературної мови.
Презентація	10	здатність студента презентувати доповідь відповідно змісту навчального матеріалу та супроводити її оригінальним візуальним представленням.

## РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА.

### Основна

1. Васьківська С.В. Основи психологічного консультування: навчальний посібник. Київ: Четверта хвиля, 2004. 256 с.
2. Васьківська, С. В. Технологія консультування (Організація консультативної взаємодії) .Київ: Главник, 2005. 96 с.
3. Златова Л.С. Використання одеських анекдотів у роботі позитивного психотерапевта як транскультуральне явище. Словена, Варна, 2017. С.57-70.
4. Кирилов, І.О. Супервізія у позитивній психотерапії: автореферат дис. ... кандидата медичних наук. URL: <https://cutt.ly/aB18Qm1>
5. Литвиненко О.Д. Казкоаналіз та казкотерапія у позитум підході. Словена, Варна, 2017. С.34-41.
6. Литвиненко О.Д. Казкоаналіз та казкотерапія у позитум підході. Словена, Варна, 2017. С.34-41.
7. Мартинюк Ю.О. Особливості роботи з сімейною системою, що включає дітей з особливими потребами у позитум підході. Словена, Варна, 2017 . С.41-56.
8. Операціоналізована психодинамічна діагностика (ОПД)-2. URL: <https://cutt.ly/RB18yHf>
9. Пезешкіан Х., Воронов М. Введення в позитивну психологію та психотерапію. Харків, 2003. 66 с.
10. Пезешкіан Н. Психотерапія повсякденного життя: тренінг вирішення конфліктів. URL:<https://cutt.ly/uB18C5C>
11. Пезешкіан Н. Торговець і папуга: східні історії та психотерапія. URL:<https://cutt.ly/IBNaXx6>
12. Тонкощі зв'язку: психотерапевтичні відносини у позитум-підході. URL:<https://cutt.ly/YB18zmX>

### Додаткова

1. Васьковская С. В., Горностай П. П. Психологічне консультування: ситуаційні завдання. Київ: Вища школа, 1996. 192 с.
2. Горностай П. П., Васьковська С. В. Теорія та практика психологічного консультування: проблемний підхід. Київ: Наук. думка, 1995. 128 с.
3. Зінкевич-Євстигнєєва Т. Д., Тихонова Є. А. Проективна діагностика в казкотерапії. URL: <https://cutt.ly/6B14gQx>
4. Зінкевич-Євстигнєєва Т. Д. Практикум з казкотерапії. URL: <https://cutt.ly/dB14QuL>
5. Литвиненко О.Д. Використання казкотерапії у програмі групової психокорекційної роботи. *Вісник Одеського національного університету. Серія: Психологія*. Одеса, 2016. Т. 21. Вип.1(39). С. 116- 123.
6. Мартинюк Ю. О. Психокорекційна допомога при психоемоційних порушеннях у членів сімей, які виховують дітей із психофізичними порушеннями. *Вісник*. Том 17. Випуск 4, 2012. С.108-115.
7. Мартинюк Ю.О. Робота з сімейною системою, де присутня дитина з ДЦП



у позитивному підході. «Життя, конфлікти і любов у транскультуральному світі»: збірник матеріалів ІХ Міжнародної науково-практичної конференції з позитивної психотерапії Н.Пезешкіана, м. Одеса, 2-4 червня, 2017 р. Одеса, 2017. С.60-64.

8. Москалець В.П. Основний психологічний зміст та розвивально - особистісний потенціал ігрової діяльності. *Практична психологія та соціальна робота*. 2009. №10.С. 1-10.
9. Панок В.Г., Титаренко Т.М., Чепелева Н.В. Основи практичної психології. Київ: Либідь, 1999. 536 с.
10. Перлз Ф. Практикум з гештальт-терапії. URL: <https://cutt.ly/DBNdHT7>
11. Приходько Ю.О. Практична психологія: Введення у професію: Навчальний посібник. 2-ге вид. Київ: Каравела, 2010. 232 с.
12. Савчин М.В., Гавриш З.С. Вступ до спеціальності: Психолог, практичний психолог: Навчальний посібник. Івано-Франківськ: Місто НВ, 2007. 400 с.
13. Сергієнко Н.П. Основи психологічної практики: Курс лекцій. Харків: НУЦЗУ, 2011. 84 с
14. Самохвалов В.П. Психоаналітичний словник та робота із символами сновидінь та фантазій. URL: <https://cutt.ly/3BNdg5e>
15. Свирєпо О. А., Туманова О. С. Образ, символ, метафора в сучасній психотерапії. URL: <https://cutt.ly/SBNdcQg>
16. Хоміч Г.О. Основи психологічного консультування. Київ: МАУП, 2004.152 с

### **ЕЛЕКТРОННІ ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ**

1. <http://nbuv.gov.ua>
2. <https://www.yourschoollibrary.net>
3. <http://appsychology.org.ua/index.php/ua/dlia-avtoriv>
4. [monsimulacres.at.ua/load/](http://monsimulacres.at.ua/load/)
5. [chitalka.info/gumaniratni\\_nauki.html](http://chitalka.info/gumaniratni_nauki.html)
6. [konspect.com/philosophy](http://konspect.com/philosophy). Html
7. [iphonebooks.info/1310-flosofya-spscherba](http://iphonebooks.info/1310-flosofya-spscherba)
8. <https://www.apa.org/pubs/journals/amp/>
9. <https://www.tandfonline.com/toc/vsoc20/current>
10. <https://onlinelibrary.wiley.com/journal/20448309>
11. <https://www.apa.org/pubs/journals/psp/>

## ДЛЯ ПОДАТОК

## ДЛЯ НОТАТОК

*Навчальне видання*

**ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ В ПОЗИТУМ ПІДХОДІ**

**Методичні рекомендації  
для організації аудиторної та самостійної роботи здобувачів  
освітньо-кваліфікаційного рівня «магістр»  
за спеціальністю 053 "Психологія"**

**Укладач**

**Мартинюк Юлія Олександрівна**

*В авторській редакції*

Підписано до друку 25.09.2023 р. Формат 60x84/16.  
Папір офсетний. Гарнітура Times. Цифровий друк.  
Ум. друк. арк. 1,62. Наклад 15. Замовлення № 0923/026.  
Віддруковано з готового оригінал-макета.

Видавництво та друк: ОЛДІ+  
65101, Україна, м. Одеса, вул. Інглезі, 6/1  
Свідоцтво ДК № 7642 від 29.07.2022 р.

Тел.: +38 (098) 559-45-45,  
+38 (095) 559-45-45, +38 (093) 559-45-45  
Для листування: 65101, Україна, м. Одеса, вул. Інглезі, 6/1  
E-mail: office@oldiplus.ua

