

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ІВАНА ОГІЄНКА
Факультет спеціальної освіти, психології і соціальної роботи
Кафедра загальної та практичної психології**

**Кваліфікаційна робота
(бакалавра)**

**з теми: «ОРГАНІЗАЦІЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ У
КОНТЕКСТІ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ: ТЕОРЕТИКО-
МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ»**

Виконала: здобувачка вищої освіти
Ps1–B21z групи
спеціальності 053 Психологія
(заочна форма здобуття освіти)
Єгорова Наталія Володимирівна

Керівник:
Гончарук Наталія Миколаївна,
доктор психологічних наук,
доцент, доцент кафедри
загальної та практичної психології

Рецензент:
Онуфрієва Ліана Анатоліївна,
доктор психологічних наук,
професор, завідувач кафедри загальної
та практичної психології

Кам'янець-Подільський – 2025 р.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ ТА ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ.....	7
1.1 Теоретико-методологічні основи організації психологічного консультування в контексті сучасної психології.....	7
1.2 Інтеграція концептуальних положень позитивної психотерапії у практику психологічного консультування.....	16
1.3 Аналіз актуальних психологічних проблем клієнтів, що звертаються по консультативну допомогу.....	24
Висновки до Розділу 1.....	31
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМ ТА ЗАСОБІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ МЕТОДІВ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ.....	33
2.1 Розроблення дослідницької програми вивчення організаційних моделей психоконсультування.....	33
2.2 Аналіз емпіричних даних щодо ефективності організаційних підходів у психологічному консультуванні.....	40
Висновки до Розділу 2.....	53
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ТА МЕТОДИ ПСИХОКОНСУЛЬТУВАННЯ КЛІЄНТІВ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ПРИНЦИПІВ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ.....	55
3.1 Визначення психологічних умов ефективної організації консультування клієнтів.....	55
3.2 Змістове наповнення консультативної діяльності з урахуванням базових засад позитивної психотерапії.....	65
Висновки до Розділу 3.....	77
ВИСНОВКИ.....	79
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	81
ДОДАТКИ.....	85

ВСТУП

Актуальність теми. Перед сучасною психологічною практикою постає необхідність пошуку ефективних, гуманістично орієнтованих підходів до надання психологічної допомоги. У цьому контексті позитивна психотерапія, як напрям, що поєднує глибинно-психологічні, гуманістичні та культурно-антропологічні принципи, набуває особливого значення. Її концептуальні положення спрямовані не лише на подолання психологічних труднощів, а й на розкриття внутрішніх ресурсів особистості, розвиток її здатності до саморефлексії, самореалізації та позитивного бачення себе і світу. Інтеграція засад позитивної психотерапії у практику психологічного консультування дозволяє розширити арсенал методів роботи психолога-консультанта, зробити процес допомоги більш орієнтованим на розвиток клієнта як цілісної особистості. Особливо актуальним це стає в умовах зростання кількості клієнтів, які звертаються з питаннями особистісного зростання, внутрішніх конфліктів, кризових станів і пошуку сенсу життя.

У світлі цього дослідження інтеграція концептуальних положень позитивної психотерапії в консультативну практику є актуальним як з наукової, так і з прикладної точки зору. Воно спрямоване на вдосконалення професійної компетентності психологів та забезпечення більш ефективної, глибокої і цілісної допомоги клієнтам. Психологічне консультування в контексті позитивної психотерапії допомагає клієнтам побачити їх проблематику з різних сторін, перевести в позитивний контекст. Воно сприяє самопізнанню, самоаналізу, баченню різних варіантів вирішення проблеми, прийняттю власного досвіду. Позитивна психотерапія допомагає виявити та збалансувати сфери життя, де відчувається розфокусування, що значно знижує емоційну напругу, сприяє внутрішньому звільненню та набуттю нових смисложиттєвих сенсів.

Дослідження та іновації в позитивній психотерапії за останні роки є значущими у науковому плані. А саме, болгарською психотерапевткою ППТ

Є. Йордановою-Карагеоргієвою було опрацьовано тему «Структура особистості клієнта як орієнтир його ставлення до конфлікту», у межах якої досліджено існування значущих зв'язків між особистісними рисами та стилями вирішення конфліктів. Авторкою було показано, що кожна з рис статистично корелює з певною поведінкою під час конфлікту. Спираючись на досягнення психотерапевтичної практики, були розглянуті різні типи структури особистості, що надають перевагу певній поведінці у вирішенні конфлікту. Дослідження під час психотерапевтичної роботи виявили зв'язок між типами структури особистості та особистісними рисами.

Професор, доктор психологічних наук, майстер-тренер ППТ із Туреччини А. Ерілмаз провів дослідження ефективності практик одноразового психологічного консультування, що проводиться на засадах самодопомоги. Автором було зроблено висновок, що вправи з самодопомоги зменшують негативні і збільшують позитивні емоції клієнтів.

Українські психотерапевти ППТ Б. Демяненко та І. Унінець провели дослідження стосовно інтеграції позитивної психотерапії з сучасними напрямками психотерапевтичної допомоги. Ними було виявлено, що позитивна психотерапія може інтегруватися з іншими сучасними психотерапевтичними підходами.

Водночас, не було достатніх наукових досліджень щодо використання практик позитивної психотерапії у психологічному консультуванні, що зумовило вибір теми кваліфікаційної роботи: «Організація психологічного консультування у контексті позитивної психотерапії: теоретико-методологічний аспект».

Метою дослідження стало застосування методів позитивної психотерапії у практиці психологічного консультування.

Для написання кваліфікаційної роботи було заплановано реалізацію таких завдань:

1. З'ясувати теоретичні положення психологічного консультування та позитивної психотерапії.

2. Провести експериментальне дослідження форм і засобів організації психоконсультування засобами позитивної психотерапії.

3. Описати психологічні умови та методи психоконсультування клієнтів з використанням засобів позитивної психотерапії

Об'єкт дослідження – процес психологічного консультування як форма професійної допомоги особистості.

Предмет дослідження – організаційні та змістові особливості психологічного консультування з урахуванням концептуальних засад позитивної психотерапії.

Теоретико-методологічна основа дослідження включає:

Теоретичні підходи: гуманістична психологія (К. Роджерс, А. Маслоу), як основа клієнт-центрованого підходу; концепція позитивної психотерапії Н. Пезешкіана, яка базується на інтеграції психодинамічного, гуманістичного та системного підходів; загальні принципи психологічного консультування (І. Дубровіна, Т. Яценко, Г. Кочюнас).

Методологічні принципи: принцип гуманізації психологічної допомоги; системний підхід до аналізу процесу консультування; принцип суб'єкт-суб'єктної взаємодії між консультантом і клієнтом; інтегративний підхід до поєднання теорії та практики; принципи та методи позитивного підходу; застосування технік та методик інших напрямків в контексті позитивної психотерапії; побудова психоконсультування на базі горизонтальної та вертикальної моделі консультування та позитивний вплив цього напрямку на особистість в цілому.

Методи експериментального дослідження. Теоретичні: теоретичний аналіз наукової літератури; аналіз наукових даних, порівняльний аналіз методів консультування; систематизація та узагальнення результатів теоретичного дослідження. Емпіричні методи: спостереження, анкетування, тестування, експертне оцінювання. В ході експериментального дослідження були застосовані методи анкетування, тестування та лабораторного експерименту (констатувальний експеримент). проведення індивідуальних

консультацій (формувальний експеримент). Статистичні: опрацювання даних шляхом статистичного та графічного аналізу отриманих даних.

Наукова новизна одержаних результатів полягає у тому, що:

- проведено дослідження проблематики психологічного консультування у контексті позитивної психотерапії;
- обґрунтовано основні принципи психологічного консультування;
- розкрито значущість положень і психологічних технік позитивної психотерапії для проведення психологічного консультування;
- розроблено програму і здійснено підбір методів емпіричного дослідження;
- проаналізовано та обґрунтовано основні засади організації психологічного консультування у контексті позитивної психотерапії.

Практична значущість одержаних результатів полягає у:

- висновках і пропозиціях, викладених у кваліфікаційній роботі, які можуть бути враховані психологами при проведенні психологічного консультування;
- використанні принципів і засобів позитивної психотерапії у межах консультативного процесу;
- розробленні комплексних заходів, що можуть застосовуватись у навчальному процесі для підготовки лекційного матеріалу з таких освітніх компонентів, як «Психологічне консультування» та «Позитивна психотерапія» у вищих закладах освіти.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження представлено в 1 публікації.

Структура роботи. Дослідження складається зі вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи складає – 96 сторінок, з них основний обсяг – 82 сторінок. Список використаних джерел включає 50 найменувань.

ВИСНОВКИ

У результаті здійсненого теоретичного аналізу та проведеного емпіричного дослідження психологічного консультування було сформульовано низку висновків, що відображають сутність і значущість цієї діяльності в сучасному суспільстві.

Перш за все, було з'ясовано, що психологічне консультування є важливою складовою підтримки психічного здоров'я особистості. Воно відіграє ключову роль як у подоланні емоційних труднощів клієнтів, так і в стимулюванні їхнього особистісного розвитку. У світі, де темп змін є надзвичайно високим, а люди часто стикаються з кризами ідентичності, підвищеною тривожністю, проблемами адаптації до соціального середовища, потреба в ефективній психологічній підтримці стрімко зростає. Консультування ґрунтується на певних методологічних принципах, які регламентують його структуру, етапи, завдання та правила професійної етики. Особливу увагу було приділено ролі психолога, який має бути емпатійним, гнучким, здатним до рефлексії, поважати особистісний простір клієнта та дотримуватися етичних норм консультативної практики.

Особливої уваги заслуговує інтеграція підходів позитивної психотерапії в процес психологічного консультування. Цей напрямок, зосереджений на розвитку сильних сторін особистості, формуванні нових смислів, підтримці ресурсного стану клієнта, довів свою ефективність у роботі з широким колом психологічних проблем. Позитивна психотерапія передбачає гармонізацію емоційної і когнітивної сфер особистості, сприяє зростанню рівня життєвої задоволеності, а також підвищенню здатності до саморегуляції. Її основні принципи – надія, баланс, автономія, підтримка і орієнтація на розвиток дозволяють здійснювати гуманістично-орієнтовану, результативну психологічну допомогу.

Разом із тим, професія психолога-консультанта супроводжується рядом професійних викликів. Емоційне перенавантаження, ризик вигорання,

труднощі в збереженні особистісного балансу, а також ризик професійних помилок зумовлюють необхідність постійного підвищення фахової компетентності. У цьому контексті надзвичайно важливо забезпечити фахівців супервізійною підтримкою, можливістю для особистісного розвитку та психогігієнічного супроводу.

Емпіричне дослідження дозволило виявити різноманітність рівнів професійної підготовки серед психологів-консультантів. На основі діагностики знаннєвої та компетентнісної складових, а також оцінки рівня професійного вигорання було виявлено як групу фахівців із високим рівнем компетентності, так і тих, хто демонструє потребу у поглибленому навчанні. Особливо актуальною виявилася потреба у поширенні знань про позитивну психотерапію, формуванні системних освітніх програм, а також впровадженні супервізійних і наставницьких механізмів підтримки молодих фахівців.

Констатувальний етап дослідження, проведений на базі науково-дослідної лабораторії, дав змогу виявити, що рівень знань, практичної підготовки й адаптації до складних консультативних ситуацій є неоднорідним серед досліджуваних фахівців. Більшість з них потребують як методичного, так і практичного супроводу для ефективного впровадження принципів позитивної психотерапії в повсякденну практику. Водночас була виявлена група фахівців із вираженою професійною стійкістю, здатних до рефлексії, саморегуляції та глибокого розуміння особистісної проблематики клієнтів.

Формувальний експеримент продемонстрував, що позитивна психотерапія є ефективним методом психологічної допомоги. Її застосування дозволяє не лише знижувати рівень емоційної напруги, але й сприяти розкриттю потенціалу клієнта, підвищенню рівня особистісної усвідомленості та формуванню нових життєвих стратегій. Системна організація консультативного процесу, орієнтація на внутрішні ресурси клієнта, дотримання принципів конфіденційності, етики та гуманістичного підходу забезпечують стійкі позитивні зміни.

Таким чином, результати дослідження свідчать про те, що ефективне психологічне консультування можливе лише за умови високого рівня професійної готовності психолога, глибокого розуміння концептуальних засад позитивної психотерапії та наявності внутрішньої мотивації до допомоги іншим. Не менш важливими є умови професійного розвитку – супервізія, психотерапевтична практика самого психолога, безперервне навчання та формування професійної ідентичності. Усе це дозволяє фахівцеві забезпечити не лише ефективну допомогу клієнтам, але й підтримувати власне психічне здоров'я та емоційне благополуччя, що є передумовою стабільної і результативної консультативної діяльності.

Психолог виступає в ролі провідника, який допомагає клієнту озирнутися назад, переоцінити важливі етапи особистісного розвитку, усвідомити ресурсність, яку він здобув. Важливо, щоб консультант не створював враження остаточності. Завершення процесу не означає завершення особистісної трансформації, а є її переходом у нову фазу самостійного функціонування.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Булах І. С., Кузьменко В. У., Помиткін Е. О. Консультативна психологія : підручник. Вінниця : Нілан, 2014. 484 с.
2. Васьківська С. В. Технологія консультування. Київ : Главник, 2005. 96 с.
3. Васьківська С. В. Основи психологічного консультування : навчальний посібник . Київ : Четверта хвиля, 2004. 256 с.
4. Васьківська С. В. Психологічний запит клієнта. *Психолог*. 2007. № 4. С. 17 – 18.
5. Галян І.М. Психодіагностика : навч. посіб. 2-ге вид., стереотип. Київ : Академвидав, 2011. 464 с.
6. Гриценюк Л. Техніка «Я - висловлювання». *Психолог*. 2005. Лист. № 44.С. 17 – 20.
7. Гордієнко-Митрофанова І., Гоголь Д., Позитивна психотерапія : навч. посіб. *З психотерапевт. практик розвитку усвідомленості стресостійкості* Електрон. Дан Київ : ГО «МНГ», 2022. 221 с.
8. Журнал позитивної і транскультуральної психотерапії. *The Global Psychotherapist*. 2022. №1. Vol. 2.
9. Карікаш В. І., Босовська Н. А., Кравченко Ю. Є., Кириченко С. А. Основи Позитивної психотерапії. Первинне інтерв'ю. *Український Інститут Позитивної крос-культурної психотерапії та менеджменту*: Черкаси. 2013. 64 с.
10. Карікаш В. І., Босовська Н. А., Кравченко Ю. Є., Кириченко С. А. Основи психологічного консультування в позитум – підході. *Український Інститут Позитивної крос-культурної психотерапії та менеджменту*: Черкаси. 2009. 52 с.
11. Карпенко Є. Методи сучасної психотерапії : навч. посібник. Дрогобич : Посвіт, 2015.
12. Климчук В. О. Сучасне психологічне консультування та психотерапія:

дискус соціального конструкціонізму. *Практична психологія та соціальна робота*. 2013. № 2. С. 63 – 68.

13. Кирилов І. О. Курс позитивної психодинамічної психотерапії: Рига Megaphessgroup. 2007. 240 с.
14. Кирилов І. О. Курс позитивної психодинамічної психотерапії: Рига Megaphessgroup. 2007. 240 с.
15. Кісарчук З.Г. Особливості стосунків «психотерапевт – клієнт» у сучасному соціокультурному середовищі: монографія за ред. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2017. 225 с.
16. Корнбіхлер Т. Носсрат Пезешкіан. Схід – Захід: позитивна психотерапія в діалозі культур. За участі Пезешкіан М. та Пезешкіана Х. Пер. з нім., 2-е вид. доп. Полтава : Астроя, 2024. 197 с.
17. Колтунович Т.А. Етичний кодекс психолога Чернівці: Рута, 2007.
18. Магдисюк Л.І., Федоренко Р.П. Основи психологічного консультування : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 360 с.
19. Мельничук О. Б. Основи психоконсультування та психокорекції. Київ., Каравела, 2015. 390 с.
20. Мірошніченко О.А. Профілактика синдрому «професійного вигорання» у працюючих в екстремальних умовах: Навчально-методичний посібник. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 156 с.
21. Мушкевич М. І., Чагарна С. Є. Основи психотерапії : навч. посіб. – вид. 3-тє. Луцьк : Вежа-Друк. 2017. 420 с.
22. Панок В.Г., Чаплак Я.В., Андрєєва Я.Ф. Основи психологічної допомоги: теорія та практика психоконсультування : навч. посіб. Чернівці: Чернівець. Нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2019. 384 с.
23. Пезешкіан Н. Життя, конфлікти і любов у транс-культуральному світі. *Збірник матеріалів IX Міжнародної науково-практичної конференції з позитивної психотерапії*). Одеса, 2017. 289 с.
24. Пезешкіан Н. Позитивна сімейна психотерапія: сім'я як психотерапевт Київ : Медицина. 2021. 332 с.

25. Пезешкіан Н. Торгівець і папуга. Східні історії в психотерапії Київ : Медицина. 2004. 160 с.
26. Пезешкіан Н. Психосоматика і позитивна психотерапія. Київ : Медицина. 2006. 448 с.
27. Пеньковська Н. М., Шептицький Р.В. Основи психологічного консультування в методі позитивної психотерапії: навчально методичний посібник. Тернопіль: Крок, 2014. 268 с.
28. Перелік методів психотерапії з доведеною ефективністю : наказ Міністерства юстиції України від 25 січня 2024 р. за № 129/41474.
29. Радченко О. Зміна світоглядних настанов у методі позитивної психотерапії. *Життя, конфлікти і любов у транскультурному світі : збірник матеріалів IX науково-практичної конференції з позитивної психотерапії Пезешкіана Н.* Одеса, 2017. С. 173–176.
30. Сердюк Л. З., Завірюха В.В. Позитивна психотерапія в сприянні психологічному благополуччю особистості. *Актуальні проблеми психології : Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка. IX,11.* Київ; Ніжин : ПП Лисенко, 2018. С. 185-193.
31. Сердюк Л.З., Чайка Г.В., Чиханцова О.А. Психологічні технології сприяння психологічному благополуччю особистості. Методичні рекомендації. Видавець Вікторія Кундельська. 2021. 68 с.
32. Славіна Н.С. Психологічне консультування : навчально-методичний посіб. / укладач Славіна Н.С. Кам'янець-Подільський : Видавець Ковальчук О.В. 2022. 180 с.
33. Федоренко Р. П., Шкарлатюк К. І. Психологічний практикум з консультування : зміст, прийоми, технології : навч. посіб. Луцьк : Східноєвроп. Нац. Ун-т ім. Лесі Українки, 2012.
34. Ханецька Н. В. Позитивна психотерапія : теоретико-практичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Хмельницький : б/в, 2015. 84 с.
35. Цимбалюк І. М. Психологічне консультування та корекція. Модульно-рейтинговий курс : навч. посіб. Київ : Професіонал, 2005. 656 с.

36. Якимчук Б. А., Якимчук І. А. Основи психологічного консультування : навч.-метод. посіб. Київ : ПП Жовтий О. О., 2013. 204 с.
37. Bahnson N Psychological complementary in malignancies: past work and future vistas. Ann New York-Acad Sei. №164. P. 319 – 334
38. Barrett, L. F. How Emotions Are Made: The Secret Life of the Brain. Houghton Mifflin Harcourt. 2017.
39. Ingraham, P. The Respiration Connection. How dysfunctional breathing might be a root cause of a variety of common upper body pain problems and injuries. 2021. <https://www.painscience.com/articles/respirationconnection.php>
40. Folkman, S. Personal control and stress and coping processes: Atheoretical analysis. Journal of Personality and Social Psychology. 2022. №46(4), P. 839–852. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.46.4.839>
41. Maslach C., Schaufeli W., & Leiter, M. (2001). Job Burnout. Annual Review of Psychology. 2001. 422 с.
42. Nagoski E. Nagoski A. Burnout. The Secret to Unlocking the Stress Cycle. Emily Nagoski, Amelia Nagoski. New York: Ballantine Books, 2019. 304 p.
43. Peseschkian, N. If You Want Something You Never Had, Then Do Something You Never Did. Sterling Pvt., Ltd. 2006.
44. Messias E., Peseschkian H. Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology ed. by Cagande. Cham : Springer International Publishing, 2020.
45. Peseschkian N. Positive Psychotherapy of Everyday Life Author House UK. 2016.
46. Peseschkian, N. In Search of Meaning. A Psychotherapy of Small Steps. Theory and Practice of a New Method, Print City Europe. 2014.
47. Smith K. Burnout Test. Health central. 2022. URL: <https://www.healthcentral.com/quiz/burnout-quiz>
48. Vasquez M., Johnson J. Multicultural therapy: A Practice Imperative. 2022.
49. Zarek A.. Correlates of the Wiesbaden scale for positive psychotherapy and family therapy 2.0 in 93 Polish female students of psychotherapy. The global psychotherapist. 2023. Vol. 3. Num. 2. DOI: 10.52982/lkj196.