

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Одеська юридична академія»

Кафедра психології

Цільмак О. М.

ТЕХНОЛОГІЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ:
методичні рекомендації з підготовки до практичних занять

Одеса–2025

**Рекомендовано навчально-методичною радою
Національного університету «Одеська юридична академія»
протокол № 4 від 10 лютого 2025 року**

Автор:

Цільмак О. М. – доктор юридичних наук, професор, завідувач кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія».

ORCID ID – <https://orcid.org/0000-0001-7348-4876>

Рецензенти:

Лефтеров В. О. – доктор психологічних наук, доцент, перший проректор Міжнародного гуманітарного університету.

Асєєва Ю.О. - доктор психологічних наук, доцент, завідувач кафедри мовної та психолого-педагогічної підготовки Одеського національного економічного університету.

Цільмак О.М. Технології психологічного консультування:
методичні рекомендації з підготовки до практичних занять. Одеса:
НУ ОЮА, 2025. 41 с.

У методичних рекомендаціях надається розгорнутий план підготовки здобувачів вищої освіти до практичних занять з навчальної дисципліни «Технології психологічного консультування». У рекомендаціях за кожною темою конкретизуються завдання для самостійної роботи, питання для контролю знань і вмінь, література для підготовки до практичного заняття до практичного заняття та план практичного заняття.

Видання призначено для здобувачів вищої освіти, які вивчають навчальну дисципліну «Технології психологічного консультування» та викладачів закладів вищої освіти.



ЗМІСТ

	Вступ	3
	Критерії оцінювання, які поширюються на участь здобувачів у практичних заняттях та виконанні практичних індивідуальних завдань	5
	Методичні вказівки для вивчення дисципліни	6
Тема 1.	Концептуальні положення реалізації психотехнологій у процесі психологічного консультування.	10
Тема 2.	Основні комунікативні психотехніки в консультативному процесі	12
Тема 3.	Психотехнології аналізу актуальної життєвої ситуації	14
Тема 4.	Психотехнології виявлення та корегування ірраціональних особистісних установок	16
Тема 5.	Психотехнології виявлення та корегування низької самооцінки	18
Тема 6.	Психотехнології цілепокладання	20
Тема 7.	Психотехнології прийняття рішень	21
Тема 8.	Психотехнології подолання психологічного самосаботажу	23
Тема 9.	Біоенергетичні психотехнології	25
Тема 10.	Провідні технології самодопомоги в процесі психологічної практики	27
	Питання та завдання для опанування навчальним матеріалом до підсумкового контролю	29
	Рекомендований перелік джерел	32
	Додатки	34
Додаток А.	Методичні рекомендації щодо оформлення дидактико-методичного комплексу «Психологічна скриня»	34



ВСТУП

«Технології психологічного консультування» є обов'язковою дисципліною фахового спрямування підготовки магістрів – майбутніх психологів, яка спрямована на розвиток та формування у здобувачів практичних умінь застосовувати різноманітні психотехнології (методи, вправи, техніки) у процесі психологічної діяльності.

Вивчення дисципліни надає можливості опанувати психотехнологіями: аналізу актуальної життєвої ситуації, виявлення та коригування ірраціональних особистісних установок, виявлення та коригування низької самооцінки, визначення цілепокладання, прийняття рішень, подолання психологічного самосаботажу, біоенергетичними та технологіями самодопомоги в процесі психологічної практики.

Метою навчальної дисципліни «Технології психологічного консультування» є розвиток у здобувачів вищої освіти психологічної компетентності у галузі практики застосування різноманітних психотехнологій у процесі психологічного консультування.

Завданнями є розвиток умінь:

- 1) обирати різноманітні психотехнології залежно від запиту клієнта;
- 2) креативно комбінувати між собою різні вправи, техніки та методи, залежно від запиту клієнта;
- 3) задавати клієнтові різні види запитань;
- 4) з'ясовувати провідну модальність клієнта та використовувати відповідні психотехнології тощо.

Основні результати вивчення навчальної дисципліни «Технології психологічного консультування»:

1. Розвиток та формування у здобувачів професійно важливих умінь:
 - дотримуватися основних принципів психологічного консультування;
 - екологічно ставитися до себе та до клієнта (-ів);
 - слухати, чути та почути;
 - дивитися, бачити та побачити;
 - креативно застосовувати психотехнології тощо.
2. Розвиток у здобувачів таких професійно важливих якостей як:
 - креативність;
 - дисциплінованість;
 - відповідальність;
 - емпатійність;
 - чуйність;
 - синтонність;
 - спостережливість;
 - гнучкість та ін.



КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ, ЯКІ ПОШИРЮЮТЬСЯ НА УЧАСТЬ ЗДОБУВАЧІВ У ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТТЯХ ТА ВИКОНАННІ ПРАКТИЧНИХ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ЗАВДАНЬ

Оцінювання здобувачів вищої освіти здійснюється відповідно до [«Положення про організацію освітнього процесу в Національному університеті «Одеська юридична академія»»](#).¹

Так, зокрема, поточний контроль знань здобувачів освіти оцінюється за шкалою («2», «3», «4», «5»), з обов'язковим переведенням при підсумковому контролі оцінок в бали за допомогою шкали Університету до національної шкали та шкали ECTS.

Шкала оцінювання			
100-бальною шкалою	Шкала за ECTS	За національною шкалою	
		Екзамен	Залік
90-100	A	Відмінно	Зараховано
82-89	B	Добре	
74-81	C		
64-73	D	Задовільно	
60-63	E		
35-59	Fx	Незадовільно	Не зараховано
1-34	F		

Для отримання підсумкової оцінки здобувачу освіти необхідно мати не менше 1/2 оцінок від загальної кількості практичних/лабораторних занять та поточних контрольних заходів (реферату, контрольної роботи, завдань до самостійної роботи тощо).

Для переведу підсумкової оцінки у 100 бальну шкалу оцінювання знань середньоарифметична підсумкова оцінка множиться на коефіцієнт 20. Якщо протягом вивчення навчальної дисципліни здобувач освіти, який складає екзамен, набрав не менше ніж 1/2 від загальної кількості оцінок суму балів 90 та більше за шкалою оцінювання ECTS, то він має право отримати оцінку за набраними балами A/Відмінно без складання підсумкового контролю.

Здобувач освіти, який складає залік та набрав суму балів 60 та більше за шкалою оцінювання ECTS, отримує оцінку за набраними балами без складання підсумкового контролю.

Якщо здобувач освіти бажає покращити оцінку, отриману як середньоарифметичну результатів поточного контролю, то він може скласти екзамен.

Здобувач освіти, який набрав менше ніж 1/2 від загальної кількості оцінок на практичних/лабораторних заняттях та поточних контрольних заходах та/або менше ніж 60 балів (для залікової дисципліни) та менше ніж 90 балів (для

¹ [Положення про організацію освітнього процесу в Національному університеті «Одеська юридична академія»](#)
<https://www.onua.edu.ua/ua/doc-education-ukr/7844-polozhennya-pro-organizatsiyu-osvitnogo-protsesu-v-nu-oua>

екзаменаційної дисципліни) складає залік/екзамен відповідно в обов'язковому порядку.

Вимоги викладача до поточного та підсумкового оцінювання здобувачів.

Оцінювання рівня знань та умінь здобувача за навчальною дисципліною відбувається за такими критеріями:

1. Усна складова:

- а) відповіді за темою;
- б) презентація доповіді;
- в) презентація підготовленого реферату;
- г) пояснення тематичної структурно-логічної схеми;
- д) доповнення відповідей інших здобувачів та ін.

2. Практична складова:

Здобувач повинен протягом вивчення навчальної дисципліни:

А) здійснювати підбір тематичних психотехнологій та оформлювати їх відповідно до методичних рекомендацій щодо оформлення дидактико-методичного комплексу: «Психологічна скриня» (дивись додаток А);

Б) застосовувати тематичні методи, вправи, техніки.

Здобувач вищої освіти, який не виконав (або частково виконав) практичну складову, – до іспиту не допускається!



МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Здобувач у процесі вивчення навчальної дисципліни «Технології психологічного консультування» повинен:

- 1) опанувати лекційним матеріалом;
- 2) виконати Завдання для опанування навчальним матеріалом під час самостійного опанування навчальним матеріалом;
- 3) відповісти на запитання для контролю знань і вмінь;
- 4) виконати індивідуальне завдання;
- 5) приймати активну участь у обговоренні навчальних питань під час практичних занять.

Опановуючи навчальний матеріал здобувач повинен розглядати, систематизувати та узагальнювати різні джерела інформації, встановлюючи змістовну сутність та логічність тих чи інших теоретичних положень. Кожне навчальне питання здобувачеві слід розглянути з точки зору наукової обґрунтованості, логічності, системності, конкретності та надійності джерела інформації.

Виконуючи **завдання для самостійної роботи**, здобувачеві слід пам'ятати, що відповідь по тому чи іншому питанню повинна бути чіткою, логічною, науково обґрунтованою, лаконічною та зрозумілою. Для цього він повинен:

- 1) глибокого проникати в сутність процесу, явища, що досліджується;
- 2) визначити смислові моменти навчального матеріалу та інформації, отриманої з різних джерел;
- 3) «очистити» навчальний матеріал від зайвої інформації;
- 4) узагальнити та уніфікувати навчальний матеріал;
- 5) креативно підходити до структуризації, класифікації та комбінації певних теоретичних постулатів;
- 6) логічно розмежувати елементи певних теоретичних положень один від одного та тощо.

Здобувачі можуть досягти повного осмислення і розуміння навчального матеріалу шляхом використання таких методів як: аналіз, синтез, дедукція, індукція, класифікація, конкретизація, порівняння, абстрагування, узагальнення та тощо.

Після засвоєння навчального матеріалу здобувач повинен **надати відповідь на запитання для контролю знань і вмінь**. Відповідаючи на певне запитання, – здобувач повинен обґрунтувати свою відповідь, розкриваючи її з різних наукових та практичних підходів.

Обов'язковим елементом процесу опанування здобувачем навчальним матеріалом є виконання ним **індивідуального завдання**, яке є важливою частиною позааудиторної самостійної роботи.

Метою індивідуального завдання є розвиток у здобувача навчально-дослідницьких умінь самостійно систематизувати, класифікувати, ранжувати та

узагальнювати інформацію та на її основі розробити/створити новий інтелектуальний продукт.

Індивідуальне завдання – це завершена теоретична або практична робота в межах тої чи іншої теми навчальної дисципліни. ***Індивідуальні завдання можуть бути:***

1) *теоретико-орієнтованими* – це такі, що спрямовані на аналіз, синтез, порівняння, ранжування, класифікацію та узагальнення теоретичних напрацювань для підготовки реферату, створення мультимедійної презентації тощо;

2) *практико-орієнтованими* – це такі, що спрямовані на розробку конкретних дій та операцій для проведення психодіагностики, написання психологічної характеристики за результатами психодіагностики, створення плану психологічного консультування, проведення психологічного консультування, створення плану психологічного супроводження клієнта / родини, створення плану психокорекційних впливів на клієнта / родину, створення плану індивідуальної роботи з клієнтом тощо;

3) *теоретико-практико-орієнтованими* – це такі, що спрямовані на розробку конкретного інтелектуального продукту, наприклад, психологічні рекомендації, пам'ятки для клієнта, правил поведінки тощо.

4) *науково-дослідними* – це такі, що спрямовані на вивчення певного психічного явища для його класифікації, створення структурно-логічної схеми, здійснення навчально-дослідницького проєкту тощо.

Залежно від сутності змісту індивідуального завдання форма його подання може бути різною. У навчально-методичному посібнику за кожною темою будуть конкретизуватися вимоги до подання результатів виконання індивідуального завдання.

У процесі самостійної підготовки здобувачів до практичних занять практико-орієнтовні, теоретико-практико-орієнтовні та науково-дослідні індивідуальні завдання є обов'язковими для виконання.

За виконане індивідуальне завдання здобувач отримує оцінку.

Таким чином, для успішного опанування навчального матеріалу з навчальної дисципліни «Технології психологічного консультування» здобувач, під час самостійної роботи, повинен виконати завдання для самостійної роботи; відповісти на запитання для контролю знань і вмінь, виконати індивідуальне завдання (практико-орієнтовне, теоретико-практико-орієнтовне) та під час практичних занять приймати активну участь у обговоренні навчальних питань.

Вимоги викладача до поточного та підсумкового оцінювання здобувачів:

Оцінювання рівня знань та умінь здобувача за навчальною дисципліною відбувається за такими критеріями:

2. Усна складова:

- а) відповіді за темою;
- б) презентація доповіді;
- в) презентація підготовленого реферату;
- г) пояснення тематичної структурно-логічної схеми;
- д) доповнення відповідей інших здобувачів та ін.

2. Практична складова:

ж) підбір психотехнологій (методів, вправ, технік) для психологічного консультування,

з) оформлення психотехнологій відповідно до методичних рекомендацій щодо оформлення дидактико-методичного комплексу «Психологічна скриня» (Додаток А);

к) практичне застосування 4-х психотехнологій (технік, вправ, методів) психологічного консультування в навчальній групі.

Здобувач вищої освіти допускається до іспиту якщо він виконав усну та практичну складову!



ТЕМА 1.
КОНЦЕПТУАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ РЕАЛІЗАЦІЇ ПСИХОТЕХНОЛОГІЙ
У ПРОЦЕСІ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ
ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ВИВЧЕННЯ В МЕЖАХ
САМОСТІЙНОГО ОПАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНИМ МАТЕРІАЛОМ

Завдання для опанування навчальним матеріалом

Підготуватися до відповіді на такі запитання:

- Категоріально-понятійний апарат дефініцій «психотехнологія» та «психотехніка».
- Класифікація психотехнологій.
- Вимоги до психотехнологій та етапи їх реалізації.
- Принципи, умови та правила реалізації психотехнологій.

Індивідуальне теоретико-орієнтовне завдання

Підготувати реферат чи мультимедійну презентацію з таких тем:

- «Біоенергетичні різновиди психотехнологій».
- «Види тілесно-орієнтованих психотехнологій».
- «Види когнітивних психотехнологій».
- «Основні етапи застосування психотехнологій».
- «Сучасні психотехнології в роботі практичного психолога».

Вимоги до оформлення та подання мультимедійної презентації

Форма подання : мультимедійна презентація Microsoft Office Power Point.

Кількість слайдів: 12-15.

Вимоги до оформлення мультимедійної презентації – дивись «Рекомендації та вимоги до створення і оформлення мультимедійної презентації» – URL: <https://vseosvita.ua/library/rekomendacii-ta-vimogi-do-stvorennia-i-oformlenna-multimedijnoi-prezentacii-493903.html>

Питання для контролю знань і вмінь

1. За якими критеріями слід класифікувати психотехнології?
2. Назвіть основні вимоги до психотехнологій .
3. Назвіть основні етапи реалізації психотехнологій .
4. Розкрийте сутність основних принципів психотехнологій.
5. Які основні умови реалізації психотехнологій?
6. Які основні правила реалізації психотехнологій?

Література для підготовки до практичного заняття

1. Цільмак О.М. Технології психологічного консультування : підручник / О. М. Цільмак ; підрозд. 2.4.2 у співавт. з А. Д. Онішкевич. Одеса : Астропринт, 2023. 212 с. з іл. (Серія «Психотехнології»)

2. Цільмак О . М . Класифікація психотехнологій . *Analysis of modern ways of development of science and scientific discussions* : матеріали X Міжнародної науково-практичної конференції (29 листопада — 2 грудня 2022 р .). Більбао, Іспанія, 2022 . С . 493–498

3Wisdom of the Shamans of Ancient Mexico, 1998 . ISBN 0–06–017584–2; 1999 . ISBN 0–06–092882–4

4Lahad S . Tracing Coping Resources Through a Story in Six Parts — The «BASIC PH»model . *Psychology at School and the Community During Peaceful and Emergency Times*. Tel-Aviv : Levinson-Hadar, 1993 . Р . 55– 70



ПЛАН ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ

1. Обговорення теоретичних питань:
 - Категоріально-понятійний апарат дефініцій «психотехнологія» та «психотехніка».
 - Класифікація психотехнологій.
 - Вимоги до психотехнологій та етапи їх реалізації.
 - Принципи, умови та правила реалізації психотехнологій.
- 2.. Обговорення рефератів чи мультимедійних презентацій.
- 3.. Підбиття підсумків практичного заняття.



ТЕМА 2.
ОСНОВНІ КОМУНІКАТИВНІ ПСИХОТЕХНІКИ В
КОНСУЛЬТАТИВНОМУ ПРОЦЕСІ

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ВИВЧЕННЯ В МЕЖАХ
САМОСТІЙНОГО ОПАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНИМ МАТЕРІАЛОМ

Завдання для опанування навчальним матеріалом

Підготуватися до відповіді на такі запитання:

- Різновиди запитань та особливості їх формулювання.
- Психотехніки активного слухання.
- Основні правила комунікативної взаємодії та активного слухання.
- Психотехніки впливу на клієнта.

Індивідуальне теоретико-орієнтовне завдання

Підготувати реферат чи мультимедійну презентацію з таких тем:

- «Технології слухання».
- «Наративні психотехнології».
- «Основні прийоми застосування психотехнологій».
- «Адаптивні антистресові психотехнології».
- «Типології психотехнологій».
- «Інноваційні психотехнології».

Питання для контролю знань і вмінь

1. Назвіть основні різновиди запитань, які використовуються у психологічному консультуванні.
2. Які функції запитань?
3. Які завдання вирішують запитання під час психологічного консультування?
4. Яке цільове призначення завдань у процесі психологічного консультування?
5. Назвіть основні техніки впливу.
6. Назвіть основні прийоми активного слухання під час психологічного консультування .
7. Назвіть основні правила активного слухання у процесі психологічного консультування .
8. Які принципи активного слухання виокремив К . Роджерс?

Література для підготовки до практичного заняття

1. Етика ділового спілкування : навч. посібник / за ред . Т . Б . Гриценко, Т.Д. Іщенко, Т . Ф . Мельничук . К .: Центр учбової літератури .2007 ., 344 с .
2. Кодин В. Н. Прийоми активного та ефективного слухання співрозмовника . URL: [http://www .elitarium .ru/aktivnoe-slushanie- sobesednik-priem-](http://www.elitarium.ru/aktivnoe-slushanie-sobesednik-priem)

faktor-razgovor-beseda-obshchenie-dialog- vnimanie-informaciya-vliyanie/

ЗНорина В.Н. Психотехнологии развития личности. URL: https://spravochnick.ru/psihologiya/psihotehnologii_razvitiya_lichnosti/

4Олифирович Н. И. Индивидуальное психологическое консуль- тирование: теория и практика. URL: https://www.studmed.ru/view/olifirovich-ni-individualnoe-psihologicheskoe-konsultirovanie-teoriya-i-praktika_33a2c83b03c.html?page=2

4. Парафраза. *Українська мала енциклопедія* : 16 кн., 8 т. / Є. Она- цький. Буенос-Айрес, 1962. Т. 5, кн. X : Ол., Пер. 1297 с.

5. Цільмак О.М. Технології психологічного консультування : підручник / О. М. Цільмак ; підрозд. 2.4.2 у співавт. з А. Д. Онішкевич. Одеса : Астропринт, 2023. 212 с. з іл. (Серія «Психотехнології»)

6. McLeod J. Qualitative research in counselling and psychotherapy. Sage, 2011.



ПЛАН ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ

1. Обговорення теоретичних питань:
 - Різновиди запитань та особливості їх формулювання.
 - Психотехніки активного слухання.
 - Основні правила комунікативної взаємодії та активного слухання.
 - Психотехніки впливу на клієнта.
- 2.. Обговорення рефератів чи мультимедійних презентацій.
3. Підбиття підсумків практичного заняття.



ТЕМА 3.

ПСИХОТЕХНОЛОГІЇ АНАЛІЗУ АКТУАЛЬНОЇ ЖИТТЄВОЇ СИТУАЦІЇ

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ВИВЧЕННЯ В МЕЖАХ САМОСТІЙНОГО ОПАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНИМ МАТЕРІАЛОМ

Завдання для опанування навчальним матеріалом

Опанувати технологією застосування методів:

- Едварда Де Боно «Шість капелюхів мислення».
- М. Ф. Квінтіліана «Евристичні запитання».
- Т. Бьюздена «Карта роздумів».
- Сакіші Тойода «П'ять чому».

Індивідуальні теоретико-практико-орієнтовні завдання

1. Самостійно провести один із пропонованих вище методів (технік, вправ) та проаналізувати:
 - Які були при проведенні труднощі?
 - Які емоційні, когнітивні та поведінкові реакції були у клієнта?
 - Що слід передбачити для проведення методу (технік, вправи)?
2. Підібрати 3-5 методів (технік, вправ) для аналізу життєвої ситуації клієнта та оформити їх відповідно до методичних рекомендацій щодо оформлення ДМК «Психологічна скринька» (дивись додаток А).
3. Визначитися з методом (вправою, технікою) аналізу життєвої ситуації клієнта, опанувати методикою його застосування.
4. Підготуватися до застосування під час практичного заняття методу (вправи, техніки) аналізу життєвої ситуації клієнта.

Питання для контролю знань і вмінь

1. Яка головна мета методу М. Ф. Квінтіліана «Евристичні запитання»?
2. Опишіть методику застосування методу «Евристичні запитання».
3. Основні окремі умови застосування методу «Шість капелюхів мислення».
4. Методика застосування методу «Шість капелюхів мислення».
5. Визначте сутність методу Т. Бьюздена «Карта роздумів».
6. Яка головна мета методу Т. Бьюздена «Карта роздумів»?
7. Методика реалізації методу Т. Бьюздена «Карта роздумів»?
8. У чому полягає суть методу «П'ять Чому?»
9. Яка головна мета методу «П'ять Чому?»
10. Які приватні правила застосування методу «П'ять Чому?»
11. Розкрийте методику застосування методу «П'ять Чому?»

Література для підготовки до практичного заняття

1. Цільмак О.М. Технології психологічного консультування : підручник /

О. М. Цільмак ; підрозд. 2.4.2 у співавт. з А. Д. Онішкевич. Одеса : Астропринт, 2023. 212 с. з іл. (Серія «Психотехнології»)

2. Birkhäuser-Oeri S. The Mother: Archetypal Image in Fairytales. *Studies in Jungian Psychology by Jungian Analysts*. Inner City Books, 1988.

3. Quintilian M. F. Twelve Books of Rhetorical Instruction / Translated from Latin [incomplete] by A. Nikol'skiy. SPb., 1834.

4. Kutrunov V., Shaptsev V., Garkusha N., Sizova L. 2018. Mind Map and Information Surfing. Unity of Opposites in Education. *International Conference on the Theory and Practice of Personality Formation in Modern Society ICTPPFMS*. Atlantis Press, 2018. P. 112–117.



ПЛАН ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ

1. Презентація технології застосування методів:
 - Едварда Де Боно «Шість капелюхів мислення».
 - М. Ф. Квінтіліана «Евристичні запитання».
 - Т. Бьюздена «Карта роздумів».
 - Сакіші Тойода «П'ять чому».
2. Обговорення методики застосування вищевказаних методів.
3. Самостійне проведення під час практичного заняття методу (техніки, вправи), який (а) був (ла) підібраний (а) для аналізу життєвої ситуації клієнта.
4. Обговорення методики застосування методу (техніки, вправи), який (а) був (ла) підібраний (а) для роботи.
5. Підбиття підсумків практичного заняття.





ТЕМА 4.

ПСИХОТЕХНОЛОГІЇ ВИЯВЛЕННЯ ТА КОРЕГУВАННЯ ІРРАЦІОНАЛЬНИХ ОСОБИСТІСНИХ УСТАНОВОК

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ВИВЧЕННЯ В МЕЖАХ САМОСТІЙНОГО ОПАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНИМ МАТЕРІАЛОМ

Індивідуальні практико-орієнтовні завдання

1. Опанувати технологією навчання клієнтів використовувати формулу раціонально-емоційної поведінкової терапії «А-В-С-Д-Е», та технологією застосування методу Бек Джудит «Падаюча стріла».
2. Підібрати 3-5 методів (технік, вправи) для виявлення та корегування ірраціональних особистісних установок клієнта та оформити їх відповідно до методичних рекомендацій щодо оформлення ДМК «Психологічна скринька» (дивись додаток А).
3. Визначитися з методом (вправою, технікою) виявлення та корегування ірраціональних особистісних установок клієнта, опанувати методикою його застосування.
4. Підготуватися до проведення під час практичного заняття методу (вправи, техніки) виявлення та корегування ірраціональних особистісних установок.

Питання для контролю знань і вмінь

1. Опишіть формулу «А-В-С-Д-Е».
2. Хто був засновником раціонально-емоційної поведінкової терапії.
3. Яка ідея давньо східних філософів була взята за основу РЕПТ?
4. Яка суть емоційних розладів згідно з РЕПТ?
5. Які є когнітивні спотворення?
6. Основні окремі правила застосування методу «Падаюча стріла».
7. Основні окремі умови застосування методу «Падаюча стріла».
8. Методика застосування методу «Падаюча стріла».

Література для підготовки до практичного заняття

1. Цільмак О.М. Технології психологічного консультування : підручник / О. М. Цільмак ; підрозд. 2.4.2 у співавт. з А. Д. Онішкевич. Одеса : Астропринт, 2023. 212 с. з іл. (Серія «Психотехнології»).
2. Ellis A. Rational emotive behavior therapy: It works for me-it can work for you. Prometheus Books, 2010.
3. Beck A T. Cognitive therapy and the emotional disorders. Madison : International Universities Press, Inc., 1975. ISBN 0-8236-0990-1.



ПЛАН ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ

1. Презентація технології навчання клієнтів використовувати формулу раціонально-емоційної поведінкової терапії «А-В-С-Д-Е».
2. Презентація технології застосування методу Бек Джудит «Падаюча стріла».
3. Обговорення методики застосування вищевказаних методів.
4. Самостійне проведення методу (техніки, вправи), який (а) був (ла) підібраний (а) для роботи виявлення та корегування ірраціональних особистісних установок.
5. Обговорення методики застосування методу (техніки, вправи), який (а) був (ла) підібраний (а) для роботи з ірраціональними особистісними установками.
- 6.. Підбиття підсумків практичного заняття.



ТЕМА5.
ПСИХОТЕХНОЛОГІЇ ВИЯВЛЕННЯ ТА КОРЕГУВАННЯ НИЗЬКОЇ
САМООЦІНКИ

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ВИВЧЕННЯ В МЕЖАХ
САМОСТІЙНОГО ОПАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНИМ МАТЕРІАЛОМ

Індивідуальні практико-орієнтовні завдання

1. Опанувати технологією застосування методів О.М. Цільмак «Корегування низької самооцінки» та «Трансформація ідеального «Я» в реальне».
2. Підібрати 3-5 методів (технік, вправи) для виявлення та корегування низької самооцінки клієнта та оформити їх відповідно до методичних рекомендацій щодо оформлення ДМК «Психологічна скринька» (дивись додаток А).
3. Визначитися з методом (вправою, технікою) виявлення та корегування низької самооцінки клієнта, опанувати методикою його застосування.
4. Підготуватися до проведення, під час практичного заняття, методу (вправи, техніки) виявлення та корегування низької самооцінки.

Питання для контролю знань і вмінь

1. Основні приватні правила застосування методу «Корегування низької самооцінки».
2. Основні приватні умови застосування методу «Корегування низької самооцінки».
3. Методика застосування методу «Корегування низької самооцінки».
4. Основні окремі правила застосування методу «Трансформація ідеального «Я» в реальне».
5. Методика застосування методу «Трансформація ідеального «Я» в реальне».

Література для підготовки до практичного заняття

1. Цільмак О.М. Технології психологічного консультування : підручник / О. М. Цільмак ; підрозд. 2.4.2 у співавт. з А. Д. Онішкевич. Одеса : Астропринт, 2023. 212 с. з іл. (Серія «Психотехнології»).
2. Цільмак О. М. Методи корекції невпевненості у собі. *Наука і освіта*. 2011. № 10/СVІ (Психологія). С. 72–75.



ПЛАН ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ

1. Презентація технології застосування методу О.М. Цільмак «Корегування низької самооцінки».
2. Презентація технології застосування методу О.М. Цільмак «Трансформація ідеального «Я» в реальне».
3. Обговорення методики застосування методів Корегування низької самооцінки» та «Трансформація ідеального «Я» в реальне».
4. Самостійне проведення методу (техніки, вправи), який (а) був (ла) підібраний (а) для роботи з низькою самооцінкою.
5. Обговорення методики застосування методу (техніки, вправи), який (а) був (ла) підібраний (а) для роботи з низькою самооцінкою.
6. Підбиття підсумків практичного заняття.



ТЕМА 6. ПСИХОТЕХНОЛОГІЇ ЦІЛЕПОКЛАДАННЯ

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ВИВЧЕННЯ В МЕЖАХ САМОСТІЙНОГО ОПАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНИМ МАТЕРІАЛОМ

Індивідуальні практико-орієнтовні завдання

1. Опанувати технологією застосування методів «Дерево цілей» та «Еверест».
2. Підібрати 3-5 методів (технік, вправи) для роботи з цілепокладанням клієнта та оформити їх відповідно до методичних рекомендацій щодо оформлення ДМК «Психологічна скринька» (дивись додаток А).
3. Визначитися з методом (вправою, технікою) для роботи з цілепокладанням клієнта, опанувати методикою його застосування.
4. Підготуватися до проведення, під час практичного заняття, методу (вправи, техніки) для роботи з цілепокладанням.

Питання для контролю знань і вмінь

1. Охарактеризуйте основні етапи формування цілі.
2. Охарактеризуйте співвідношення цілей різних рівнів в ієрархії.
3. У чому полягає сутність методу «Дерево цілей»?
4. Розкрийте значення, особливості та вимоги до побудови «Дерева цілей».
5. У чому полягає сутність методу «Еверест»?
6. Розкрийте методику реалізації методу «Еверест».

Література для підготовки до практичного заняття

1. Цільмак О.М. Технології психологічного консультування : підручник / О. М. Цільмак ; підрозд. 2.4.2 у співавт. з А. Д. Онішкевич. Одеса : Астропринт, 2023. 212 с. з іл. (Серія «Психотехнології»).

ПЛАН ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ

1. Презентація технології застосування методу Ч. Черчмена та Р. Акоффа «Дерево цілей».
2. Презентація технології застосування арт-методу «Еверест».
3. Обговорення методики застосування методів «Дерево цілей» та «Еверест».
4. Самостійне проведення методу (техніки, вправи), який (а) був (ла) підібраний (а) для роботи з цілепокладанням.
5. Обговорення методики застосування методу (техніки, вправи), який (а) був (ла) підібраний (а) для роботи з цілепокладанням.
6. Підбиття підсумків практичного заняття.

ТЕМА 7. ПСИХОТЕХНОЛОГІЇ ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ВИВЧЕННЯ В МЕЖАХ САМОСТІЙНОГО ОПАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНИМ МАТЕРІАЛОМ

Індивідуальні практико-орієнтовні завдання

1. Опанувати технологією застосування методів:
 - Габріель Еттген «WOOP»;
 - Рене Декарта «Квадрат»;
 - Леранеда, Кристенсена, Ендрюса, Гута «SWOT-аналіз»;
 - Раберта Ділтса «Уолт Дісней».
2. Підібрати 3-5 методів (технік, вправи) для прийняття рішення та оформити їх відповідно до методичних рекомендацій щодо оформлення ДМК «Психологічна скринька» (дивись додаток А).
3. Визначитися з методом (вправою, технікою) для роботи з процесом прийняття рішення, опанувати методикою його застосування.
4. Підготуватися до проведення, під час практичного заняття, методу (вправи, техніки) для прийняття рішення.

Питання для контролю знань і вмінь

1. Основні окремі правила застосування методу «WOOP».
2. Основні окремі умови застосування методу «WOOP».
3. Методика застосування методу «WOOP».
4. Основні окремі правила застосування методу «Квадрат».
5. Основні окремі умови застосування методу «Квадрат».
6. Методика застосування методу «Квадрат».
7. Основні окремі правила застосування методу «SWOT-аналіз».
8. Основні окремі умови застосування методу «SWOT-аналіз».
9. Методика застосування методу «SWOT-аналіз».
10. Визначте сутність методу Р. Ділтса «Уолт Дісней».
11. Яка головна мета методу Р. Ділтса «Уолт Дісней»?
12. Які основні та приватні правила застосування Р. Ділтса «Уолт Дісней»?
13. Які основні переваги застосування методу Р. Ділтса «Уолт Дісней»?
14. Опишіть методику застосування методу Р. Ділтса «Уолт Дісней» на трьох етапах його реалізації.

Література для підготовки до практичного заняття

Цільмак О.М. Технології психологічного консультування : підручник / О. М. Цільмак ; підрозд. 2.4.2 у співавт. з А. Д. Онішкевич. Одеса : Астропринт, 2023. 212 с. з іл. (Серія «Психотехнології»).



ПЛАН ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ

1. Презентація технології застосування методів:
 - Габріель Еттіген «WOOP»;
 - Рене Декарта «Квадрат»;
 - Леранеда, Кристенсена, Ендрюса, Гута «SWOT-аналіз»;
 - Раберта Ділтса «Уолт Дісней».
2. Обговорення методики застосування вищевказаних методів.
3. Самостійне проведення методу (техніки, вправи), який (а) був (ла) підібраний (а) для прийняття рішення.
4. Обговорення методики застосування методу (техніки, вправи), який (а) був (ла) підібраний (а) для прийняття рішення.
5. Підбиття підсумків практичного заняття.



ТЕМА 8.
ПСИХОТЕХНОЛОГІЇ ПОДОЛАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО
САМОСАБОТАЖУ

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ВИВЧЕННЯ В МЕЖАХ
САМОСТІЙНОГО ОПАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНИМ МАТЕРІАЛОМ

Індивідуальні практико-орієнтовні завдання

1. Опанувати технологією застосування методів:
 - С. В. Ковальова «З мене достатньо»;
 - С. В. Ковальова «Злиття гальмівної та спонукаючої частини»;
 - Stuart A. Lichtman «Техніки модифікації досвіду».
2. Підібрати 3-5 методів (технік, вправи) для подолання психологічного самосаботажу та оформити їх відповідно до методичних рекомендацій щодо оформлення ДМК «Психологічна скринька» (дивись додаток А).
3. Визначитися з методом (вправою, технікою) для роботи з процесом подолання психологічного самосаботажу, опанувати методикою його застосування.
4. Підготуватися до проведення, під час практичного заняття, методу (вправи, техніки) для подолання психологічного самосаботажу.

Питання для контролю знань і вмінь

1. Розкрийте сутність методики застосування техніки «З мене достатньо».
2. Коли не слід використовувати техніки «З мене достатньо»?
3. Які приватні умови застосування техніки «З мене достатньо»?
4. Розкрийте сутність методики застосування техніки «Злиття гальмівної та спонукальної частини».
5. Коли не слід використовувати техніки «Злиття гальмівної та спонукальної частини»?
6. Які окремі умови застосування техніки «Злиття гальмівної та спонукальної частини»?
7. Розкрийте сутність методики застосування «Техніки модифікації досвіду».
8. Коли не слід використовувати «Техніку модифікації досвіду»?
9. Які окремі умови застосування «Техніки модифікації досвіду»?

Література для підготовки до практичного заняття

1. Цільмак О.М. Технології психологічного консультування : підручник / О. М. Цільмак ; підрозд. 2.4.2 у співавт. з А. Д. Онішкевич. Одеса : Астропринт, 2023. 212 с. з іл. (Серія «Психотехнології»).
2. Ives C. D., Fischer J. The self-sabotage of conservation / reply to Man-fredo et al. *Conservation Biology*. 2017. 31(6). P. 1483–1485.
3. McWhorter J. H. Losing the race: Self-sabotage in Black America. Simon and Schuster, 2000.

4. Self-Sabotage: Definition, Behaviors. URL: <https://www.berkeleywell-being.com/self-sabotage.html>



ПЛАН ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ

1. Презентація технології застосування методів:
 - С. В. Ковальова «З мене достатньо»;
 - С. В. Ковальова «Злиття гальмівної та спонукаючої частини»;
 - Stuart A. Lichtman «Техніки модифікації досвіду».
2. Обговорення методики застосування вищевказаних методів.
3. Самостійне проведення методу (техніки, вправи), який (а) був (ла) підібраний (а) для подолання психологічного самосаботажу.
4. Обговорення методики застосування методу (техніки, вправи), який (а) був (ла) підібраний (а) для подолання психологічного самосаботажу.
5. Підбиття підсумків практичного заняття.



ТЕМА 9. БІОЕНЕРГЕТИЧНІ ПСИХОТЕХНОЛОГІЇ

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ВИВЧЕННЯ В МЕЖАХ САМОСТІЙНОГО ОПАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНИМ МАТЕРІАЛОМ

Індивідуальні практико-орієнтовні завдання

1. Опанувати технологією застосування:
 - техніки візуалізації «Внутрішній промінь»;
 - техніки візуалізації «Купання в сонячних променях»;
 - техніки візуалізації О. Лоуена «Заземлення»;
 - візуалізаційної вправи О. Лоуена «Центрування»;
 - візуалізаційної вправи «Золотий предмет».
2. Підібрати 3-5 методів (технік, вправи) для нормалізації біоенергетичного потенціалу людини та оформити їх відповідно до методичних рекомендацій щодо оформлення ДМК «Психологічна скринька» (дивись додаток А).
3. Визначитися з методом (вправою, технікою) для нормалізації біоенергетичного потенціалу людини, опанувати методикою його застосування.
4. Підготуватися до проведення, під час практичного заняття, методу (вправи, техніки) для нормалізації біоенергетичного потенціалу людини.

Питання для контролю знань і вмінь

1. Хто був першопрохідників біоенергетичного напрямку?
2. Яка мета застосування біоенергетичних психотехнологій?
3. Яка наукова основа застосування біоенергетичних психотехнологій?
4. Основні поняття біоенергетики.
5. Аспекти вивчення основ біоенергетики.
6. Які ви знаєте засоби для енергетичного самовідновлення та самоактивізації?

Література для підготовки до практичного заняття

1. Цільмак О.М. Провідні технології самодопомоги в процесі психологічної практики. / О.М. Цільмак // *Юридична психологія*. 2022. Том 30 № 1. С.37-47 DOI: <https://doi.org/10.33270/03223001.37>
2. Wojdylo K., Baumann N., Kuhl J. The Firepower of Work Craving: When Self-Control is burning under the rubble of self-regulation. PLoS One. 2017. No. 12 (1). doi: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0169729>.
3. Faramarz Ramzi, Omid Saed. The Roles of Self-Regulation and Self-Control in Procrastination. Psychol Behav Sci Int J. 2019. No. 13 (3). P. 555863. doi: 10.19080/PBSIJ.2019.13.555863.
4. The heart and soul of change: Delivering what works in therapy / B. L. Duncan, S. D. Miller, B. E. Wampold, M. A. Hubble (Eds.). 2nd ed. American Psychological Association, 2010. doi: <https://doi.org/10.1037/12075-000>.



ПЛАН ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ

1. Презентація технології застосування:
 - ✓ техніки візуалізації «Внутрішній промінь»;
 - ✓ техніки візуалізації «Купання в сонячних променях»;
 - ✓ техніки візуалізації О. Лоуена «Заземлення»;
 - ✓ візуалізаційної вправи О. Лоуена «Центрування»;
 - ✓ візуалізаційної вправи «Золотий предмет».
2. Обговорення методики застосування вищевказаних методів.
3. Самостійне проведення методу (техніки, вправи), який (а) був (ла) підібраний (а) для нормалізації біоенергетичного потенціалу людини.
4. Обговорення методики застосування методу (техніки, вправи), який (а) був (ла) підібраний (а) для нормалізації біоенергетичного потенціалу людини.
5. Підбиття підсумків практичного заняття.

ТЕМА 10.
ПРОВІДНІ ТЕХНОЛОГІЇ САМОДОПОМОГИ В ПРОЦЕСІ
ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРАКТИКИ

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ВИВЧЕННЯ В МЕЖАХ
САМОСТІЙНОГО ОПАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНИМ МАТЕРІАЛОМ

Індивідуальні практико-орієнтовні завдання

1. Опанувати методикою застосування психотехнологій, які переважно спрямовані на:
 - тілесну сферу особистості;
 - біоенергетичну сферу особистості;
 - емоційну сферу особистості;
 - на когнітивну сферу особистості.
2. Підібрати 3-5 методів (технік, вправи) для самодопомоги та оформити їх відповідно до методичних рекомендацій щодо оформлення ДМК «Психологічна скринька» (дивись додаток А).
3. Визначитися з методом (вправою, технікою) для самодопомоги, опанувати методикою його застосування.
4. Підготуватися до проведення, під час практичного заняття, методу (вправи, техніки) для самодопомоги.

Питання для контролю знань і вмінь

1. Супервізія – це....
 2. Характеристика супервізаційної групи в аналітичному підході.
 3. Види супервізії.
 4. Динамічна супервізія (Dynamic Supervision).
 5. Супервізія для групових терапевтів (Group Therapy Supervision).
 6. Розкрийте методику застосування психотехнологій, які переважно спрямовані на тілесну сферу особистості.
 7. Розкрийте методику застосування психотехнологій, які переважно спрямовані на біоенергетичну сферу особистості.
 8. Розкрийте методику застосування психотехнологій, які переважно спрямовані на емоційну сферу особистості.
- Розкрийте методику застосування психотехнологій, які переважно спрямовані на когнітивну сферу особистості

Література для підготовки до практичного заняття

1. Цільмак О.М. Провідні технології самодопомоги в процесі психологічної практики. / О.М. Цільмак // *Юридична психологія*. 2022. Том 30 № 1. С.37-47
DOI: <https://doi.org/10.33270/03223001.37>

2. Wojdylo K., Baumann N., Kuhl J. The Firepower of Work Craving: When Self-Control is burning under the rubble of self-regulation. PLoS One. 2017. No. 12 (1). doi: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0169729>.

5. Faramarz Ramzi, Omid Saed. The Roles of Self-Regulation and Self-Control in Procrastination. Psychol Behav Sci Int J. 2019. No. 13 (3). P. 555863. doi: 10.19080/PBSIJ.2019.13.555863.

6. The heart and soul of change: Delivering what works in therapy / B. L. Duncan, S. D. Miller, B. E. Wampold, M. A. Hubble (Eds.). 2nd ed. American Psychological Association, 2010. doi: <https://doi.org/10.1037/12075-000>.



ПЛАН ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ

1. Презентація технології застосування психотехнології, які переважно спрямовані:

- тілесну сферу особистості;
- біоенергетичну сферу особистості;
- емоційну сферу особистості;
- на когнітивну сферу особистості.

2. Обговорення методики застосування.

3. Самостійне проведення методу (техніки, вправи), який (а) був (ла) підібраний (а) для самодопомоги.

4. Обговорення методики застосування методу (техніки, вправи), який (а) був (ла) підібраний (а) для самодопомоги.

5. Підбиття підсумків практичного заняття.



ПИТАННЯ ТА ЗАВДАННЯ ДЛЯ ОПАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНИМ МАТЕРІАЛОМ ДО ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

Усна складова

1. Категоріально-понятійний апарат дефініцій «психотехнологія» та «психотехніка».
2. Класифікація психотехнологій.
3. Вимоги до психотехнологій та етапи їх реалізації.
4. Принципи, умови та правила реалізації психотехнологій.
5. Різновиди запитань та особливості їх формулювання.
6. Психотехніка активного слухання.
7. Основні правила комунікативної взаємодії та активного слухання.
8. Психотехніки впливу на клієнта.
9. Основні методи та засоби допомоги (самодопомоги) під час стресової ситуації.
10. Психологічні рекомендації стосовно правил поведінки у стресовій ситуації.
11. Основні методи допомоги (самодопомоги) після стресової ситуації.
12. Психологічні рекомендації стосовно правил поведінки після стресової ситуації.
13. Психотехнології, що спрямовані на регуляцію та саморегуляцію відчуття тривоги.
14. Психотехнології, що спрямовані на регуляцію та саморегуляцію відчуття страху.
15. Загальні положення методу Лестера Левінсон «Визволення емоцій».
16. Методика застосування методу «Чоловічок».
17. Загальні положення щодо застосування методу Едварда Де Боно «Шість капелюхів мислення».
18. Загальні положення щодо застосування методу М.Ф. Квінтіліана «Евристичні запитання».
19. Загальні положення щодо застосування методу Т. Бьюздена «Карта роздумів»
20. Загальні положення щодо застосування методу Сакіші Тойода «П'ять Чому?».
21. Загально-теоретичні положення раціонально-емоційної поведінкової терапії (РЕПТ).
22. Технологія навчання клієнтів (пацієнтів) основам РЕПТ.
23. Технологія реалізації вправи РЕПТ «Розклади проблему по полицях!».
24. Технологія реалізації вправи РЕПТ «Фіксація проміжних думок/когніцій».
25. Загальні положення щодо застосування методу Бек Джудит «Падаюча стріла».

26. Загальні положення щодо застосування методу О.М. Цільмак «Коригування низької самооцінки».
27. Загальні положення щодо застосування методу Ч. Черчмена та Р. Акоффа «Дерево цілей».
28. Загальні положення щодо застосування АРТ-методу «Еверест».
29. Загальні положення щодо застосування методу Габріель Еттіген «WOOP».
30. Загальні положення щодо застосування методу Рене Декарта «Квадрат».
31. Розкрийте сутність методики застосування техніки «З мене достатньо».
32. Коли не слід використовувати техніку «З мене достатньо»?
33. Розкрийте сутність методики застосування техніки «Злиття гальмівної та спонукальної частини».
34. Коли не слід використовувати техніку «Злиття гальмівної та спонукальної частини»?
35. Розкрийте сутність методики застосування «Техніки модифікації досвіду».
36. Коли не слід використовувати «Техніку модифікації досвіду»?
37. Методика застосування методу «WOOP».
38. Методика застосування методу «Квадрат».
39. Методика застосування методу «SWOT-аналіз».
40. Визначте сутність методу Р. Ділтса «Уолт Дісней».
41. Опишіть методику застосування методу Р. Ділтса «Уолт Дісней» на трьох етапах його реалізації.
42. Хто був першопрохідників біоенергетичного напрямку?
43. Яка наукова основа застосування біоенергетичних психотехнологій?
44. Основні поняття біоенергетики.
45. Які ви знаєте засоби для енергетичного самовідновлення та самоактивізації?

Практична складова

1. Продемонструвати методику застосування методу Лестера Левінсон «Визволення емоцій».
2. Продемонструвати методику застосування методу Едварда Де Боно «Шість капелюхів мислення».
3. Продемонструвати методику застосування методу М.Ф. Квінтіліана «Евристичні запитання».
4. Продемонструвати методику застосування методу Т. Бьюздена «Карта роздумів».
5. Продемонструвати методику застосування методу Сакіші Тойода «П'ять Чому?».
6. Продемонструвати технологію навчання клієнтів (пацієнтів) працювати за схемою «А-В-С-Д-Е».
7. Продемонструвати методику застосування методу Бек Джудит «Падаюча стріла».
8. Продемонструвати методику застосування методу О.М. Цільмак «Коригування низької самооцінки».

9. Продемонструвати методику застосування методу Ч. Черчмена та Р. Акоффа «Дерево цілей».
10. Продемонструвати методику застосування АРТ-методу «Еверест».
11. Продемонструвати методику застосування методу Габріель Еттіген «WOOP».
12. Продемонструвати методику застосування методу Рене Декарта «Квадрат».
13. Продемонструвати методику застосування методу «SWOT-аналіз».
14. Продемонструвати методику застосування методу Р. Ділтса «Уолт Дісней».
15. Продемонструвати методику застосування техніки С.В. Ковальова «З мене достатньо».
16. Продемонструвати методику застосування техніки С.В. Ковальова «Злиття гальмівної та спонукальної частини».
17. Продемонструвати техніку «Злиття гальмівної та спонукальної частини»
18. Продемонструвати методику застосування «Техніки модифікації досвіду» Stuart A. Lichtman.
19. Провести будь-яку біоенергетичну вправу.
20. Провести вправу РЕПТ «Фіксація проміжних думок/когніцій».
21. Провести вправу РЕПТ «Розклади проблему по полицях!».
22. Продемонструвати методику застосування методу О.М. Цільмак «Трансформація ідеального «Я» в реальне».



РЕКОМЕНДОВАНИЙ ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ

Список основних джерел

1. Консультативна психологія : [підручник] / Булах І. С., Кузьменко В. У., Помиткін Е. О. Вінниця : Нілан, 2014. 484 с.
2. Цільмак О.М. Технології психологічного консультування : підручник / О. М. Цільмак ; підрозд. 2.4.2 у співавт. з А. Д. Онішкевич. Одеса : Астропринт, 2023. 212 с. з іл. (Серія «Психотехнології»)
3. Цільмак О.М. Провідні технології самодопомоги в процесі психологічної практики. *Юридична психологія*. 2022. Том 30 № 1. С.37-47 DOI: <https://doi.org/10.33270/03223001.37>
4. Цільмак О. М. Методика реалізації під час психологічного консультування методу Габріель Еттінген «WOOP». The 6 th International scientific and practical conference “Innovations and prospects of world science” (February 2-4, 2022) Perfect Publishing, Vancouver, Canada. 2022. 1072 p.(С. 620-626) <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2022/02/INNOVATIONS-AND-PROSPECTS-OF-WORLD-SCIENCE-2-4.02.22.pdf>
5. Цільмак О. М. Технологія застосування у процесі психологічного консультування методу Ч. Черчмена та Р. Акоффа «Дерево цілей». *Особистість і суспільство в цифрову еру: психологічний вимір*: матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції.// Національний університет «Одеська юридична академія» (м. Одеса, 24 червня 2022 року) / Одеса : Гельветика, 2022. С.269-264

Список допоміжних джерел

1. Цільмак О.М., Лефтеров В.О. Психологія сім'ї та шлюбу: таблиці, схеми, коментарі : навчально-наочний підручник / за заг. ред. О. М. Цільмак. Київ : Видавництво Ліра-К, 2020, 266 с. - з іл.
2. Цільмак О.М. Класифікація професійно важливих якостей психолога-консультанта. *Юридична психологія*. 2020. № 2 (27). С.17-23. URL: <https://doi.org/10.33270/03202702>
3. Цільмак О.М. Еталонний психологічний профіль комунікативних професійно важливих якостей психолога-консультанта. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки., Випуск 1., 2021. С. 53-59 DOI <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2021-1-7> URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/issue/view/33/190>
4. Цільмак О. М. Самопрезентаційні професійно важливі якості психолога-консультанта. *Theoretical and scientific bases of development of scientific thought*. The V International Science Conference, (Rome, Italy, February 16 – 19, 2021,). 685 p. (P.587-592)
5. Цільмак О.М. Алгоритм проведення методики «Градусник гніву». // Science and innovation of modern world. Proceedings of the 5th International scientific and practical conference. Cognum Publishing House. London, United Kingdom. 2023., Pp. 365-370, URL: <https://sci-conf.com.ua/v-mizhnarodna-naukovo-praktichna->

6. Tsilmak O.M. The methods of diagnosis the destructive forms of persons' behavior during family life by means of «to build a house» method. *Danish Scientific Journal.*, №21, 2019., P.53-57

7. Novotney A. (2013) The therapist effect // *Monitor on Psychology*. February 2013. Vol. 44.№2. P-48.

8. Tsilmak, O., Shcherbakova, I., Berezka, S., Formaniuk, Y., Rudenko, L., & Mateiko, N. (2021). Classification of Professionally Important Abilities and Skills of a Counseling Psychologist. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 12 (1), 363-377. URL: <https://doi.org/10.18662/brain/12.1/187>

Ресурси відкритого доступу

1. <http://www.nbuv.gov.ua> – Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського.

2. <https://dspace.opua.edu.ua> - Репозитарій (відкритий електронний архів) Національного університету «Одеська юридична академія».

3. <https://lib.iitta.gov.ua/view/divisions/ins=5Fspe=5Fped/> – Інститут спеціальної педагогіки і психології імені Миколи Ярмаченка Національної академії педагогічних наук України

4. www.dnrb.gov.ua/ – Державна науково-педагогічна бібліотека України ім. В. О. Сухомлинського.

5. <https://www.apa.org> - American Psychological Association (APA).

6. <https://www.efpa.eu> - European Federation of Psychologists' Associations.

7. <https://iaapsy.org> - International Association of Applied Psychology.





ДОДАТОК А

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ щодо оформлення дидактико-методичного комплексу «Психологічна скриня»

ВСТУП

Запровадження в освітній процес дидактико-методичного комплексу «Психологічна скриня» є провідною умовою практичної підготовки конкурентоспроможних компетентних фахівців у сфері надання психологічних послуг.

Метою дидактико-методичного комплексу «Психологічна скриня» є забезпечення випускників-психологів практичним психологічним інструментарієм.

Завданнями ДМК «ПС» є збір, систематизація та класифікація здобувачами за певними напрямками психологічної діяльності психолога:

- найбільш валідних методів, вправ, технік, бланків, методики їх проведення, зразків необхідних матеріалів до кожного методу тощо;
- протоколів надання психологічної допомоги;
- сертифікатів та дипломів додаткової психологічної освіти здобувачів;
- подяк та грамот здобувачів та ін.

Відповідно до напрямів психологічної діяльності цей комплекс повинен мати такі розділи як:

а) психодіагностика – у цьому розділі повинні міститися конкретні методики виявлення, вимірювання та оцінки індивідуальних психологічних характеристик особистості, соціально-психологічного клімату у колективі та тощо, бланки до них, ключі та інтерпретація;

б) психологічне консультування - у цьому розділі повинні міститися конкретні методики застосування певних методів, вправ, технік, бланки фіксації відповідей клієнта тощо;

в) психокорекція - в цьому розділі повинні міститися конкретні методики застосування певних тематичних методів, вправ, технік психологічної корекції;

г) психологічна просвіта - в цьому розділі повинні міститися конкретні просвітницькі брошури, структурно-логічні схеми, таблиці з поясненнями певних психічних феноменів (стадій горя, стадій розгортання конфлікту...), назви психологізованих кінострічок, які слід подивитися, назви літератури, які слід почитати тощо;

д) психологічна допомога особам в екстремальних та кризових ситуаціях - в цих розділах повинні міститися конкретні алгоритми дій психолога в екстремальних ситуаціях, протоколи кризової інтервенції, методики певних методів, вправ, технік для нормалізації, урегулювання та безпечного проживання певних емоцій та станів тощо;

е) психопрофілактика - в цьому розділі повинні міститися конкретні науково-обґрунтовані рекомендації щодо попередження різноманітних

психологічних проблем, вжиття заходів для збереження психічного здоров'я особистості та тощо.

Отже, зазначений комплекс:

По-перше, озброїть молодих фахівців психологічним інструментарієм.

По-друге, надасть можливості здобувачам пізнавати себе та інших під час апробації психологічного інструментарію.

Третє, дозволить сформувати у здобувачів вищої психологічної освіти дидактико-методичну компетентність.

Четверте, посилить практичну складову освітнього процесу.

П'яте, дозволить молодому фахівцеві безболісно приступити до практичної діяльності.

Шосте, сприятиме самовизначенню психолога стосовно вибору певного психологічного напрямку психологічної допомоги.

Сьоме, сприятиме якості психологічної освіти.

Під час вивчення навчальної дисципліни «Основи психологічного консультування» здобувачі повинні оформити два розділи дидактико-методичного комплексу «Психологічна скриня», а саме:

1 розділ – Психотехнології психологічного консультування;

2 розділ - Психологічна просвіта: науково-практичні рекомендації;

3 розділ – Психодіагностичні методи.

2. Методичні рекомендації щодо структури ДМК «Психологічна скриня»

Дидактико-методичний комплекс «Психологічна скриня» повинен мати таку структуру:

Зміст

Розділ 1 «Психотехнології психологічного консультування»

Наприклад:

1.1 Прийняття рішень: методи, вправи та техніки

1.2. Цілепокладання: методи, вправи та техніки.

1.3. Робота з самооцінністю (самооцінкою) клієнта: методи, вправи та техніки.

1.4. Аналіз актуальної життєвої ситуації: методи, вправи та техніки.

1.5. Самосаботаж: методи, вправи та техніки.

1.6. Психотехнології для екологічного проживання емоцій, для унормування емоцій, врегулювання емоцій.

1.6.1. Психотехнології для роботи з тривогою

1.6.2. Психотехнології для роботи зі страхом

1.6.3. Психотехнології для роботи з фрустрацією

1.6.4. Психотехнології для роботи з агресією

1.6.5. Психотехнології для роботи з гнівом

1.6.6. Психотехнології для роботи зі станом горя

1.6.7. Психотехнології для роботи з злістю

1.6.8. Психотехнології для роботи з почуття провини

У першому розділі можуть міститися й інші підпункти та підрозділи.

Другий розділ «Психологічна просвіта: науково-практичні

рекомендації та пам'ятки»

Наприклад:

Пам'ятка щодо стадій горя

Пам'ятка щодо правил застосування дихальних вправ

Пам'ятка щодо екологічного проживання емоцій

Пам'ятка щодо безпечного унормування емоції (емоційної реакції, емоційного стану)

Пам'ятка психологу для роботи з агресивним клієнтом.

Пам'ятка психологу для роботи з маловмотивованим клієнтом.

Пам'ятка психологу які фрази не можна говорити клієнту під час психологічного консультування

У другому розділі можуть міститися й інші пам'ятки чи рекомендації для клієнтів та психологів.

Другий розділ «Психодіагностичні методи»

Наприклад:

1.1. Метод М. Боуена «Генограма»

1.2. Проективний тест В. Сатир «Скульптура сім'ї».

1.3. Метод «Сімейний простір»

3. Методичні вказівки до оформлення «Змісту» ДМК «Психологічна скриня»

Зміст

Розділ 1 «Психотехнології психологічного консультування» (вказівка на сторінку).

Наприклад:

1.1 Прийняття рішень: методи, вправи та техніки

Метод (назва, автор) (вказівка на сторінку)

Вправа (назва, автор) (вказівка на сторінку)

Техніка (назва, автор) (вказівка на сторінку)

1.2. Цілепокладання: методи, вправи та техніки.

Метод (назва, автор) (вказівка на сторінку)

Вправа (назва, автор) (вказівка на сторінку)

Техніка (назва, автор) (вказівка на сторінку)

1.3. Робота з самоцінністю (самооцінкою) клієнта: методи, вправи та техніки.

Метод (назва, автор) (вказівка на сторінку)

Вправа (назва, автор) (вказівка на сторінку)

Техніка (назва, автор) (вказівка на сторінку)

1.4. Аналіз актуальної життєвої ситуації: методи, вправи та техніки.

Метод (назва, автор) (вказівка на сторінку)

Вправа (назва, автор) (вказівка на сторінку)

Техніка (назва, автор) (вказівка на сторінку)

1.5. Самосаботаж: методи, вправи та техніки.

Метод (назва, автор) (вказівка на сторінку)

Вправа (назва, автор) (вказівка на сторінку)

Техніка (назва, автор)	(вказівка на сторінку)
1.6. Психотехнології для екологічного проживання емоцій, для унормування емоцій, врегулювання емоцій.	
1.6.1. Психотехнології для роботи з тривогою	
Метод (назва, автор)	(вказівка на сторінку)
Вправа (назва, автор)	(вказівка на сторінку)
Техніка (назва, автор)	(вказівка на сторінку)
1.6.2. Психотехнології для роботи зі страхом	
Метод (назва, автор)	(вказівка на сторінку)
Вправа (назва, автор)	(вказівка на сторінку)
Техніка (назва, автор)	(вказівка на сторінку)
1.6.3. Психотехнології для роботи з фрустрацією	
Метод (назва, автор)	(вказівка на сторінку)
Вправа (назва, автор)	(вказівка на сторінку)
Техніка (назва, автор)	(вказівка на сторінку)
1.6.4. Психотехнології для роботи з агресією	
Метод (назва, автор)	(вказівка на сторінку)
Вправа (назва, автор)	(вказівка на сторінку)
Техніка (назва, автор)	(вказівка на сторінку)
1.6.5. Психотехнології для роботи з гнівом	
Метод (назва, автор)	(вказівка на сторінку)
Вправа (назва, автор)	(вказівка на сторінку)
Техніка (назва, автор)	(вказівка на сторінку)
1.6.6. Психотехнології для роботи зі станом горя	
Метод (назва, автор)	(вказівка на сторінку)
Вправа (назва, автор)	(вказівка на сторінку)
Техніка (назва, автор)	(вказівка на сторінку)
1.6.7. Психотехнології для роботи з злістю	
Метод (назва, автор)	(вказівка на сторінку)
Вправа (назва, автор)	(вказівка на сторінку)
Техніка (назва, автор)	(вказівка на сторінку)
1.6.8. Психотехнології для роботи з почуття провини	
Метод (назва, автор)	(вказівка на сторінку)
Вправа (назва, автор)	(вказівка на сторінку)
Техніка (назва, автор)	(вказівка на сторінку)
Другий розділ «Психологічна просвіта: науково-практичні рекомендації»	(вказівка на сторінку)

Наприклад:

Пам'ятка щодо стадій горя	(вказівка на сторінку)
Пам'ятка щодо правил застосування дихальних вправ	(вказівка на сторінку)
Пам'ятка щодо екологічного проживання емоцій	(вказівка на сторінку)
Пам'ятка щодо безпечного унормування емоції (емоційної реакції, емоційного стану)	
Пам'ятка психологу для роботи з агресивним клієнтом.	
Пам'ятка психологу для роботи з маловмотивованим клієнтом.	
Пам'ятка психологу які фрази не можна говорити клієнту під час	

психологічного консультування

Третій розділ: Психодіагностичні методи

Наприклад:

Метод (назва, автор) (вказівка на сторінку)

Метод (назва, автор) (вказівка на сторінку)

Метод (назва, автор) (вказівка на сторінку)

Список використаних джерел (вказівка на сторінку)

Додатки (вказівка на сторінку)

Примітка:

У Змісті, вказується назва методу, вправи, техніки та автор,... рекомендації (автор) та конкретні сторінки, де можна знайти.

В першому розділі в підрозділах та підпунктах повинно бути представлено не менше як по 3 методи (вправи чи техніки).

4. Методичні рекомендації щодо структурного оформлення методу, вправи, техніки

Метод (вправу чи техніку) слід оформлювати відповідно до дидактико-методичних правил. Отже, кожний метод (вправа чи техніка) повинна мати такі змістовні компоненти:

Метод (або вправа, або техніка): «Назва» (автор, посилання на першоджерело). Наприклад:

Метод: «Шість капелюхів мислення» (автор Едвард де Боно²).

1) Мета методу (або вправи, або техніки).

Примітка: Іноді можуть бути ще й завдання методу (або вправи, або техніки).

2) Необхідні матеріали.

Примітка: вказуються усі необхідні матеріали для забезпечення роботи з методом (вправою, технікою).

3) Необхідний час.

Примітка: вказується приблизний час, який необхідний для реалізації алгоритму застосування методу (вправи, техніки).

4) Інструкція (хід застосування).

Примітка: вказується алгоритм застосування методу (вправи, техніки).

5) Додатки.

Примітка: надаються оригінали бланків відповідей клієнта, зразки бланків; бланки з домашнім завданням та тощо.

5. Методичні рекомендації щодо оформлення пам'яток та науково-практичних рекомендацій

Пам'ятки чи рекомендації повинні бути науковими, валідними, конкретними, чіткими, логічними.

Якщо здобувач копіїлював зміст пам'ятки, то обов'язково треба вказувати авторів. Тобто, якщо пункти пам'ятки не одного автора, то про це вказується в пунктах.

² Джерело звідки узятий метод.

Не слід надавати тавтологічні рекомендації, тобто змістовно одна й та ж сама рекомендація не повинна бути представлена різними пунктами тільки тому, що автори різні. Слід взяти одну найбільш дотичну рекомендацію. Можна об'єднати авторів та надати узагальнену рекомендацію.

Наприклад.

6. Не слід придушувати чи витісняти емоції. (Іванов В.О.³; Сидоров С.І.⁴).

6. Методичні рекомендації щодо оформлення психодіагностичних методик (тестів, методів)

Метод (методику або тест) слід оформлювати відповідно до дидактико-методичних правил. Отже, кожний метод (тест) повинна мати такі змістовні компоненти:

Метод (тест, методика): «Назва» (автор, посилання на першоджерело).

Наприклад:

Методика «Генограма» (автор М. Боуен⁵).

- 1) Мета методики (тесту, методу).
- 2) Призначення методики.
- 3) Необхідний час.
- 4) Інструкція (хід застосування).
- 5) Текст опитувальника
- 6) Бланк
- 7) Обробка та інтерпретація результатів.

7. Вимоги до загального оформлення дидактико-методичного комплексу «Психологічна скриня»

Рукопис дидактико-методичного комплексу «Психологічна скриня» друкується на аркушах білого паперу формату А4 (210x297 мм) з однієї сторони аркуша.

Інтервал – 1.0.

Шрифт - Times New Roman.

Розмір шрифту - 14.

Абзацний відступ – 1,0 знаків.

Бібліографічний опис списку використаних джерел оформлюється відповідно до вимог Національного стандарту України ДСТУ 8302:2015 «Інформація та документація. Бібліографічне посилання. Загальні положення та правила складання».

Список використаних джерел має становити не менше - 30 найменувань.

Список використаних джерел не має містити застарілих праць, праць написаних російською мовою та виданих російськими та білоруськими видавництвами.

³ Джерело звідки узята рекомендація.

⁴ Джерело звідки узята рекомендація.

⁵ Джерело звідки узятий метод.

Приклади оформлення списку використаних джерел відповідно до ДСТУ

Книги. Приклад оформлення

До трьох авторів

Скидан О. В., Ковальчук О. Д., Янчевський В. Л. Підприємництво у сільській місцевості: довідник. Житомир, 2013. 321 с.

Чотири і більше авторів

Колективний автор

Основи марикультури / Грициняк І.І. та ін. Київ: ДІА, 2013. 172 с.

Багатотомне видання

Органічне виробництво і продовольча безпека: зб. матеріалів доп. учасн. III Міжнар. наук.-практ. конф. / Житомир. нац. агроєкол. ун-т. Житомир: Полісся, 2015. 648 с.

За редакцією

Генетика і селекція в Україні на межі тисячоліть: у 4 т. / гол. ред. В. В. Моргун. Київ: Логос, 2001. Т. 2. 636 с.

Автор і перекладач

Розділ книги

Сталий розвиток сільських територій: монографія / за ред. Т. Зінчук, Ю. Раманаускаса. Київ: Центр учбової літератури, 2019. 421 с.

Частина видання

Саблук П. Т. Напрямки розвитку економіки в аграрній сфері виробництва. Основи аграрного підприємництва / за ред. М. Й. Маліка. Київ, 2000. С. 5-15.

Тези доповідей, матеріали конференцій

Зінчук Т. О. Економічні наслідки впливу продовольчих органічних відходів на природні ресурси світу. Органічне виробництво і продовольча безпека: зб. матеріалів доп. учасн. II Міжнар. наук.-практ. конф. Житомир: Полісся, 2014. С. 103-108.

Статті з періодичних видань

Якобчук В. П. Стратегічні пріоритети інноваційного розвитку підприємництва в аграрній сфері. Вісник Київського національного університету ім. Т. Шевченка. Сер. Економіка. 2013. Вип. 148. С. 31-34.

Шипуліна Ю. С. Товарна інноваційна політика: підручник. Суми: Університетська книга, 2007. 281 с. URL: <http://lib.sumdu.edu.ua/Books/1539.pdf> (дата звернення: 10.11.2017).

Про стандартизацію: Закон України від 11 лют. 2014 р. No 1315. URL: <http://zakon1.rada.gov.ua/laws/show/1315-18> (дата звернення: 02.11.2017)

Періодичні видання

Клітна М. Р., Брижань І. А. Стан і розвиток органічного виробництва та ринку органічної продукції в Україні. Ефективна економіка. 2013. No 10. URL: <http://www.m.nayka.com.ua/?op=1&j=efektyvnaekonomika&s=ua&z=2525> (дата звернення: 12.10.2017).

НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ

Олена Миколаївна Цільмак

ТЕХНОЛОГІЇ ПСИХОЛОГІСНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ
методичні рекомендації з підготовки до практичних занять

Електронне видання

В авторській редакції