

**ЧЕРНІГІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ Т.Г. ШЕВЧЕНКА**

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ**

**Кафедра екологічної психології та психічного здоров'я**

**І.І. Шлімакова**

## **ОСНОВИ ПСИХОТЕРАПІЇ**

Методичні рекомендації  
до вивчення дисципліни “Основи психотерапії”  
для студентів 3-го курсу  
спеціальності “Психологія”

**Чернігів – 2012**

УДК 615.851 (075.8)

ББК Ю948.1

Ш 69

**Рецензенти:**

**Білоус Р.М** кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри соціально-політичних наук  
Кременчуцького національного університету  
ім. М.Остроградського

**Позняк Т.М.** кандидат педагогічних наук, доцент  
кафедри загальної та вікової психології  
Чернігівського національного педагогічного  
університету імені Т.Г. Шевченка

*Науковий редактор - доктор психологічних наук, професор В.О. Скребець*

**Шлімакова І.І.**

**Ш 69** Методичні рекомендації до вивчення дисципліни “Основи психотерапії” для студентів 3-го курсу спеціальності “Психологія”. – Чернігів: Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г.Шевченка, 2012. – 84 с.

ББК Ю948.1

УДК615.851 (075.8)

Методичні рекомендації підготовлені відповідно до навчальної програми курсу «Основи психотерапії».

У методичній розробці наведено загальні дані про зміст лекційних і семінарських занять, методичні вказівки щодо їх теоретичного опрацювання, питання для самоконтролю. Представлено завдання та практичні вправи для самостійної роботи різних рівнів складності, що дозволяє поглибити теоретичні знання студентів, засвоїти практичні прийоми та навички.

Навчально-методичне видання передбачає можливість вибору індивідуальних завдань, які сприяють реалізації творчих можливостей майбутніх психологів. Подано теми рефератів, методичні рекомендації щодо їх підготовки, наведено форми проведення поточного та підсумкового контролю.

Рекомендації адресовані студентам 3-го курсу спеціальності «Психологія».

Рекомендовано до друку вченою радою  
психолого-педагогічного факультету  
(протокол № 2 від 01 жовтня 2012 р.)

© І.І. Шлімакова, 2012

## ЗМІСТ

<b>ПЕРЕДМОВА</b> .....	4
Навчально-тематичний план.....	6
Позначки та символи, які використовуються в текстах.....	7
<b>ЗМІСТ ПРОГРАМИ ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ</b>	
1. Методичні вказівки по підготовці до семінарських занять.....	8
2. Змістовний модуль 1. “Загальнонаукова характеристика психотерапії як виду психологічної допомоги ”.....	9
3. Змістовний модуль 2. “Сучасні методи та форми психотерапії”...	16
<b>ЗМІСТ ПРОГРАМИ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ</b>	
1. Методичні вказівки по підготовці до семінарських занять.....	21
2. Змістовний модуль 1. “Загальнонаукова характеристика психотерапії як виду психологічної допомоги”.....	24
3. Змістовний модуль 2. “Сучасні методи та форми психотерапії”..	31
<b>ЗАВДАННЯ ДО ПОЗААУДИТОРНОЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ</b>	
1. Методичні вказівки по виконанню самостійної роботи.....	34
2. Питання, що виносяться на самостійне опрацювання.....	35
3. Методичні вказівки до написання реферату.....	40
4. Тематика рефератів.....	42
5. Методичні вказівки по виконанню індивідуальної роботи.....	43
<b>ПОТОЧНИЙ ТА ПІДСУМКОВИЙ КОНТРОЛЬ ЗНАНЬ</b>	
1. Приклади тестових завдань поточного контролю.....	44
2. Питання до іспиту.....	45
3. Критерії оцінювання знань на іспиті.....	47
<b>ДОДАТКИ</b> .....	48
<b>ЛІТЕРАТУРА ДО КУРСУ</b> .....	77
<b>СЛОВНИК ТЕРМІНІВ</b> .....	80

---

---

## ПЕРЕДМОВА

Навчальна дисципліна «Основи психотерапії» є складовою програми професійної підготовки студентів, які навчаються на 3-му курсі за спеціальністю “Психологія”.

**Психотерапія** - це досить специфічна галузь науки, яка знаходиться на межі медицини та психології. Її метою є активний, організований, комплексний вплив на особистість, зорієнтований на надання психологічної допомоги клієнту при різних психологічних проблемах, а також при психічних, нервових і психосоматичних захворюваннях.

Сучасна психотерапія представлена багатьма школами, які мають свої переваги, обмеження, показання до застосування. **Мета** даного **курсу** - ознайомити студентів з теоретико-методологічними засадами психотерапії, основними напрямками психотерапії; сформувані базові уявлення про психотерапевтичний процес, методи, техніки психотерапії; розкрити особливості зарубіжного та вітчизняного досвіду у галузі психотерапії, а також роль і можливості психолога у проведенні психотерапевтичних процедур та заходів.

### **Задачі курсу:**

- сформувані у студентів систему основних понять дисципліни та уявлення про місце психотерапії в структурі практичної допомоги;
- ознайомити студентів з найбільш відомими психотерапевтичними методами та техніками;
- забезпечити засвоєння етичних норм, які є обов'язковими для діяльності психотерапевти;
- дати студентам загальне уявлення про галузі застосування психотерапії в клінічній практиці;
- сприяти оволодінню студентами елементарними психотерапевтичними прийомами та техніками.

Навчальний **курс** «Основи психотерапії» **ґрунтується на** знаннях і вміннях студентів, отриманих у ході вивчення таких дисциплін, як: історія психології, психологія особистості, вікова, загальна, педагогічна, соціальна, медична психологія. Даний курс тісно пов'язаний з навчальними предметами “Психологічне консультування” та “Психокорекція”.

У результаті вивчення курсу студенти **повинні:**

### **знати:**

- основні напрямки, моделі, види психотерапії;
- класифікацію методів психотерапевтичного впливу;
- професійні та етичні обов'язки психотерапевта;
- показання та протипоказання до кожного з видів психотерапії;
- методи та техніки психотерапевтичного впливу;

**вміти:**

- аналізувати психотравмуючу ситуацію;
- визначати проблематику клієнта та рекомендувати метод психотерапії у кожному конкретному випадку;
- використовувати різні техніки для допомоги клієнту в усвідомленні та подоланні його психологічних проблем;

**отримати навички:**

- рефлексивного слухання;
- роботи з опорами клієнта;
- моделювання психотравмуючої ситуації.

**Викладання** курсу *базується* на теоретичному (лекційному) і практичному (семінарські заняття) циклах.

Знання, які студенти набувають у процесі вивчення змісту лекцій, структуруються й закріплюються на семінарських заняттях та в процесі самостійної роботи. З метою ефективної підготовки до семінарських занять й успішного виконання завдань самостійної роботи слід чітко дотримуватись вимог і рекомендацій, викладених у цьому навчальному виданні.

**Обсяг курсу** складає 54 години, з них 20 годин відводиться для лекційних занять, 10 годин – для семінарів, 24 години складає самостійна робота студентів.

По закінченню даного курсу студенти складають *іспит*.

## НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Назви модулів, тем	Кількість годин			
	Всього	Лекції	Семінари	Самостійна робота
<b>Модуль 1.</b> <b>Загальнонаукова характеристика психотерапії</b> <b>як виду психологічної допомоги</b>				
<b>Тема 1.</b> Психотерапія як галузь психологічних знань та специфічна практика	7	4	2	3
<b>Тема 2.</b> Феномен психотерапевтичного процесу. Особистість психотерапевта	6	2	-	4
<b>Тема 3.</b> Основні психотерапевтичні підходи. Динамічний напрям психотерапії	6	2	2	2
<b>Тема 4.</b> Основні психотерапевтичні підходи. Когнітивно-поведінкова психотерапія	6	2	1	2
<b>Тема 5.</b> Основні психотерапевтичні підходи. Екзистенційно-гуманістичний напрям психотерапії	6	2	1	2
<b>Всього по першому модулю</b>	<b>31</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>13</b>
<b>Модуль 2.</b> <b>Сучасні методи та форми психотерапії</b>				
<b>Тема 6.</b> Нові підходи у психотерапії. Інтегративна психотерапія	5	2	2	3
<b>Тема 7.</b> Естетотерапія як складова сучасної психотерапії	6	2	-	2
<b>Тема 8.</b> Основні форми психотерапії. Індивідуальна і групова психотерапія	6	2	-	2
<b>Тема 9.</b> Основні форми психотерапії. Сімейна та дитяча психотерапія	6	2	2	4
<b>Всього по другому модулю</b>	<b>23</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>11</b>
<b>РАЗОМ</b>	<b>54</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>24</b>

---

---

## ПОЗНАЧКИ ТА СИМВОЛИ, ЯКІ ВИКОРИСТОВУЮТЬСЯ У ТЕКСТАХ МЕТОДИЧНИХ РЕКОМЕНДАЦІЙ



прочитайте;



зверніть увагу (увага);



запам'ятайте;



визначення;



основні питання;



проаналізуйте таблиці (схеми);



виконайте вправу;



ключові поняття;



проведіть самодіагностику;



питання для самоконтролю;



працюйте за поданою схемою.

---

---

## ЗМІСТ ПРОГРАМИ ЛЕКЦІЙНОГО КУРСУ

**Лекція** (від латинського "lectio", що у перекладі означає читання) – основна форма проведення навчальних занять, яка призначена для засвоєння теоретичного матеріалу з певної дисципліни. Лекція – це також специфічний вид взаємодії викладача та студентів, у рамках якого реалізується різноманітний зміст і різні методи навчання.

### Характеристика завдань, форм та засобів реалізації лекцій

Основними **завданнями лекційного курсу** з предмету “Основи психотерапії” є наступні:

- ознайомлення студентів з основними теоретичними положеннями у контексті теми, що розглядається та систематизація нових знань у рамках дисципліни “Основи психотерапії”;
- розкриття особливостей психотерапії, як виду психологічної допомоги;
- розвиток у студентів інтелектуальних умінь, навичок та аналітико-синтетичної діяльності, а також особистісних якостей, необхідних для діяльності у галузі психотерапії.

Лекції з даного курсу сприяють розвитку таких **умінь**: оцінювати переваги та недоліки різних видів та моделей психотерапії; використовувати різні стратегії аналізу й вирішення проблем, які розглядаються на лекціях; вирішувати практичні задачі, пов’язані з наданням психотерапевтичної допомоги.

**Види лекцій** з основ психотерапії: вступна, тематична (інформаційна), оглядова, заключна (підсумкова). Залежно від тематики, **лекційні заняття** з курсу **проводяться у формі** традиційної вузівської лекції (зміст матеріалу подається в готовому для запам’ятовування вигляді), проблемної лекції (аналізується конкретна наукова проблема), лекції-бесіди (грунтується на поєднанні розмовних фрагментів лекції з відповідями слухачів або виконанням ними певних теоретичних чи практичних завдань), провокаційна лекція (із заздалегідь запланованими помилками).

Загалом, будь яка **лекція**, незалежно від виду та форми проведення, має структуру набуття нових знань і **містить** такі **елементи**:

1. Вступ, де дається мотивація навчання, чітке формулювання теми лекції та постановка завдань.
2. Викладення в логічній послідовності окремих частин лекції.
3. Висновки, які дають можливість осмислити лекцію в цілому і виділити основну ідею.
4. Конкретні завдання для позааудиторної самостійної роботи.
5. Відповіді на запитання.



Основний зміст лекцій подано у таблицях та схемах, які наведено у Додатках.



# ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 1

## ЗАГАЛЬНОНАУКОВА ХАРАКТЕРИТИКА ПСИХОТЕРАПІЇ ЯК ВИДУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

Тема 1. Психотерапія як галузь психологічних знань та специфічна практика

Лекція 1.



*Тип лекції: вступна*

*Форма проведення: традиційна*





*Ключові поняття: психологічна допомога, непрофесійний психологічний вплив, професійний психологічний вплив; психотерапія, психокорекція, психологічне консультування; медична модель, психологічна модель; психотерапія клінічна, психотерапія особистісна; симптоматична психотерапія, патогенна психотерапія.*



1. Вступ до курсу. Особливості предмету “Основи психотерапії”.
2. Загальна характеристика психологічної допомоги.
3. Співвідношення понять “психотерапія”, “психокорекція”, “психологічне консультування”.
4. Сутність, об'єкт і предмет психотерапії.
5. Медична та психологічна моделі психотерапії.

### Навчально-методичний матеріал

 **Психотерапія** (від грецького *psyche* - душа і *therapeia* - лікування) - галузь психології, що вивчає механізми, способи і прийоми професійного надання психологічної допомоги з метою розв'язання проблем, звільнення від психосоматичних симптомів або актуалізації резервів особистісного зростання (Н.Каліна).

 Узагальнюючі таблиці та схеми по лекції подано у Додатку 1 (рис. 1.1, 1.2; табл. 1.2). Перед початком засвоєння дисципліни “Основи психотерапії”, варто звернути увагу, що психотерапія – це галузь наукового знання, яка стоїть на перетині медицини та психології. У контексті даного курсу робляться акценти саме на психологічній моделі психотерапевтичної допомоги. Зверніть увагу на рис.1.2 та таблицю 1.2, ретельно розберіться у відмінностях між медичною і психологічною моделями психотерапії.



Медичний підхід досить цілісно та ґрунтовно описаний Б.Карвасарским (“Психотерапевтична енциклопедія”), за основне інформаційне джерело щодо особливостей психологічного підходу рекомендуємо взяти підручник “Психотерапія” Н. Каліни.

**Література:** основна – 1, 3, 5, 8;  
додаткова – 2, 7, 27, 47, 54.

## Лекція 2.



*Тип лекції: тематична*

*Форма проведення: традиційна*



*Ключові поняття: релігійно-магічна, емпірико-наукова психотерапія; запит, сесія, сетинг, психотерапевтичний процес, терапевтичний альянс, конфіденційність, безоцінність, емпатія; психодинамічний напрям, когнітивно-поведінковий напрям, екзистанційно-гуманістичний напрям; психотерапевтичний метод.*



1. Становлення психотерапії як науки.
2. Методологічні основи психотерапії.
3. Понятійний апарат психотерапії.
4. Базові принципи психотерапії.
5. Загальна характеристика основних психотерапевтичних напрямів.
5. Систематизація психотерапії.
6. Класифікація психотерапевтичних методів.

### Навчально-методичний матеріал



Узагальнюючі таблиці та схеми по лекції подано у Додатку 1 (рис. 1.3; табл. 1.1, 1.3, 1.4).



Психотерапія є порівняно молодого дисципліною і досі перебуває у процесі становлення. Це зумовлює певні розбіжності у систематизації психотерапії та класифікації її основних методів. У таблицях 1.1, 1.3 подано класифікації, які не претендують на універсальність. Тому, при опрацюванні рекомендованої літератури, Ви можете розширити свої уявлення у даному аспекті психотерапії та на іспиті висвітлювати ідеї інших авторів.



У психологічній літературі також немає одностайності у виділенні основних напрямів психотерапії. Розгляньте та проаналізуйте ідеї О.Бондаренка, який виділяє чотири основні напрями (психодинамічний; гуманістичний; когнітивний; поведінковий або біхевіористичний).



Ми схилиємося до класифікації, яка наводиться у таблиці 1.4 Додатку 1.

**Література:** основна – 2, 3, 4, 5, 9;  
додаткова – 11, 48.

## Тема 2. Феномен психотерапевтичного процесу. Особистість психотерапевта

### Лекція 3.



**Тип лекції:** тематична

**Форма проведення:** лекція-бесіда



**Ключові поняття:** терапевтичний альянс, трансфер, регресія, відреагування, грубий опір, негативна терапевтична реакція; суб'єктивна психічна реальність, психотерапевтичний дискурс; контакт, контракт, підтримуюча терапія; інтерпретація, ампліфікація, психотерапевтична метафора, аналіз сновидінь.



1. Структура психотерапії.
2. Феномени психотерапевтичного процесу.
3. Етапи психотерапевтичного процесу.
4. Універсальні психотерапевтичні процедури.
5. Особистість психотерапевта.
6. Оцінка ефективності психотерапії.

### Навчально-методичний матеріал



Узагальнюючі таблиці та схеми по лекції подано у Додатку 2 (рис. 2.1; табл. 2.1).

При опрацюванні даної теми зверніть особливу увагу на поняття “терапевтичний альянс”, як ключове поняття у цілісній системі психотерапевтичного процесу.



**Терапевтичний альянс** (франц. alliance, від allier - з'єднувати) - контракт між психотерапевтом і клієнтом щодо того, яку саме проблему буде розв'язано в процесі терапії і який результат за спільною згодою можна вважати задовільним.



Розглядаючи моделі особистості ефективного психотерапевта, зверніться до ідей зарубіжних авторів, таких як L.Wolberg, J.Bugental, K.Schneider, серед вітчизняних психотерапевтів досить ретельно вимоги до особистості психотерапевта прописані О.Бондаренком.

☺ Рекомендуємо провести самооцінку якостей, необхідних для здійснення психотерапевтичної діяльності (анкета подається у Додатку 2, с. 54).

**Література:** основна – 4, 5, 8, 9;  
додаткова – 1, 9, 27, 54.

## Тема 3. Основні психотерапевтичні підходи. Психодинамічний напрям психотерапії

### Лекція 4.



**Тип лекції:** оглядова

**Форма проведення:** провокаційна



**Ключові поняття:** психоаналіз, свідоме, підсвідоме, несвідоме, тривога, конфлікт, вільні асоціації, інтерпретація, перенесення, опір, захисні механізми; аналітична терапія, колективне несвідоме, архетипи, визнання, тлумачення, навчання, трансформація; індивідуальна терапія, суб'єктивне сприйняття дійсності, аперцепція, комплекс неповноцінності, компенсація, стиль життя, соціальний інтерес, життєві цілі, базисні помилки, самовизначення.



1. Загальна характеристика психодинамічної психотерапії.
2. Школи психодинамічного напрямку психотерапії.
3. Класичний психоаналіз З.Фрейда.
4. Аналітична психотерапія К.Юнга.
5. Індивідуальна терапія А.Адлера.

### Навчально-методичний матеріал



Узагальнюючі таблиці та схеми по лекції подано у Додатку 3 (рис. 3.1, 3.2, 3.3; табл. 3.1, 3.2, 3.3).



**Психодинамічний підхід** бере початок від принципів і методів психоаналізу (основоположник З.Фрейд, 1896). У контексті даного підходу стверджується, що думки, почуття, поведінка людини детерміновані несвідомими психічними процесами.

Психодинамічний напрям базується на принципі визначального впливу минулого досвіду на формування світовідчуття, певної манери поведінки людини, її внутрішніх і зовнішніх проблем. Психотерапевт розв'язує питання, пов'язані з динамічними аспектами психіки клієнта (мотивами, внутрішніми конфліктами, суперечностями), існування й розвиток яких забезпечують функціонування та розвиток особистісного "Я".



Він представлений різними школами: З.Фрейда, А.Адлера, К.Юнга, К.Хорні, Ж.Лакана та ін., в дитячій психотерапії - школами А.Фрейд, М.Кляйн, Г. Хак-Хельмут та ін.

**Література:** основна – 3, 6, 7, 8;  
додаткова – 3, 5, 15, 16, 18, 19, 26, 50.

## Тема 4. Основні психотерапевтичні підходи. Когнітивно-поведінкова психотерапія

### Лекція 5.



**Тип лекції:** оглядова

**Форма проведення:** традиційна



**Ключові поняття:** поведінкова терапія, зумовлення, мультимодальне програмування; раціонально-емотивна терапія, когніції, раціональні та ірраціональні установки, пастки, кодекс невротика, ABCD-теорія; когнітивна терапія, автоматичні думки, когнітивні перекручування, персоналізація, дихотомічне мислення, вибіркоче абстрагування, довільні умовиводи, зверхгенералізація, катастрофізація.



1. Загальна характеристика когнітивно-поведінкової психотерапії.
2. Школи когнітивно-поведінкового напрямку психотерапії.
3. Поведінкова (біхевіоральна) психотерапія.
4. Раціонально-емотивна терапія А.Елліса.
5. Когнітивна терапія А.Бека.

### Навчально-методичний матеріал



Узагальнюючі таблиці та схеми по лекції подано у Додатку 4 (рис. 4.1, 4.2, 4.3; табл. 4.1, 4.2).



Ряд класифікацій представляє когнітивний та поведінковий як два окремі психотерапевтичні напрями. Ми об'єднуємо їх в один на підставі ідей фахівців Європейської асоціації психотерапевтів. З їх погляду, когнітивна і поведінкова терапія - форми психотерапії, які базуються на теорії навчання і когнітивній психології. У контексті даного напрямку психотерапії в основі життєвих проблем лежать неправильне навчання та мислення.

**Поведінкова** (англ. behaviour - поведінка) **психотерапія** – це психотерапія, основною метою якої є створення нових умов для навчання людини, завдяки чому вона може усвідомити свої дії та змінити поведінку.

**Когнітивна** (лат. cognitio - знання) **психотерапія** - сукупність психотерапевтичних методів, що ґрунтуються на уявленні про перевагу свідомого, раціонального аспекту психіки у розв'язанні психологічних проблем, зокрема особистих та емоційних.



Значний вклад у розвиток даного напрямку внесли А.Бандура, А.Бек, Д.Вольпе, Дюбуа, А.Елліс, І. Павлов, Д.Роттер, А.Сальтер, Б.Скіннер, Дж.Уотсон, К.Халл та ін.

**Література:** основна – 1, 2, 3, 5, 9;  
додаткова – 17, 27, 37, 39.

## Тема 5. Основні психотерапевтичні підходи. Екзистенційно-гуманістичний напрям психотерапії

### Лекція 6.



**Тип лекції:** оглядова

**Форма проведення:** традиційна



**Ключові поняття:** гуманістична психотерапія, клієнт, емпатія, внутрішня узгодженість, Я-концепція, конгруентність, когнітивне переструктурування, дисоціація емоцій, розширення свідомості, психосоматичний резонанс; екзистенційна психотерапія, самовідсторонення, відповідальність, екзистенційний вакуум, екзистенційна фрустрація, страх, совість, дерефлексія, парадоксальна інтенція.



1. Загальна характеристика екзистенційно-гуманістичної психотерапії.
2. Школи екзистенційно-гуманістичного напрямку психотерапії.
3. Логотерапія В. Франка.
4. Клієнт-центрована психотерапія К. Роджерса.

### Навчально-методичний матеріал



Узагальнюючі таблиці по лекції подано у Додатку 5 (табл. 5.1, 5.2).



**Гуманістична** (лат. *humanus* - людський) **психотерапія** - напрям психотерапії, який оснований на апріорно позитивному розумінні людської природи. У контексті даного підходу психосоматичні симптоми та психологічні проблеми розглядаються як наслідок обтяжливого соціального впливу, несприятливих умов розвитку. Ознакою гуманістичної психотерапії являється впевненість у позитивній, схильній до добра природі людського ества, яка може реалізуватися за сприятливих умов виховання і розвитку особистості.



**Екзистенційна** (лат. *existentia* - існування) **психотерапія** - психологічна допомога, що ґрунтується на увазі, пошані й активному пізнанні терапевтом усіх особливостей та аспектів індивідуального буття (екзистенції) особистості клієнта, без наміру з'ясувати патологічні чи неефективні характеристики його життя, поведінки і діяльності.



Гуманістичну терапію представляють авторські напрями, що виникли у 60-ті роки ХХ ст. Їх засновниками є К.Роджерс, А.Маслоу, Ф.Перлс, І.Ялом та ін. Екзистенційна психотерапія започаткована М.Боссом та Л. Бінсвангером, її ідеї розвивав В.Франкл та ін.

**Література:** основна – 3, 4, 5, 6, 8;  
додаткова – 21, 23, 28, 29, 41, 49.

**ПИТАННЯ ДЛЯ САМОПЕРЕВІРКИ  
ДО ПЕРШОГО МОДУЛЯ  
???**

1. Назвіть види психологічної допомоги.
2. Охарактеризуйте основні моделі сучасної психотерапії.
3. Яка мета та завдання психологічної моделі психотерапії?
4. Вкажіть основні етапи історичного розвитку і становлення психотерапії.
5. Назвіть спільні й відмінні характеристики психотерапії, психологічного консультування та психологічної корекції.
6. У чому особливості психотерапії як напрямку практичної психології?
7. Які поняття є базовими в психотерапії?
8. Поясніть термін “терапевтичний альянс”.
9. Визначте основні принципи психотерапії. Чим вони відрізняються від пріоритетних принципів інших видів психологічної допомоги?
10. Дайте загальну характеристику основних психотерапевтичних напрямів.
11. За якими критеріями систематизується психотерапія?
12. Які підходи покладено в основу класифікації психотерапевтичних методів? Назвіть одну з класифікацій.
13. Охарактеризуйте структурні компоненти психотерапії.
14. У чому полягає феноменологія психотерапевтичного процесу. Вкажіть його етапи.
15. Опишіть універсальні психотерапевтичні техніки.
16. Якими якостями повинен володіти ефективний психотерапевт?
17. За якими критеріями здійснюється оцінка ефективності психотерапії?
18. Дайте загальну характеристику класичного психоаналізу З.Фрейда.
19. У чому особливості аналітичної психотерапії К.Юнга?
20. Назвіть особливості індивідуальної терапії А.Адлера.
21. Визначте мету та завдання поведінкової психотерапії.
22. Охарактеризуйте раціонально-емотивну терапію А.Елліса.
23. Хто може бути клієнтами когнітивної терапії А.Бека. У чому її сутність?
24. Розкрийте філософський зміст логотерапії В. Франка.
25. Що покладено в основу методології клієнт-центрованої психотерапії К.Роджерса? Яка роль відводиться Роджерсом психотерапевту?

## ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 2

### СУЧАСНІ МЕТОДИ ТА ФОРМИ ПСИХОТЕРАПІЇ

#### Тема 6. Нові підходи у психотерапії. Інтегративна психотерапія

#### Лекція 7.



**Тип лекції:** тематична  
**Форма проведення:** проблемна



**Ключові поняття:** постмодернізм, симулякр, теоретична модель розвитку, емпірична модель розвитку, інтегративна психотерапія, еклектична психотерапія; дазейн - аналіз, НЛП, психосинтез, особистісно-орієнтована терапія, ерісконовський гіпноз, психодрама, метод сімейних розстановок, кататимно-імагінативна терапія, терапія первинного крику, тілесно-орієнтована терапія, естетотерапія.



1. Шляхи розвитку психотерапії.
2. Постмодерністські ідеї в психотерапії.
3. Емпіричні підходи в сучасній психотерапії.
4. Еклектичний підхід у психотерапії.
5. Інтегративна психотерапія.

#### Навчально-методичний матеріал



Узагальнюючі таблиці та схеми по лекції подано у Додатку 6 (рис. 6.1; табл.6.1).

*Еволюція психотерапії відбувається теоретичним та емпіричним шляхами. Відмінності між даними шляхами Вам допоможе аналіз табл. 6.1.*



**Інтегративна психотерапія** – це терапія, яка припускає, насамперед, концептуальний синтез різних теоретичних систем психотерапії.



**Еклектична психотерапія** використовує поєднання прийомів різних психотерапевтичних напрямків. Водночас еклектичний підхід є одним з елементів інтегративної психології.



Найважливішою характеристикою інтегративного руху в психотерапії є врахування психотерапевтом при виборі методів не стільки власних теоретичних позицій, скільки індивідуальних клініко-психологічних особливостей індивіда, його психічних розладів, а також потреб клієнта.

**Література:** основна – 1, 2, 3, 5;  
додаткова – 4, 25, 54.



## Тема 7. Естетотерапія як складова сучасної психотерапії

### Лекція 8.



**Тип лекції:** оглядова, заключна  
**Форма проведення:** лекція-бесіда



**Ключові поняття:** естетотерапія, казкотерапія, музикотерапія, арт-терапія, фототерапія, пісенна терапія, кольоротерапія, бібліотерапія, лялькотерапія, кінотерапія, танцювальна терапія, пісочна терапія, ігрова терапія, натурпсихотерапія, ліпотерапія, глинотерапія, кінезітерапія, маматерапія, анімалотерапія (пет-терапія, дельфінотерапія), аромотерапія, сміхотерапія.



1. Науково-методологічні основи естетотерапії.
2. Особливості естетотерапевтичного впливу.
3. Естетотерапія мистецькими засобами.
4. Види естетотерапії природними засобами.
5. Ігрова психотерапія.

### Навчально-методичний матеріал



Узагальнюючі таблиці та схеми по лекції подано у Додатку 7 (рис. 7.1 7.2).



**Естетотерапія** – інтегроване психолого-педагогічне поняття, яке об'єднує дві складові: “естетичне” (від грецького *aisthetikos* – чуттєвий) та “терапія” (від грецького *therapeia* – лікування). Таким чином, естетотерапія – це цілеспрямований стабілізуючий вплив на емоційно-чуттєву сферу особистості з метою створення для неї психологічного комфорту та розкриття творчого потенціалу.

Об'єктом ЕТ як науки є особистість, яка має вади (проблеми) розвитку (фізичні, психологічні, соціальні).

Предметом ЕТ виступають порушення психоемоційної сфери (психологічні дискомфорти, що виникають за певних обставин).



Досить ґрунтовно концепція естетотерапевтичного впливу представлена у навчальному посібнику О.Федій “Естетотерапія”. Вважаємо за доцільне ретельно опрацювати дане джерело та взяти його за основу при вивченні теми.

**Література:** основна – 10;  
додаткова – 13, 14, 20.

## Тема 8. Основні форми психотерапії. Індивідуальна та групова психотерапія

### Лекція 9.



**Тип лекції:** тематична

**Форма проведення:** лекція-бесіда



**Ключові поняття:** індивідуальна психотерапія, групова психотерапія, психотерапевтична група, групова динаміка, групові ролі, згуртованість, групова напруга, фази розвитку групи; емоційна стимуляція, опіка, пізнавальна орієнтація, виконавча функція; супервізія, ко-тренер, види психотерапевтичних груп.



1. Співвідношення понять “групова психотерапія” та “психотерапевтична група”.
2. Загальні цілі, переваги та обмеження групової психотерапії.
3. Класифікація психотерапевтичних груп.
4. Створення, організація, норми групи.
5. Етапи роботи групи.
6. Вимоги до особистості групового терапевта.

### Навчально-методичний матеріал



Узагальнюючі схеми по лекції подано у Додатку 8 (рис. 8.1-8.5).



**Індивідуальна психотерапія** - це діалог між психотерапевтом і клієнтом з метою психологічної допомоги останньому.



Групова психотерапія була запроваджена в практику психологічної допомоги у 1932 році Дж. Морено, а через 10 років вже існували журнал з групової психотерапії та професійна організація групових психотерапевтів.



Під **груповою психотерапією** розуміють такий метод психотерапії, при якому одночасно надається допомога кільком клієнтам.



Найпершим методом групової психотерапії була психодрама.

**Література:** основна – 4, 5, 9;  
додаткова – 10, 31, 52, 53.

## Тема 9. Основні форми психотерапії. Сімейна та дитяча психотерапія

### Лекція 10.



**Тип лекції:** тематична  
**Форма проведення:** традиційна



**Ключові поняття:** сімейна психотерапія, психотерапія сім'єю, сімейна ко-терапія, функціональна, дисфункціональна сім'я, “здоровий” член сім'ї, “ідентифікований клієнт”, “реальний клієнт”; трансгенераційна модель, міланська модель, системно-феноменологічний підхід; сімейний психотерапевт; дитяча психотерапія.



1. Місце сімейної психотерапії у контексті сучасної психотерапії.
2. Історія розвитку та сучасний стан сімейної психотерапії.
3. Моделі системної сімейної психотерапії.
4. Класифікація підходів та напрямків сімейної психотерапії.
5. Особливості дитячої психотерапії.

### Навчально-методичний матеріал



Узагальнюючі схеми по лекції подано у Додатку 9 (рис. 9.1-9.3).



**Сімейна психотерапія** – це особливий вид психотерапевтичної допомоги, який спрямований на корекцію міжособистісних стосунків та усунення емоційного дискомфорту у сім'ї.

**Системна сімейна психотерапія** розглядає сім'ю (нерідко з двох-трьох поколінь) як свого основного клієнта і працює одночасно з усіма її членами або з сімейними групами чи парами.



Рекомендуємо прочитати матеріали щодо стратегій сімейної психотерапії (К.Маданес, М.Еріксон, Д.Хейлі). Структура сімейної психотерапії ретельно описана С. Мікухіним. Парадоксальну сімейну психотерапію вивчали П.Пепп, Л.Босколо. Розглядаючи сімейну психотерапію, що заснована на гуманістично орієнтованих ідеях, зверніться до робіт К.Роджерса.



**Дитяча психотерапія** – це збірне поняття, що включає різні психотерапевтичні підходи й методи, що застосовуються при роботі з дітьми та підлітками.

**Література:** основна – 11;  
додаткова – 8, 30, 45, 53.

## ПИТАННЯ ДЛЯ САМОПЕРЕВІРКИ ДО ДРУГОГО МОДУЛЯ ???

1. Зробіть порівняльний аналіз теоретичного та емпіричного шляхів розвитку психотерапії на сучасному етапі.
2. Обґрунтуйте та поясніть думку Н.Каліни: “В Україні спостерігається відставання психотерапії від потреб життя.” З чим це пов’язано?
3. Охарактеризуйте постмодерністські ідеї в психотерапії.
4. Які напрями психотерапії розвинулися на підставі емпіричних підходів?
5. Чим схожі та відрізняються між собою еклектична та інтегративна психотерапія?
6. Охарактеризуйте моделі створення інтегративної психотерапії.
7. Опишіть на підґрунті чого з’явилась естетотерапія. Чи можна її вважати самостійним психотерапевтичним напрямком?
8. Дайте характеристику видам естетотерапії, які використовують засоби мистецтва?
9. Назвіть види естетотерапії природними засобами.
10. У чому переваги ігрової психотерапії? У яких випадках вона найчастіше застосовується?
11. Дайте визначення поняття “групова психотерапія”. Поясніть чим групова терапія відрізняється від індивідуальної.
12. Що являє собою психотерапевтична група? У чому її особливості?
13. У чому полягають переваги групової психотерапії?
14. Опишіть принципи, на яких базуються організаційні засади групової терапії.
15. Як визначаються норми групи? Наведіть приклади групових норм.
16. Назвіть основні вимоги до особистості групового терапевта.
17. Охарактеризуйте психодраму як метод групової психотерапії.
18. Яке місце та роль сімейної психотерапії у контексті сучасної психотерапевтичної допомоги.
19. Назвіть моделі сімейної психотерапії. Дайте їм характеристику.
20. У чому особливості системно-феноменологічного підходу Б.Хелінгера? Опишіть метод сімейних розстановок.
21. Чим дитяча психотерапія відрізняється від терапії дорослих?
22. Назвіть методи психотерапії при порушенні дитячо-батьківських і сімейних відношень.

---

---

# ЗМІСТ ПРОГРАМИ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ

## МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ПО ПІДГОТОВЦІ ДО СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ


Важливе місце при засвоєнні спецкурсу «Основи психотерапії» належить *семінарським заняттям*.

**Семінар** (від лат. «seminarium» - «розсадник», переносно – «школа») – це особлива форма навчальних занять, яка полягає у самостійному вивченні студентами за завданням викладача окремих питань і тем лекційного курсу з наступним оформленням навчального матеріалу у вигляді конспектів, доповідей, повідомлень тощо.

На семінарських заняттях *студенти навчаються*: вільно оперувати психотерапевтичним понятійно-термінологічним апаратом; працювати з першоджерелами видатних психологів-практиків та психотерапевтів; самостійно мислити і висловлювати свої думки; знаходити прийоми ефективного вирішення психотерапевтичних задач.

У результаті практичних занять *студенти отримують навички*: самостійної роботи з науковою літературою; публічного виступу; наукової дискусії; роботи з першоджерелами; роботи з інтернет-виданнями; використання наукового стилю письмової і усної мови; роботи з психотерапевтичними техніками різних психотерапевтичних шкіл.

**Основними завданнями** семінарських занять із спецкурсу «Основи психотерапії» є систематизація, закріплення та поглиблення знань теоретичного характеру; оволодіння понятійним апаратом даної сфери наукових знань; розвиток практичних навичок рефлексивного слухання, проведення первинного діагностичного інтерв'ю, моделювання та прогнозування психотравмуючої ситуації.

 З огляду на те, що навчальним курсом передбачено всього п'ять семінарських занять, **окремим завданням** семінарів є формування у студентів уміння вчитись самостійно, тобто оволодіння методами й прийомами самонавчання, саморозвитку та самоконтролю.

### Типи семінарських занять

**1. Просемінар** – практичне заняття, метою якого є ознайомлення студентів: зі специфікою проведення семінарів з курсу “Основи психотерапії”, особливостями підготовки до семінарських занять, з літературою, першоджерелами, методикою роботи з ними. Окрім цього, на просемінарі заслуховуються та обговорюються повідомлення, реферати,

конспекти наукових публікацій, що підготовлені на заздалегідь визначені теми.



Перший семінар по курсу буде проводитися як просемінар.

2. **Власне семінар.** Існує три види даного типу семінарів:

- 2.1. Семінар, який має на меті поглиблене вивчення курсу, такий семінар тематично тісно пов'язаний з лекційним матеріалом.
- 2.2. Семінар, що передбачає ретельне пропрацювання окремих, найбільш важливих або типових у методологічному відношенні тем курсу.
- 2.3. Семінар дослідницького характеру, тематикою якого є окремі теоретичні та (або) практичні аспекти наукової сфери, що вивчається. Мета даного семінару – поглиблення наукового знання й розробка інноваційних теоретико-практичних підходів у контексті дослідження обраної проблеми.



Зверніть увагу! Після назви семінару стоїть номер підтипу власне семінарських занять.

**Спецсемінар** – це своєрідна школа спілкування дослідників-початківців з певної наукової проблеми. При якісній підготовці до спецсемінару, дане заняття набуває характеру наукової школи, що сприяє розвитку колективного мислення та творчості студентів.

### Організація роботи студентів

По кожній темі представлені плани занять, питання для обговорення, література, завдання для самостійної роботи, а також тематика доповідей.

Для семінарських занять необхідно завести окремий **зошит**, який буде виконувати функції конспекту семінарського заняття, матеріалів самостійної роботи та термінологічного словника з предмету.

Підготовка до семінарських занять є досить серйозною справою, яка вимагає наполегливості, творчості, активного наукового пошуку. Головною задачею при підготовці до семінарів є поглиблене засвоєння лекційних матеріалів по предмету та найскладніших питань з курсу.



Семінарські заняття не повторюють, а доповнюють і поглиблюють теми лекційного курсу та навчальної літератури. У процесі підготовки до семінару студенти самостійно відпрацьовують літературу (навчальну, методичну, наукову), вчать критично оцінювати різні джерела знань.

Треба пам'ятати, що якість семінару, перш за все, залежить від підготовки студентів до нього, тому при підготовці кожен студент має слідувати за наступним алгоритмом.

### Алгоритм підготовки до семінарського заняття


1. Проаналізуйте тему заняття, подумайте над проблемами, що виносяться на обговорення, усвідомте їх сутність.

2. Зверніть увагу на тип семінару та форми роботи, що передбачаються під час проведення семінару.
3. Повторіть основні положення лекції з теми семінару, відновіть у пам'яті ключові поняття, що розглядалися на лекції.
4. Опрацюйте матеріали підручника з даної теми, випишіть ключові слова до термінологічного словника.
5. Опрацюйте рекомендовану літературу, тезово законспекуйте її.
6. Зафіксуйте на полях конспекту основні положення по темі семінару.
7. На основі осмисленого матеріалу напишіть орієнтовний план відповіді на кожне питання семінару.
8. Сформулюйте власну думку з кожного питання та обґрунтуйте свої міркування.
9. Визначте проблеми, які вимагають додаткового опрацювання.

Окрему ланку в процесі підготовки до семінарського заняття становить безпосередня **підготовка виступу** з певного питання. Варто привчати себе виступати не за готовим текстом, зачитуючи його, а доповідати своїми словами, користуючись лише коротким планом, складеним у процесі підготовки.

#### ***Загальна схема проведення семінарського заняття***

1. Ознайомлення студентів з темою заняття і планом роботи.
2. Повторення та закріплення основних психологічних понять по темі.
3. Публічні виступи студентів у відповідності до плану семінару.
4. Групове обговорення прослуханих доповідей під керівництвом викладача.
5. Самостійна робота (письмова).
6. Ознайомлення з темою наступного заняття і темами доповідей, рефератів, контрольних робіт, літературою, що рекомендується.

 ***Зверніть увагу!*** Вище подано загальну схему проведення семінару, проте, кожний тип семінарського заняття має свою специфіку, яка розкривається у методичних вказівках до конкретного заняття.

**!** Окрім цього варто звертати увагу на питання, навпроти яких стоїть **!**. Дана позначка вказує, що питання слід готувати за наступним планом:

1. Назва методу психотерапії, автор.
2. Уявлення автора про людину, особистість.
3. Основні положення та поняття.
4. Причини психічних розладів.
5. Концепція здоров'я.
6. Цілі психологічної допомоги.
7. Вид очікуваних змін.
8. Часовий фокус.

9. Задачі психотерапевта.
10. Психотехніки.
11. Роль психотерапевта.
12. Позиція клієнта.

В ході семінарських занять за бажанням студента виконуються **завдання для самоконтролю** (самостійна робота), результати виконання яких **будуть оцінюватися** викладачем.



З метою узагальнення та систематизації матеріалу, опрацьованого на семінарі, в кінці кожного заняття студенти складатимуть **дидактичний сінквейн** – короткий виклад об'ємного навчального матеріалу за допомогою **п'яти рядків**:

- **перший рядок** – тема сінквейна - *одне слово* (зазвичай іменник або займенник, який означає об'єкт чи предмет, про який йшла мова на семінарі);
- **другий рядок** – *два слова* (прикметники або прислівники, за допомогою яких описується ознаки та якості вибраного об'єкта чи предмета);
- **третій рядок** – *три слова* (дієслова або дієприслівники, що описують характерні дії об'єкта);
- **четвертий рядок** – *фраза з чотирьох слів*, яка виражає особисте ставлення автора сінквейна до предмета чи об'єкта, що описується;
- **п'ятий рядок** – *одне слово-резюме*, яке характеризує суть предмета чи об'єкта.

**Робота** студентів **оцінюється** у формі: поточного опитування на заняттях; оцінки самостійної роботи; оцінки активності студента в ході семінару чи на практичному заняттях; оцінки модульного тестового завдання

Пам'ятайте! **Пропуски** семінарів занять позбавляють студента можливості усвідомити, закріпити та отримати цілісне уявлення по тій чи іншій темі. Крім того, це створює значні труднощі при підготовці до підсумкового модульного контролю та складання іспиту.



## ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 1

### ЗАГАЛЬНОНАУКОВА ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХОТЕРАПІЇ ЯК ВИДУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

#### Семінарське заняття 1. Психотерапія як галузь психологічних знань та специфічна практика



*Тип заняття: просемінар*

**Форми роботи:** усне й письмове опитування, складання загальної схеми основних напрямів і видів психотерапії, перевірка виконання позааудиторної самотійної та індивідуальної роботи, виконання аудиторної самотійної роботи, заслуховування й обговорення рефератів і повідомлень.



**Ключові поняття:** психотерапія, медична модель, психологічна модель; психотерапія клінічна, психотерапія особистісна, психотерапевтичні напрями; етичні принципи психотерапії; психотерапевтичний процес, психотерапевтична бесіда; методи та механізми психотерапії; психотерапевтичні техніки і прийоми.

#### Питання для обговорення



1. Специфіка та основні види психологічної допомоги.
2. Зв'язок психотерапії з психологічним консультуванням та психокорекцією.
3. Моделі психотерапії: медична, психологічна.
4. Основні напрями зарубіжної терапевтичної допомоги.
5. Вітчизняні традиції у практиці психотерапевтичної допомоги.
6. Види психотерапії в залежності від задач, які вирішуються.
7. Етичні принципи психотерапії.
8. Характеристика основних методів психотерапії.

## Термінологічний диктант

І варіант	ІІ варіант	ІІІ варіант
Психологічна допомога – це	Психотерапія з точки зору медицини – це	Психотерапія з точки зору психології – це
Психотерапевтична бесіда -	Психотерапевтичний процес	Терапевтичний альянс – це
Психологічне консультування –	Психокорекція – це	Негативна терапевтична реакція –

## Завдання для аудиторної самостійної роботи

*Завдання 1.* Заповніть нижченаведену таблицю.

Вид психологічної допомоги	Психотерапія (позамедична)	Медична психотерапія	Психологічне консультування	Психологічна корекція
Проблематика				
Об'єкт і предмет впливу				
Мета				
Зміст діяльності				
Методи і психологічні парадигми впливу				
Очікувані результати				

*Завдання 2.* Розробіть модель особистості ефективного психотерапевта.

*Форма підведення підсумків:* індивідуальне складання сінквейну.

*Література:* основна – 1, 3, 4, 8;  
додаткова – 1, 7, 9, 27, 48, 54.

## Семінарське заняття 2. Основні психотерапевтичні підходи. Динамічний напрям психотерапії



**Тип заняття:** власне семінар (2.1)

**Форми роботи:** усне й письмове опитування, перевірка виконання завдань позааудиторної та аудиторної самостійної роботи, опонування доповідей, заслуховування й обговорення рефератів і повідомлень, практикум.



**Ключові поняття:** психоаналіз, теорія травми, теорія інстинктів, інтрапсихічний конфлікт, захисні механізми, психодинамічна психотерапія, первинне інтерв'ю, стандартизоване та напівстандартизоване інтерв'ю, техніки психоаналізу, конфронтація, інтерпретація, пропрацювання, метод вільних асоціацій, інтерпретація сновидінь, аналіз опору, аналіз переносу.

### Питання для обговорення




1. Психоаналіз як основа психодинамічної терапії. Історія його виникнення.
2. Основні положення та поняття психоаналізу З.Фрейда.
3. Роль захисних механізмів у подоланні різних видів тривоги.
4. Психодинамічні форми психотерапії. Психоаналітична терапія.
5. Показання та протипоказання до проведення психоаналітичної терапії.
6. Особливості психотерапевтичного процесу. Психоаналітична взаємодія.
7. Первинне інтерв'ю та рекомендації по його проведенню.
8. Основні техніки психодинамічної психотерапії.

### Термінологічний диктант

I варіант	II варіант	III варіант
Психологічний захист – це	Психотична декомпенсація особи – це	Термін “психодинамічний” означає
Контрперенос – це	Опір – це	Патологічний нарцицизм -

Трансфер – це	Раціоналізація – це	Ідентифікація – це
---------------	---------------------	--------------------

 **Практикум.** Мета: ознайомитись на практиці з методом вільних асоціацій.

*Вправа “Вільні асоціації”*, рефлексія психотерапевтичного досвіду та досвіду клієнта, аналіз випадків опору. Визначення успішності критеріїв експерименту “Вільні асоціації”.

### Завдання для аудиторної самостійної роботи

**Завдання 1.** Дайте коротку характеристику 4-х з наведених нижче захисних механізмів (рис. 2.1), наведіть приклади.



**Рис. 2.1.** Класичний психоаналіз. Захисні механізми

**Завдання 2.** Поясніть зміст рисунків 3.1, 3.2, які подано у Додатку 3 (стор. 57).

**Форма підведення підсумків:** складання сінквейну у малих групах з подальшим обговоренням.

**Література:** основна – 2, 4, 6, 7, 9;  
додаткова – 5, 22, 26, 33, 36, 38, 43, 44, 51.

## Семінарське заняття 3. Основні психотерапевтичні підходи. Когнітивно-поведінковий та екзистенційно-гуманістичний напрями.



**Тип заняття:** власне семінар (2.2)

**Форми роботи:** усне й письмове опитування, перевірка виконання завдань позааудиторної самостійної та індивідуальної роботи, заслуховування й обговорення рефератів і повідомлень, практикум, поточний тестовий контроль.



**Ключові поняття:** біхевіоризм, зумовлення, контрзумовлення, генералізація, соціальне научіння, мультимодальне програмування, систематична десенсибілізація; когнітивна психологія, когніції, раціональні та ірраціональні установки, самозвинувачення, ABCD-теорія; гуманістична психологія, екзистенціалізм, автентичність, самоактуалізація, цінність, емпатія, клієнт, конгруентність; гештальт, неусвідомлений конфлікт, усвідомлення, інтроекція, проекція, ретрофлексія.

### Питання для обговорення



1. Витоки та основоположники поведінкового напрямку в психотерапії.
2. Особливості психотерапевтичного процесу, техніки поведінкової психотерапії.
- ! 3. Ерісонівський гіпноз як метод поведінкової психотерапії.
4. Загальна концепція когнітивної психотерапії, її представники.
- ! 5. Реальнісна терапія У.Глассера. Сутність, особливості, техніки.
6. Концепція когнітивно-поведінкової психотерапії.
- ! 7. Нейро-лінгвістичне програмування як сучасний метод когнітивно-поведінкової терапії.
8. Концепція екзистенційно-гуманістичного підходу в психотерапії.
- ! 9. Гештальт-терапія Ф.Перлза. Особливості психотерапевтичного процесу, техніки.

## Термінологічний диктант

I варіант	II варіант	III варіант
Зумовлення – це	Генералізація – це	Контрзумовлення – це
Ірраціональні установки –	Автоматичні думки -	Раціональні установки -
Ретрофлексія – це	Гештальт – це	Самість (за К.Роджерсом) -



**Практикум** Мета: ознайомитись на практиці з методом виявлення та аналізу ірраціональних установок клієнта.

*Тренінгова вправа* на виявлення ірраціональних установок у мові співбесідника. Рефлексія психотерапевтичного досвіду та досвіду клієнта. Аналіз ускладнень в окремих випадках.



Так як у кінці даного заняття передбачено поточний тестовий контроль знань, завдання для самостійної роботи не пропонуються.


**Форма підведення підсумків:** поточний тестовий контроль за першим молудем.

**Література:** основна – 2, 3, 6, 8, 9;  
додаткова – 12, 24, 28, 29, 40, 49.


## ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 2

### СУЧАСНІ МЕТОДИ ТА ФОРМИ ПСИХОТЕРАПІЇ


#### Семінарське заняття 4. Особистісні проблеми – особистісні особливості – психотерапевтичні парадигми

 **Тип заняття:** семінар-практикум (методологічною основою якого є власне семінар 2.3)

**Форми роботи:** виконання проєктивних вправ, проведення проєктивної дискусії, перевірка виконання завдань позааудиторної самостійної та індивідуальної роботи.

 **Ключові поняття:** запит, скарга, клієнт, психотерапевт, психотерапевтичний процес, особистісні проблеми, особистісні особливості, психотерапевтичні парадигми, інтегративна психотерапія.

#### Методичні вказівки

 Перш за все, зверніть увагу, що даний семінар проводиться по типу “семінар-практикум”.

**Метою семінару** є набуття навичок надання психотерапевтичної допомоги у контексті різних психотерапевтичних підходів.

Перед студентами на семінарі стоїть **завдання** спробувати відчути специфіку різних психотерапевтичних підходів, “приміряти” їх відповідно до власних особливостей і професійних нахилів та визначитись щодо надання переваг тій чи іншій парадигмі.

**Основним джерелом** підготовки до семінару є підручник О.Бондаренка “Психологічна допомога: теорія та практика” [3].

#### **До семінару-практикуму необхідно:**

- уважно перечитати проєктивний текст А “Випадок із Сергієм”, який подається у Додатках вищеназваного підручника (вправа 1);

- уважно перечитати та осмислити варіанти психотерапевтичної допомоги, які пропонуються у контексті психоаналітичного, адлерівського, екзистенційного, роджеріанського, поведінкового, раціонально-емотивного підходів, підходу гештальт-терапії, трансактного аналізу, реалістичної терапії, парадигми персоналізму вітчизняних філософських традицій;
- уважно перечитати проєктивний текст Б “Випадок із Людмилою”;
- користуючись зразками варіантів психотерапевтичної допомоги, які описуються до проєктивного тексту А, продумати можливі варіанти психотерапевтичного впливу різних підходів до тексту Б;
- підготуватися до проєктивної дискусії “Мій вибір психотерапевтичної парадигми та конкретні задачі психологічної допомоги”.

**Форма підведення підсумків:** індивідуальне складання сінквейну.

**Література:** основна – 3;  
додаткова – 2, 9, 11.



## Семінарське заняття 5. Психотерапія при порушенні дитяче-батьківських та сімейних стосунків



**Тип заняття: спецсеминар**

**Форми роботи:** перевірка виконання завдань позааудиторної самостійної та індивідуальної роботи, заслуховування й обговорення доповідей та співдоповідей з подальшим їх опонуванням, поточний тестовий контроль.



**Ключові поняття:** кризи сімейних взаємовідносин, сімейна підсистема, дисгармонійна сім'я, сімейний діагноз, реконструкція міжособистісних відносин, типи сімей: “па-де-де”, “сім'я зі старшими дітьми”, “сім'я з привидами”, “сім'я – акордеон”; дитячі неврози, акцентуації характеру, ігрова психотерапія, групова психотерапія.



**Зверніть увагу!** Семінар проводиться у формі спецсеминару. З огляду на це, питання, що запропоновані для обговорення готуються у вигляді доповідей, співдоповідей, виступів опонентів.

### Питання для обговорення



1. Історія розвитку сімейної психотерапії.
2. Переваги та недоліки основних напрямків сімейної психотерапії (сімейної психоаналітичної терапії, сімейної системної психотерапії, сімейної поведінкової терапії, стратегічної сімейної психотерапії та ін.).
3. Особливості та етапи сімейної психотерапії.
4. Ефективні методи та техніки роботи з сім'єю.
5. Основні тенденції сучасної психотерапії дітей та підлітків.
6. Діагностичне інтерв'ю у дитячому та підлітковому віці.
7. Особливості психотерапії при роботі з батьками дітей, які мають вади у розвитку.

**Форма підведення підсумків:** індивідуальне складання сінквейну з пропущеними рядками по одному з питань семінару та його презентація. Поточний тестовий контроль.

**Література:** основна – 11;  
додаткова – 8, 13, 20, 42, 45, 54.

---

---

# ЗАВДАННЯ ДО ПОЗААУДИТОРНОЇ САМОСТІЙНОЇ ТА ІНДИВІДУАЛЬНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ

## МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ПО ВИКОНАННЮ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

**Самостійна робота** – основний засіб оволодіння студентом навчальним матеріалом без участі викладача у час, вільний від обов’язкових навчальних занять.

**Метою** самостійної роботи студента (СРС) є забезпечення засвоєння у повному обсязі навчальної програми шляхом свідомого закріплення, поглиблення і систематизації набутих теоретичних знань, а також опанування навичок роботи з навчальною та науково-методичною літературою, вміння вільно орієнтуватися в інформаційному просторі.

Самостійна робота **сприяє**: поглибленню й розширенню знань; формуванню інтересу до пізнавальної діяльності; оволодінню прийомами процесу пізнання; розвитку пізнавальних здібностей.

Основними **функціями** самостійної роботи студентів є: пізнавальна, самостійна, прогностична, коригуюча та виховна.

У процесі засвоєння курсу "Основи психотерапії" використовуються такі **види** позааудиторної самостійної роботи:

- опрацювання теоретичних основ прослуханого лекційного матеріалу;
- вивчення окремих тем або питань, що передбачені для самостійного опрацювання;
- поглиблене вивчення літератури на задану тему та пошук додаткової літератури;
- кодування інформації (складання схем, таблиць);
- підготовка виступів до семінарських занять;
- підготовка реферату з елементами наукового дослідження та його презентація;
- систематизація вивченого матеріалу перед екзаменом.



**Зверніть увагу!** Завдання із самостійної роботи виконуються у відповідності до тематики лекційно-семінарських занять та подаються викладачеві для перевірки на семінарських заняттях з даної проблеми.

**Контроль** самостійної роботи студентів включає: відповіді на контрольні або тестові питання; перевірку конспектів, виконаних індивідуальних завдань, рефератів; аналіз створених схем.

# ПИТАННЯ, ЩО ВІНОСЯТЬСЯ НА САМОСТІЙНЕ ОПРАЦЮВАННЯ

## ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 1

### ЗАГАЛЬНОНАУКОВА ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХОТЕРАПІЇ ЯК ВИДУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

#### **Тема 1. Психотерапія як галузь психологічних знань та специфічна практика**

##### **Завдання:**

- підібрати список літератури по темі;
- оформити словник термінів;
- порівняти дефініції поняття психотерапія з позицій різних авторів;
- скласти план-схему щодо етапів становлення психотерапії як науки;
- з'ясувати сутність різниці задач та цілей різних психотерапевтичних моделей, скласти таблицю порівняльного аналізу;
- записати особисті роздуми стосовно методологічних проблем психотерапії.

**Форми звітності:** конспект, словник термінів, план-схема, таблиця, записи роздумів, усне опитування.

**Література:** основна – 3, 4, 5, 7, 8;  
додаткова – 11, 48.

#### **Тема 2. Основи психотерапевтичного процесу. Особистість психотерапевта**

##### **Завдання:**

- оформити словник термінів по темі;
- проаналізувати показання та протипоказання до психотерапії;
- скласти схему “мішеней” психологічного впливу;
- визначити базові техніки основних напрямів психотерапії;
- підготувати тези виступу щодо моделей поведінки психотерапевта;
- підготувати міні-лекцію на тему “Балінтовські групи як форма навчання психотерапевтів”.

**Форми звітності:** конспект, словник термінів, схема, тези виступу, міні-лекція, усне опитування.

**Література:** основна – 2, 3, 7;  
додаткова – 7, 9, 11.

### **Тема 3. Основні психотерапевтичні підходи. Психодинамічний напрям психотерапії**

#### **Завдання:**

- оформити словник термінів по темі;
- законспектувати психотерапевтичні роботи З.Фрейда;
- законспектувати психотерапевтичні роботи А.Адлера;
- виділити спільні підходи у техніці роботи зі сновидіннями у З.Фрейда та А.Адлера;
- законспектувати психотерапевтичні роботи К.Юнга;
- записати особисті роздуми щодо застосування психодинамічної психотерапії у сучасному українському просторі.

**Форми звітності:** конспект, словник термінів, конспект першоджерел, записи роздумів, усне опитування.

**Література:** основна – 3, 6, 7, 9;  
додаткова – 3, 15, 16, 26, 27, 44, 51.

### **Тема 4. Основні психотерапевтичні підходи. Когнітивно-поведінковий напрям психотерапії**

#### **Завдання:**

- оформити словник термінів по темі;
- зробити порівняльний аналіз традиційних технік гіпнозу з новими техніками, які використовуються у поведінковій терапії;
- визначити сутність різниці між неадаптованими та автоматичними думками;
- обґрунтувати доцільність об'єднання когнітивного та поведінкового психотерапевтичного підходів як когнітивно-поведінковий;
- законспектувати психотерапевтичні роботи А.Елліса;
- пояснити чому трансактний аналіз Е.Берна відносять до поведінкової психотерапії.

**Форми звітності:** конспект, словник термінів, конспект першоджерел, усне опитування.

**Література:** основна – 6, 7, 8, 9;  
додаткова – 35, 37, 39.

## **Тема 5. Основні психотерапевтичні підходи. Екзистенційно-гуманістичний напрям психотерапії**

### **Завдання:**

- оформити словник термінів по темі;
- скласти схему, яка розкриває передумови виникнення екзистенційно-гуманістичного напрямку психотерапії;
- обґрунтувати, чому початковий варіант психотерапії К.Роджерса мав назву “недерективна психотерапія”;
- підготувати план лекції на тему “Сучасні тенденції розвитку гештальт-терапії”;
- розкрити особливості трансперсональної психотерапії С.Грофа;
- пояснити сутність назви психотерапії Н.Пезешкіана.

**Форми звітності:** конспект, словник термінів, схема, план лекції, усне опитування.

**Література:** основна – 3, 6, 7, 8;  
додаткова – 12, 23, 24, 27.

## ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 2

### СУЧАСНІ МЕТОДИ ТА ФОРМИ ПСИХОТЕРАПІЇ

#### Тема 6. Нові підходи у психотерапії. Інтегративна психотерапія

**Завдання:**

- оформити словник термінів по темі;
- здійснити порівняльний аналіз інтергративного та еклектичного підходів у психотерапії;
- підібрати публікації вітчизняних авторів щодо проблеми інтегративної психотерапії;
- розкрити особливості особистісно-орієнтованої терапії Б.Карвасарського;
- підготувати тези виступу по темі “Психосинтез Р.Ассаджиолі як метод сучасної інтегративної психотерапії”;
- висловити власну думку щодо позитивних та негативних сторін інтегративного підходу в психотерапії.

**Форми звітності:** конспект, словник термінів, список літератури, тези виступу, усне опитування.

**Література:** основна – 3, 5;  
додаткова – 4, 6, 25, 52, 54.

#### Тема 7. Естетотерапія як складова сучасної психотерапії

**Завдання:**

- оформити словник термінів по темі;
- визначити психотерапевтичні можливості:
  - терапії кольором;
  - кінезітерапії;
  - натур психотерапії;
  - пісенної терапії;
  - пісочної терапії;
  - хобі-терапії.

**Форми звітності:** конспект, словник термінів, список літератури, тези виступу, усне опитування.

**Література:** основна – 10;  
додаткова – за власним вибором студента.

## **Тема 8. Основні форми психотерапії. Індивідуальна та групова психотерапія**

### **Завдання:**

- оформити словник термінів по темі;
- законспектувати одне першоджерело автора (на вибір), який практикує як груповий психотерапевт;
- розкрити сутність феномену групової динаміки;
- з'ясувати можливості використання психодрами, як групової психотерапії в різних психотерапевтичних підходах;
- охарактеризувати специфіку взаємовідносин клієнт-психотерапевт в індивідуальній психотерапії;
- визначити загальні фактори сучасних форм індивідуальної психотерапії.

**Форми звітності:** конспект, конспект першоджерела, словник термінів, усне опитування.

**Література:** основна – 2, 3, 4, 5, 8;  
додаткова – 2, 3, 10, 31, 53, 54.

## **Тема 9. Основні форми психотерапії. Сімейна та дитяча психотерапія**

### **Завдання:**

- оформити словник термінів по темі;
- скласти список авторів, які спеціалізуються у галузі дитячої психотерапії;
- перерахувати фактори, які обумовлюють виникнення дитячих неврозів;
- підготувати тези повідомлення на тему “Школа сімейної психотерапії Пало Алто”;
- скласти таблицю порівняльного аналізу сімейної та подружньої психотерапії;
- записати власні судження щодо перспектив розвитку сімейної психотерапії в Україні.

**Форми звітності:** конспект, конспект першоджерела, словник термінів, усне опитування.


**Література:** основна – 11;  
додаткова – 8, 13, 14, 20, 30.

## МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДО НАПИСАННЯ РЕФЕРАТУ

Написання і захист реферату є важливою формою самостійної навчальної діяльності студентів.

**Реферат** (від лат. «*referrate*» – доповідати, повідомляти) – 1) короткий усний або письмовий виклад наукової праці, результатів наукового дослідження, змісту книги, статті та ін.; 2) доповідь на будь-яку тему, написана, зроблена на основі критичного огляду літературних та інших джерел.

У зв'язку з цим, **навчальний реферат з психотерапії** – це самостійна творча робота студента, що засвідчує його знання психотерапевтичної літератури з певної теми, розуміння основних підходів до вирішення наукової і практичної проблеми, а також відображає власні професійні погляди майбутнього психолога та демонструє його вміння усвідомлювати психологічні явища на основі теоретичних знань.

 **Реферат** не є дослівним переказом тексту підручника або навчального посібника, а являє собою одну з форм наукового дослідження на певну тему, творчо перероблену на основі знайомства зі станом сучасних наукових досліджень (науково-проблемний реферат) або виклад основних положень певних видань чи їх частин (оглядово-інформаційний реферат).

У процесі роботи над рефератом можна виділити *чотири етапи*:

1. *Вступний* – вибір теми, складання списку літератури для опрацювання, початок її вивчення, розробка плану і написання вступу.
2. *Основний* – детальне опрацювання літератури, робота над змістом та висновками реферату.
3. *Прикінцевий* – оформлення реферату, самокритична оцінка його змісту і виправлення виявлених недоліків.
4. *Захист реферату* (під час семінарського заняття).

**Структура реферату** містить такі елементи: титульна сторінка; план; вступ; основна частина (розділи, пункти і підпункти); висновки; список використаних джерел; додатки.

**План** реферату – це точний і короткий перелік положень у тому порядку, в якому вони розташовуватимуться в рефераті протягом розкриття теми. Складання плану реферату необхідно розпочати ще на етапі вивчення літератури. Грамотно побудований план реферату відповідає сформульованій темі, меті та завданням роботи.

Обсяг **вступу** повинен складати 1-2 сторінки та являти собою обґрунтування актуальності обраної теми, оцінку стану дослідження наукової проблеми. У вступі формулюють мету і визначають завдання реферату, дають короткий загальний огляд наявної літератури та використаних джерел.



Зміст *основної частини* реферату має відповідати його темі, меті й завданням. Послідовно розкривайте всі передбачені планом питання, обґрунтуйте, пояснюйте основні положення, підкріплюйте їх конкретними прикладами і фактами, формулюйте думки чітко, просто, правильно та недвозначно (щоб і самому було зрозуміло), а також прагніть логічно структурувати текст.

У рефераті треба висловлювати своє ставлення до того, що викладається. Всі міркування потрібно аргументувати. Варто прагнути, щоб виклад матеріалу був виразним, літературно грамотним, уникати повторень і марнослів'я.

До того ж, необхідно дотримуватися таких загальних правил:

- у наукових текстах не рекомендується вести мову від першої особи однини (судження краще висловлювати в безособовій формі);
- при згадуванні в тексті прізвища обов'язково перед ним ставити ініціали;
- кожний розділ (пункт) починати з нової сторінки;
- при викладі різних поглядів і наукових положень, цитат, витягів з літератури необхідно посилатися на використане джерело.

**У висновках** не потрібно переказувати зміст роботи, а важливо висвітлити такі аспекти:

- оцінити ступінь досягнення мети і виконання завдань роботи;
- перерахувати та стисло охарактеризувати відомі наукові підходи досліджених проблеми, а також виділення нових аспектів, дискусійних питань, що підлягають подальшому вивченню;
- визначити, що є цінним у реферованій роботі, що вимагає додаткового аналізу й уточнення, а що викликає сумніви.

Обсяг висновків – 1-2 сторінки.

**Список використаних джерел** оформлюється у відповідності до загальноприйнятих вимог складання бібліографії.

Важливу роль у сприйнятті реферату відіграє його **оформлення**. Текст роботи друкують розбірливо з одного боку аркуша (формат А-4); набір тексту здійснюється стандартним 14 шрифтом Times New Roman; окремі частини (абзаци), розділи, пункти і підпункти чітко виділяються (кольором, підкресленням, відступом); міжрядковий інтервал – 1,5; відступ в абзацах – 1,25 см; текст реферату необхідно друкувати, залишаючи береги таких розмірів: лівий – 30 мм, правий – 15 мм, верхній – 20 мм, нижній – 20 мм. Сторінки реферату нумеруються знизу по центру.

**Обсяг реферату** – 15-20 сторінок.



**Подумайте!** Чи варто намагатися просто "скачати" готовий реферат, який вдалося відшукати в численних колекціях віртуальної мережі. Крім самообману, посилення комплексу меншовартості та ймовірного отримання відмітки про залік, така "робота" не принесе ніякої користі для розвитку Вашої особистості як майбутнього фахівця.

## ОРІЄНТОВНА ТЕМАТИКА РЕФЕРАТІВ

1. Місце психотерапії у системі сучасних наук.
2. Сучасні види психотерапії.
3. Історія розвитку психотерапії.
4. Особистість психотерапевта. Моделі підготовки психотерапевтів.
5. Етико-деонтологічні аспекти психотерапії.
6. З. Фрейд – основоположник психоаналізу.
7. Роль і місце психодинамічної терапії в системі психотерапевтичних концепцій.
8. Місце поведінкової психотерапії в системі сучасних психотерапевтичних учінь.
9. Роль і місце індивідуальної психотерапії в системі психотерапевтичних концепцій.
10. Гуманістичні тенденції клієнт-центрованої психотерапії.
11. Сутність та особливості раціональної психотерапії.
12. Трансактний аналіз як психотерапія взаємостосунків між людьми.
13. Театралізація у психодрамі.
14. Сучасні тенденції розвитку гештальт-терапії.
15. Внесок К.Юнга в груп-аналітичну психотерапію.
16. Біоенергетичний аналіз А.Лоуена.
17. Гіпноотерапія. Загальне поняття про гіпноз, історична довідка.
18. Терапія творчим самовиразом (по М.Є. Бурно).
19. Загальні тенденції сучасної психотерапії дітей та підлітків.
20. Психотерапія дитячих страхів.
21. Ігрова психотерапія неврозів у дітей.
22. Естетотерапія: погляд сучасності.
23. Сімейна терапія людей похилого віку.
24. Особливості роботи з сім'єю. Системна сімейна психотерапія.
25. Особливості консультування подружніх пар.



Обираючи тему реферату, перш за все, визначте проблематику якого із семінарських занять вона доповнює та розширює. **Запам'ятайте**, що саме до цього заняття реферат має бути підготовлений і захищений на семінарі (якщо це передбачено формами роботи), або зданий на перевірку викладачеві.

## МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДО ВИКОНАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ РОБОТИ

Відмінністю індивідуальної роботи студентів є те, що вона відрізняється творчим характером та передбачає консультування викладача.

Індивідуальна робота з предмету “Основи психотерапії” передбачає підготовку студентами узагальнюючих таблиць з наступних тем:

- тілесно-орієнтована терапія В.Райха;
- трансактний аналіз Е.Берна;
- психодрама Я.Морено;
- позитивна терапія Н.Пезешкіана;
- раціональна терапія П.Дюбуа;
- психосинтез Р.Ассаджиолі;
- трансперсональна психотерапія С.Грофа;
- особистісно-орієнтована терапія Б.Карвасарського;
- реальнісна терапія В.Глассера.



Із запропонованих вище **оберіть три** психотерапевтичні **моделі**, опрацюйте першоджерела авторів, науково-методичні матеріали у контексті запропонованих тем та **заповніть таблицю**. При складанні таблиць варто орієнтуватись на Додатки, які подано до лекційного матеріалу.

Критерії аналізу	Назва методу психотерапії, автор
1. Уявлення про людину.	
2. Основні положення та поняття.	
3. Причини психічних розладів.	
4. Концепції здоров'я.	
5. Цілі психологічної допомоги.	
6. Вид очікуваних змін.	
7. Часовий фокус.	
8. Задачі психотерапевта.	
9. Психотехніки.	
10. Роль психотерапевта.	
11. Позиція клієнта.	



**Зверніть увагу!** Навчальний матеріал, передбачений робочим навчальним планом для засвоєння студентами в процесі самостійної та індивідуальної роботи, виноситься на підсумковий контроль поряд з навчальним матеріалом, який опрацьовувався при проведенні аудиторних навчальних занять.

---

---

# ПОТОЧНИЙ ТА ПІДСУМКОВИЙ КОНТРОЛЬ ЗНАНЬ

## ПРИКЛАДИ ТЕСТОВИХ ЗАВДАНЬ ПОТОЧНОГО КОНТРОЛЮ

1. При психологічному підході до визначення психотерапії увага акцентується на:

- а) об'єкті впливу,
- б) предметі впливу,
- в) засобах впливу.

2. Дайте визначення психотерапії (медичний аспект).

---

---

3. За характером впливу психотерапія систематизується, як:

- а) пряма, непряма,
- б) індивідуальна, колективна, групова,
- в) гетерогенна, аутогенна,
- г) седативна, активуюча, амнезуюча.

4. Встановіть відповідність між психотерапевтичними напрямками та методами психотерапії:

- |                         |                                   |
|-------------------------|-----------------------------------|
| а) динамічний напрям    | а) навчіння                       |
| б) гуманістичний напрям | б) психоаналітичний метод         |
| в) поведінковий напрям  | в) створення цілісного образу "Я" |

5. Психоаналіз за З.Фрейдом – це:

- а) метод психологічного дослідження,
- б) метод психотерапії,
- в) світогляд,
- г) усе перераховане.

6. В основу гештальт-терапії покладено:

- а) психоаналіз,
- б) біхевіоризм,
- в) екзистенціоналізм,
- г) усе перераховане.

7. Основою раціональної психотерапії є:

- а) роз'яснення,
- б) навіювання,
- в) логічна аргументація,
- г) корекція особистості,
- д) деонтологія.

8. Основною у психотерапевтичній концепції К.Роджерса:

- а) психоаналіз,
- б) гештальт-терапія,
- в) терапія, центрована на клієнті,
- г) індивідуальна психотерапія.

9. Вкажіть основні техніки когнітивної терапії А. Бека.

---

---

10. Когнітивний дисонанс – це:

- а) метод когнітивної психотерапії,
- б) поняття когнітивної психології,
- в) соціально-психологічна теорія.

## ПИТАННЯ ДО ІСПИТУ

1. Методи професійного та непрофесійного психологічного впливу.
2. Загальна характеристика психотерапії як галузі психології. Сутність поняття “психотерапія”.
3. Спільні та відмінні характеристики психологічного консультування, психокорекції та психотерапії.
4. Теоретична основа психотерапії.
5. Моделі та базові поняття психотерапії.
6. Предмет та адресність психотерапевтичного впливу.
7. Історія та етапи становлення психотерапії.
8. Систематизація психотерапії.
9. Поняття методу в психотерапії. Класифікації методів.
10. Загальні фактори в психотерапії. Критерії ефективності.
11. Феномен психотерапевтичного процесу. Етапи психотерапії.
12. Універсальні психотерапевтичні техніки.
13. Основні вимоги до особистості психотерапевта. Стратегії поведінки психотерапевта.
14. Основні напрями в психотерапії.
15. Психодинамічний напрям психотерапії.
16. Психоаналіз як основа психодинамічної психотерапії.
17. Основні положення класичного психоаналізу З.Фрейда.
18. Особливості психоаналізу в дитячому і підлітковому віці.
19. Аналітична психологія і психотерапія К.Юнга.
20. Індивідуальна психотерапія А.Адлера.
21. Когнітивно-поведінковий напрям психотерапії.
22. Витоки та основоположники поведінкового напрямку психотерапії.
23. Еріксоновський гіпноз.
24. Трансактний аналіз Е.Берна.
25. Загальна концепція поведінкової психотерапії.
26. Когнітивна терапія А.Бека.
27. Раціонально-емотивна психотерапія А.Елліса.
28. Реальнісна терапія У.Глассера.
29. Нейрон-лінгвістичне програмування як сучасний метод когнітивно-поведінкової психотерапії.
30. Екзистенційно-гуманістичний напрям психотерапії.
31. Філософська основа екзистенційно-гуманістичної психотерапії.
32. Загальні положення клієнт-центрованої психотерапії К.Роджерса.
33. Тілесно-орієнтована психотерапія В.Райха.
34. Гештальт-терапія Ф.Перлса.
35. Філософія логотерапії В.Франка.
36. Трансперсональна психотерапія С.Грофа.
37. Позитивна психотерапія Н.Пезешкіана.
38. Постмодерністські ідеї в психотерапії.
39. Еклектична психотерапія.

40. Основні підходи до розвитку інтегрованої психотерапії.
41. Психосинтез Р. Ассаджиолі як метод сучасної інтегративної психотерапії.
42. Естетотерапія. Види естетотерапії.
43. Терапія мистецтвом: стан розвитку, напрямки.
44. Загальна характеристика групової психотерапії.
45. Психодрама Морено як метод групової психотерапії.
46. Психологія психотерапевтичної групи (формування, склад, протипоказання до групової роботи).
47. Класифікація психотерапевтичних груп.
48. Груповий процес. Фази розвитку групи.
49. Групова етика. Вимоги до групового психотерапевта.
50. Групова психотерапія у дітей та підлітків.
51. Сугестивна психотерапія. Суть самонавіювання, аутогенне тренування.
52. Методи самонавіювання Кує, Джекобсона.
53. Особливості діагностичного інтерв'ю у дитячому та підлітковому віці.
54. Основні методи ігрової психотерапії в дитячому віці.
55. Роль та місце сімейної психотерапії у контексті сучасної психотерапевтичної допомоги.
56. Моделі сімейної психотерапії. Етапи сімейної психотерапії
57. Метод сімейних розстановок Б. Хелінгера.
58. Сімейна терапія людей похилого віку.
59. Сучасний стан розвитку психотерапії в Україні.
60. Перспективи розвитку психотерапії як прикладної галузі психології.

## КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ НА ІСПИТІ



Критерії оцінки відповіді студента враховують її повноту та правильність, а також здатність студента:

- узагальнювати отримані знання;
- застосовувати, методи, принципи, техніки в конкретних ситуаціях;
- аналізувати та оцінювати факти, події, інтерпретувати схеми, графіки, діаграми;
- викладати матеріал чітко, логічно, послідовно.

**«Відмінно»** виставляється студенту, який:

- показує повні та глибокі знання навчального матеріалу в заданому обсязі, засвоєння основної і додаткової літератури;
- чітко володіє поняттєвим апаратом дисципліни, методами та прийомами адекватної оцінки основних психотерапевтичних підходів і шкіл, переваг та недоліків певних видів психотерапії;
- виявляє творчі здібності у розумінні, викладі й використанні навчального програмного матеріалу.
- вміє на практиці привести набуті знання у систему, зрозуміти логіку становлення і розвитку психотерапії, її основні проблеми;
- демонструє необхідний рівень психотерапевтичних умінь та навичок при розв'язанні як типових, так і нетипових ситуацій.

**«Добре»** виставляється студенту, який:

- показує глибокий рівень знань з основ психотерапії, що необхідний для розуміння різних наукових теорій, напрямів та тенденцій її розвитку;
- засвоїв основну літературу, вільно володіє поняттєвим апаратом;
- демонструє логічність у викладі матеріалу, проте, допускає несуттєві неточності;
- має труднощі в трансформації набутих практичних умінь у нових умовах.

**«Задовільно»** виставляється студенту, який:

- засвоїв основний теоретичний матеріал, має знання щодо основних категорій та понять по предмету;
- достатньо грамотно викладає матеріал, при цьому допускає неточності;
- уміє використовувати знання для вирішення типових ситуацій із допущеннями незначних помилок.

**«Незадовільно»** виставляється студенту, який:

- не володіє основним змістом предмета та обов'язковими знаннями, які визначені програмою курсу.

---

---

# ДОДАТКИ

## ДОДАТОК 1

*ТЕМА 1. Психотерапія як галузь психологічних знань і специфічна практика*

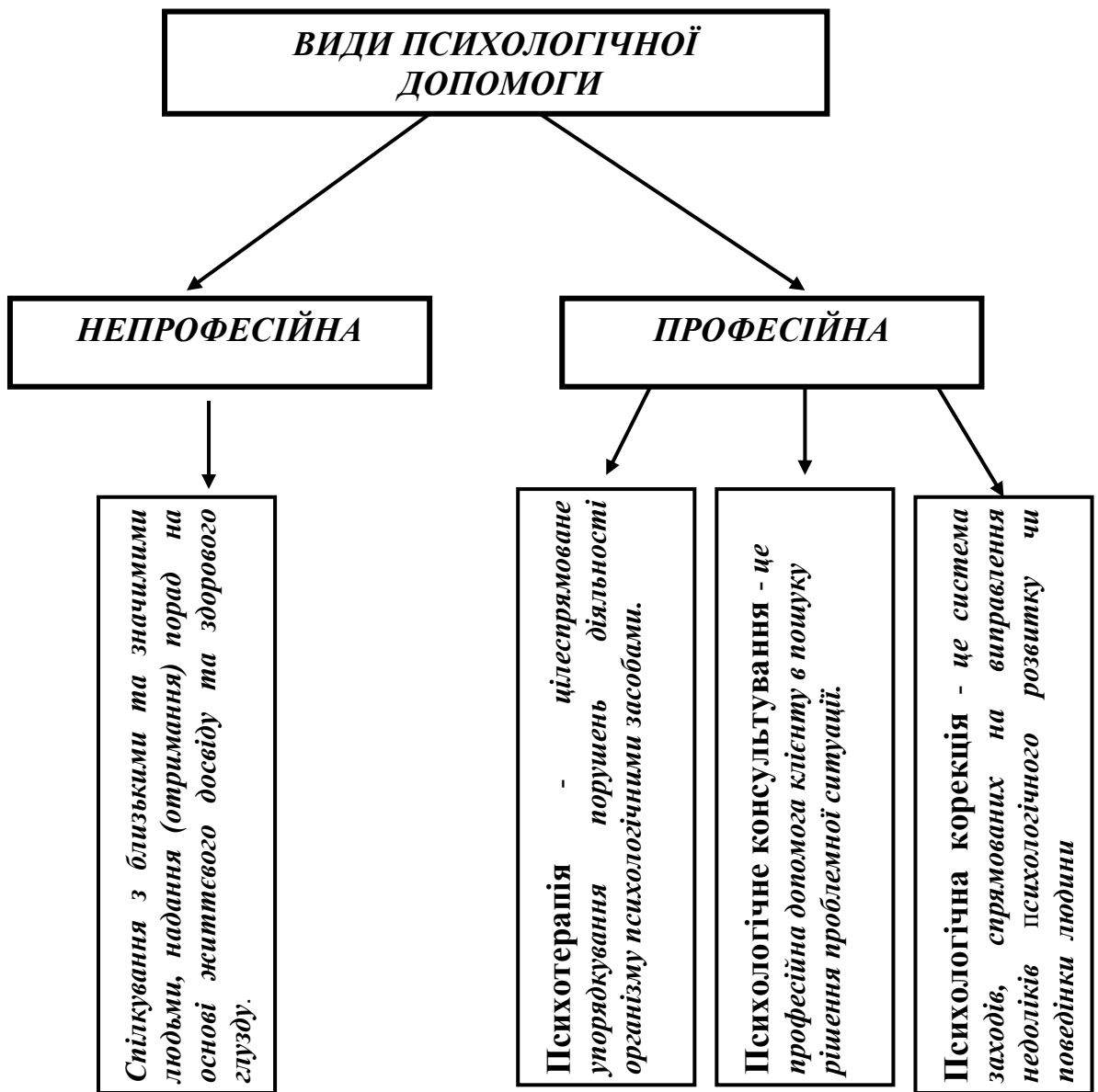


Рис. 1. 1. Види психологічної допомоги





Рис. 1. 2. Основні підходи до розуміння психотерапії

Таблиця 1.1

### Систематизація психотерапії

Критерії систематизації	Характеристика
За характером впливу	пряма, непряма
За метою впливу	седативна, активуюча, амнезуюча
За участю в ній клієнта	мобілізуєче-вольова, пасивна
За видом впливу психотерапевта	авторитарна, роз'яснююча, навчаюча, тренуюча
За джерелом впливу	гетерогенна, аутогенна
За тактикою психотерапевта	вибіркова, комбінована, комплексна
За кількістю осіб	індивідуальна, колективна, групова

Таблиця 1.2

## Порівняльний аналіз медичної та психологічної моделі психотерапії

Характеристики	Медична модель психотерапії	Психологічна модель психотерапії
<b>Філософія</b>	Пошук причин, прагнення проникнути в істинну сутність порушення	Опис явищ та їх закономірностей
<b>Картина світу</b>	Об'єктивна	Суб'єктивна
<b>Звернення</b>	До порушення і хвороби під кутом зору факторів та функціонування	До людини та її потенційних можливостей з точки зору значень та смислів буття
<b>Діагностика</b>	З'ясування симптомів захворювання, що базується на науковому експерименті та статистиці	В основі лежить індивідуальний досвід і з'ясування актуального стану та проблеми
<b>Діагноз</b>	Психіатричний	Психологічний
<b>Мета психотерапії</b>	Усунення симптомів, повернення до норми, нормалізація соціальних та біологічних функцій	Вирішення проблеми, особистісне зростання та розвиток, оптимізація індивідуального буття
<b>Вектор часу</b>	Звернення до минулого для повернення до норми	Тут і тепер, звернення до того, як минуле і майбутнє представлені у теперішньому
<b>Позиція психотерапевта</b>	Знаючий, такий, що вивчає і діє, займаючи при цьому позицію відповідального за результат керівника, провідника наукових методів, дистанційований від своїх та пацієнта переживань. Він виступає тим, хто розпитує і оцінює	Співпереживаючий, той, хто усвідомлює себе і працює з собою, він приймає клієнта таким, який він є в дійсності, паритетний партнер, який відповідає за процес. Він виступає тим, хто слухає і підтримує
<b>Відносини</b>	В системі логіки та наукових знань про порушення і симптоми, через конкретну методику	В системі переживань, які усвідомлюються, через досвід
<b>Фокус взаємостосунків</b>	На хворобі, методиці, результаті	На ресурсах, взаємодії, процесі
<b>Напрямок методики</b>	На результат – ліквідацію симптома або хвороби	На процес, що допомагає подолати порушення
<b>Закінчення психотерапії</b>	Визначається терапевтом по закінченню досягнутого результату	Визначається клієнтом і терапевтом разом
<b>Критерії ефективності</b>	Об'єктивна оцінка ступеня відновлення здоров'я	Суб'єктивна задоволеність досягнутою якістю життя

## Типологія психотерапії за Л. Волбергом

Тип психотерапії	Мета психотерапії
<i>Підтримуюча</i>	Укріплювати і підтримувати захисні сили у клієнта, а також виробляти у нього нові, кращі способи поведінки, що дозволяють відновити душевну рівновагу.
<i>Перенавчаюча</i>	Змінювати поведінку клієнта шляхом підтримки і схвалення позитивних форм його поведінки і несхвалення негативних.
<i>Реконструктивна</i>	Допомогти клієнтові усвідомити внутрішні конфлікти, що послужили джерелом особистісних розладів, істотно змінити необхідні особистісні риси і відновити повноцінне функціонування особистості.

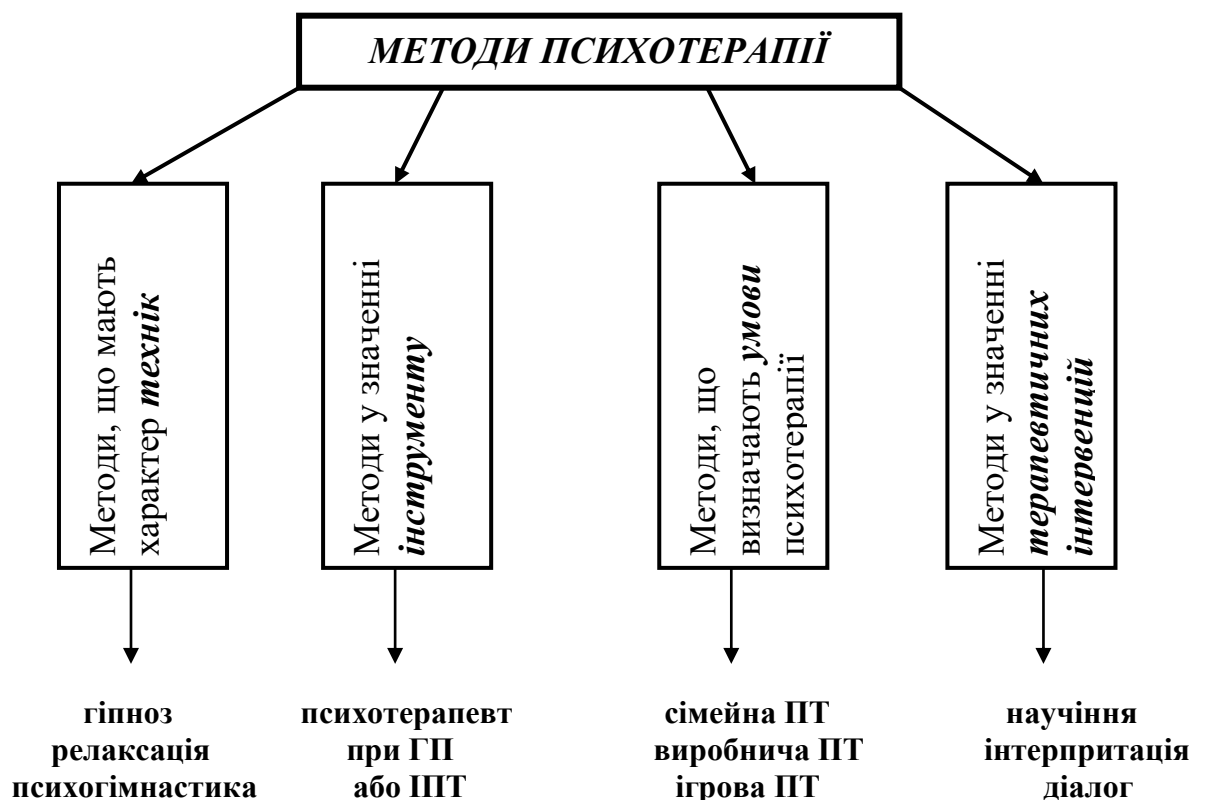


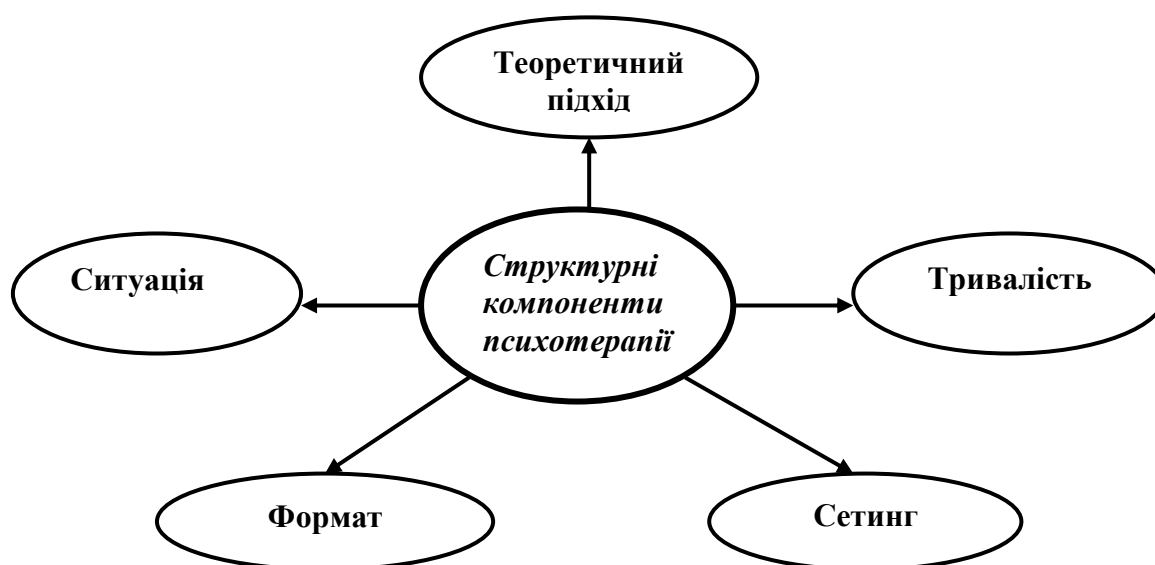
Рис. 1. 3. Класифікація методів психотерапії (за Я. Олександровичем)

Таблиця 1.4

## Порівняльний аналіз основних напрямів у психотерапії (Т. В. Karasu)

Основні тематичні параметри	Підхід до психотерапії		
	<i>Психодинамічний</i>	<i>Когнітивно-поведінковий</i>	<i>Екзистенційно-гуманістичний</i>
<b>Природа людини</b>	Рухається за рахунок сексуальних та агресивних інстинктів	Продукт соціального навчання та обумовлення; поводить себе на підґрунті минулого досвіду	Має вільну волю та здібність до самовизначення і самоактуалізації
<b>Основна проблема</b>	Сексуальне подавлення	Тривога	Психічне вітчуждення
<b>Концепція патології</b>	Конфлікти в сфері інстинктів: несвідомі ранні лібідонозні потяги	Набуті стереотипи поведінки, стереотипне мислення	Екзистенційне відчуження: втрата можливостей, розщеплення «Я», неузгодженість між думками, почуттями та поведінкою
<b>Концепція здоров'я</b>	Розширення інтрапсихічних конфліктів: перемога «Его» над «Ід», тобто сила «Его»	Усунення симптомів: відсутність специфічного симптому або зниження тривоги	Актуалізація особистісного потенціалу: ріст «Я», аутентичність та спонтанність
<b>Види змін</b>	Глибинний інсайт: розуміння раннього минулого	Пряме навчання: поведінка та думки в поточному, теперішньому	Безпосереднє переживання, відчуття або почуття в даний момент
<b>Часовий підхід</b>	Історичне: суб'єктивне минуле	Неісторичне: об'єктивне теперішнє	Відсутність історизму: «тут-і тепер»
<b>Задачі психотерапевта</b>	Зрозуміти несвідомий психічний зміст та його історичне, скрите значення	Програмувати, підкріпляти, подавляти або формувати специфічні поведінкові реакції для усунення тривоги	Взаємодіяти в атмосфері взаємного прийняття, яке сприяє самовираженню (від фізичного до духовного)
<b>Роль психотерапевта</b>	Нейтральна	Учитель (тренер)	Фасилітатор (прискорювач) росту особистості
<b>Психотерапевтична модель</b>	Медична: лікар - пацієнт. Авторитарна. Терапевтичний союз	Освітня: викладач - учень. Авторитарна. Учбовий союз	Екзистенційна: спілкування двох рівних людей. Егалітарна (рівноправна). Людський союз.

**ТЕМА 2. Основи психотерапевтичного процесу. Особистість психотерапевта**



**Рис. 2.1. Структурні компоненти психотерапевтичного процесу**

**Таблиця 2.1**

**Етапи психотерапевтичного процесу**

<b>Етапи</b>	<b>Загальна характеристика</b>
<b>Контакт</b>	Знайомство, з'ясування проблем, встановлення первинного контакту.
<b>Контракт</b>	Вироблення терапевтом і клієнтом взаємоприйнятної мети та задач психотерапії, визначення структури, забезпечення конфіденційності, визначення меж відповідальності, в приватній практиці - визначення розмірів і способу оплати.
<b>Власне психотерапія</b>	Психотерапевтичний процес.
<b>Завершення психотерапії</b>	Аналіз досягнення поставленої мети, процес фіксації результатів, підведення підсумків і зміни меж відповідальності клієнта та психотерапевта.
<b>Підтримуюча психотерапія</b>	Проводиться у разі необхідності, характеризується зміною акцентів з психотерапії на психологічне консультування.

## Анкета для студентів

### *Якості практикуючого психолога (психотерапевта)*

**Інструкція:** Оцініть за 5-ти бальною шкалою ступінь вираженості у Вас нижче наведених якостей.

1. Інтерес до людей.
2. Орієнтація на надання психологічної допомоги людям.
3. Розвиток комунікативних якостей (безпосередність при спілкуванні, вміння слухати, вести розмову, проявляти терпимість, гнучкість, регулювати інтонацію і т.п.).
4. Організаторські якості.
5. Самостійність у плануванні своєї роботи.
6. Хороша психічна саморегуляція емоцій, дій, думок.
7. Емпатійні якості (здатність до співпереживання).
8. Оптимістична життєва орієнтація (віра в себе, здібність до сприяння змінити інших людей на краще).
9. Прагнення до позитивного, оптимального, різностороннього та насиченого способу життя.
10. Прагнення до професійного росту, до найбільш повного самоздійснення.
11. Систематична робота над собою.
12. Уміння вживатися в образ та почуття іншого, створювати цілісне уявлення про його психологічний портрет.
13. Гнучкість мислення та поведінки.
14. Творчі здібності (розвинена уява, написання психотерапевтичних історій і т.п.).
15. Толерантність (терпимість до людей з різними поглядами, характерами, різної національності, віросповідання та ін.).

### **Обробка результатів**

Обраховуємо середнє арифметичне всіх отриманих балів (суму балів по 15 питаннях ділимо на 15, зберігаючи в отриманому числі два знаки після коми):

2,91- 3, 60 балів – середній рівень вираженості необхідних професійних якостей;

3,61 - 4, 60 балів – високий рівень;

4,61 - 5, 00 балів у студентів, більш за все, говорить про завищену самооцінку, високих амбіцій та недостатній самокритичності.

Середнє нижче 2,90 балів може бути показником заниженої самооцінки або свідчити про дійсно недостатній рівень розвитку професійно важливих якостей.

## ТЕМА 3. Психодинамічний напрям психотерапії

Таблиця 3.1

## Психоаналіз З.Фрейда

Критерії аналізу	Змістовна характеристика
Уявлення про людину	<p><i>Людина – протирічлива біосоціальна сексуальна істота, всередині якої йде постійна боротьба між несвідомими сексуальними бажаннями, свідомістю і совістю, в результаті чого вона сама не знає як вчинить в наступний момент і чому здійснить той чи інший вчинок. За Фрейдом людині властиві свідомість, підсвідоме і несвідоме.</i></p> <p><i>В структурі особистості вчений виокремлює три інстанції: Ід (Воно), Его (Я) і супер-Его (зверх-Я).</i></p> <p><i>Ід є інстинктивним ядром особистості, джерелом психічної енергії, діє в несвідомому і включає базальні інстинкти, первинні потреби і імпульси.</i></p> <p><i>Его (розум) – раціональна частина особистості, вона направляє і контролює інстинкти. Его функціонує на всіх трьох рівнях свідомості, є зв'язуючою ланкою, посередником між ними.</i></p> <p><i>Супер-Его – це моральний аспект особистості, совість і ідеальне Я. Супер-Его також функціонує на всіх трьох рівнях свідомості. Воно формується в процесі виховання і соціалізації індивіда за рахунок інтерналізації (засвоєння) соціальних норм, цінностей, стереотипів поведінки.</i></p>
Основні положення і поняття	<p><i>Положення:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Інтерес до багатогранності інстинктивних імпульсів людини, їх виразів, переносу, трансформації.</li> <li>2) Корені хвороби полягають в невірному психосексуальному розвитку.</li> <li>3) Неправильний сексуальний розвиток – результат конфліктів, травм минулого, тобто дитинства.</li> <li>4) У людини є конфлікти, проте вона цього не усвідомлює, тому проявляє опір у виявленні цих тенденцій</li> <li>5) Прихильність до концепції психічного детермінізму або каузальної концепції: розумові процеси чи форми поведінки не є випадковими, вони пов'язані з попередніми подіями, які їм передували.</li> </ol> <p><i>Поняття:</i></p> <p>Ід, Его, Супер-его; свідоме, підсвідоме, несвідоме; невротична, реалістична, моральна тривога; комплекс Едіпа, комплекс Електри; конфлікт, вільні асоціації, інтерпретація, перенесення, опір; захисні механізми.</p>
Причини психічних розладів	<p><i>Причиною психічних розладів (неврозів) є невротичний конфлікт між Ід та Его. Конфлікт, як переживання, яке виникає внаслідок зіткнення двох несумісних тенденцій, що діють одночасно в ролі мотивів, які визначають почуття і поведінку.</i></p>

<b>Концепція здоров'я</b>	У здорової людини <i>відсутні внутрішні конфлікти</i> і наявна <i>енергетична рівновага</i> .
<b>Цілі психологічної допомоги</b>	Виділяють <i>дві основні цілі</i> : 1) Усвідомлення несвідомого (мотивів, фіксацій, захисних механізмів, способів поведінки) та прийняття адекватної реалістичної інтерпретації. 2) Підсилення Его для вироблення більш реалістичної поведінки
<b>Вид очікуваних змін</b>	Людина отримує <i>новий досвід</i> вирішення проблем на основі розуміння минулих конфліктних переживань, <i>усвідомлення</i> свого несвідомого матеріалу, з'ясування того, як він впливає на теперішнє. Результатами є <i>розуміння своїх потреб</i> і свобода у виборі способів їх задоволення, вирішення внутрішніх конфліктів, <i>уміння досліджувати та свідомо будувати</i> свої відносини з іншими.
<b>Часовий фокус</b>	<i>Минуле</i> (дитячі проблемні переживання, які не вирішилися у свій час).
<b>Задачі психотерапевта</b>	Допомогти пацієнту розкрити і <i>перевести в свідомість несвідомі тенденції</i> , потяги і конфлікти, тобто сприяти їх усвідомленню. Психоаналітик будує процес так, щоб полегшити прояв і розуміння несвідомого.
<b>Психотехніки</b>	Психоаналіз включає <i>5 основних технік</i> : метод вільних асоціацій, аналіз сновидінь, інтерпретація, опір, перенесення.
<b>Роль психотерапевта</b>	Позиція і роль психотерапевта досить жорстко фіксована, основні вимоги до нього: невтручання, відстороненість, нейтралітет і особистісна закритість; уміння і здатність витримувати перенесення і працювати з контрперенесенням; тонка спостережливість і здатність до адекватних інтерпретацій.
<b>Позиція клієнта</b>	<i>Пасивна</i> .



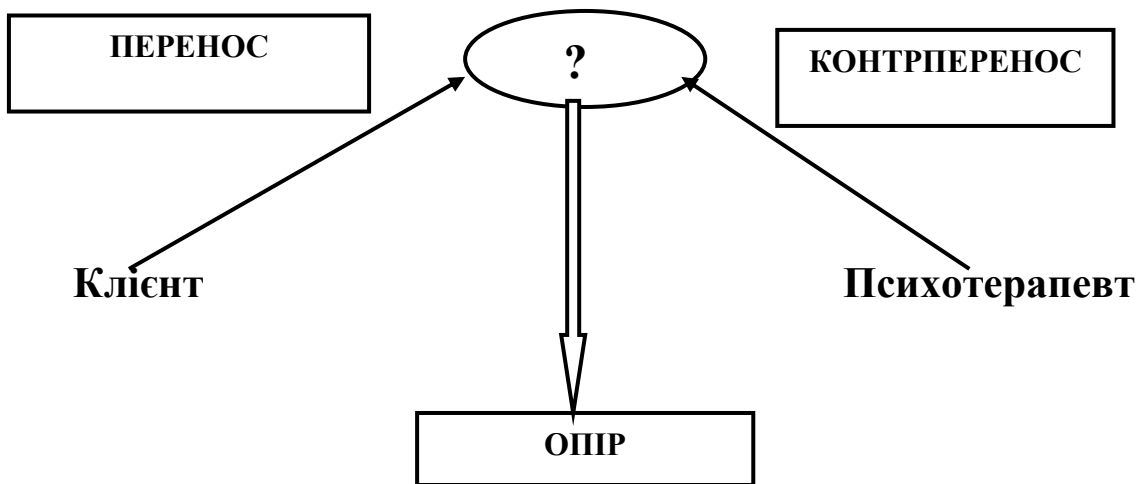


Рис. 3.1 Аналітична психотерапія



Рис. 3.2. Аналітична терапія

## Аналітична психотерапія К. Юнга

№	Критерії аналізу	Змістова характеристика
1.	Уявлення про людину	<p>У індивіда, за Юнгом, окрім особистісного несвідомого, існує ще <i>колективне несвідоме</i>. При народженні психіка дитини не є “чистою дошкою”, а містить у собі певні структури – <i>архетипи</i>. Архетип – це форма без власного вмісту (відбиток), яка організує і направляє психічні процеси. Юнг зарахував до архетипів і основні елементи <i>структури особистості</i>, виділяючи такі елементи (шари): <i>персону, Его, тінь, Аніму (у чоловіків), Анімус (у жінок) і самість</i>.</p> <p><i>Персона</i> – верхній шар особистісного свідомого, <i>візитна картка Я</i> (характер, манера говорити, мислити, одягатись, соціальна роль, здібність самовиражатись);</p> <p><i>Его</i> – більш глибокий шар персони, <i>центр свідомості</i>, який відіграє основну роль у свідомому житті (створює відчуття усвідомлення і послідовності наших думок і дій);</p> <p><i>Тінь</i> – самий верхній шар несвідомого, <i>двійник Я</i> (бажання, тенденції, переживання, які заперечуються індивідом як несумісні з існуючими соціальними стандартами, поняттями, ідеалами). Окрім цього, Тінь зберігає життєву енергію, інстинкти, джерела творчості).</p> <p><i>Душа</i> – <i>Аніма (у чоловіків) та Анімус (у жінок)</i> – уявлення про себе як про чоловіка чи жінку, що витіснені у підсвідоме як небажане для індивіда.</p> <p><i>Я (самість)</i> – <i>архетип цілісності особистості</i>. Самість, за Юнгом – це вся особистість, вона об’єднує свідоме і несвідоме, вона є центром цілісності Я, як Его – центром свідомості.</p> <p>Вчений розробив типологію особистості, виділивши людей естровертів та інтровертів.</p>
2	Основні положення і поняття	<p><i>Положення:</i></p> <p>В центрі навчання Юнга лежить поняття <i>про «індивідуалізацію»</i>, під якою розуміється здібність людини до саморозвитку і самопізнання, злиття її свідомого і несвідомого. Етапи індивідуалізації: аналіз персони; усвідомлення тіні; зустріч Аніми з Анімусом; аналіз самості. В процесі індивідуалізації свідомість розширюється і “комплекси” із підсвідомості переводяться у свідомість. <i>Комплекси</i> – це скрита в глибині несвідомого не вирішена життєва проблема, неусвідомлене зіткнення самих різних актуальних протиріч. Комплекси породжують неврози.</p> <p><i>Поняття:</i> Інтроверсія, екстраверсія, колективне несвідоме, архетипи, персона, Его, тінь, Аніма, Анімус, самість, аналітична стадія, синтетична стадія, визнання, тлумачення, навчання, трансформація.</p>
3	Причини	<i>Порушення в динамічній рівновазі свідомості і несвідомого</i>

	<b>психічних розладів</b>	проявляються невротами. Основна причина невротів криється зазвичай у моральних конфліктах, Юнг розуміє неврот як прояв дисгармонійного розвитку самої особистості.
4	<b>Концепція здоров'я</b>	Здоровою людиною відчуває себе тоді, коли її <i>свідоме і несвідоме</i> знаходиться у <i>рівновазі, гармонії</i> .
5	<b>Цілі психологічної допомоги</b>	1) Подолання будь-якої однобічності у розвитку особистості, особливо пов'язаної зі схильністю до обстоювання свідомих патернів та ідеалів і заперечення "темного боку" особистого й громадського життя; 2) Усвідомлення індивідуальності як всебічного, повного розвитку самої, що синтезує свідоме і несвідоме.
6	<b>Вид очікуваних змін</b>	<i>Усвідомлення</i> клієнтом <i>відповідальності</i> за власний розвиток і самостійне подолання психологічних проблем.
7	<b>Часовий фокус</b>	<i>Теперішнє</i> (актуальні сьогоднішні життєві проблеми та ситуації).
8	<b>Задачі психотерапевта</b>	Допомога клієнту у розмежуванні усвідомлюваних і неусвідомлюваних інстанцій та встановлення між ними комунікацій.
9	<b>Психотехніки</b>	<i>Аналітична стадія</i> : тлумачення, аналіз різних форм прояву несвідомого: сновидінь, символів, малюнків, танців, скульптур. <i>Синтетична стадія</i> : направлені асоціації.
10	<b>Роль психотерапевта</b>	Відсутня будь-яка фіксація позиції психотерапевта. Він буде свої психотерапевтичні стосунки з клієнтом через використання перенесення і контрперенесення, прийняття клієнта у роботі з його внутрішнім світом.
11	<b>Позиція клієнта</b>	Творча активність, відвертість, рівність з психотерапевтом.

## Індивідуальна психотерапія А. Адлера

№	Критерії аналізу	Змістова характеристика
1.	Уявлення про людину	<p>Людина, за Адлером, це свідомо істота, яка сама визначає свій стиль життя за допомогою волі вибору, сутності життя та стремління до самореалізації. Головна перепона на шляху до самореалізації – базове почуття неповноцінності, подолання якого і є особистісний розвиток. Кожна людина виробляє свій унікальний <i>стиль життя</i>, у рамках якого прагне до <i>досягнення фіктивних цілей</i>, орієнтованих на перевагу чи досконалість.</p> <p>Згідно Адлеру, стиль життя особливо яскраво виявляється в установках особистості і її поведженні, спрямованому на рішення <i>трьох основних життєвих задач</i>: робота, дружба і любов. Ґрунтуючись на оцінці ступеня виразності соціального інтересу і ступеня активності стосовно цих трьох задач, Адлер розрізняв <i>типи установок</i>, що супроводжують стиль життя: <i>керуючий, уникаючий і соціально-корисний</i>.</p> <p>Стиль життя створюється завдяки <i>творчій силі</i> індивідуума, однак визначений вплив на нього виявляється порядком народження (первісток, єдина дитина, середня чи остання дитина). Також в індивідуальній психології опір робиться на <i>соціальний інтерес</i> – а саме внутрішню тенденцію людини до участі в створенні ідеального суспільства. Центральним поняттям усієї теорії Альфреда Адлера є <i>творче “Я”</i>. У цьому понятті втілюється активний принцип людського життя; те, що додає їй значимість; те, під чий вплив формується стиль життя. Ця творча сила відповідає за <i>мету життя людини</i> і сприяє розвитку.</p>
2	Основні положення і поняття	<p><i>Положення:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) <i>Принцип цілісності</i>, або холізм (від англ. <i>whole</i>, яке переводиться як цілий, цільний, цілісний) людина є єдиним, самодостатнім і цілісним створінням.</li> <li>2) Спрямованість поведінки на <i>досягнення мети</i>.</li> <li>3) <i>Єдність індивідуального стилю життя</i> (індивідум – є творча сутність, що самовизначається).</li> <li>4) Соціальний інтерес, або суспільне відчуття.</li> </ol> <p><i>Поняття:</i> суб’єктивне сприйняття дійсності, аперцепція, цілісність та доцільність, комплекс неповноцінності, компенсація, стиль життя, соціальний інтерес, життєві цілі, базисні помилки, самовизначення.</p>
3	Причини психічних розладів	<p><i>Конфлікт</i> між прагненням до могутності і відчуттям власної неповноцінності.</p>

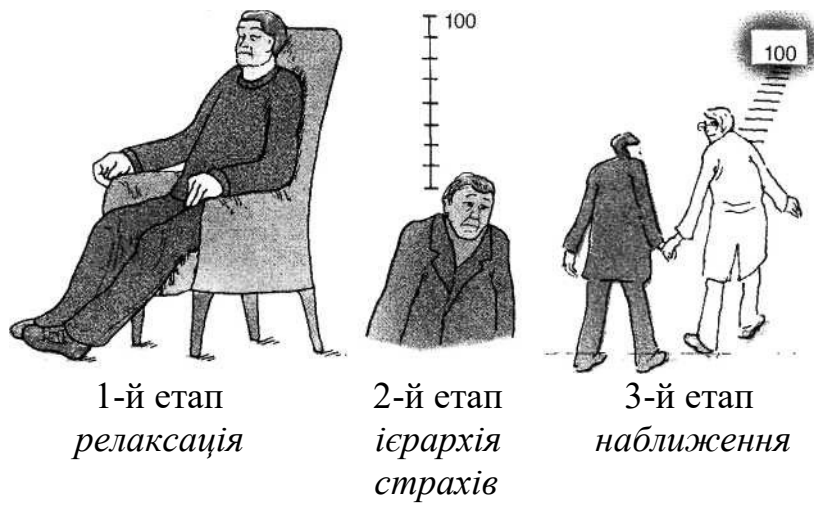
4	<b>Концепція здоров'я</b>	<i>Здоровим є індивідум, у якого в однаковій мірі поєднується прагнення до вдосконалення (включаючи чесну боротьбу за першість) і сильне суспільне відчуття - прагнення до взаємодії з іншими.</i>
5	<b>Цілі психологічної допомоги</b>	<i>Подолання комплексу неповноцінності, розвиток соціального інтересу, корекція цілей і мотивів з перспективою зміни стилю життя.</i>
6	<b>Вид очікуваних змін</b>	<i>Повноцінне функціонування особистості в системі соціальних зв'язків, розвиток здібності жити у світі людей, які пов'язані вузами співпраці та відносинами "Я – Ти".</i>
7	<b>Часовий фокус</b>	<i>Минуле (раннє дитинство), теперішнє.</i>
8	<b>Задачі психотерапевта</b>	<i>Знайти одну з чотирьох типів помилок в "картині світу" клієнта: недовіра, себелюбство, нереалістичні амбіції й брак впевненості. Вихідна позиція психотерапевта - діагностика.</i>
9	<b>Психотехніки</b>	<i>Техніка ранніх спогадів, "історія життя", техніка продукування матеріалу (вільні асоціації, аналіз сновидінь, фантазії), дія "немов би", "негативна практика", "ловлю самого себе".</i>
10	<b>Роль психотерапевта</b>	<i>Кооперація, співпраця психотерапевта і клієнта як рівних партнерів. Створення максимально доброзичливої і довірчої атмосфери.</i>
11	<b>Позиція клієнта</b>	<i>Активна позиція, "на рівних" з психотерапевтом</i>

## ТЕМА 4. Когнітивно-поведінковий напрям психотерапії

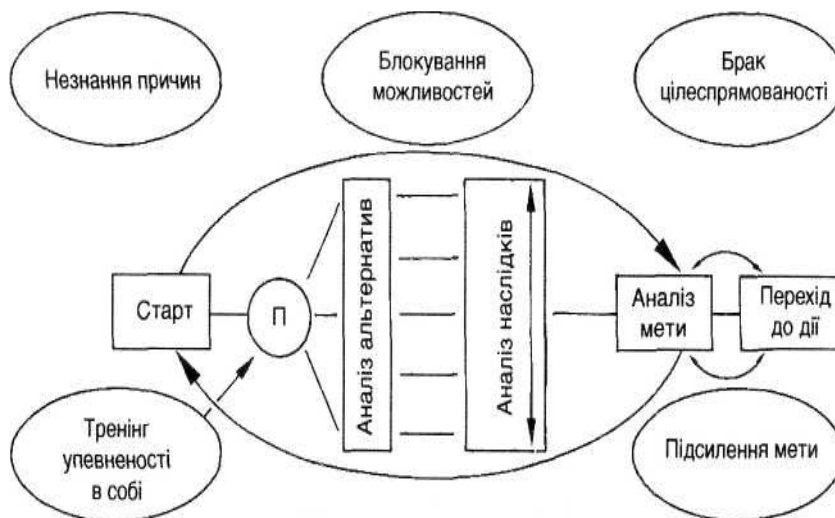


Рис. 4.1. Три течії поведінкової психотерапії

*Зумовлення* – вся сукупність стимулів поведінки.



**Рис. 4.2. Поведінкова психотерапія. Систематична десенсибілізація**



**Рис. 4.3. Поведінкова психотерапія. Тренінг розв'язання проблем**

## Раціонально-емотивна терапія А. Елліса

№	Критерії аналізу	Змістовна характеристика
1.	Уявлення про людину	<p>Людина трактується як самооцінююча і самопідтримуюча. А. Елліс вважає, що кожна людина народжується з певним потенціалом, і цей потенціал має дві сторони: <i>раціональну й ірраціональну; конструктивну й деструктивну</i>, ту, яка прагне любові й ту, яка прагне до розрухи і самозвинуваченню тощо. Згідно А. Еллісу психологічні проблеми з'являються тоді, коли людина намагається дотримуватися простих переваг (бажання любові, схвалення, підтримки) і помилково думає, що ці прості переваги - абсолютні мірила її життєвого успіху. До того ж, людина - істота, надзвичайно піддана різним впливам на всіх рівнях - від біологічного до соціального. Тому зводити всю мінливу багатоскладність людської природи до чогось одного А. Елліс не схильний.</p> <p>У РЕТ виділяється <i>три психологічних аспекти функціонування людини: думки (когніції), почуття й поведінка</i>. А. Елліс виділяв два типи когніцій: <i>deskриптивні й оціночні</i>.</p> <p>Необ'єктивні події самі по собі викликають у нас позитивні або негативні емоції, а наше внутрішнє сприйняття цих подій - їхню оцінку. <i>Ми відчуваємо те, що думаємо із приводу сприйнятого</i>. Розлади в емоційній сфері є результатом порушень у когнітивній сфері (таких як надгенералізація, помилкові висновки й тверді установки).</p>
2	Основні положення і поняття	<p><i>Положення:</i></p> <p>А. Елліс запропонував структуру особистості, названу ним за першими буквами латинського алфавіту «<i>АВС-теорія</i>»: А) - подія, що активує; В)- думка клієнта про подію; С - емоційні або поведінкові наслідки події; Д) наступна реакція на подію в результаті розумової переробки; Е)- завершальний ціннісний умовивід (конструктивний або деструктивний).</p> <p>«АВС-схема» використовується для того, щоб допомогти клієнтові в проблемній ситуації перейти з ірраціональних установок на раціональні.</p> <p>Елліс виділив <i>чотири</i> найпоширеніші групи <i>ірраціональних установок</i>, що створюють проблеми:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Катастрофічні установки.</li> <li>2. Установки обов'язкової повинності.</li> <li>3. Установки обов'язкової реалізації своїх потреб.</li> <li>4. Глобальні оціночні установки.</li> </ol> <p><i>Поняття:</i></p> <p>когніції (deskриптивні, оціночні), раціональні та ірраціональні установки, «пастки», «кодекс невротика», «АВС-теорія», самозвинувачення.</p>
3	Причини психічних розладів	<p><i>Джерело</i> психологічних порушень - це <i>система</i> індивідуальних <i>ірраціональних уялень про світ</i>, що засвоєна, як правило, у дитинстві від значимих дорослих Серцевиною емоційних порушень є <i>самозвинувачення</i>.</p>



4	<b>Концепція здоров'я</b>	Кожна людина має систему переконань, норм і уявлень, яка повинна бути раціональною. Якщо це не так, то свідомість людини наповнюється стереотипами та ярликами, людина в певній мірі втрачає свободу і погляди на світ становляться упередженими.
5	<b>Цілі психологічної допомоги</b>	РЕТ насамперед показана клієнтам, здатним до інтроспекції, рефлексії, аналізу своїх думок. <i>Головна мета</i> - надання допомоги в перегляді системи переконань, норм і уявлень, відмова від вимог та твердих ірраціональних установок. <i>Приватна мета</i> - звільнення від ідеї самозвинувачення.
6	<b>Вид очікуваних змін</b>	<i>Зміна індивідуальних уявлень про світ</i> , зникнення у клієнта самозабуття. <i>Поява нових особистісних якостей</i> : соціальний інтерес, інтерес до себе, гнучкість, прийняття невизначеності, реалізм, самоврядування, терпимість, наукове мислення, самоприйняття, здатність до ризику.
7	<b>Часовий фокус</b>	Минуле (дитинство), теперішнє.
8	<b>Задачі психотерапевта</b>	<i>Визнання особистої відповідальності клієнта за свої проблеми; прийняття ідеї, що є можливість рішуче вплинути на ці проблеми; визнання того, що емоційні проблеми клієнта виникають із його ірраціональних уявлень про себе й про світ: виявлення (усвідомлення) клієнтом у собі цих уявлень; визнання клієнтом корисності серйозного обговорення цих уявлень; згода докладати зусиль до конфронтації зі своїми алогічними судженнями.</i>
9	<b>Психотехніки</b>	Обговорення і спростування ірраціональних ідей, когнітивне домашнє завдання, раціонально-емотивна уява, рольова гра, "атака на страх".
10	<b>Роль психотерапевта</b>	Позиція психолога - <i>директивна</i> . Він роз'ясняє, переконує. Він авторитет, що спростовує помилкові судження, указуючи на їхню неточність, довільність тощо.
11	<b>Позиція клієнта</b>	Клієнтові приділяється роль учня, і відповідно його успіх трактується залежно від мотивації й ідентифікації з роллю учня.

## Когнітивна терапія А. Бека

№	Критерії аналізу	Змістовна характеристика
1.	Уявлення про людину	<p>У процесі розвитку люди накопичують обширний багаж інформації, концепцій та шаблонів для співіснування з психологічними проблемами існування. Ці знання використовуються у процесі спостереження, висунення гіпотез та суджень. На підставі свого культурного спадку, освіти і досвіду, люди вчаться використовувати інструмент <i>здорового глузду</i>, проте за допомогою здорового глузду не кожна людина може пояснити власні емоційні розлади, що призводить до депресії, тривоги, фобій, больових відчуттів. Часто цьому заважають ірраціональні <i>автоматичні думки</i>.</p> <p>Такі люди дивляться на світ через, так звані, рожеві окуляри, які мають тоновані стекла. Бек описав <i>когнітивну триаду депресії</i>. Автор вважає, що симптом депресії і тривожності є результатом уявлень клієнта про світ. Зокрема, мислення людини, яка страждає депресією, характеризується когнітивною триадою:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- негативним поглядом на себе (низька самооцінка);</li> <li>- негативним поглядом на світ;</li> <li>- нігілістичним поглядом на майбутнє.</li> </ul> <p>Люди також допускають грубі помилки при обробці інформації - вони зазвичай <i>перебільшують негативне і применшують позитивне</i>. Завдяки чому виникають певні <i>депресивні схеми, когнітивні недоліки і викривлення</i>.</p>
2	Основні положення і поняття	<p><i>Положення:</i></p> <p>Суть терапії: “Нашу реальність визначають наші думки”.</p> <p>Спосіб структурування індивідом ситуації визначає його поведінку і почуття. Тобто в центрі знаходиться інтерпретація суб’єктом зовнішніх подій, які реалізуються за наступною схемою:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• зовнішні події (стимули);</li> <li>• когнітивна система;</li> <li>• інтерпретація (думки);</li> <li>• афект (або поведінка).</li> </ul> <p>Психічні та емоційні порушення залежать від того, чи сприймає людина подію як збагачуючий фактор, чи як фактор, що виснажує загрожує його життєдіяльності.</p> <p><i>Поняття:</i></p> <p>Ірраціональні автоматичні думки, триада депресії, когнітивні перекручування, персоналізація, дихотомічне мислення, вибіркоче абстрагування (витяг), довільні умовиводи, зверхгенералізація, перебільшення (катастрофізація).</p>
3	Причини психічних розладів	<p>Причину виникнення неврозів А. Бек убачає в порушеннях процесів опрацювання інформації. Він виокремлює основні групи психологічних механізмів, у яких можливі порушення: когнітивні елементи, когнітивні процеси і когнітивний зміст.</p> <p><i>Когнітивні елементи</i> поділяють на базові інформаційні посилання (сигнали, повідомлення), які містять глибинні уявлення про навколишній світ, інших людей, себе (“я нікому не потрібна, мене</p>

		<p>ніхто не любить", "не можна вірити людям"), і автоматичні думки, що супроводжують перероблення інформації у певний момент часу.</p> <p><i>Когнітивні процеси</i> об'єднують базові посилення й автоматичні думки, вони забезпечують відповідність між новою інформацією і колишніми уявленнями. Наприклад: "Мене ніхто не любить, бо я неприваблива і дурна. А якщо хтось і полюбить, я не матиму з ним справи - у нього поганий смак".</p> <p><i>Когнітивний зміст</i> об'єднує елементи і операції навколо певної специфічної теми ("Я сексуально неповноцінний", "Ніколи не вийду заміж" та ін.).</p>
4	<b>Концепція здоров'я</b>	<i>Здоровою</i> є людина, у якої спостерігається сформованість єдності досвіду і знання, спираючись на які, вона може керуватися розумом, здоровим глуздом у розв'язанні будь-яких найскладніших проблем, не обтяжуючи свою свідомість нав'язливими невротичними думками і почуттями.
5	<b>Цілі психологічної допомоги</b>	<i>Виявити</i> у клієнта <i>дисфункціональні судження</i> , побачити, як вони активізуються і викликають депресивні почуття й поведінку, а потім їх <i>змінити</i> .
6	<b>Вид очікуваних змін</b>	Клієнт може: контролювати ірраціональні автоматичні думки; усвідомлювати зв'язки між когніціями, афектами і поведінкою; вивчати аргументи за і проти дисфункціональних автоматичних думок, замінити такі думки на більш реалістичні інтерпретації; ідентифікувати й змінювати переконання, які приводять до викривлення досвіду.
7	<b>Часовий фокус</b>	Минуле (дитинство), теперішнє.
8	<b>Задачі психотерапевта</b>	Навчити клієнта ідентифікувати та модифікувати свої дисфункціональні думки і поведінку, а також розпізнавати й коригувати власні когнітивні паттерни, що призводять до дисфункціонального мислення та поведінки. Змінити розпізнані дисфункціональні схеми.
9	<b>Психотехніки</b>	Сократовській діалог, техніка «заповнення пустки», декатастрофізація, метод аналогій, реатрибуція, переформулювання, дистанціювання, децентралізація.
10	<b>Роль психотерапевта</b>	Налаштований на співпрацю, спокійний стиль, безумовне прийняття клієнта.
11	<b>Позиція клієнта</b>	Когнітивний терапевт підтримуючий, учасливий, природний, не дерективний. Він мобілізує клієнта до «емпіричної співпраці», допомагає клієнту мислити і діяти більш реалістично.

## ТЕМА 5. Екзистенційно-гуманістичний напрям психотерапії

Таблиця 5.1

## Логотерапія В. Франкла

№	Критерії аналізу	Змістовна характеристика
1.	Уявлення про людину	<p>В основі підходу до особистості В. Франкла три основних поняття: «свобода волі», «воля до змісту» і «зміст життя». Згідно з поглядами Франкла намагання людини до пошуку і реалізації смислу життя є вродженою мотиваційною тенденцією, що притаманна всім людям, і є основним двигуном поведінки і розвитку особистості.</p> <p>В. Франкл вважає людину творцем, яка все життя створює свою духовність. Людські вчинки він поділяє на три типи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ті, що сприяють формуванню духовної особистості.</li> <li>2. Ті, що руйнують духовність.</li> <li>3. Нейтральні по відношенню до духовності.</li> </ol> <p>Людина несе відповідальність за свої вчинки. Втеча від відповідальності також є вчинком, за який людина розплачується. Конструктивні вчинки направлені на пошук цінностей творчості, переживання і стосунки. Для кожної людини ці цінності унікальні, конкретні і неповторні, тому людина в пошуках змісту життя шукає і знаходить своє поле, в якому вона реалізує собі і формує свою особистість.</p>
2	Основні положення і поняття	<p><i>Положення:</i></p> <p>Людина не може нормально жити, якщо її життя стає беззмістовним, вона втрачає спокій до тих пір, поки знову не знайде ціль і зміст свого життя.</p> <p>Зміст життя не може бути даним людині ззовні, запропонований або нав'язаний. Він повинен знайти його самостійно.</p> <p><i>Поняття:</i> самотрансценденція, самовідсторонення, відповідальність, страх, екзистанційний вакуум, екзистанційна фрустрація, страх, совість, дереклексія, парадоксальна інтенція.</p>
3	Причини психічних розладів	<p>Невроз викликають:</p> <p><i>екзистанційна фрустрація,</i> <i>екзистанційний вакуум,</i> <i>страх.</i></p>
4	Концепція здоров'я	<p>Здоровою є людина, яка знайшла сутність свого існування (смісл життя), вийшовши за грані свого особистісного "Я".</p>
5	Цілі	<p>Задачею логотерапії виступає допомога людині у знаходженні змісту (сміслу) життя. Унікальний зміст життя (або цінності, які</p>

	<b>психологічної допомоги</b>	виконують ту ж функцію) може бути знайдений людиною в одній з трьох сфер: -творчості; -емоційних переживаннях; -свідомому прийнятті тих обставин, які людина не в змозі змінити .
6	<b>Вид очікуваних змін</b>	<i>Знаходження</i> клієнтом <i>смислу життя</i> , усвідомлення власної відповідальності за своє життя. Клієнт все менше фокусується на своїх минулих переживаннях, його свідомість максимально направлена на майбутнє, на практичне здійснення смислу свого існування.
7	<b>Часовий фокус</b>	Теперішнє, майбутнє.
8	<b>Задачі психотерапевта</b>	Завдання терапевта полягає не в наданні клієнту готових пояснень і цілей, а допомогти йому знайти власне" унікальне розуміння сенсу існування.
9	<b>Психотехніки</b>	Метод дерефлексії, метод парадоксальної інтенції, прийом "персональне уміщення життя", "сократівський діалог".
10	<b>Роль психотерапевта</b>	Психолог поступово, крок за кроком, підводить клієнта до запланованого висновку. В основі даного процесу лежить логічна аргументація, що складає ядро прийому. Під час бесіди психолог формулює питання таким чином, щоб клієнт давав максимальну кількість позитивних відповідей. Таким чином клієнт підводиться до прийняття судження, яке раніше не приймалося, було мало зрозумілим або невідомим.
11	<b>Позиція клієнта</b>	Активна

## Клієнт-центрована терапія К. Роджерса

№	Критерії аналізу	Змістова характеристика
1.	Уявлення про людину	К. Роджерс розглядав людську природу з позицій цілісності і вродженої мудрості, здатної спрямувати особу на шлях зцілення. Процес обмеження природних імпульсів автентичного саморозкриття блокується помилковими уявленнями про власне Я. Сформульоване Роджерсом поняття "Я-концепція" стало основою клієнт-центрованої терапії. Я-концепція особистості - стійка система уявлень особистості про себе, яка ґрунтується на усвідомленні й оцінюванні своїх фізичних, характерологічних та інших властивостей; інтегрований образ власного Я, на основі якого людина формує свої стосунки з іншими людьми.
2	Основні положення і поняття	<p><i>Положення:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-визначені установки психотерапевта утворюють необхідні і достатні умови терапевтичної ефективності;</li> <li>-основний акцент робиться на феноменологічному світі клієнта (звідси визначення психотерапії як «клієнт-центрованої»);</li> <li>-терапевтичний процес орієнтований на зміни у переживаннях, на досягнення здатності більш повно жити в даний момент;</li> <li>-увага більшою мірою концентрована на процесах зміни особистості, а не до статичної структури;</li> <li>-одні й ті ж принципи психотерапії можна застосовувати до всіх людей, незалежно від того, до якої клінічної категорії вони віднесені — до осіб, які страждають психозами, невротиків або до психічно здорових людей;</li> <li>-інтерес до філософських проблем, що впливають з практики психотерапії</li> </ul> <p><i>Поняття:</i> клієнт, емпатія, безоцінність і необмежене схвалення; внутрішня узгодженість; саморозкриття терапевта, Я-концепція, конгруентність, когнітивне переструктурування, дисоціація емоцій, розширення свідомості, психосоматичний резонанс.</p>
3	Причини психічних розладів	Всі психологічні і соціальні перепони, які заважають людині та спонукають її звертатися за психологічною допомогою до фахівців, спричинені блокуванням прагнення актуалізації власного психічного потенціалу.
4	Концепція здоров'я	Здоровою є людина, у якій домінуючим є стан конгруентності між внутрішніми аспектами Я і Я-концепцією.
5	Цілі психологічної допомоги	Сформувати умови, за яких внутрішній потенціал особистості може бути актуалізований, оскільки всі психологічні і соціальні перепони, які йому заважають і спонукають його звертатися за психологічною допомогою до фахівців, спричинені блокуванням прагнення актуалізації власного психічного потенціалу» Роджерс писав у своїх працях, що практично кожна людина має цей

		психологічний потенціал, але не у кожного виходить реалізувати його. Реалізуючи його, людина ніби підіймається на новий щабель і отримує таким чином змогу вирішувати свої проблеми. Шлях до самореалізації людини вчений порівнював з болючими першими кроками дитини.
6	<b>Вид очікуваних змін</b>	Зміни клієнта йдуть в напрямку підвищення диференціювання реакцій і безпосередності переживання почуттів. В результаті психотерапії відбуваються такі зміни: <ul style="list-style-type: none"> <li>• підвищується відкритість досвіду;</li> <li>• поглиблюються переживання;</li> <li>• підвищується довіра до власних проявів, до самого себе;</li> <li>• формується внутрішній локус оцінки;</li> <li>• посилюється готовність увійти в «процес життя»;</li> <li>• поглиблюється знання про себе в процесі переживання.</li> </ul>
7	<b>Часовий фокус</b>	Минуле з пропрацюванням у теперішньому.
8	<b>Задачі психотерапевта</b>	Основною задачею для психотерапевта має бути створення умов для «внутрішнього» росту клієнта. Дана задача реалізується шляхом: по-перше, знаходження ресурсу зміни (всередині або поза клієнтом) і, по-друге, приєднання цього ресурсу до проблемного переживання. У підході Роджерса такий ресурс задається специфічними відносинами психотерапевта з клієнтом.
9	<b>Психотехніки</b>	Рефлексивні техніки, техніка вибору, техніка повторів, техніка “метафора”, техніка “емпіричні відповіді”.
10	<b>Роль психотерапевта</b>	Психотерапевт входить у тісний контакт з клієнтом, причому такий контакт сприймається не як процес лікування, а як глибоко особистісний контакт. За Роджерсом, психотерапевт <i>гармонійний</i> або <i>інтегрований</i> . Це означає, що психотерапевт повинен тепло, щиро зустріти людину, створити позитивну атмосферу в їх взаєминах. Психотерапевт повинен бути відкритим для всіх переживань людини, він відчуває позитивну увагу до клієнта, не дає оцінок його переживань і почуттів, хвалить за ті конструктивні зміни, які відбуваються з клієнтом. Відноситься до клієнта з теплом і повагою.
11	<b>Позиція клієнта</b>	Активна, проте терапевт йде попереду клієнта, випереджає його, задає процес.

## ТЕМА 6. Нові підходи у психотерапії. Інтегративна психотерапія

Таблиця 6.1

## Шляхи розвитку психотерапії

Шлях розвитку	Особливості розвитку	Психотерапевтичні школи, методи
<i>Теоретичний</i>	Нові моделі психотерапевтичної допомоги формуються у процесі розвитку нових психологічних теорій або завдяки міждисциплінарному синтезові.	дазей-аналіз, кататимно-імагінативна терапія, нейролінгвістичне програмування, психосинтез, особистісно-орієнтована терапія, ерісконовський гіпноз та ін.
<i>Емпіричний</i>	Нові напрями виникають у відповідь на практичний запит від певних соціальних груп чи категорій клієнтів.	Системна сімейна психотерапія, арттерапія, психодрама, метод сімейних розстановок Б.Хелінгера, терапія первинного крику та ін.



Рис. 6.1. Основні підходи до розвитку інтегративної психотерапії



ТЕМА 7. Естетотерапія як складова сучасної психотерапії



Рис. 7.1. Види естетотерапії

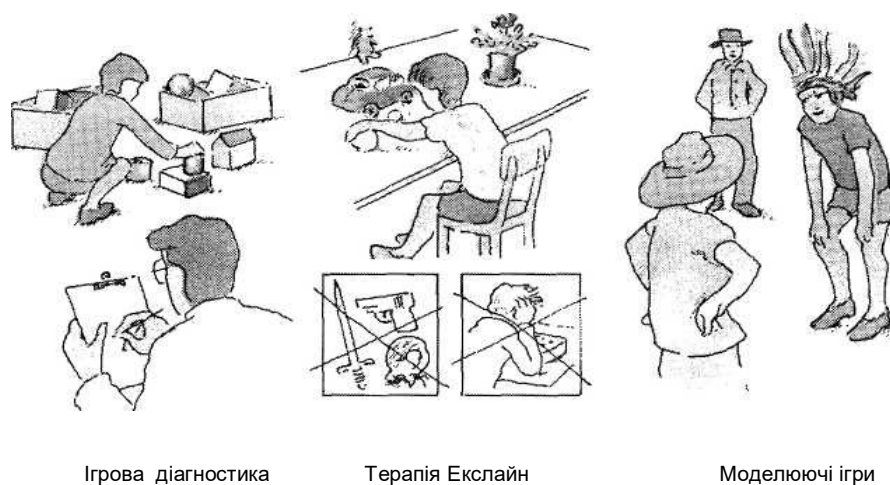
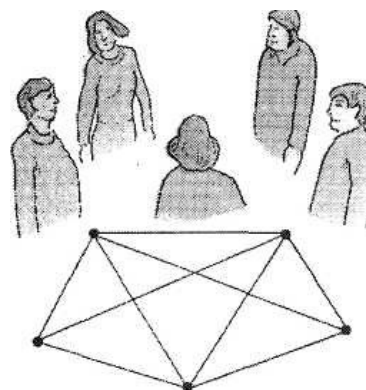


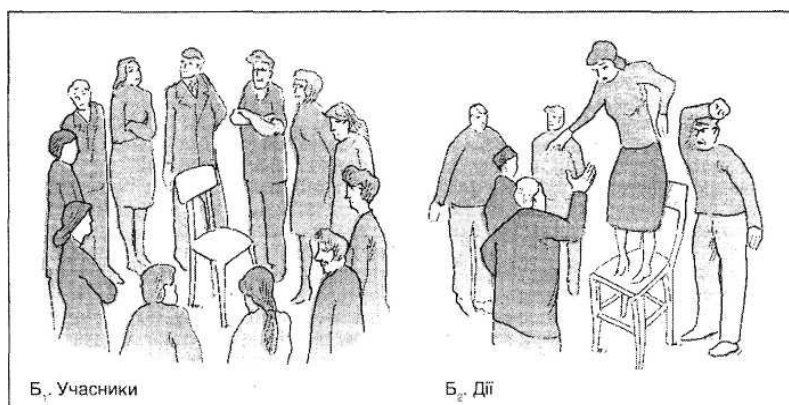
Рис. 7.2. Ігрова психотерапія

**ТЕМА 8. Особливості групової психотерапії**



**Рис. 8.1. Групові стосунки**

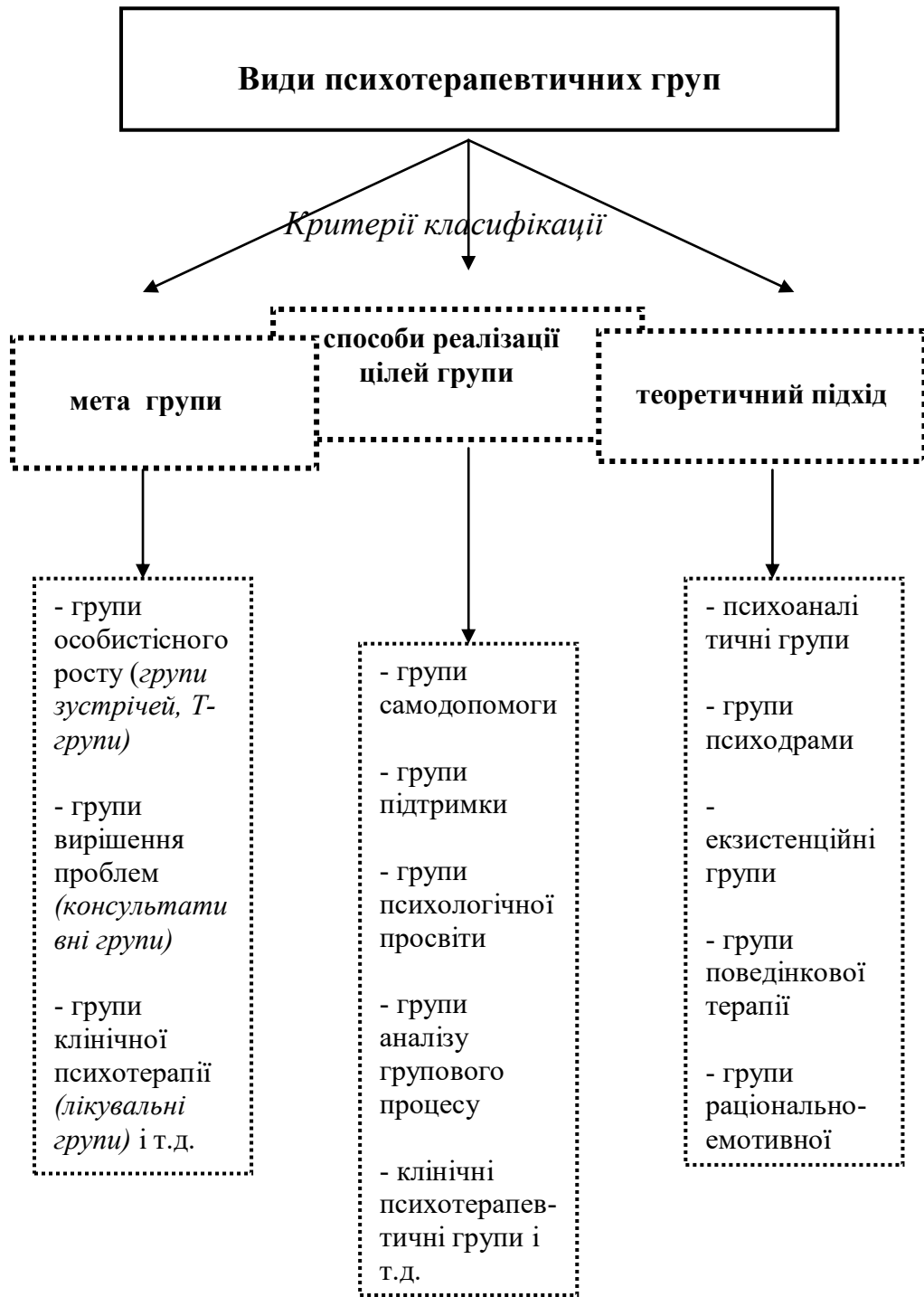
**Рис. 8.2. Групові процеси**



**Рис. 8.3. Групова психотерапія. Психодрама**

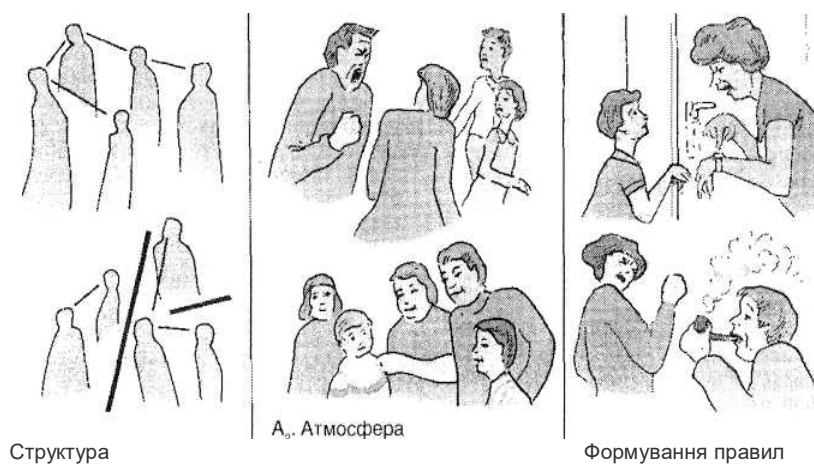


**Рис. 8.4. Групова психотерапія. Групи зустрічей**

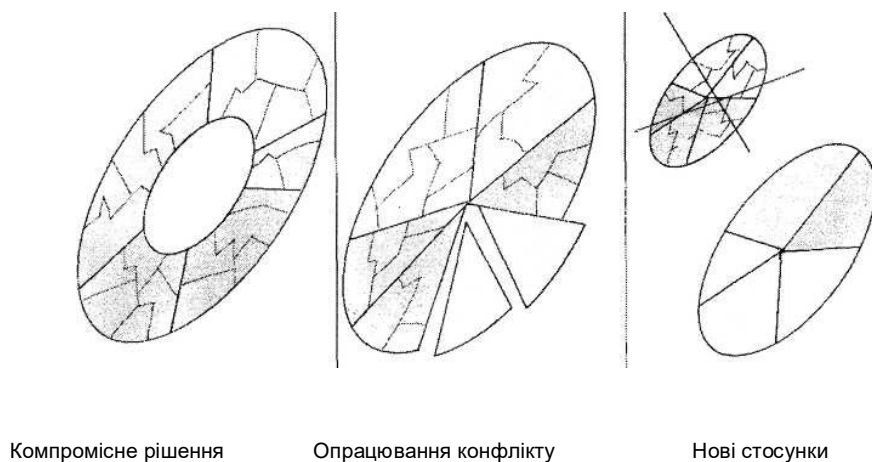


**Рис. 8.5. Групова психотерапія. Види психотерапевтичних груп**

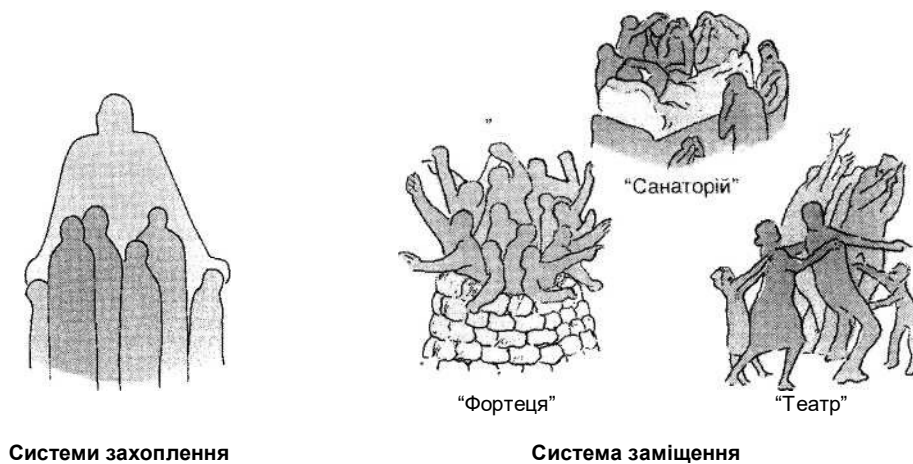
**ТЕМА 9. Сімейна та дитяча психотерапія**



**Рис. 9.1. Сімейна психотерапія. Сімейна діагностики**



**Рис. 9.2. Терапія сімейних конфліктів**



**Рис. 9.3. Системна сімейна психотерапія**

---

---

## ЛІТЕРАТУРА

### *Основна*

1. Александров А. А. Психотерапия: Учебное пособие. – СПб. : Питер, 2004. – 480 с.
2. Бурлачук Л.Ф., Кочарян А.С, Жидко М.Е. Психотерапия: Учебник для вузов. – изд. 3-е, исправ. и доп. – СПб. : Питер, 2012. – 496 с.
3. Бондаренко А.Ф. Психологическая помощь: теория и практика: Учеб. пособие для студ. старших курсов психологич. фак. и отд-ний ун-тов. – М.: Изд-во "Ин-та психотерапии", 2000. – 368с.
4. Вайнер И. Основы психотерапии. – СПб. : Питер, 2002. – 288 с.
5. Калина Н.Ф. Основы психотерапии. – М. : Реал-бук; К.: Ваклер, 1997. – 272 с.
6. Кондрашенко В.Т., Донской Д.И. Игумнов С.А. Общая психотерапия. изд. 4-е, перераб. и доп. – Минск. : Выш. школа, 1999. – 524 с.
7. Справочник практического психолога: Психотерапия / сост. С.Л. Соловьева. – М. : АСТ; СПб.: Сова, 2007. – 575 с.
8. Соколова Е.Т. Психотерапия: теория и практика: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – изд. 4-е, исправ. и доп. – М.: Академия, 2010. – 368с.
9. Психотерапия: учебник для вузов / Под ред. Б.Д. Карвасарского. – изд. 4-е, исправ. и доп. – СПб.: Питер, 2012. – 672 с.
10. Федій О. Естетотерапія. Навчальний посібник. – К. : Центр навчальної літератури, 2007. – 256 с.
11. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В.В. Психология и психотерапия семьи. – 3-е изд. – СПб. : Питер, 2012. – 672 с.

### *Додаткова*

1. Абабков А. А. Проблема эффективности в психотерапии. – СПб. : Изд-во СПб. ун-та, 1998. – 76 с.
2. Абрамова Г. С. Практикум по психологическому консультированию. – Екатеринбург : Деловая книга, М. : Изд. центр "ACADEMIA" 1995. – 128 с.
3. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии: Лекции по введению в психотерапию для врачей, психологов и учителей. – М.: Изд-во Института Психотерапии., 2002. – 214с.
4. Александров А.А. Интегративная психотерапия. – СПб. : Питер, 2009. – 672 с.
5. Аппигнанези Р. Психоанализ в иллюстрациях / Р.Аппигнанези, О.Зарате.- М.: Психоаналетическая ассоциация, 1996. – 176с. – (Сер. "Психология в иллюстрациях").
6. Ассаджолли Р. Психосинтез: теория и практика: От душевного кризиса к высшему "Я". – М.: REPL-book, 1994. –314с.
7. Базисное руководство по психотерапии / Под ред. А. Хайглиз-Эвертс. – СПб.: Речь, 2002. – 784 с.

8. Браун Д. Теория и практика семейной психотерапии/ Д.Браун, Д.Кристенсен; Пер с англ.Мухиной Н.А.- 3-е изд. международное.- СПб. : Питер, 2001. – 352 с. – (Золотой фонд психотерапии.).
9. Бьюдженталь Дж. Искусство психотерапевта. – СПб. : Питер, 2001. – 304 с.
- 10.Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга: Психотехники: Учеб. пособие. – М. : Изд-во "Ось-89", 2000. – 224с.
- 11.Введение в психотерапию / Под ред. С. Блох. – Амстердам, К., 1997. – 280 с.
- 12.Гингер С. Что такое гештальт ? – СПб., 1996. – 41 с.
- 13.Игумнов С.А. Психотерапия детей и подростков. – Ростов-на-Дону : Феникс, Минск : МЕТ, 2005. – 228 с. (Серия «Психологический практикум»).
- 14.Игровая терапия как способ решения проблем ребенка.: Навчально-метод. пос./ Пер.Мошинской Л.Р.- Москва-Воронеж : НПО "МОДЭК", 2001. – 320с. – (Серия "Библиотека психолога").
- 15.З. Фрейд, психоанализ и русская мысль / Ред.-сост. В. М. Лейбин. – М. : Республика, 1994. – 384 с.
- 16.Калина Н. Ф. Основы психоанализа. – М. : Рефл-бук; К. : Ваклер, 2001. – 352 с.
- 17.Когнитивная психотерапия расстройств личности / Под ред. А. Бека, А. Фримена. – СПб. : Питер, 2002. – 554 с. (Серия “Практикум по психотерапии”).
- 18."Конечный и бесконечный анализ" З. Фрейда / Под ред. Дж. Сан-длер. - М. : МГМ-INTERNA, 1998. – 244 с.
- 19.Купер П. Современный психоанализ. - СПб. : Б.С.К., 1997. – 348 с.
- 20.Лэндрет Г.Л. Игровая терапия: искусство отношений. – М: Ин-т практич. психологии, 1998. –368с.
- 21.Ляйбинг Э., Рюгер У. Клиент-центрированная разговорная психотерапия // Базисное руководство по психотерапии. – СПб. : Речь, 2002. – С. 417-447.
- 22.Мак-Вильямс Н. Психоаналитическая диагностика. – М. : Класс, 1998. – 480 с.
- 23.Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики. – СПб. : Евразия, 1999. – 432 с.
- 24.Перлз Ф. Гештальт-подход и свидетель терапии. – М.: Прагма. 1996. 236 с.
- 25.Польстер И., Польстер М. Интегрированная гештальт-терапия. – М. : Кларе, 1997. – 272 с.
- 26.Психоаналитические термины и понятия: Словарь / Под ред. Э. Мур, Б. Д. Файн. – М. : Класс, 2004. – 204 с.
- 27.Психотерапевтическая энциклопедия / Под ред. Б.Д. Карвасарского. – СПб. : Питер Ком, 1999. – 752 с.
- 28.Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. – М. : Прогресс, 1994. – 478 с.

29. Роджерс К. Клиент-центрированная терапия. – М. : Рефл-бук; К. : Ваклер, 1997. – 320 с.
30. Роджерс К. Психология супружеских отношений. Возможные альтернативы – М.: изд-во ЭКСМО – Пресс, 2002 – 288с.
31. Рудестам К. Групповая психотерапия (психокоррекционные группы: теория и практика). – М., 1990. – 368 с.
32. Руководство по телесно-ориентированной психотерапии. – СПб. : Речь, 2000. – 256 с.
33. Самуэлз Э. Юнг и постъюнгианцы. – М. : ЧеРо, 1997. – 416 с.
34. Сандомирский М. Психосоматика и телесная психотерапия: Практическое руководство. – М. : Класс, 2005. – 592 с.
35. Слободяник А.П. Психотерапия, внушение, гипноз / Изд. 3-е, исправ. и доп. – К. : Здоров'я, 1978. – 480с.
36. Современный психоанализ / Под ред. Н. Ф. Калины. – М.; К. : РЕФЛ-бук, Ваклер, 2003. – 216 с.
37. Солсо Р. Л. Когнитивная психология. – М., 1996. – 600 с.
38. Терапевтические отношения в психоанализе / Под ред. И. Ю. Романова. – М. : Когито-центр, 2002. – 236 с.
39. Федоров А.П. Когнитивно- поведенческая психотерапия. – СПб. : Сова, 2002. – 334 с.
40. Франкл В. Воля к смыслу. – М.: Эксмо-Пресс, 2000. – 368 с.
41. Франкл В. Психотерапия на практике. – СПб. : Речь, 2001. – 256 с.
42. Фрейд А. Фрейд З. Детская сексуальность и психоанализ детских неврозов. СПб. : В.-Е. Института психоанализа, 1997. – 387 с.
43. Фрейд З. Введение в психоанализ: Лекции. – М. : Наука, 1991. – 546 с.
44. Фрейд З. Основные психологические теории в психоанализе. – СПб. : Алетейя, 1998. – 251 с.
45. Фримен Д. Техники семейной психотерапии – СПб. : Питер, 2001 – 318с.
46. Чеснов Я. В. Телесность человека: философско-антропологическое понимание. – М. : ИФ РАН, 2007. – 213 с.
47. Шострем Э. Терапевтическая психология. – М. : ЭКСМО. 2002. – 364 с.
48. Эволюция психотерапии: в 4-х т. / Под ред. Дж. Зейг. – М.: Класс, 1998. – 416 с.
49. Экзистенциальная психология / Под ред. Р. Мэй и др. – М. : Апрель-пресс, 2001. – 624 с.
50. Юнг К. Г. Психология бессознательного. – М. : Канон, 1994. – 320 с.
51. Юнг К. Г. Структура психики и процесс индивидуации. – М. : Наука, 1991. – 269 с.
52. Ялом И. Дар психотерапии. – М. : Эксмо, 2005. – 352 с.
53. Ялом И. Теория и практика групповой психотерапии. – СПб. : Питер, 2000. – 640 с.
54. Яценко Т. С. Психологічні основи групової психокорекції: навч. посібник / Т. С. Яценко. – К. : Либідь, 1996.– 264 с.

---

---

## СЛОВНИК ТЕРМІНІВ

**Аб'юз** - нестерпні умови життя дитини (постійне жорстоке биття, сексуальне насильство, голод, відсутність елементарного догляду, турботи і медичної допомоги).

**Активна уява** - техніка роботи з образами, запропонована в юнгіанстві, що полягає в інтерактивній взаємодії з образами і символами, які продукуються несвідомим.

**Ампліфікація** (лет. *amplificatio* - збільшення, розширення) - у психотерапії - збагачення змісту образів, символів або інших продуктів мислення і уяви людини за рахунок міфологічної, релігійної, літературно-художньої традиції.

**Аніма** (лат. *anima* - душа) - архетип структури особистості, уособлення жіночого начала в чоловічій психіці; відповідає за емоційне і чуттєве життя чоловіка, його кохання, пристрасті, відіграє важливу роль у подружніх стосунках.

**Анімус** - архетип чоловіка у психіці жінки, який формується на основі досвіду спілкування з чоловіками і регулює інтелектуальну активність жінки, її кар'єру, впливає на мислення і абстрагування.

**Архетип** (грец. *archetypes* - першообраз) - універсальна структура, що акумулює досвід колективного несвідомого, об'єднаний навколо важливих образів чи ідей (Тінь, Персона, Божественне Дитя, Велика Мати), і через яку несвідоме впливає на поведінку та психіку.

**Відреагування** - дії, адресовані психотерапевту, які клієнт із різних причин (страх, повага, несміливість, трансферентна закоханість) спрямовує на своє оточення.

**Геіштальт** (нім. *Gestalt* - образ, структура, цілісна форма) - цілісна структура, що описує єдність і взаємозалежність потреб особи, її власної активності і навколишнього середовища.

**Грубий опір** - поведінка клієнта, яка проявляється у порушеннях графіка (сетингу) терапевтичної роботи (спізненнях, пропусках сеансів тощо) або впертому мовчанні.

**Дефлексія** (лат. *de* - префікс, що означає відміну, видалення, і *flexio* - згинання) - намагання людини уникнути спілкування з іншими тут-і-тепер.

**Децентрація** (лат. *de* - префікс, що означає відміну, і *centrum* - центр, осередок) - подолання егоцентричності особистості завдяки зміні її поглядів, позицій при зіставленні їх із поглядами і позиціями інших людей.

**Дистанціювання** (лат. *distantia* - відстань) - здатність до об'єктивного розгляду автоматизмів (дій, які відбуваються без участі свідомості).

**Екзистенційний** (лат. *existentia* - існування) вакуум (лат. *vacuum* - пустота) - специфічний психічний стан, що переживає людина у зв'язку з втратою сенсу життя; супроводжується відчуттями нудьги і порожнечі.

**Злиття** - недостатнє відокремлення людиною себе від навколишнього світу.



**Значущий дотик** - форма терапевтичного контакту, вибудованого на автентичному досвіді близькості, розуміння і прийняття клієнта при безпосередній тактильній взаємодії.

**Ізоляція** (франц. Isoles - відділяти, відокремлювати) - відокремлення суб'єкта від звичних умов життя, спілкування і власного внутрішнього світу.

**Імагінативна** (лат. imago - образ) активність - творча уява, організована за певними приписами, що продукує образи і символи, які потім стають об'єктом психотерапевтичної інтерпретації.

**Індивідуація** (лат. individuo - неподільний) - відновлення та розгортання первинної цілісності і єдності індивіда, максимальна реалізація його сутності.

**Інтенціональність** (лат. intentio - намір, прагнення, спрямованість) - базова сенсоутвірна спрямованість свідомості до світу, що полягає у формульованому ставленні до предмета і прагненні особистості реалізувати власні наміри.

**Інтерпретація** (лат. interpretado - пояснення) - у психотерапії - тлумачення певних аспектів життя, ідей, образів, довільних асоціацій.

**Інтроекція** (лат. intro - всередину і jectio - вкидання) - поглинання і привласнення будь-яких норм, стандартів поведінки, поглядів, думок і цінностей без спроби розібратися в них і критично переосмислити.

**Кларифікація** - в когнітивній психотерапії - процедура прояснення, за допомогою якого клієнт вчиться розпізнавати свої ірраціональні установки, узагальнювальні судження, алогічні умовиводи та інші огріхи когнітивного функціонування, що призводять до психологічних проблем.

**Клієнт-центрована психотерапія** - метод, орієнтований на актуалізацію за допомогою розуміючого і глибоко особистого контакту між клієнтом і терапевтом уродженої тенденції організму і психіки до розвитку, самоорганізації і самозбереження з метою досягнення внутрішньої гармонії і задоволеності життям.

**Когнітивна** (лат. cognito - знання) **психотерапія** - сукупність психотерапевтичних методів, що ґрунтуються на уявленні про примат свідомого, раціонального аспекту психіки у розв'язанні психологічних проблем, зокрема особистих та емоційних.

**Когніція** - думка, погляд або переконання людини щодо властивостей навколишнього світу, причинно-наслідкових зв'язків.

**Лібідо** (лат. libido - бажання) - психічна енергія сексуального характеру, що може витрачатися (катектуватися) на задоволення певної кількості бажань або прагнень, які конкурують одне з одним.

**Логотерапія** (грец. logos - сенс, знання і therapeia - лікування) - метод психотерапії, що ґрунтується на системі філософських, психологічних і медичних поглядів на природу людини, центральним компонентом якої є прагнення до сенсу.

**Межі Я** - специфічне відчуття відокремленості власного Я від думок, поглядів, бажань інших людей.

**Міметична** (грец. mitotes - наслідувач) **копія** - відтворення клієнтом у терапії своїх проблем або витіснених бажань.

**М'язовий панцир** - психосоматичний феномен, пов'язаний з формуванням системи м'язових "зажимів", який відповідає невротичній структурі характеру і є тілесним аналогом психологічних захистів.

**Негативна терапевтична реакція** - прояви поведінки клієнта, пов'язані з його небажанням закінчувати терапію.

**Ноогенні** (грец. noos - розум, мислення) **неврози** - неврози, породжувані втратою сенсу життя.

**Онейрологія** - наука про сон і сновидіння.

**Опір** - специфічна установка пацієнта на заперечення знань, одержаних у результаті інтерпретації несвідомого змісту і витіснених бажань.

**Перенос** (трансфер (лат. transtero - переносу)) - трансформація психотерапевтичних відносин, що відбувається під впливом несвідомих бажань пацієнта і полягає в тому, що він переносить на аналітика почуття, пов'язані зі значущою фігурою власного дитинства (мати, батько, близькі родичі).

**Персона** - "зовнішній" архетип структури особистості, який уособлює риси і якості, необхідні для суспільного життя та спілкування.

**Проекція** (лат. projection - викидання) - винесення зовні внутрішніх процесів або їх причин, спроба покласти на середовище відповідальність за те, що виходить із самої людини.

**Психологічний захист** - стійкі способи сприйняття і переживання світу, властиві кожній людині, у процесі яких окремі аспекти дійсності вона змінює, викривляє так, щоб дійсність здавалася зручнішою, сприятливішою, не загрозливою.

**Психологічний тренінг** (англ. training - тренування) - стандартизовані форми поведінкової терапії, поширені в сучасному суспільстві, у межах яких відбувається оволодіння новим (або ефективнішим) досвідом спілкування, самопізнання, професійної діяльності, креативності, відносин з певними категоріями людей та ін.

**Психосоматичний резонанс** - психосоматичний відгук у тілі терапевта на процеси й реакції, що відбуваються в тілесній сфері клієнта у процесі психотерапії.

**Психотерапія** (грец. psycho - душа і therapeia - лікування) - галузь психології, що вивчає механізми, способи і прийоми професійного надання психологічної допомоги з метою розв'язання проблем, звільнення від психосоматичних симптомів або актуалізації резервів особистісного зростання.

**Рапорт** (франц. rapport - повернення) - міжособистісний зв'язок, у якому один із суб'єктів свідомо регулює поведінку та дії іншого, який неусвідомлено підкоряється впливу (наприклад, у гіпнозі).

**Ретрофлексія** (лат. retro - назад і flexio-згинання, відхилення) спрямування людиною всієї енергії на зміну себе.

**Роджеріанство** - запропонована К.-Р. Роджерсом модель гуманістичної (центрованої на клієнті) психотерапії, згідно з якою спеціально організовані терапевтичні відносини є основним чинником особи стісних змін.

**Самість** - центральний архетип структури особистості, який уособлює максимальну повноту її самореалізації. творчий потенціал і різноманітні можливості та життєву силу.

**Самоактуалізація** (від лат. actualis -дійсний, справжній) - прагнення людини до повнішого розвитку і реалізації власного потенціалу і можливостей; синонім поняття "самореалізація".

**Семіозис** (грец. sema - знак) - породження нових сенсів або трансформація і зміна існуючих.

**Семіосфера** (семіотичний простір) - сукупність усіх шкіл, напрямів і підходів до надання психологічної допомоги, об'єднаних спільною метою, принципами і правилами семіотичних трансформацій.

**Сетинг** (англ. set - встановлений) - розпорядок психотерапевтичного процесу (частота зустрічей, їх кількість, вартість сеансу тощо).

**Символ** (грец. symboion - знак, прикмета) - специфічна форма знакового виразу вищої, принципово не знакової суті, що співвідноситься з групою сенсів та значень і сприяє висловлюванню комплексу відчуттів чи емоцій (переживань).

**Симулякр** (лат. simulatio - вдавання) - заміна реальних речей або відчуттів підробками.

**Соматичний** (лат. soma - тіло) (вегетативний) **резонанс** - здатність терапевта до ідентифікації з соматичними реакціями клієнта; наявність соматичного відгуку у відповідь на процеси і реакції, що відбуваються в тілесній сфері клієнта у процесі психотерапевтичної взаємодії.

**Теменос** - місце або стан, у якому клієнт відчуває себе захищеним від хтонічних тіньових аспектів колективного несвідомого або власної психе.

**Терапевтичний** (грец. therapeia-лікування) **альянс** (франц. alliance, від allier - сполучати) - раціональні нетрансферентні відносини психотерапевта з клієнтом, що містять загальний договір про терапію, її тривалість, мету, частоту зустрічей, вартість і умови припинення.

**Тілесність** - сутнісна характеристика людини, що полягає в соматичному опосередкуванні явищ суб'єктивної реальності внутрішнього світу.

**Тінь** - архетип структури особистості, який відображає негативні, "нижчі" риси і сторони людської природи: заздрість, жадібність, боягузтво, недбайливість тощо.

**Усвідомлення** - центральна процедура гештальт-терапії, у процесі якої клієнт входить у повноцінний контакт з навколишнім світом, усвідомлюючи власні бажання, почуття та відповідні їм властивості середовища.

**Холдинг** (англ. holding, від hold - тримати) - взаємини матері і немовляти: мати не просто тримає дитину на руках, а одночасно "підтримує" світ навколо неї, захищає, пояснює, надає впевненості тощо.

**Шизоаналіз** (грец. schisid - розсікаю) - психотерапевтична парадигма, що ґрунтується на запереченні легітимності просоціальних форм активності і підтриманні стратегій ухилення від соціально-нормативної детермінації людської екзистенції.

# НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНЕ ВИДАННЯ

Шлімакова  
Ірина Іванівна

## ОСНОВИ ПСИХОТЕРАПІЇ

Методичні рекомендації  
до вивчення дисципліни “Основи психотерапії”  
для студентів 3-го курсу  
спеціальності “Психологія”

Технічний редактор      О. Клімова

Комп'ютерна верстка  
та макетування              О. Клімова

Комп'ютерний набір        І. Шлімакова

*Свідоцтво про державну реєстрацію  
друкованого засобу масової інформації  
серія КВ № 17500-6250 ПР від 16.11.2010 р.*

---

---

**Підписано до друку 28.03.2012 р. Формат 60 x 90 1/16.**

**Папір офсетний. Друк на різнографі.**

**Ум. друк. арк. 4,19. Обл.-вид. 2,82.**

**Наклад 100 прим. Зам. № 566.**

Редакційно-видавничий відділ ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка.

14013, вул. Гетьмана Полуботка, 53, к. 208.

Тел. 65-17-99.

[chnpu.tipograf@gmail.com](mailto:chnpu.tipograf@gmail.com)

