

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені І. І. МЕЧНИКОВА
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ І ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ

ОСНОВИ ПСИХОТЕРАПІЇ

ЕЛЕКТРОННІ МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
до семінарських занять та самостійної роботи
для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
спеціальності 053 Психологія

ОДЕСА
ОНУ
2024

**УДК 615.851(072)
О-753**

Укладач:

О. Д. Литвиненко, доктор психологічних наук, професор, професор кафедри загальної психології і психологічного консультування Одеського національного університету імені І. І. Мечникова.

Рецензенти:

З. О. Кіреєва, доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри загальної психології і психологічного консультування ОНУ імені І. І. Мечникова;

Н. В. Родіна, доктор психологічних, професор, завідувач кафедри диференціальної і спеціальної психології Одеського національного університету імені І. І. Мечникова.

*Рекомендовано вченою радою факультету
психології та соціальної роботи ОНУ імені І. І. Мечникова.
Протокол № 4 від 27 грудня 2023 р.*

О-753 **Основи психотерапії [Електронний ресурс]** : електрон. метод. рек. до семінар. занять та сам. роб. для здобув. першого (бакалавр.) рівня вищ. освіти, спец. 053 Психологія / уклад. О. Д. Литвиненко. – Одеса : Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова, 2024. – 31 с. – 0,7 МБ.

У методичних рекомендаціях розкривається програма курсу, даються вказівки для опанування лекційним матеріалом. Методичні рекомендації розроблено для студентів спеціальності 053 «Психологія» освітнього рівня «бакалавр» денної та заочної форми навчання і можуть бути використані студентами для успішного освоєння вмінь та навичок в науково-практичній діяльності, пов'язаною з клінічною та психотерапевтичною роботою з клієнтами та пацієнтами у всіх напрямках психотерапії.

Ціль методичних рекомендацій – надати методичну допомогу студентам першого (бакалаврського) освітнього рівня для успішного освоєння знань та вмінь у майбутньої наукової та практичної діяльності у різних напрямках сучасної наукової психотерапії.

УДК 615.851(072)

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	4
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1	7
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2	9
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 3	11
ПИТАННЯ ДО САМОКОНТРОЛЮ	14
ТЕМИ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ	16
ТЕМИ РЕФЕРАТІВ	22
ОБОВ'ЯЗКОВІ ЗАВДАННЯ ЗА ПРЕДМЕТОМ	23
ПИТАННЯ ДЛЯ ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ	24
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	29

ПЕРЕДМОВА

Актуальність вивчення дисципліни. Серед провідних проблем сучасного українця, зумовлених розв'язанням актуальних питань сучасного соціуму та проблем воєнного часу, особливого значення набуває психотерапевтичні знання щодо дослідження внутрішньоособистісної конфліктної динаміки людини та структури її особистості, використання спеціальних психотерапевтичних технік, які сприяють переструктуруванню та трансформації особистості. Аналіз психологічних особливостей особистості щодо можливості психотерапевтичного втручання різного типу інтенсивності в умовах суспільних трансформацій, створює унікальні можливості для розширення розуміння особистості як системи, що самоорганізується, активного вивчення конструктивних витоків особистості, які дозволяють їй долати складні життєві ситуації.

Цілеспрямована психотерапевтична робота в напрямку є вкрай важливою та корисною в сучасних умовах становлення особистості. Традиційні та сучасні умови формування людини і в результаті те, як ми сприймаємо світ навколо, дає свою проєкцію на емоційні, когнітивні та поведінкові стратегії людини. Курс «Основи психотерапії дає можливість студентам розвинути клінічне мислення, яке дозволяє зрозуміти психологічну інформацію, яка надається клієнтом/пацієнтом/людиною у професійному спілкуванні.

Саме тому курс «Основи психотерапії» є актуальним та має велике практичне значення.

Навчальна дисципліна «Основи психотерапії»:

а) базується на вивченні студентами різних галузей психології, інтегрується з цими дисциплінами;

б) надає можливість студентами не тільки оволодіти системою знань з загальної психології, теорії особистості, клінічної психології, але ж й забезпечує формування на цій основі практичних вмінь, знань та компетенцій, які необхідні в ході психотерапії. Ці вміння є одним з важливих елементів у професійній підготовці студентів до психологічної практичної роботи;

в) розкриває нові можливості професійної діяльності практичного психолога, викладача та наукового працівника, формує особливе клінічне бачення особистісних та соціальних проблем людини, а також дає можливість правильно обирати різноманітні варіанти діагностики, стратегій та впливів;

г) сприяє вирішенню питань в аналізі різного роду психотерапевтичних ситуацій, технік та методів психологічної допомоги особистості.

Мета. Професійна діяльність майбутніх фахівців у сфері психологічної допомоги передбачає сприяння людям у вирішенні широкого кола психологічних проблем. Для становлення відповідних фахових навичок і умінь студентів психологів, формування їхньої професійної ідентичності має велике значення оволодіння основами психотерапевтичних знань при вивченні курсу «Основи психотерапії». **Мета курсу «Основи психотерапії»** – підвищити рівень теоретичних знань та практичних навичок студентів у сфері психологічної допомоги.

Завдання. Основними завданнями вивчення навчальної дисципліни «Основи психотерапії» є:

- познайомити зі специфікою, можливостями та стандартами психотерапевтичної діяльності;
- розкрити основні поняття, принципи, види та задачі психотерапії;
- надати знання з теорії та практики сучасних психотерапевтичних шкіл;
- сформувати уміння застосовувати окремі методи та методики психотерапії при наданні соціально-психологічної допомоги особистості;
- сформувати уявлення про особистість психотерапевта, типи клієнтів та типе скарг клієнтів;
- проаналізувати різні психотерапевтичні підходи до генезису невротичних розладів та інших психологічних порушень у клієнтів;
- сформувати уявлення про етику психотерапевта.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні

знати:

- особливості психотерапії, як виду психологічної допомоги

- загальні принципи і механізми психотерапії
- теоретичні і методичні основи сучасних напрямків психотерапії

вміти :

- орієнтуватись у сучасних формах та методах психотерапевтичної допомоги
- застосовувати окремі вправи і методики у власній професійній діяльності.

Місце курсу в навчальному процесі

Предмет «Основи психотерапії» є важливою частиною фахової підготовки бакалаврів за спеціальністю 053 Психологія та сприяє розвитку професійних компетенцій майбутніх психологів щодо психотерапевтичних та практично психологічних навичок. Предмет «Основи психотерапії» ґрунтується на сучасних досягненнях наукової психології і вирішує завдання теоретичної та практичної підготовки студентів до роботи в галузі практичної психології та психологічної допомоги; дозволить студентам зорієнтуватись та розібратися в системі психотерапевтичних знань; інтегрувати всі вже здобуті психологічні знання в цілісну світоглядну картину щодо людини; виробити базові психотерапевтичні уміння і навички; сформувати у майбутніх психологів бажання вдосконалювати знання з психотерапії та розвинути психотерапевтичну культуру. У результаті вивчення навчальної дисципліни студенти здобудуть необхідні навички з різних напрямів немедичної психотерапії як професійної діяльності та сформуують уявлення про різні теоретичні напрямки у сучасному науковому психотерапевтичному просторі.

При визначенні навчальних досягнень бакалаврів, які вивчають курс «Основи психотерапії» пропонується тематичне оцінювання, яке здійснюється у вигляді часткової та підсумкової атестації.

Після закінчення вивчення дисципліни «Основи психотерапії» передбачено **проведення підсумкового контролю** за рівнем теоретичної та практичної підготовки студентів – іспит

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1

Вступ до психотерапії. Психодинамічна психотерапія

Тема 1. Психотерапія як професійна діяльність

Методичні рекомендації до вивчення теми

Психотерапія як професійна діяльність. Визначення психотерапії. Психотерапія як наука і як мистецтво. Моделі психотерапії. Психотерапія клінічна і психологічна. Методи і засоби психотерапії. Цілі, задачі психотерапії, консультування, психологічного супроводу. Сучасний простір терапевтичного досвіду: психоаналітичний напрям, біхевіоральний когнітивний, гуманістичний. Індивідуальна та групова психотерапія. Сімейна та дитяча психотерапія. Особистість психотерапевта. Підготовка та навчання психотерапевтів. Страсбургська декларація з психотерапії. Психотерапевтичне середовище та терапевтична спільнота. Проблеми дієнології у психотерапії, професійний етичний кодекс терапевта. Помилки і зловживання в області психотерапії. Юридичні аспекти психотерапевтичної діяльності. Основні поняття: психотерапія, клінічна і психологічна моделі психотерапії, психодинамічний напрям у психотерапії, біхевіоральнокогнітивний напрям у психотерапії, гуманістичний напрям у психотерапії, етичний кодекс.

Завдання для самостійної роботи

1. *Медична та психологічна психотерапія.*
2. *Стадії психотерапевтичного процесу.*
3. *Етика психотерапевта.*
4. *Особистість психотерапевта.*

Тема 2. Психоаналіз та психодинамічна психотерапія

Методичні рекомендації до вивчення теми

Класичний психоаналіз. Філософія і концепції. Несвідоме і свідоме. Інстинкти і потяги. Структура особистості. Принцип задоволення і принцип реальності. Розвиток особистості. Особистісна динаміка: чергування інстинктів.

Інтрапсихічний конфлікт як чинник виникнення неврозу. Види тривоги. Захисні механізми Концепція психопатології. Основні неврози. Ревізія фундаментальних положень класичного психоаналізу про рушійну силу психічного розвитку, моделі психопатології і психотерапії: концепція об'єктних стосунків проти теорії потягів; теорії потягів; теорія селф (Я) проти теорії Его.

Завдання для самостійної роботи

1. *Вплив класичного психоаналізу на розвиток сучасної культури.*
2. *Сучасні психоаналітичні теорії.*
3. *Основні школи сучасного психоаналізу.*
4. *Вплив юнгіанського психоаналізу на розвиток інших напрямків психодинамічної психотерапії.*

Тема 3. Процес психоаналізу

Методичні рекомендації до вивчення теми

Психодинамічна психотерапія. Організація терапевтичного процесу. Поняття про психоаналітичний сеттінг. Стратегія абстиненції. Вимоги до пацієнта. «Складні» пацієнти» для аналізу – обмеження для пацієнтів з особистісними розладами. Види психотерапевтичних стосунків у психоаналізі: перенос і робочий альянс. Регресія. Основні елементи процесу психоаналізу: вільні асоціації; аналіз сновидінь; перенесення; контрперенесення. Основні технічні процедури: прояснення, конфронтація, інтерпретація, проробка трансферу. Супротив, його види і прояви. Сучасні модифікації та види психодинамічної психотерапії. Особливості психодинамічної психотерапії. Основні поняття: психоаналітичний сеттінг, стратегія абстиненції, вільні асоціації, робочий альянс, перенесення і контрперенесення, супротив,

Завдання для самостійної роботи

1. *Супротив у психотерапії та психоаналізі.*
2. *Створення робочого альянсу.*
3. *Перенесення та контрперенесення.*
4. *Герменевтична процедура у психоаналізі.*

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2

Когнітивно-поведінковий та екзистенціально-гуманістичний напрями у психотерапії

Тема 4. Когнітивно-поведінкова психотерапія: теорія і практика

Методичні рекомендації до вивчення теми

Поведінкова психотерапія. Поняття когнітивно-поведінкової психотерапії. Основні методологічні і теоретичні постулати поведінкової психотерапії. Базові принципи навчання. Генез психопатології. Терапевтичний процес. Поведінковий аналіз: виявлення первинних подразників. Основні методи і техніки поведінкової психотерапії. Сбір анамнеза. підготовка до поведінкової терапії

Завдання для самостійної роботи.

1. *Методологічні та теоретичні основи поведінкової психотерапії.*
2. *Методи і техніки поведінкової психотерапії, спрямовані на редуцію небажаної поведінки.*
3. *Методи і техніки поведінкової психотерапії, які спрямовані на посилення поведінки.*
4. *Механізми когнітивної психотерапії.*

Тема 5. Раціонально-емотивна психотерапія А. Елліса

Методичні рекомендації до вивчення теми

Техніки терапії. Коректуюча інформація. Зупинка думок. Тренінг асертивності. Систематична десенсибілізація. Процедури із викликом сильної тривоги: абреакція, занурення, парадоксальна інтенція. Методи оперантного обумовлення: позитивне підкріплення, негативне підкріплення, згасання. Аверсивна терапія. Загальна характеристика когнітивної парадигми. Постулати РЕТ. Іраціональні і раціональні переконання. Іраціональні установки: надгенералізації, помилкові висновки, жорсткі установки. Критерії оцінки раціональних та іраціональних установок. Розлади Его і розлади комфорту. А.Елліс про психологічне здоров'я. Поняття здорових і нездорових емоцій.

Деструктивні судження і способи їх перетворення у конструктивні. Модель АВС. Приклад роботи схеми на конкретному випадку. Етапи раціонально-емоційної психотерапії А.Елліса. Методи роботи з іраціональними думками. Основні поняття: раціональні думки, іраціональні думки, схема АВС, нездорові емоції, сократівський метод.

Завдання для самостійної роботи.

1. *Теоретичні основи раціонально-емоційної психотерапії А.Еллісаю.*
2. *Види іраціональних установок та їх наслідки.*
3. *Теоретичні основи когнітивної психотерапії А.Бека: аберація мислення, неадаптивні думки, види викривлення.*
4. *Сутність психопатологічних розладів за А.Беком (депресія, тривожні розлади, фобії, суїцидальна поведінка).*

Тема 6. Клієнт-центрована психотерапія К. Роджерса

Методичні рекомендації до вивчення теми

Сутність феноменології. Карл Роджерс та клієнт центрована психотерапія. Особистісна історія та інтелектуальні попередники; теорія особистості; теорія особистісних порушень. Теорія психотерапії; проблема технік в клієнт центрованій психотерапії К. Роджерса. Основні поняття: феноменальне поле, самість, самоактуалізація, конгруентність та інконгруентність; особистісне зростання; повноцінно функціонуюча особистість.

Завдання для самостійної роботи

1. *Основні положення гуманістичної парадигми у психотерапії.*
2. *Клієнт-центрована психотерапія К. Роджерса: визначення і мета.*
3. *Проблема технік в клієнт центрованому підході. Умови ефективних терапевтичних стосунків: емпатія, прийняття, конгруентність.*
4. *Процес клієнт центрованої психотерапії. Мета та стадії процесу*

Тема 7. Логотерапія В. Франкла

Методичні рекомендації до вивчення теми

Загальні екзистенційні положення на яких базується екзистенційна психотерапія. Філософські джерела екзистенційної психотерапії. Головне завдання екзистенційного аналізу, феноменологічний аналіз структури буття. Особливості екзистенційної психотерапії Логотерапія В.Франкла. Екзистенційний вакуум і екзистенційна фрустрація. Психопатологія, ноогенні неврози. Категорії цінностей. Мета і завдання логотерапії. Терапевтичний процес та техніки логотерапії. Дереклексія. Основні поняття: екзистенція, буття, логотерапія, ноогенні неврози, парадоксальна інтенція, дереклексія.

Завдання для самостійної роботи

1. *Загальні екзистенційні положення, на яких базується екзистенційна психотерапія.*
2. *Філософські джерела екзистенційної парадигми у психотерапії.*
3. *Теорія логотерапії В. Франкла. Генезис неврозу.*
4. *Методи і психотерапевтичні прийоми, що застосовуються у логотерапії.*

ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 3

Інші моделі психотерапії. Проблема інтеграції психотерапевтичних методів

Тема 8. Інші моделі та методи психотерапії

Методичні рекомендації до вивчення теми

Системна сімейна та дитяча психотерапія. Поняття системної сімейної психотерапії. Закони функціонування сімейних систем. Властивості сімейної системи: особливості взаємовідносин членів сім'ї, сімейні міфи, сімейні кордони, історія сім'ї. Методологічні принципи системної психотерапії: циркулярність, нейтральність, гіпотетичність. Техніки роботи із сім'єю в системній сімейній психотерапії. Особливості дитячої психотерапії. Вимоги до психотерапевтичних прийомів у дитячій та юнацькій психотерапії. Основні психотерапевтичні прийоми та техніки роботи з дітьми. Основні поняття:

системна сімейна психотерапія, сімейний міф, сімейні кордони, циркулярне інтерв'ю, позитивна конотація, дитяча психотерапія, ігротерапія, казкотерапія, піскова терапія.

Завдання для самостійної роботи

1. *Екзистенційна психотерапія І. Ялома. Сутність екзистенційної психодинаміки. Поняття базових екзистенційних конфліктів.*
2. *Ключові процеси терапевтичних змін в екзистенційній психотерапії І.Ялома.*
3. *Гештальттерапія: організм як єдине ціле, три зони усвідомлення.*
4. *Психотерапевтичні шляхи розкриття індивідуальності людини. Гештальт-молитва.*

Тема 9. Групова психотерапія

Методичні рекомендації до вивчення теми

Метод групової психотерапії. Специфіка групової терапії. Організація групової психотерапії: форми організації психотерапевтичних груп, критерії відбору учасників групової психотерапії; груповий контракт. Чинники впливу групової психотерапії: спонукання надії; відчуття подібності проблем; інформаційний аспект; альтруїзм; навчання соціальним умінням; наслідування; інтерперсональне навчання; катарсис; екзистенційні чинник. Групова динаміка. Елементи групової динаміки. Фази розвитку групи. Специфіка роботи та вимоги до особистості групового психотерапевта Основні поняття: групова психотерапія, групова динаміка, фази розвитку групи, чинники впливу групової психотерапії

Завдання для самостійної роботи

1. *Групова терапія- основні техніки.*
2. *Супервізійна та інтервізійна допомога психотерапевту.*
3. *Балінтовські групи*
4. *Аналіз кейсів.*

Тема 10. Позитивна та Транскультуральна психотерапія Н. Пезешкіана

Методичні рекомендації до вивчення теми

Життя Н. Пезешкіана як приклад реалізації цінностей транскультурального світу. Диференціально-аналітичний аналіз як неопсихоаналітичний метод поєднаний з гуманістичним поглядом на людину. Психологія розвитку. Принципи гуманістичної, ресурс-орієнтованої і конфлікт-центрованої психотерапії і консультування. Три принципи Позитивної Психотерапії – надії, балансу та самопомочі (консультування). Позитивна концепція людини. Людські інтеракції та комунікації. Вплив культуральних цінностей на людські комунікації. Модель балансу. Реакції на конфлікт і модель вирішення конфлікту. Актуальний конфлікт, базовий конфлікт і внутрішній конфлікт. Ключовий конфлікт як регулятор моделі реагування. Позитивна інтерпретація в конфліктах. Використання і функції притч, історій, мудрості, прислів'їв і приказок в психотерапії і консультуванні. Розвиток здібностей людини. Базові здібності, вторинні і первинні актуальні здібності. Диференціальний аналіз. Теорія мікротравм, актуальні здібності і конфлікт. Три стадії взаємодії – зв'язування, диференціація, відділення. Застосування п'ятиступінчастої стратегії в психотерапії, консультуванні, самодопомоги та освіті. Сфери конфліктних реакцій, механізми захисту і компенсації чотири вимірювання моделей відносин і відповідальності. Вікові аспекти актуальних здібностей. Транскультуральний підхід в психотерапії і консультуванні. Терапія ґрунтується на трьох моментах: профілактика; власне терапія; реабілітація та подальша допомога..

Завдання для самостійної роботи

- 1. Транскультуральність як важливий принцип ППТ. Інструменти транскультуральності.*
- 2. Диференціальний аналіз в ППТ. Порівняння з іншими видами аналізу в психодинамічній психотерапії.*
- 3. Психодинамічний та гуманістичний аспекти ППТ.*

ПИТАННЯ ДО САМОКОНТРОЛЮ

1. Порівняйте напрямки:
 - ортодоксальний фрейдизм;
 - гуманістичний напрямок в психотерапії;
 - юнгіанський аналіз;
 - поведінкова психотерапія.
2. Дайте визначення поняттю «Психодинамічна психотерапія» та опишіть її основні риси.
3. Які різновиди психологічних терапій ви знаєте?
4. Порівняйте індивідуальну та групову психотерапію.
5. Групаналіз. Групова динаміка. Відмінні риси групаналітичної терапії.
6. Конкуренція в групі. Залежність від групи.
7. Ознаки фіксацій на стадіях психосексуального розвитку, які виявляються в групі
8. Охарактеризуйте роботу психотерапевта з пацієнтами різного рівня організацій особистості.
9. Охарактеризуйте роботу психотерапевта з пацієнтами різної структури особистості.
10. Основні принципи організації психотерапевтичного процесу
11. Основні принципи організації психотерапевтичної сесії.
12. Етичні принципи психотерапевта.
13. Розрізніть поняття «холдінг» та «контейнування».
14. Виявлення захисних механізмів при роботі з клієнтом. Робота з захистами.
15. Принципи створення інтерпретацій і метафор.
16. Відпрацювання навичок мовчазного невтручання
17. Розвиток здібностей людини. Базові здібності, вторинні і первинні актуальні здібності.
18. Диференціальний аналіз.
19. Теорія мікротравм, актуальні здібності і конфлікт.

20. Три стадії взаємодії – зв'язування, диференціація, відділення.
21. Застосування п'ятиступінчастої стратегії в психотерапії, консультуванні, самопомоги та освіти.
22. Основні етапи і фактори психотерапевтичного впливу.
23. Первинне інтерв'ю.
24. Середній етап: опір, види опору
25. Робота з трансфером,
26. Робота з контртрансфером,
27. Робота зі сновидіннями.
28. Завершення психодинамічної терапії.
29. Супервізорство як спосіб допомоги психотерапевту, як варіант підвищення його кваліфікації і професійного зростання.
30. Індивідуальна супервізія та групова супервізія.
31. Профілактика «емоційного вигорання» психологів.
32. Охарактеризуйте найважливіші компетенції сучасного психотерапевта.
33. Розрізняйте компетенції психолога-консультанта та психотерапевта.

ТЕМИ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ

Тема 1. Психотерапія як професійна діяльність

Питання

1. Медична та психологічна психотерапія.
2. Стадії психотерапевтичного процесу
3. Етика психотерапевта
4. Особистість психотерапевта

Література

1. Бурлачук Л. Ф. Основи психотерапії : учб. пос. / Л. Ф. Бурлачук, І. А. Грабська, А. С. Кочарян. – К. : Ніка-Центр, 2001. – 320 с.
2. Каліна Н. Ф. Психотерапія / Надія Федорівна Каліна. – К. : Академвидав, 2010. – 288 с.
3. Карпенко Є.В. Методи сучасної психотерапії : навч. посібник. – Дрогобич: Посвіт, 2015. – 116 с.

Тема 2. Психоаналіз та психодинамічна психотерапія

Питання

1. Вплив класичного психоаналізу на розвиток сучасної культури.
2. Сучасні психоаналітичні теорії.
3. Основні школи сучасного психоаналізу.
4. Вплив юнгіанського психоаналізу на розвиток інших напрямків психодинамічної психотерапії.

Література

1. Бурлачук Л. Ф. Основи психотерапії : учб. пос. / Л. Ф. Бурлачук, І. А. Грабська, А. С. Кочарян. – К. : Ніка-Центр, 2001. – 320 с.
2. Каліна Н. Ф. Психотерапія / Надія Федорівна Каліна. – К. : Академвидав, 2010. – 288 с.
3. Карпенко Є.В. Методи сучасної психотерапії : навч. посібник. – Дрогобич: Посвіт, 2015. – 116 с.

4. Наративні психотехнології / Чепелева Н. В., Смульсон М. Л., Шиловська О. М, Гуцол С. Ю. ; за заг. ред. Н. В. Чепелевої. – К. : Главник, 2007. – 144с.

Тема 3. Процес психоаналізу

Питання

1. Спротив у психотерапії та психоаналізі.
2. Створення робочого альянсу.
3. Перенесення та контрперенесення.
4. Герменевтична процедура у психоаналізі.

Література

1. Бурлачук Л. Ф. Основи психотерапії : учб. пос. / Л. Ф. Бурлачук, І. А. Грабська, А. С. Кочарян. – К. : Ніка-Центр, 2001. – 320 с.
2. Каліна Н. Ф. Психотерапія / Надія Федорівна Каліна. – К. : Академвидав, 2010. – 288 с.
3. Карпенко Є.В. Методи сучасної психотерапії : навч. посібник. – Дрогобич: Посвіт, 2015. – 116 с.

Тема 4. Когнітивно-поведінкова психотерапія: теорія і практика

Питання

1. Методологічні та теоретичні основи поведінкової психотерапії.
2. Методи і техніки поведінкової психотерапії, спрямовані на редукцію небажаної поведінки.
3. Методи і техніки поведінкової психотерапії, які спрямовані на посилення поведінки.
4. Механізми когнітивної психотерапії.

Література

1. Бурлачук Л. Ф. Основи психотерапії : учб. пос. / Л. Ф. Бурлачук, І. А. Грабська, А. С. Кочарян. – К. : Ніка-Центр, 2001. – 320 с.

2. Каліна Н. Ф. Психотерапія / Надія Федорівна Каліна. – К. : Академвидав, 2010. – 288 с.
3. Карпенко Є.В. Методи сучасної психотерапії : навч. посібник. – Дрогобич: Посвіт, 2015. – 116 с.

Тема 5. Раціонально-емотивна психотерапія А. Елліса

Питання

1. Теоретичні основи раціонально-емотивної психотерапії А.Еллісаю.
2. Види ірраціональних установок та їх наслідки.
3. Теоретичні основи когнітивної психотерапії А.Бека: аберація мислення, неадаптивні думки, види викривлення.
4. Сутність психопатологічних розладів за А.Беком (депресія, тривожні розлади, фобії, суїцидальна поведінка).

Література

1. Бурлачук Л. Ф. Основи психотерапії : учб. пос. / Л. Ф. Бурлачук, І. А. Грабська, А. С. Кочарян. – К. : Ніка-Центр, 2001. – 320 с.
2. Каліна Н. Ф. Психотерапія / Надія Федорівна Каліна. – К.: Академвидав, 2010. – 288 с.
3. Карпенко Є.В. Методи сучасної психотерапії: навч. посібник. – Дрогобич : Посвіт, 2015. – 116 с.

Тема 6. Клієнт-центрована психотерапія К. Роджерса

Питання

1. Основні положення гуманістичної парадигми у психотерапії.
2. Клієнт-центрована психотерапія К. Роджерса: визначення і мета.
3. Проблема технік в клієнт центрованому підході. Умови ефективних терапевтичних стосунків: емпатія, прийняття, конгруентність.
4. Процес клієнт центрованої психотерапії. Мета та стадії процесу.

Література

1. Бурлачук Л. Ф. Основи психотерапії : учб. пос. / Л. Ф. Бурлачук, І. А. Грабська, А. С. Кочарян. – К. : Ніка-Центр, 2001. – 320 с.
2. Каліна Н. Ф. Психотерапія / Надія Федорівна Каліна. – К.: Академвидав, 2010. – 288 с.
3. Карпенко Є.В. Методи сучасної психотерапії: навч. посібник. – Дрогобич : Посвіт, 2015. – 116 с.

Тема 7. Логотерапія В. Франкла

Питання

1. Загальні екзистенційні положення, на яких базується екзистенційна психотерапія.
2. Філософські джерела екзистенційної парадигми у психотерапії.
3. Теорія логотерапії В. Франкла. Генезис неврозу.
4. Методи і психотерапевтичні прийоми, що застосовуються у логотерапії.

Література

1. Бурлачук Л. Ф. Основи психотерапії : учб. пос. / Л. Ф. Бурлачук, І. А. Грабська, А. С. Кочарян. – К. : Ніка-Центр, 2001. – 320 с.
2. Каліна Н. Ф. Психотерапія / Надія Федорівна Каліна. – К. : Академвидав, 2010. – 288 с.
3. Карпенко Є.В. Методи сучасної психотерапії : навч. посібник. – Дрогобич : Посвіт, 2015. – 116 с.

Тема 8. Інші моделі та методи психотерапії

Питання

1. Екзистенційна психотерапія І. Ялома. Сутність екзистенційної психодинаміки. Поняття базових екзистенційних конфліктів.
2. Ключові процеси терапевтичних змін в екзистенційній психотерапії І.Ялома.
3. Гештальттерапія: організм як єдине ціле, три зони усвідомлення.

4. Психотерапевтичні шляхи розкриття індивідуальності людини. Гештальт-молитва.

Література

1. Бурлачук Л. Ф. Основи психотерапії : учб. пос. / Л. Ф. Бурлачук, І. А. Грабська, А. С. Кочарян. – К. : Ніка-Центр, 2001. – 320 с.
2. Каліна Н. Ф. Психотерапія / Надія Федорівна Каліна. – К.: Академвидав, 2010. – 288 с.
3. Карпенко Є.В. Методи сучасної психотерапії : навч. посібник. – Дрогобич : Посвіт, 2015. – 116 с.
4. Наративні психотехнології / Чепелева Н. В., Смульсон М. Л., Шиловська О. М, Гуцол С. Ю. ; за заг. ред. Н. В. Чепелевої. – К. : Главник, 2007. – 144 с.
5. Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2020). The theory and practice of group psychotherapy. Basic Books; 6th edition, 832 p.

Тема 9. Групова психотерапія

Питання

1. Групова терапія- основні техніки.
2. Супервізійна та інтервізійна допомога психотерапевту.
3. Балінтовські групи
4. Аналіз кейсів.

Література

1. Бурлачук Л. Ф. Основи психотерапії : учб. пос. / Л. Ф. Бурлачук, І. А. Грабська, А. С. Кочарян. – К. : Ніка-Центр, 2001. – 320 с.
2. Каліна Н. Ф. Психотерапія / Надія Федорівна Каліна. – К. : Академвидав, 2010. – 288 с.
3. Карпенко Є.В. Методи сучасної психотерапії : навч. посібник. – Дрогобич : Посвіт, 2015. – 116 с.

4. Посібник з психодрами / За ред. М. Карп, П. Холмса, К. Б. Таувон / Пер. с англ. О. П. Прокоповой ; за ред. П. П. Горностая. – К. : Вид. П. Горностай, 2013. – 344 с.
5. Rudestam, K. E. (1982). *Experiential groups in theory and practice*. Brooks/Cole Pub Co, 318 p.
6. Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2020). *The theory and practice of group psychotherapy*. Basic Books; 6th edition, 832 p.

Тема 10. Позитивна та Транскультуральна психотерапія Н. Пезешкіана

Питання

1. Транскультуральність як важливий принцип ППТ. Інструменти транскультуральності.
2. Диференціальний аналіз в ППТ. Порівняння з іншими видами аналізу в психодинамічній психотерапії.
3. Психодинамічний та гуманістичний аспекти ППТ.

Література

1. Бурлачук Л. Ф. *Основи психотерапії : учеб. пособ.* / Л. Ф. Бурлачук, І. А. Грабська, А. С. Кочарян. – К. : Ніка-Центр, 2001. – 320 с.
2. Каліна Н. Ф. *Психотерапія / Надія Федорівна Каліна.* – К.: Академвидав, 2010. – 288 с.
3. Карпенко Є.В. *Методи сучасної психотерапії : навч. посібник.* – Дрогобич : Посвіт, 2015. – 116 с.
4. Peseschkian N. *Positive Psychosomatics*. AuthorHouseUK, 2016, 654 p.
5. *Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology. Clinical Applications* // Editors: E. Messias, N. Peseshkian, C. Cagande. – Switzerland: Springer Nature Switzerland AG, 2020.

ТЕМИ РЕФЕРАТІВ

1. Аналітична психотерапія. К.Г. Юнга.
2. Тілесно-орієнтована психотерапія.
3. Психодрама.
4. Арттерапія.
5. Піскова терапія.
6. Соматична терапія травми.
7. Кіно- та бібліотерапія.
8. Казкотерапія.
9. Танцювальньо-рухова терапія.
10. Використання притч, історій у практиці психотерапевта.
11. Позитивна та Транскультуральна психотерапія.
12. Робота зі сновідінням у психодинамічному напрямку.
13. Системно-сімейна психотерапія.
14. Ігрова терапія.
15. Дитяча та підліткова психодинамічна психотерапія.
16. Кататимно-імагінативна психотерапія. Символдрама.

Загальні вимоги до реферату

- Мова – державна.
- Стиль – науковий.
- Послідовність – логічна.
- Формат сторінок – А4.
- Шрифт та розмір – Times New Roman, 14.
- Міжрядковий інтервал – полуторний.
- Обсяг реферату: 10–20 сторінок
- Поля: ліве поле – 20 мм, праве – 20 мм, верхнє і нижнє – 20 мм (або 25 мм і 20 мм відповідно, в залежності від умов навчального закладу).
- Простий план – 3–4 пункти.
- Список джерел – 10–15 найменувань (джерела з 2015 р.)
- Заголовки розділів пишуться – ВЕЛИКИМИ літерами.
- Заголовки підрозділів пишуться – Маленькими літерами (крім першої).

ОБОВ'ЯЗКОВІ ЗАВДАННЯ ЗА ПРЕДМЕТОМ

При перездачі заліку (чи підсумкового контролю) студент виконує обов'язкові завдання за предметом, створених лектором курсу. Завдання, виконані в повному обсязі оцінюються у **60 балів** (витяг з протоколу №1 від 20.09.20223 з засідання Вченої Ради ФПСР).

1. Наявність конспекту лекцій.

2. Виконання одного індивідуального завдання.

3. Виконання реферативного доповіді (за вибором студента).

4. Відповідь на одне питання зі списку для підсумкового контролю (за вибором студента).

5. Аналіз автореферату: Ігор Романов. Поняття психічної реальності в теорії та практиці психоаналізу, Харків, 1999 р.

Режим доступу: <https://www.academia.edu/86627632>.

6. Аналіз статті: Кісарчук, З. Г. Історико-культурні передумови становлення психотерапії як наукової дисципліни / З.Г. Кісарчук. // Актуальні проблеми психології, 3, 2008, с. 5–19.

Режим доступу:

<https://lib.iitta.gov.ua/5445/1/%D0%9A%D0%B8%D1%81%D0%B0%D1%80%D1%87%D1%83%D0%BA2008.pdf>

ПИТАННЯ ДЛЯ ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

1. Психотерапія як професійна діяльність.
2. Визначення, цілі і завдання психотерапії. Відмінності психотерапії і індивідуального консультування.
3. Сутність медичної та психологічної моделі психотерапії; індивідуальна і групова, сімейна і дитяча види психотерапії.
4. Особистість психотерапевта. Професійні якості та властивості.
5. Етичні та юридичні аспекти психотерапевтичної діяльності. Навчання психотерапії.
6. Сучасний простір терапевтичного досвіду: психоаналітичний, біхевіорально-когнітивний, екзистенційно-гуманістичний.
7. Психоаналіз. Роль конфлікту у генезі неврозу, захисні механізми
8. Психоаналітичне розуміння основних неврозів: істеричний, фобічний, нав'язливих станів.
9. Організація класичного психоаналітичного процесу.
10. Психоаналітична діагностика. Рівні особистісного функціонування: невротичний, психопатичний, межовий.
11. Вимоги до психоаналітичного пацієнта. Складні для психоаналітичної роботи пацієнти .
12. Основні елементи процесу психоаналізу: вільні асоціації, аналіз сновидінь перенесення , контрперенесення, супротив.
13. Психоаналітичний процес. Основні психоаналітичні технічні процедури: конфронтація, прояснення, інтерпретація, проробка трансфера і супротиву.
14. Особливості психодинамічної психотерапії на відміну від психоаналізу. Експресивна та підтримуюча психотерапія. Види психодинамічної психотерапії.
15. Сутність символдраматичного психотерапевтичного методу (кататимне переживання образів) як психотерапевтичного методу. Робота із стандартними мотивами.

16. Індивідуальна психотерапія за А.Адлером. Теоретичні положення. Генез патопсихології.
17. Терапевтичний процес: 1)формування стосунків, 2)оцінка і аналіз життєвого стилю, 3)інсайт, 4)переорієнтація .
18. Сутність когнітивно-поведінкової психотерапії. Визначення, загальні принципи когнітивно-поведінкової психотерапії.
19. Методологічні та теоретичні основи поведінкової психотерапії, концепції психопатології.
20. Методи і техніки поведінкової психотерапії, спрямовані на редукцію небажаної поведінки.
21. Методи і техніки поведінкової психотерапії, які спрямовані на посилення поведінки.
22. Розвиток когнітивної психотерапії. Механізми когнітивної психотерапії. Генез психопатології.
23. Теоретичні основи раціонально-емотивної психотерапії А.Елліса: припущення щодо природи людини, ірраціональні та раціональні ідеї. Схеми АВС
24. Види ірраціональних установок та їх наслідки.
25. Погляди А.Елліса на психологічне здоров'я. Поняття здорових і нездорових емоцій.
26. Теоретичні основи когнітивної психотерапії А.Бека: аберація мислення, неадаптивні думки, види викривлення.
27. Сутність психопатологічних розладів за А.Беком (депресія, тривожні розлади, фобії, суїцидальна поведінка). Покази до когнітивної психотерапії.
28. Етапи і особливості процесу когнітивної психотерапії.
29. Основні методи та техніки роботи в когнітивній психотерапії, сократичний діалог.
30. Парадоксальні прийоми, що застосовуються у когнітивно-поведінковій психотерапії.

31. Сутність феноменологічного підходу у психотерапії. Суб'єктивні переживання як єдина реальність.
32. Основні положення гуманістичної парадигми у психотерапії.
33. Клієнт-центрована психотерапія К. Роджерса: визначення і мета. Теоретичні основи.
34. Поняття повноцінно-функціонуючої особистості у концепції К. Роджерса.
35. Проблема технік в клієнт центрованому підході. Техніки ефективного спілкування. Умови ефективних терапевтичних стосунків: емпатія, прийняття, конгруентність.
36. Процес клієнт центрованої психотерапії. Мета та стадії процесу
37. Загальні екзистенційні положення, на яких базується екзистенційна психотерапія. Філософські джерела екзистенційної парадигми у психотерапії.
38. Теорія логотерапії В. Франкла. Генезис неврозу.
39. Методи і психотерапевтичні прийоми, що застосовуються у логотерапії.
40. Екзистенційна психотерапія І. Ялома. Сутність екзистенційної психодинаміки. Поняття базових екзистенційних конфліктів.
41. Проблема смерті і свободи та механізми захисту від них.
42. Проблема ізоляції і сенсу життя та механізми захисту від них.
43. Ключові процеси терапевтичних змін в екзистенційній психотерапії І. Ялома.
44. Техніки психотерапевтичної роботи з усвідомлення смерті в екзистенційній психотерапії..
45. Робота з відповідальністю і свободою у психотерапії І.Ялома.
46. Техніки роботи з ізоляцією особистості.
47. Техніки роботи з відсутністю сенсу життя за І.Яломом.
48. Гештальттерапія: організм як єдине ціле, три зони усвідомлення.
49. Механізми порушення процесів саморегуляції: інтроекція, проекція, ретрофлексія, дефлексія, конфлуенція.

50. Психотерапевтичні шляхи розкриття індивідуальності людини. Гештальт-молитва.
51. Мета, механізми та техніки гештальт-терапії.
52. Поняття про тілесно-орієнтовані види психотерапії.
53. Теоретичні аспекти біоенергетичного аналізу Лоуена. Нереалізована потреба у любові, інфантильні травми та їх тілесні прояви. Рівні енергетичного блокування та м'язової напруги.
54. Біоенергетичний аналіз: внутрішній конфлікт і основні характерологічні типи.
55. Біоенергетичний аналіз: принципи та алгоритм роботи з м'язовими блоками; діагностичні та технічні процедури і прийоми.
56. Філософія психодрами. Генезис неврозу.
57. Учасники психодрами. Основні елементи: протагоніст, режисер (фасілітатор), допоміжне "Я", глядачі, сцена.
58. Основні фази психодрами: розігрівання, власне драматична дія, обговорення.
59. Основні психодраматичні техніки.
60. Загальна характеристика арттерапії. Активна уява як головна техніка арттерапевтичного процесу. Терапевтичні можливості арттерапії .
61. Основні види арттерапії: музикотерапія, бібліотерапія, імаготерапія, ізотерапія, кінезітерапія.
62. Поняття казкотерапії та ігротерапії.
63. Системна сімейна психотерапія. Закони функціонування сімейних систем. Методологічні принципи системної психотерапії.
64. Системна сімейна психотерапія. Властивості сімейної системи.
65. Техніки роботи із сім'єю в системній сімейній психотерапії на прикладі циркулярного інтерв'ю, позитивної конотації.
66. Особливості дитячої психотерапії. Основні методи та техніки дитячої психотерапії.
67. Поняття про групову модель психотерапії. Елементи групової динаміки.

68. Фази розвитку групи.
69. Специфіка (сутність) групової психотерапії. Чинники впливу групової психотерапії на особистість.
70. Групова психотерапія. Фази розвитку групи.
71. Трансактний аналіз. Характеристика ЕГО-станів: батько, дитина, дорослий; теорія комунікацій.
72. Складові трансактного аналізу: аналіз структури особистості, аналіз трансакцій.
73. Складові трансактного аналізу: аналіз психологічних ігор, аналіз індивідуального життєвого сценарію.
74. Еклектизм у психотерапії.
75. Механізми та чинники психотерапії.
76. Позитивна та Транскультуралдна психотерапія Н. Пезешкіана – основні принципи.
77. Диференціально-аналітичний аналіз в Позитивної психотерапії.
78. Три стадії інтеракції в Позитивної психотерапії.
79. Інтеграція психодинамічного мислення та гуманістичного погляду на людину з використанням поведінкових технік у Позитивної психотерапії.
80. П'ять ступенів у консультуванні, терапії та самопочі – алгоритм роботи у Позитивної та Транскультуральної психотерапії.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Основна

1. Бурлачук Л. Ф. Основи психотерапії : учеб. пособ. / Л. Ф. Бурлачук, І. А. Грабська, А. С. Кочарян. – К. : Ніка-Центр, 2001. – 320 с.
2. Каліна Н. Ф. Психотерапія / Надія Федорівна Каліна. – К.: Академвидав, 2010. – 288 с.
3. Карпенко Є. В. Методи сучасної психотерапії: навч. посібник. – Дрогобич : Посвіт, 2015. – 116 с.

Додаткова

1. Наративні психотехнології / Чепелева Н. В., Смульсон М. Л., Шилівська О. М, Гуцол С. Ю. ; за заг. ред. Н. В. Чепелевої. – К. : Главник, 2007. – 144 с.
2. Посібник з психодрами / За ред. М. Карп, П. Холмса, К. Б. Таувон / Пер. с англ. О. П. Прокоповой ; за ред. П. П. Горностая. – К. : Вид. П. Горностай, 2013. – 344 с.
3. Peseschkian N. Positive Psychosomatics. AuthorHouseUK, 2016, 654 p.
4. Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology. Clinical Applications // Editors: E. Messias, N. Peseshkian, C. Cagande. – Switzerland: Springer Nature Switzerland AG, 2020.
5. Rudestam, K. E. (1982). Experiential groups in theory and practice. Brooks/Cole Pub Co, 318 p.
6. Seligmann, M.E.P. The Effectiveness of Psychotherapy. The Consumer Reports Study. American Psychologist. 50, 965-974, 1995.
7. Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2020). The theory and practice of group psychotherapy. Basic Books; 6th edition, 832 p.

Електронні інформаційні ресурси

1. Актуальні проблеми психології». Наукові праці Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України.
Режим доступу: <http://appspsychology.org.ua/index.php/ua/dlia-avtoriv>
2. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського.
Режим доступу: <http://www.nbuv.gov.ua/>
3. Психологічна бібліотека Київського Фонду сприяння розвитку психічної культури. Режим доступу: <http://psylib.kiev.ua/>
4. American Psychologist. Journal of American Psychological Association.
Режим доступу: <https://www.apa.org/pubs/journals/amp/>
5. Journal of Personality and Social Psychology. Journal of American Psychological Association. Режим доступу: <https://www.apa.org/pubs/journals/psp/>
6. Science: (AAAS). Режим доступу: <http://www.sciencemag.org>
7. Taylor & Francis. Режим доступу: <http://www.informaworld.com>
8. ScienceDirect. Режим доступу: www.sciencedirect.com

Навчальне видання

ОСНОВИ ПСИХОТЕРАПІЇ

ЕЛЕКТРОННІ МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

до семінарських занять та самостійної роботи
для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
спеціальності 053 Психологія

Електронне практичне видання

Укладач:

Литвиненко Ольга Дмитрівна

В авторській редакції

Затвердж. авт. 16.07.2024. Шрифт Times New Roman.
Системні вимоги: операційна система сумісна з програмним забезпеченням
для читання файлів формату PDF.
Обсяг 0,7 МБ. Зам. № 2834.

Видавець і виготовлювач
Одеський національний університет імені І. І. Мечникова
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 4215 від 22.11.2011 р.
65082, м. Одеса, вул. Університетська, 12, Україна
Тел.: (048) 723 28 39, e-mail: druk@onu.edu.ua