



**МІЖНАРОДНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**Кафедра педагогіки та психології**

**Поплавська Є.В.**

**Меленчук Н.І.**

**Єрмакова С.С.**

## **ОСНОВИ ПСИХОТЕРАПІЇ**

**НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ**

**до практичних занять та самостійної роботи  
для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня  
освітньо-професійної програми спеціальності 053 Психологія»  
денної та заочної форм навчання**

**Одеса 2024**

**Рекомендовано навчально-методичною радою Міжнародного гуманітарного університету протокол № 1 від 30 серпня 2024 р.**

**Укладачі:**

**Поплавська Єва Вадимівна** - кандидат психологічних наук, доцент кафедри педагогіки та психології Міжнародного гуманітарного університету.

**Меленчук Наталя Іванівна** – кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри педагогіки та психології Міжнародного гуманітарного університету.

**Єрмакова Світлана Станіславівна** – доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри педагогіки та психології Міжнародного гуманітарного університету.

**Рецензент**

**Жигалкіна Н.В.** – кандидат психологічних наук, доцент кафедри педагогіки та психології Міжнародного гуманітарного університету.

**Бикова С.В.** – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри філософії, політології, психології та права Одеської державної академії будівництва та архітектури.

**Навчально-методичні рекомендації до практичних занять та самостійної роботи з навчальної дисципліни «Основи психотерапії» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня освітньо-професійної програми спеціальності 053 «Психологія» денної та заочної форми навчання [Електронне видання]. Одеса: МГУ, 2024. 52 с.**

## ЗМІСТ

|                                                                     |    |
|---------------------------------------------------------------------|----|
| Пояснювальна записка.....                                           | 4  |
| Очікувані результати навчання.....                                  | 7  |
| Тематичний зміст навчальної дисципліни.....                         | 8  |
| Структура навчальної дисципліни .....                               | 11 |
| Теми практичних занять та методичні рекомендації до підготовки..... | 13 |
| Завдання до самостійної роботи з дисципліни .....                   | 27 |
| Приклад тестового завдання для самоперевірки .....                  | 36 |
| Питання до підсумкового контролю .....                              | 46 |
| Форми підсумкового контролю успішності здобувачів.....              | 49 |
| Критерії оцінювання .....                                           | 50 |
| Перелік рекомендованої літератури.....                              | 49 |

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Методичні рекомендації розроблені для вивчення навчальної дисципліни «Основи психотерапії» здобувачами вищої освіти, що навчаються на першому (бакалаврському) рівні вищої освіти спеціальності 053 «Психологія», на кафедрі педагогіки та психології Міжнародного гуманітарного університету.

У методичних рекомендаціях представлено новітні дослідження сучасних науковців у галузі «Основи психотерапії»; орієнтовані на допомогу здобувачам у поглибленому самостійному вивченні навчальної дисципліни, сприяє оволодінню ними матеріалу з тем дисципліни.

Навчальна дисципліна «**Основи психотерапії**» знайомить студентів із теоретичними засадами вітчизняних та зарубіжних підходів у психотерапії, ключовими концепціями та методами психологічної допомоги. В межах курсу розглядаються основні напрями психотерапії, їх теоретико-методологічні засади, механізми психотерапевтичного впливу, етичні принципи роботи психотерапевта.

Студенти отримують знання про особливості взаємодії клієнта та психотерапевта, етапи психотерапевтичного процесу, методи діагностики та аналізу психоемоційного стану особистості. Значна увага приділяється вивченню психологічних механізмів розвитку особистості, кризових станів та шляхів їх подолання за допомогою психотерапевтичних методів.

Опанування дисципліни передбачає розвиток навичок застосування психотерапевтичних технік, аналізу індивідуально-психологічних особливостей клієнта, вибору ефективних методів психокорекції відповідно до конкретних запитів. Студенти також знайомляться з методами саморегуляції, емоційної підтримки та профілактики професійного вигорання, що сприяє підвищенню рівня їх психологічної культури та професійної компетентності.

**Мета викладання дисципліни.** Курс "Основи психотерапії" покликаний сформувати у студентів професійні знання і уміння у галузі надання психологічної допомоги, сприяти більш повному і глибокому розумінню основних вимог щодо процесу проведення психотерапії, психологічних понять і категорій, їх взаємозв'язку та взаєморозвитку, збагатити науковий світогляд студентів та їх психологічну культуру. Психотерапія – історично та культурно зумовлений термін, який на даний час позначає особливий вид міжособистісної взаємодії, при якому пацієнтам надається професійна допомога психологічними засобами при вирішенні виникаючих у них проблем і труднощів психологічного характеру. Завдання

вивчення дисципліни. 1) сформулювати в студентів уявлення про сутність та основну проблематику психотерапії як окремого виду психологічної практики, а також про її місце і роль в сучасній психологічній практиці; 2) навчити студентів базовим технікам та стратегіям попередження можливого психологічного неблагополуччя та надання психологічної допомоги у кризових ситуаціях, ситуаціях життєвого вибору та ін.; 3) ознайомити студентів зі специфікою організації та проведення психотерапії у різних видах сетінгу: індивідуальній, сімейній та груповій формах; дитячої психотерапії; 4) сформулювати уявлення про базові навички здійснення кризової інтервенції, супервізії.

**Передумови для вивчення дисципліни.** Для вивчення даного курсу здобувачам необхідні знання з дисциплін: «Загальна психологія», «Вікова та педагогічна психологія», «Психологія особистості», «Соціальна психологія», «Академічна доброчесність та професійна етика».

Під час вивчення навчальної дисципліни «Основи психотерапії» здобувачі повинні:

***Знати:***

- предмет, мету та завдання основ психотерапії;
- основні сучасні теоретичні концепції психотерапії;
- основні напрямки зарубіжної психотерапії;
- основні напрямки вітчизняної психотерапії; - основні психотехніки;

***Уміти:***

- здійснювати психологічний аналіз запиту та проблеми клієнта;
- організовувати психотерапевтичну роботу;
- регулювати професійне спілкування в системі «клієнт – психолог»;
- здійснювати первинний психотерапевтичний вплив та надавати психологічну допомогу особистості в межах професійного спілкування;
- використовувати індивідуальні форми надання психологічної допомоги;
- використовувати групові форми надання психологічної допомоги.

## **ОЧІКУВАНІ КОМПЕТЕНТНОСТІ, ЯКІ ПЛАНУЄТЬСЯ СФОРМУВАТИ ТА ДОСЯГНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ**

У процесі реалізації програми дисципліни «Основи психотерапії» формуються наступні компетентності із передбачених освітньою програмою:

### **Інтегральна компетентність**

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері психології, що передбачають застосування основних психологічних теорій та методів та характеризуються комплексністю і невизначеністю умов.

### **Загальні компетентності (ЗК)**

**ЗК1.** Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

**ЗК2.** Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

**ЗК4.** Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

**ЗК5.** Здатність бути критичним і самокритичним.

**ЗК8.** Навички міжособистісної взаємодії.

### **Спеціальні (фахові) компетентності**

**СК1.** Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології.

**СК8.** Здатність організовувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову, в т.ч. особам, які отримали психологічні травми, зокрема внаслідок війни).

**СК10.** Здатність дотримуватися норм професійної етики.

**СК11.** Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.

*Навчальна дисципліна «Основи психотерапії» забезпечує досягнення програмних результатів навчання (ПР), передбачених освітньою програмою:*

**ПР1.** Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання.

**ПР2.** Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань.

**ПР9.** Пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності, приймати та аргументувати власні з рішення щодо їх розв'язання (зокрема, щодо організації заходів раннього втручання).

**ПР12.** Складати та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, тощо, відповідно до вимог замовника.

**ПР16.** Знати, розуміти та дотримуватися етичних принципів професійної діяльності психолога.

## **ТЕМАТИЧНИЙ ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

### **ЗМІСТВОЙ МОДУЛЬ I. ВСТУП ДО ПСИХОТЕРАПІЇ**

**Тема 1. Психотерапія як суспільне явище. Поняття та предмет психотерапії.** Сутність, об'єкт і предмет психотерапії. Цілісний підхід до хвороб. Медична та немедична психотерапія. Види терапевтичної допомоги. Категорії психотерапевтичної практики. Проблемна та особистісна спрямованість терапевтичної допомоги. Формування запиту клієнта. Етапи психотерапевтичного процесу. Базові принципи та завдання психотерапії. Етичні засади терапевтичної роботи. Теоретичні основи психотерапії. Психологічні та психофізіологічні аспекти психотерапії. Суб'єкти психотерапії: типи клієнтів, їх характеристика. Особливості роботи психотерапевта з різними типами клієнтів. Фрустрація як об'єкт роботи психотерапевта. Невроз як об'єкт роботи психотерапевта. Характеристики неврозу. Основні стратегії роботи з фрустрацією і неврозами.

**Тема 2. Історичний нарис розвитку психотерапії як науки.** Історія становлення психотерапії, її предмет і завдання. Теоретичні основи психотерапії. Основні етапи становлення психотерапії в історії. Науковий статус сучасної психотерапії. Класифікація видів психотерапії. Варіанти класифікації систем, напрямків та методів психотерапії. Ф. Месмер, М. Кляйн, А.Фрейд, К. Юнг, Е. Еріксон, К. Роджерс та їх роль у розвитку психотерапії як науки. Основні напрями психотерапії в сучасному суспільстві.

**Тема 3. Механізми, засоби та техніки психотерапевтичної роботи.** Механізми психотерапевтичної дії в індивідуальній формі психотерапії. Механізми психотерапевтичної дії в груповій формі психотерапії. Механізми психотерапевтичної дії в сімейній формі психотерапії. Етапи структурування психотерапевтичної бесіди під час телефонного консультування. Прийоми емпатійного слухання в умовах дистанційної комунікації. Створення психологічно безпечного простору в розмові по телефону. Психологічні техніки встановлення первинного контакту з клієнтом. Вербальні й паравербальні засоби підтримки у телефонному консультуванні. Утримання меж у розмові та уникнення особистісного втручання. Роль активного слухання: перефразування, уточнення, відображення почуттів. Особливості надання підтримки в кризових ситуаціях (паніка, агресія, суїцидальні наміри). Етичні норми і конфіденційність у роботі. Телефон довіри. Завершення бесіди з клієнтом: підбиття підсумків і створення відчуття підтримки.

**Тема 4. Особистість психотерапевта.** Особистісні якості психотерапевта. Професійно значущі якості ефективного психотерапевта. Емпатія та здатність до співпереживання. Емоційна стабільність та стресостійкість. Відкритість та готовність до саморозвитку. Саморефлексія та критичність до власних дій. Професійні навички психотерапевта та їх формування. Етичність та відповідальність. Повага до особистості клієнта. Уміння встановлювати довірчий контакт. Професійна гнучкість та адаптивність. Навички активного слухання та невербальної комунікації. Здатність до постановки терапевтичних цілей. Знання різних методів психотерапії та їх застосування. Рефлексія власної практики та постійне навчання. Основні вимоги до психотерапевта. Наявність профільної освіти та сертифікації. Дотримання етичних норм професії. Постійне професійне вдосконалення. Етичні принципи психотерапевта. Конфіденційність та захист особистих даних клієнта. Повага до автономії клієнта. Уникнення конфлікту інтересів.

**Тема 5. Проблема ефективності терапії: критерії та методи оцінки.** Чинники, що визначають ефективність психотерапії. Очікування клієнта. Готовність клієнта до співпраці. Специфіка дії конкретних методів психотерапії.

## **ЗМІСТВОЙ МОДУЛЬ II. ОСНОВНІ НАПРЯМКИ ПСИХОТЕРАПІЇ**

**Тема 6. Особливості та методи психодинамічної терапії.** Психодинамічна концепція З. Фрейда. Положення та психотехніки. Базисні техніки: метод вільних асоціацій, аналіз сновидінь, інтерпретація, аналіз опору, аналіз переносу. Психодинамічна теорія Юнга. Психотерапевтичний процес, структура особистості, періоди життєвого циклу за Юнгом. Основні положення адлеріанського вчення. Особливості психотерапевтичного процесу. Поняття гуманістичного психоаналізу Фрома. Концепція К. Хорні. Мета характерологічного аналізу. Психотерапія міжособистісних стосунків Г. Селлівана.

**Тема 7. Трансактний аналіз.** Теоретичні основи трансактного аналізу: мета, завдання, основні теоретичні положення. Моделі его-станів за Е. Берном. Поняття про трансакції. Види трансакцій. Правила комунікації. Поняття про життєвий сценарій. Техніки психотерапевтичної роботи в трансактному аналізі.

**Тема 8. Загальний підхід до терапії в гештальтпсихології.** Теоретико-методологічні засади гештальттерапії. Поняття гештальту. Відкритий і закритий гештальт. Основні принципи гештальттерапії. Техніки. Базові цінності гештальттерапії. Поняття «цикл контакту». Зриви циклу контакту (опори в гештальті). Види захисних механізмів. Поняття про полярності. Основні методи роботи в гештальт-терапії. Терапевтичні стосунки в гештальттерапії. Групова гештальттерапія.

**Тема 9. Загальна характеристика методів клієнт-центрованої терапії.** Феноменологічний підхід як основа клієнт-центрованої терапії. Клієнтоцентрована терапія К. Роджерса: основні теоретичні положення. Вимоги до особистості психотерапевта у клієнтоцентрованій терапії К. Роджерса. Етапи психотерапевтичної допомоги за К. Роджерсом. Основні методи та техніки роботи у клієнтоцієтрової психотерапії. Стадії терапевтичного процесу: заблокованість внутрішньої комунікації, самовираження, саморозкриття, конгруентність, особистісні зміни. Базові психотехніки: установлення конгруентності, вербалізація, відображення емоцій. Групова психотерапія.

Екзистенційно-гуманістичний напрямок психотерапії. Мета, задачі та принципи екзистенційно-гуманістичного напрямку психотерапії. Екзистенційна психотерапія В. Франкла: основні теоретичні положення. Поняття самотрансценденції як провідної ідеї психотерапії В. Франкла. Основні принципи логотерапії. Методи логотерапії: дерефлексія та парадоксальна інтенція.

**Тема 10. Когнітивно-біхевіористичний напрямок психотерапії.** Когнітивно-біхевіористичний напрямок психотерапії: теоретичні засади та психотерапевтичні техніки. Загальна характеристика поведінкового напрямку в психотерапії. Основні поняття поведінкової психотерапії. Теоретичні основи поведінкової терапії. Цілі, вимоги до клієнта та терапевта у поведінковий психотерапії. Особливості методів поведінкової психотерапії. Когнітивний напрямок психотерапії: теоретичні засади та психотерапевтичні техніки. Раціонально-емотивна психотерапія: теоретичні засади та психотерапевтичні техніки. Раціонально-емотивна терапія. А. Елліса. Когнітивна психотерапія А. Бека. Психологічна допомога при емоційних розладах.

**Тема 11. Тілесно-орієнтована терапія.** Загальна характеристика напрямку. Мета, межі, результат. Мова тіла у традиційній обстановці. Тілесний діалог у розширеній обстановці. Метод і техніки роботи. Ідеї В. Райха –

джерело тілесно-орієнтованої терапії. Підхід А. Лоуена до вирішення психологічних конфліктів. Техніки біоенергетичного аналізу. М. Фельденкрайз. Іда Ролф – рольфінг, Герда Бойсен – біодинаміка, Франц Александер - психосоматична медицина, Мэрион Розен - розен-метод. Танатотерапія. Крикотерапія. Музикотерапія.

**Тема 12. Нові підходи у психотерапії.** Постмодерністські ідеї в психотерапії. Емпіричні підходи в сучасній психотерапії. Нейролінгвістичне програмування. Критичний аналіз трансперсональної психотерапії С. Грофа. Холотропне дихання. Аверсивна терапія О. Довженко.

**Тема 13. Особливості дитячої психотерапії.** Основні поняття і принципи дитячої психотерапії. Теорія об'єктних відносин М. Кляйн і її розвиток. Школа Его-психології А. Фрейд. Гештальт-терапія з дітьми. Символдрама: кататимно-імагінативна психотерапія дітей. Ігрова терапія. Пісочна терапія.

**Тема 14. Системна сімейна психотерапія.** Сімейна терапія як теорія соціальної роботи. Напрями сімейної терапії (структурна сімейна терапія, стратегічний, когнітивно-біхевіористський, екзистенційний підхід). Теоретичні положення. Етапи процесу сімейної терапії. Техніки сімейної терапії.

## СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

| Назви змістових модулів<br>і тем                                                      | Кількість годин |       |        |      |              |       |        |      |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------|--------|------|--------------|-------|--------|------|
|                                                                                       | Денна форма     |       |        |      | Заочна форма |       |        |      |
|                                                                                       | У тому числі    |       |        |      | У тому числі |       |        |      |
|                                                                                       | Усього          | Лекц. | Практ. | Сам. | Усього       | Лекц. | Практ. | Сам. |
| <b>ЗМІСТВОЙ МОДУЛЬ І. ВСТУП ДО ПСИХОТЕРАПІЇ</b>                                       |                 |       |        |      |              |       |        |      |
| Тема 1.<br>Психотерапія як<br>суспільне явище.<br>Поняття та предмет<br>психотерапії. | <b>10</b>       | 2     | 4      | 4    | <b>10</b>    | 1     | -      | 9    |
| Тема 2. Історичний<br>нарис розвитку<br>психотерапії як<br>науки.                     | <b>10</b>       | 2     | 4      | 4    | <b>10</b>    | 1     | -      | 9    |
| Тема 3. Механізми,<br>засоби та техніки<br>психотерапевтичної<br>роботи               | <b>10</b>       | 2     | 4      | 4    | <b>10</b>    | -     | 1      | 9    |
| Тема 4. Особистість<br>психотерапевта                                                 | <b>10</b>       | 2     | 4      | 4    | <b>10</b>    | -     | 1      | 9    |
| Тема 5. Проблема<br>ефективності<br>терапії: критерії та<br>методи оцінки.            | <b>10</b>       | 2     | 4      | 4    | <b>10</b>    | -     | -      | 10   |
| <b>ЗМІСТВОЙ МОДУЛЬ ІІ. ОСНОВНІ НАПРЯМКИ ПСИХОТЕРАПІЇ</b>                              |                 |       |        |      |              |       |        |      |
| Тема 6. Особливості<br>та методи<br>психодинамічної<br>терапії                        | <b>12</b>       | 2     | 4      | 6    | <b>12</b>    | 1     | 1      | 10   |
| Тема 7. Трансактний<br>аналіз                                                         | <b>12</b>       | 2     | 4      | 6    | <b>12</b>    | 1     | -      | 11   |
| Тема 8. Загальний<br>підхід до терапії в<br>гештальтпсихології                        | <b>12</b>       | 2     | 4      | 6    | <b>12</b>    | 1     | 1      | 10   |
| Тема 9. Загальна<br>характеристика                                                    | <b>12</b>       | 2     | 4      | 6    | <b>12</b>    | 1     | 1      | 10   |



## ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ТА МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПІДГОТОВКИ

### ЗМІСТВОЙЙ МОДУЛЬ І. ВСТУП ДО ПСИХОТЕРАПІЇ

#### Тема 1. Психотерапія як суспільне явище Поняття та предмет психотерапії

##### Питання на практичні заняття:

1. Сутність, об'єкт і предмет психотерапії.
2. Види терапевтичної допомоги.
3. Базові принципи та завдання психотерапії.
4. Етичні засади терапевтичної роботи.

##### Питання до самоконтролю

- Сформулювати сутність, об'єкт і предмет психотерапії.
- Охарактеризувати види терапевтичної допомоги.
- Визначити базові принципи та завдання психотерапії.
- Пояснити етичні засади терапевтичної роботи.

##### Література

- ✓ .Пеньковська, Н. М. Основи психологічного консультування в методі позитивної психотерапії : навчально-методичний посібник Тернопіль : Крок, 2014. 268 с.
- ✓ Психотерапевтичний практикум. Класичний психоаналіз / [ред. упоряд. З. С. Карпенко ]. Івано-Франківськ : Гостинець, 2004. Вип. 1. 60 с.
- ✓ Федій О. Естетотерапія : навчальний посібник. К. : Центр навчальної літератури, 2007. 256 с.
- ✓ Шестопа І. А. Казкотерапія як ефективний метод роботи психотерапевта з дітьми. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»* : науковий журнал. Острог : Вид-во НаУОА, 2020. № 10. С. 143-147.
- ✓ Мушкевич М. І., Чагарна С. Є. Основи психотерапії : навч. посіб. Київ : Видавничий дім "КМ Академія", 2017. 248 с.
- ✓ Шевченко Н. Ф. Основи психотерапії : навч. посіб. Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2017. 216 с.

## Тема 2. Історичний нарис розвитку психотерапії як науки

### Питання на практичні заняття:

1. Історія становлення психотерапії.
2. Класифікація видів психотерапії.
3. Внесок у розвитку психотерапії як науки Ф. Месмер, М. Кляйн, А.Фрейд, К. Юнг, Е. Еріксон, К. Роджерс та ін.
4. Основні напрями психотерапії в сучасному суспільстві.

### Питання до самоконтролю

- Охарактеризувати історію становлення психотерапії.
- Озвучити класифікація видів психотерапії.
- Пояснити внесок у розвитку психотерапії як науки Ф. Месмер, М. Кляйн, А.Фрейд, К. Юнг, Е. Еріксон, К. Роджерс та ін.
- Назвати основні напрями психотерапії в сучасному суспільстві

### Література

- ✓ Шестоуп І. А. Казкотерапія як ефективний метод роботи психотерапевта з дітьми. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія» : науковий журнал. Острог : Вид-во НаУОА, 2020. № 10. С. 143-147.
- ✓ Мушкевич М. І., Чагарна С. Є. Основи психотерапії : навч. посіб. Київ : Видавничий дім "КМ Академія", 2017. 248 с.
- ✓ Шевченко Н. Ф. Основи психотерапії : навч. посіб. Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2017. 216 с.
- ✓ Седих О. В. Основи психотерапії : курс лекцій. Умань : Видавництво УДПУ, 2017. 180 с.
- ✓ Кочарян О. С., Ложкін Г. В. Основи психотерапії : підручник. Харків : НТУ "ХПІ", 2017. 320 с.
- ✓ Кочарян О. С., Ложкін Г. В. Психотерапія : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2010. 400 с.

### **Тема 3. Механізми, засоби та техніки психотерапевтичної роботи**

#### **Питання на практичні заняття:**

1. Механізми психотерапевтичної дії в індивідуальній формі психотерапії.
2. Механізми психотерапевтичної дії в груповій формі психотерапії.
3. Механізми психотерапевтичної дії в сімейній формі психотерапії.
4. Етапи структурування психотерапевтичної бесіди під час телефонного консультування.
5. Психологічні техніки встановлення первинного контакту з клієнтом.
6. Вербальні й паравербальні засоби підтримки у телефонному консультуванні.
7. Етичні норми і конфіденційність у роботі.

#### **Питання до самоконтролю**

- Механізми психотерапевтичної дії в індивідуальній формі психотерапії.
- Механізми психотерапевтичної дії в груповій формі психотерапії.
- Механізми психотерапевтичної дії в сімейній формі психотерапії.
- Етапи структурування психотерапевтичної бесіди під час телефонного консультування.
- Психологічні техніки встановлення первинного контакту з клієнтом.
- Вербальні й паравербальні засоби підтримки у телефонному консультуванні.
- Етичні норми і конфіденційність у роботі.

#### **Література**

- ✓ Шевченко Н. Ф. Основи психотерапії : навч. посіб. Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2017. 216 с.
- ✓ Седих О. В. Основи психотерапії : курс лекцій. Умань : Видавництво УДПУ, 2017. 180 с.
- ✓ Кочарян О. С., Ложкін Г. В. Основи психотерапії : підручник. Харків : НТУ "ХПІ", 2017. 320 с.
- ✓ Кочарян О. С., Ложкін Г. В. Психотерапія : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2010. 400 с.

## **Тема 4. Особистість психотерапевта**

### **Питання на практичні заняття:**

1. Професійно значущі якості ефективного психотерапевта.
2. Професійні навички психотерапевта та їх формування.
3. Основні вимоги до психотерапевта.
4. Етичні принципи психотерапевта.

### **Питання до самоконтролю**

- Озвучити професійно значущі якості ефективного психотерапевта.
- Конкретизувати професійні навички психотерапевта та їх формування.
- Назвати основні вимоги до психотерапевта.
- Охарактеризувати етичні принципи психотерапевта.

### **Література**

- ✓ Седих О. В. Основи психотерапії : курс лекцій. Умань : Видавництво УДПУ, 2017. 180 с.
- ✓ Кочарян О. С., Ложкін Г. В. Основи психотерапії : підручник. Харків : НТУ "ХП", 2017. 320 с.
- ✓ Кочарян О. С., Ложкін Г. В. Психотерапія : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2010. 400 с.

## Тема 5. Проблема ефективності терапії: критерії та методи оцінки

### Питання на практичні заняття:

1. Чинники, що визначають ефективність психотерапії.
2. Очікування клієнта.
3. Готовність клієнта до співпраці.
4. Специфіка дії конкретних методів психотерапії.

### Питання до самоконтролю

- Назвати чинники, що визначають ефективність психотерапії.
- Пояснити: очікування клієнта; готовність клієнта до співпраці.
- Охарактеризувати специфіку дії конкретних методів психотерапії.

### Література

- ✓ Шестопа́л І. А. Казкотерапія як ефективний метод роботи психотерапевта з дітьми. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія» : науковий журнал. Остро́г : Вид-во НаУОА, 2020. № 10. С. 143-147.
- ✓ Мушкевич М. І., Чагарна С. Є. Основи психотерапії : навч. посіб. Київ : Видавничий дім "КМ Академія", 2017. 248 с.
- ✓ Шевченко Н. Ф. Основи психотерапії : навч. посіб. Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2017. 216 с.
- ✓ Седих О. В. Основи психотерапії : курс лекцій. Умань : Видавництво УДПУ, 2017. 180 с.
- ✓ Кочарян О. С., Ложкін Г. В. Основи психотерапії : підручник. Харків : НТУ "ХПІ", 2017. 320 с.
- ✓ Кочарян О. С., Ложкін Г. В. Психотерапія : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2010. 400 с.

## ЗМІСТВОЙЙ МОДУЛЬ II. ОСНОВНІ НАПРЯМКИ ПСИХОТЕРАПІЇ

### Тема 6. Основні положення та методи психоаналітичної терапії

#### Питання на практичні заняття:

1. Психодинамічна концепція З. Фрейда.
2. Психодинамічна теорія Юнга.
3. Основні положення адлеріанського вчення.
4. Поняття гуманістичного психоаналізу Фрома.
5. Концепція К. Хорні.
6. Психотерапія міжособистісних стосунків Г. Селлівана.

#### Питання до самоконтролю

- Охарактеризуйте психодинамічна концепція З. Фрейда.
- Поясніть психодинамічна теорія Юнга.
- Наведіть основні положення адлеріанського вчення.
- Дайте визначення поняття гуманістичного психоаналізу Фрома.
- Конкретизуйте концепція К. Хорні.
- Наведіть приклади роботи в форматі психотерапія міжособистісних стосунків Г. Селлівана.

#### Література

- ✓ .Пеньковська, Н. М. Основи психологічного консультування в методі позитивної психотерапії : навчально-методичний посібник Тернопіль : Крок, 2014. 268 с.
- ✓ Шестопа І. А. Казкотерапія як ефективний метод роботи психотерапевта з дітьми. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»* : науковий журнал. Острог : Вид-во НаУОА, 2020. № 10. С. 143-147.
- ✓ Мушкевич М. І., Чагарна С. Є. Основи психотерапії : навч. посіб. Київ : Видавничий дім "КМ Академія", 2017. 248 с.
- ✓ Шевченко Н. Ф. Основи психотерапії : навч. посіб. Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2017. 216 с.

## **Тема 7. Трансактний аналіз.**

### **Питання на практичні заняття:**

1. Теоретичні основи трансактного аналізу.
2. Моделі его-станів за Е. Берном.
3. Види трансакцій. Правила комунікації.
4. Техніки психотерапевтичної роботи в трансактному аналізі.

### **Питання до самоконтролю**

- Охарактеризуйте теоретичні основи трансактного аналізу.
- Визначте моделі его-станів за Е. Берном.
- Назвіть види трансакцій. Правила комунікації.
- Конкретизуйте техніки психотерапевтичної роботи в трансактному аналізі.

### **Література**

- ✓ Седих О. В. Основи психотерапії : курс лекцій. Умань : Видавництво УДПУ, 2017. 180 с.
- ✓ Кочарян О. С., Ложкін Г. В. Основи психотерапії : підручник. Харків : НТУ "ХПІ", 2017. 320 с.

## Тема 8. Загальний підхід до терапії в гештальтпсихології.

### Питання на практичні заняття:

1. Теоретико-методологічні засади гештальттерапії.
2. Поняття гештальту. Відкритий і закритий гештальт.
3. Поняття «цикл контакту».
4. Зриви циклу контакту (опори в гештальті).
5. Основні методи роботи в гештальт-терапії.

### Питання до самоконтролю

- Охарактеризуйте загальний підхід до терапії в гештальтпсихології.
- Визначте теоретико-методологічні засади гештальттерапії.
- Дайте поняття гештальту. Відкритий і закритий гештальт.
- Дайте визначення поняття «цикл контакту».
- Поясніть зриви циклу контакту (опори в гештальті).
- Назвіть основні методи роботи в гештальт-терапії.

### Література

- ✓ Шестопад І. А. Казкотерапія як ефективний метод роботи психотерапевта з дітьми. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»* : науковий журнал. Острог : Вид-во НаУОА, 2020. № 10. С. 143-147.
- ✓ Мушкевич М. І., Чагарна С. Є. Основи психотерапії : навч. посіб. Київ : Видавничий дім "КМ Академія", 2017. 248 с.
- ✓ Шевченко Н. Ф. Основи психотерапії : навч. посіб. Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2017. 216 с.

## Тема 9. Загальна характеристика методів клієнт-центрованої терапії

### Питання на практичні заняття:

1. Клієнтоцентрована терапія К. Роджерса: основні теоретичні положення.
2. Вимоги до особистості психотерапевта у клієнтоцентрованій терапії К. Роджерса.
3. Основні методи та техніки роботи у клієнтоцієтровоаної психотерапії.
4. Стадії терапевтичного процесу.
5. Екзистенційна психотерапія В. Франкла: основні теоретичні положення.
6. Поняття самотранстенденції як провідної ідеї психотерапії В. Франкла.

### Питання до самоконтролю

- Дати визначення клієнтоцентрованої терапії К. Роджерса, назвати її основні теоретичні положення.
- Визначте вимоги до особистості психотерапевта у клієнтоцентрованій терапії К. Роджерса.
- Назвіть основні методи та техніки роботи у клієнтоцієтровоаної психотерапії.
- Озвучте стадії терапевтичного процесу.
- Охарактеризуйте екзистенційна психотерапія В. Франкла: основні теоретичні положення.
- Поясніть поняття самотранстенденції як провідної ідеї психотерапії В. Франкла.

### Література

- ✓ Шевченко Н. Ф. Основи психотерапії : навч. посіб. Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2017. 216 с.
- ✓ Седих О. В. Основи психотерапії : курс лекцій. Умань : Видавництво УДПУ, 2017. 180 с.
- ✓ Кочарян О. С., Ложкін Г. В. Основи психотерапії : підручник. Харків : НТУ "ХПІ", 2017. 320 с.

## **Тема 10. Когнітивно-біхевіористичний напрямок психотерапії**

### **Питання на практичні заняття:**

1. Загальна характеристика поведінкового напрямку в психотерапії.
2. Цілі, вимоги до клієнта та терапевта у поведінковий психотерапії.
3. Когнітивний напрямок психотерапії.
4. Раціонально-емотивна терапія. А. Елліса.
5. Когнітивна психотерапія А. Бека.

### **Питання до самоконтролю**

- Дати загальну характеристику поведінкового напрямку в психотерапії.
- Визначити цілі, вимоги до клієнта та терапевта у поведінковий психотерапії.
- Пояснити когнітивний напрямок психотерапії.
- Охарактеризувати раціонально-емотивна терапія. А. Елліса.
- Озвучити основні принципи когнітивної психотерапія А. Бека.

### **Література**

- ✓ Мушкевич М. І., Чагарна С. Є. Основи психотерапії : навч. посіб. Київ : Видавничий дім "КМ Академія", 2017. 248 с.
- ✓ Шевченко Н. Ф. Основи психотерапії : навч. посіб. Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2017. 216 с.

## Тема 11. Тілесно-орієнтована терапія

### Питання на практичні заняття:

1. Загальна характеристика напрямку.
2. Тілесний діалог у розширеній обстановці.
3. Ідеї В. Райха – джерело тілесно-орієнтованої терапії.
4. Підхід А. Лоуена до вирішення психологічних конфліктів.
5. Техніки біоенергетичного аналізу.
6. Танатотерапія. Крикотерапія. Музикотерапія.

### Питання до самоконтролю

- Надати загальну характеристику напрямку.
- Пояснити тілесний діалог у розширеній обстановці.
- Навести приклади ідей В. Райха – джерело тілесно-орієнтованої терапії.
- Охарактеризувати підхід А. Лоуена до вирішення психологічних конфліктів.
- Навести приклади технік біоенергетичного аналізу.
- Дати визначення танатотерапії, крикотерапії, музикотерапії.

### Література

- ✓ Шестопад І. А. Казкотерапія як ефективний метод роботи психотерапевта з дітьми. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія»: науковий журнал. Острог: Вид-во НаУОА, 2020. № 10. С. 143-147.
- ✓ Мушкевич М. І., Чагарна С. Є. Основи психотерапії: навч. посіб. Київ: Видавничий дім "КМ Академія", 2017. 248 с.
- ✓ Шевченко Н. Ф. Основи психотерапії: навч. посіб. Харків: ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2017. 216 с.
- ✓ Седих О. В. Основи психотерапії: курс лекцій. Умань: Видавництво УДПУ, 2017. 180 с.
- ✓ Кочарян О. С., Ложкін Г. В. Основи психотерапії: підручник. Харків: НТУ "ХПІ", 2017. 320 с.
- ✓ Кочарян О. С., Ложкін Г. В. Психотерапія: підручник. Київ: Центр учбової літератури, 2010. 400 с.

## Тема 12. Нові підходи у психотерапії

### Питання на практичні заняття:

1. Нейролінгвістичне програмування.
2. Холотропне дихання.
3. Аверсивна терапія О. Довженко.

### Питання до самоконтролю

- Охарактеризувати нейролінгвістичне програмування.
- Навести приклади холотропного дихання.
- Деталізувати роботу за аверсивною терапією О. Довженко.

### Література

- ✓ Глива Є. Вступ до психотерапії [текст] : навчальний посібник. Острого : Вид-во «Острозька академія»; К. : Кондор, 2004. 530 с.
- ✓ Каліна Н.Ф. Психотерапія: підручник. К.: Академвидав, 2010. 280 с.
- ✓ Основи психотерапії : навч. посіб / М. І. Мушкевич, С. Є. Чагарна ; за ред. М. І. Мушкевич. Вид. 3-тє. Луцьк: Вежа-Друк, 2017. 420 с.
- ✓ Пеньковська, Н. М. Основи психологічного консультування в методі позитивної психотерапії : навчально-методичний посібник Тернопіль : Крок, 2014. 268 с.
- ✓ Психотерапевтичний практикум. Класичний психоаналіз / [ред. упоряд. З. С. Карпенко ]. Івано-Франківськ : Гостинець, 2004. Вип. 1. 60 с.
- ✓ Федій О. Естетотерапія : навчальний посібник. К. : Центр навчальної літератури, 2007. 256 с.

## Тема 13. Особливості дитячої психотерапії

### Питання на практичні заняття:

1. Основні поняття і принципи дитячої психотерапії.
2. Теорія об'єктних відносин М. Кляйн і її розвиток.
3. Школа Его-психології А. Фрейд.
4. Гештальт-терапія з дітьми.
5. Символдрама: кататимно-імагінативна психотерапія дітей.
6. Ігрова терапія. Пісочна терапія.

### Питання до самоконтролю

- Дати визначення основних понять і принципів дитячої психотерапії.
- Пояснити теорію об'єктних відносин М. Кляйн і її розвиток.
- Охарактеризувати школу Его-психології А. Фрейд.
- Навести приклади роботи в форматі гештальт-терапії з дітьми.
- Продемонструвати приклад роботи за символдрамою: кататимно-імагінативна психотерапія дітей.
- Надати приклади вправ та технік з ігрової терапії та пісочна терапія.

### Література

- ✓ Пеньковська, Н. М. Основи психологічного консультування в методі позитивної психотерапії : навчально-методичний посібник Тернопіль : Крок, 2014. 268 с.
- ✓ Психотерапевтичний практикум. Класичний психоаналіз / [ред. упоряд. З. С. Карпенко ]. Івано-Франківськ : Гостинець, 2004. Вип. 1. 60 с.
- ✓ Федій О. Естетотерапія : навчальний посібник. К. : Центр навчальної літератури, 2007. 256 с.
- ✓ Шестопа І. А. Казкотерапія як ефективний метод роботи психотерапевта з дітьми. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»* : науковий журнал. Острог : Вид-во НаУОА, 2020. № 10. С. 143-147.
- ✓ Мушкевич М. І., Чагарна С. Є. Основи психотерапії : навч. посіб. Київ : Видавничий дім "КМ Академія", 2017. 248 с.
- ✓ Шевченко Н. Ф. Основи психотерапії : навч. посіб. Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2017. 216 с.

## **Тема 14. Системна сімейна психотерапія**

### **Питання на практичні заняття:**

1. Напрями сімейної терапії. Теоретичні положення.
2. Етапи процесу сімейної терапії.
3. Техніки сімейної терапії.

### **Питання до самоконтролю**

- Озвучити напрями сімейної терапії. Теоретичні положення.
- Пояснити та деталізувати етапи процесу сімейної терапії.
- Навести приклади технік сімейної терапії.

### **Література**

- ✓ Глива Є. Вступ до психотерапії [текст] : навчальний посібник. Острог : Вид-во «Острозька академія»; К. : Кондор, 2004. 530 с.
- ✓ Каліна Н.Ф. Психотерапія: підручник. К.: Академвидав, 2010. 280 с.
- ✓ Седих О. В. Основи психотерапії : курс лекцій. Умань : Видавництво УДПУ, 2017. 180 с.
- ✓ Кочарян О. С., Ложкін Г. В. Основи психотерапії : підручник. Харків : НТУ "ХПІ", 2017. 320 с.
- ✓ Кочарян О. С., Ложкін Г. В. Психотерапія : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2010. 400 с.

## ЗАВДАННЯ ДО САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

### з дисципліни

### «ОСНОВИ ПСИХОТЕРАПІЇ»

До самостійної роботи студентів щодо вивчення дисципліни «**Основи психотерапії**» включаються:

1. Знайомство з науковою та навчальною літературою відповідно зазначених у програмі тем.
2. Опрацювання лекційного матеріалу.
3. Підготовка до практичних занять.
4. Консультації з викладачем протягом семестру.
5. Самостійне опрацювання окремих питань навчальної дисципліни.
6. Підготовка та виконання індивідуальних завдань у вигляді есе, презентацій тощо.
7. Підготовка до підсумкового контролю – екзамену.

**Тематика, питання та індивідуальні завдання до самостійної підготовки**

| № з/п                                     | Назва теми                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Кількість годин |              |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------|
|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | денна форма     | заочна форма |
| ЗМІСТОВОЙ МОДУЛЬ I. ВСТУП ДО ПСИХОТЕРАПІЇ |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                 |              |
| 1                                         | <p><b>Тема 1. Психотерапія як суспільне явище. Поняття та предмет психотерапії.</b></p> <p><u>Підготувати доповідь</u></p> <p>1. Сутність, об'єкт і предмет психотерапії.</p> <p>2. Цілісний підхід до хвороб. Медична та немедична психотерапія. Види терапевтичної допомоги.</p> <p>3. Категорії психотерапевтичної практики.</p> <p>4. Проблемна та особистісна спрямованість терапевтичної допомоги.</p> <p>5. Формування запиту клієнта.</p> <p>6. Етапи психотерапевтичного процесу.</p> <p>7.Базові принципи та завдання психотерапії.</p> <p>8. Етичні засади терапевтичної роботи.</p> <p>9.Теоретичні основи психотерапії.</p> <p>10. Психологічні та психофізіологічні аспекти психотерапії</p> | 4               | 10           |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |    |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|
|   | <p align="center"><b>Практична частина</b></p> <p>1. Проаналізувати приклад контракту на надання психологічних послуг.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |    |
| 2 | <p><b>Тема 2. Історичний нарис розвитку психотерапії як науки.</b></p> <p><u>Підготувати доповідь</u></p> <p>1. Історія становлення психотерапії, її предмет і завдання.<br/> 2. Теоретичні основи психотерапії.<br/> 3. Основні етапи становлення психотерапії в історії.<br/> 4. Науковий статус сучасної психотерапії.<br/> 5. Класифікація видів психотерапії. Варіанти класифікації систем, напрямків та методів психотерапії. Ф. Месмер, М. Кляйн, А.Фрейд, К. Юнг, Е. Еріксон, К. Роджерс та їх роль у розвитку психотерапії як науки.<br/> 6. Основні напрями психотерапії в сучасному суспільстві.</p> <p align="center"><b>Практична частина</b></p> <p>1. Підготувати схему первинного інтерв'ю</p>                                                                                                             | 4 | 11 |
| 3 | <p><b>Тема 3. Механізми, засоби та техніки психотерапевтичної роботи</b></p> <p>1. Які особливості механізмів психотерапевтичної дії в індивідуальній, груповій та сімейній формах психотерапії?<br/> 2. Як відрізняються механізми психотерапевтичної дії в індивідуальній, груповій та сімейній психотерапії?<br/> 3. Які психотерапевтичні механізми є найбільш ефективними в індивідуальній, груповій та сімейній формах психотерапії?<br/> 4. Як впливають різні форми психотерапії (індивідуальна, групова, сімейна) на вибір психотерапевтичних механізмів?<br/> 5. Які спільні та відмінні риси механізмів психотерапевтичної дії в індивідуальній, груповій та сімейній психотерапії?</p> <p align="center"><b>Практична частина</b></p> <p>1. Змодельовати ситуацію «Якісний контент аналіз ранніх спогадів»</p> | 4 | 10 |
| 4 | <p><b>Тема 4. Особистість психотерапевта</b></p> <p><u>Підготувати доповідь</u></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 4 | 10 |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |    |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|
|   | <p>1. Психологічний профіль психотерапевта: як особистість впливає на ефективність роботи з клієнтами.</p> <p>2. Емпатія та саморефлексія як ключові компоненти професіоналізму психотерапевта.</p> <p>3. Психотерапевт і його особисті межі: як зберігати баланс між професіоналізмом та емоційним благополуччям.</p> <p>4. Особистісна зрілість психотерапевта: як це впливає на взаємодію з клієнтом.</p> <p>5. Основні вимоги до психотерапевта. Наявність профільної освіти та сертифікації. Дотримання етичних норм професії.</p> <p>6. Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку як ключові компоненти професіоналізму психотерапевта.</p> <p><b>Практична частина</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Визначити власні сильні і слабкі сторони, які можуть впливати на ефективність терапевтичного процесу.</li> <li>Опрацюйте теоретичні джерела з теми "Роль саморефлексії у професійному становленні психотерапевта".</li> <li>Напишіть <b>есе (1–2 сторінки)</b> на тему: <i>"Мій шлях до психотерапії: як я бачу своє професійне зростання?"</i><br/>У есе обов'язково відобразіть: <ul style="list-style-type: none"> <li>особисті цінності та мотиви, що спонукали до вивчення психотерапії;</li> <li>сильні та слабкі сторони вашої особистості у контексті майбутньої професії;</li> <li>короткострокові та довгострокові цілі професійного розвитку;</li> <li>ресурси, які ви плануєте використовувати для саморозвитку (навчальні програми, супервізія, самоосвіта тощо).</li> </ul> </li> </ul> |   |    |
| 5 | <p><b>Тема 5. Проблема ефективності терапії: критерії та методи оцінки.</b></p> <p><u>Підготувати доповідь.</u></p> <p>1. Чинники, що визначають ефективність психотерапії.</p> <p>2. Очікування клієнта. Готовність клієнта до співпраці.</p> <p>3. Специфіка дії конкретних методів психотерапії</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 4 | 10 |

|                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |    |
|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|
|                                                                                | <p><b>Практична частина</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Уявіть, що ви працюєте з клієнтом, який страждає від тривожного розладу. Створіть приклад оцінки ефективності терапії для цього випадку. Вкажіть, які інструменти оцінки ви будете використовувати, як ви вимірюватимете зміни в симптомах тривожності, і як ці зміни будуть відображатися в загальному плані терапії.</li> <li>2. Пропишіть, як ви будете аналізувати отримані дані і вносити корективи в терапевтичний процес.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |    |
| <p align="center"><b>ЗМІСТВОЙ МОДУЛЬ II. ОСНОВНІ НАПРЯМКИ ПСИХОТЕРАПІЇ</b></p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |    |
| 6                                                                              | <p><b>Тема 6. Особливості та методи психодинамічної терапії</b></p> <p><u>Підготувати доповідь</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основні принципи психодинамічної терапії: історія та розвиток методу.</li> <li>2. Порівняльний аналіз психодинамічної та когнітивно-поведінкової терапії.</li> <li>3. Роль несвідомого у психодинамічній терапії: теоретичні засади та клінічні приклади.</li> <li>4. Техніки інтерпретації сновидінь у психодинамічній терапії.</li> <li>5. Психодинамічний підхід до лікування тривожних розладів: ефективність та виклики.</li> <li>6. Контрперенесення у психодинамічній терапії: методи роботи та управління.</li> <li>7. Методи та прийоми психодинамічної терапії у роботі з депресією.</li> </ol> <p><b>Практична частина</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Пройти тест Юнга «16 асоціацій»</li> <li>• Наведіть приклади перенесення і контрперенесення в контексті психоаналізу</li> <li>• Підготувати план круглого столу для батьків дітей з тривожними проявами, із використанням психоаналітичного підходу до розуміння дитячих страхів.</li> </ul> | 6 | 10 |
| 7                                                                              | <b>Тема 7. Трансактний аналіз</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 6 | 9  |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |   |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
|   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Які основні теоретичні положення транзактного аналізу?</li> <li>2. У чому полягають мета та завдання транзактного аналізу як методу психотерапії?</li> <li>3. Які моделі его-станів виділяв Ерік Берн у транзактному аналізі?</li> <li>4. Що таке транзакції у транзактному аналізі?</li> <li>5. Які види транзакцій виділяють у транзактному аналізі та які їх особливості?</li> <li>6. Які основні елементи та фактори формування життєвого сценарію виділяють у транзактному аналізі?</li> <li>7. Які техніки психотерапевтичної роботи використовуються в транзактному аналізі?</li> <li>8. Як техніки транзактного аналізу сприяють особистісному зростанню та зміні поведінки?</li> </ol> <p><b>Практична частина</b></p> <p>Охарактеризуйте складові частини транзактного аналізу: структурний аналіз, аналіз транзакцій, аналіз психологічних ігор, аналіз життєвого сценарію</p> |   |   |
| 8 | <p><b>Тема 8. Загальний підхід до терапії в гештальтпсихології</b></p> <p><i>Підготувати доповідь.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Контакт та межі контакту: як встановлюються взаємодії в гештальт-підході.</li> <li>2. Парадигма "тут і зараз": як працювати з поточним досвідом клієнта.</li> <li>3. Цикл контакту в гештальт-терапії: від потреби до завершення.</li> <li>4. Роль тілесності в гештальт-терапії: робота з тілесними відчуттями та емоціями.</li> <li>5. Розрив контакту: втеча, блокування та уникнення у клієнта.</li> <li>6. Методи та техніки гештальт-терапії: порожній стілець, діалог з частинами себе тощо.</li> <li>7. Робота з незавершеними гештальтами: як завершити ситуації з минулого.</li> <li>8. Супервізія в гештальт-терапії: аналіз роботи терапевта.</li> </ol>                                                                                                           | 6 | 9 |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |    |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|
|    | <p>9. Етика в гештальт-терапії: як зберігати автентичність та відповідальність.</p> <p><b>Практична частина</b></p> <p>1.Опрацювати одну з технік гештальт-терапії: порожній стілець, діалог з частинами себе тощо.</p> <p>2. Скласти план бесіди з використанням елементів гештальт-терапії для клієнтів із труднощами у стосунках.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |    |
| 9  | <p><b>Тема 9. Загальна характеристика методів клієнт-центрованої терапії.</b></p> <p><u>Підготувати доповідь.</u></p> <p>1. Теоретичні основи клієнт-центрованої терапії Карла Роджерса.</p> <p>2. Роль емпатії, безумовного прийняття та конгруентності в клієнт-центрованій терапії.</p> <p>3. Практичне застосування клієнт-центрованої терапії у роботі з різними групами клієнтів.</p> <p>4. Роль терапевта в клієнт-центрованому підході: відсутність директивності та підтримка автономії клієнта.</p> <p>5. Ефективність клієнт-центрованої терапії: результати досліджень та відгуки практиків.</p> <p>6. Етичні аспекти клієнт-центрованої психотерапії.</p> <p>7. Модернізація та адаптація клієнт-центрованого підходу у сучасній психології.</p> <p><b>Практична частина</b></p> <p>1. Охарактеризувати етапи консультування за Роджерсом</p> <p>2. Розробити міні-програму психопрофілактичного заходу з елементами логотерапії для учасників, які пережили втрату або кризу сенсу.</p> | 6 | 10 |
| 10 | <p><b>Тема 10. Когнітивно-біхевіористичний напрямок психотерапії</b></p> <p>1. <u>Підготувати доповідь</u></p> <p>Методи та техніки когнітивно-біхевіористичної терапії: когнітивна реструктуризація, експозиція, модифікація поведінки.</p> <p>2. Раціонально-емотивна поведінкова терапія Альберта Елліса: основні положення та техніки.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 6 | 11 |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |    |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|
|    | <p>3. Застосування КБТ у лікуванні тривожних та депресивних розладів.</p> <p>4. Когнітивно-біхевіористична терапія при розладах харчової поведінки.</p> <p>5. Використання КБТ у роботі з підлітками та молоддю: особливості підходу.</p> <p>6. Роль клієнта та терапевта у когнітивно-біхевіористичній терапії: активна співпраця та самодопомога.</p> <p><b>Практична частина</b></p> <p>1. Аналіз дисфункціональних думок та модифікація поведінки.</p> <p>2. Розробити програму тренінгу з використанням принципів когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) для подолання тривожних розладів у підлітків.</p>                                                                                                                                                                                                                  |   |    |
| 11 | <p><b>Тема 11. Тілесно-орієнтована терапія.</b></p> <p><u>Підготувати доповідь</u></p> <p>1. Психосоматичні розлади та тіло: зв'язок між емоціями і фізичними відчуттями.</p> <p>2. Техніки тілесно-орієнтованої терапії: дихання, рух і контакт.</p> <p>3. Основні навички та вміння, які важливі для терапевта в ТОТ.</p> <p>4. Порушення тілесної свідомості: анорексія, булімія та інші розлади харчової поведінки</p> <p><b>Практична частина</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Підібрати та опрацювати тілесні техніки (вправи на усвідомлення дихання; вправа на розслаблення м'язів; вправа на розпізнавання емоцій через тіло).</li> <li>Підготувати сценарій просвітницької лекції на тему «Основи тілесно-орієнтованої терапії: як тіло реагує на стрес», адаптований для широкої аудиторії.</li> </ul> | 4 | 10 |
| 12 | <p><b>Тема 12. Нові підходи у психотерапії.</b></p> <p><u>Підготувати доповідь.</u></p> <p>1. Основи нейролінгвістичного програмування: концепції та техніки</p> <p>2. НЛП у бізнесі та особистісному розвитку: переваги та недоліки</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |    |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|    | <p>3. Основи трансперсональної психотерапії: методи та підходи Станіслава Грофа</p> <p>4. Роль трансперсональної психотерапії в лікуванні травм та стресу</p> <p>5. Холоotropне дихання як інструмент для самопізнання та терапії</p> <p>6. Критичний аналіз аверсивної терапії: переваги та недоліки в лікуванні залежностей</p> <p>7. Етика та моральні питання аверсивної терапії.</p> <p><b>Практична частина</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Використати одну з технік НЛП (наприклад, "репрезентативні системи" або "якоріння") у реальному спілкуванні, наприклад, під час презентації або розмови з колегою. Запишіть свої спостереження, як техніка змінила ваш підхід до комунікації та результат.</li> <li>Підготувати план інтерактивної зустрічі для ветеранів з елементами наративної терапії: «Моя історія сили».</li> </ul>                                                                                                                                   |  |  |
| 13 | <p><b>Тема 13. Особливості дитячої психотерапії.</b></p> <p><u>Підготувати доповідь</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Основні принципи дитячої психотерапії: відмінності від психотерапії дорослих.</li> <li>Гра як основний інструмент дитячої психотерапії.</li> <li>Казкотерапія як метод психокорекції у дітей.</li> <li>Роль батьків у дитячій психотерапії: співпраця та підтримка.</li> <li>Техніки арт-терапії в роботі з дітьми: малювання, ліплення, музика.</li> <li>Поведінкові методи в дитячій психотерапії: корекція агресії та страхів.</li> <li>Групова психотерапія для дітей: переваги та труднощі. Когнітивно-поведінкова терапія у роботі з дітьми: адаптація методів.</li> <li>Робота з дитячою тривожністю: психотерапевтичні техніки та підходи.</li> </ol> <p><b>Практична частина</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Аналіз казки для психотерапевтичної роботи</li> </ol> <p>Завдання: Виберіть казку (наприклад, "Червона Шапочка")</p> |  |  |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |            |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------|
|    | <p>або "Золота рибка") і проаналізуйте її з точки зору можливих психотерапевтичних моментів для роботи з дитиною. Як можна використовувати цю казку для корекції конкретних дитячих проблем (страхи, тривога, відносини з батьками)?</p> <p>2. Скласти план міні-групової сесії з раннього втручання для підлітків, які пережили втрату, з використанням підходу за вибором (наприклад, наративна терапія або логотерапія).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |            |
| 14 | <p><b>Тема 14. Системна сімейна психотерапія</b></p> <p>1. <i>Підготувати</i> <i>дповідь</i></p> <p>Принципи роботи з сім'єю як єдиною системою.</p> <p>2. Роль терапевта та основні методи впливу.</p> <p>3. Стратегії підтримки та відновлення сімейної функціональності після важких подій.</p> <p>4. Техніки системної терапії для налагодження стосунків між батьками та підлітками.</p> <p>5. Поняття «меж» в сімейній психотерапії.</p> <p><b>Практична частина</b></p> <p>Завдання: «Аналіз сімейної динаміки та розробка плану терапії»</p> <p>Уявіть, що ви – сімейний терапевт. До вас звертається родина, в якій є кілька проблем у взаємодії між членами сім'ї. Ваше завдання – провести аналіз сімейної динаміки та розробити початковий план терапії.</p> |           |            |
|    | <b>Всього</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>78</b> | <b>134</b> |

**ПРИКЛАД ТЕСТОВОГО ЗАВДАННЯ  
З ДИСЦИПЛІНИ  
«ОСНОВИ ПСИХОТЕРАПІЇ»**

1. Під психотехнікою варто розуміти:

А/ всю сукупність ідей про практичне застосування психології до завдань культури

Б/ психотерапевтичні техніки

В/ навіювання

Г/ психотерапевтичну інтервенцію.

2. Засіб вивчення шляхів і способів організації індивідом свого фізичного й соціального досвіду, суб'єктивних уявлень про себе й своє соціальне оточення з позицій холістичного підходу:

А/ психоаналіз;

Б/ психодрама;

В/ проєктивний метод;

Д/ контент - аналіз.

3. Основними методами юнгіанського аналізу є всі, за виключенням:

А/ кларифікація;

Б/ метод словесних асоціацій;

В/ інтерпретація сновидінь;

Г) ампліфікація;

Д) активна уява..

4. Засновником методу словесних асоціацій був:

А/ Скінер;

Б/ Юнг;

В/ Адлер

Г/ Фрейд.

5. Для Л.С. Виготського провідна роль у розвитку психології належить:

А/ прикладній психології;

Б/ науковій психології;

В/ психоаналізу Фрейда:

Г/ гуманістичній психотерапії

6. Вчення, яке базується на безпосередньому цілісному взаємозв'язку матеріального і духовного:

А/ еклектизм;

Б/ холізм;

В/ психоаналіз;

Г/ біхевіоризм.

7. Основоположником сучасного холізму став:

А/ Я. Сметс;

Б/ Л. Виготський;

В/ Г. Мюнстерберг;

Г/ А.Адлер.

8. Напишіть основні психічні функції, виділені К. Юнгом:

А/

Б/

В/

Г/

9. Основу колективного несвідомого, за Юнгом, становлять:

А/ архетипи;

Б/ комплекси;

В/ символи;

Г/ гештальти.

10. Інтелектуальними попередниками НЛП вважають:

А/ трансформаційна граматика (далі ТГ) Ноама Хомського;

Б/ філософські роботи Альфреда Кобжибського;

В/ епістемологічні концепції Грегорі Бейтсона;

Г/ теорії логічних типів Бертрана Рассела

Д/ все вище перераховане.

11. Визначте первинні джерела НЛП-моделювання:

А/ Фрідерік Перлс - гештальт-терапія;

Б/ Карл Юнг – аналітична психологія;

В/ Вірджинія Сетір - системна сімейна терапія;

Г/ Мілтон Еріксон - недирективна гіпнотерапія.

12. Комплекс лінгвістичних засобів для збору інформації, спрямованої на те, аби відновити зв'язок мови людини й того досвіду, який ця мова представляє:

А/ репрезентативна система;

Б/ мета модель;

В/ верифікація;

Г/ кларифікація.

13. Метод настроювання однієї системи (психотерапевт) на іншу систему (клієнт), що дає відчуття взаємної довіри та легкості, дозволяє ефективно виконувати завдання спілкування:

А/ емпатія;

Б/ рапорт;

В/ комунікація;

Г/ транакції.

14. Тренінг DNE починається з опрацювання:

А/ кінестетичної системи;

Б/ візуальної системи;

В/ аудіальної системи;

Г/ немає принципового значення.

15. Позитивна психотерапія системно поєднує у собі елементи таких напрямів:

А/ екзистенційного;

Б/ психодинамічного;

В/ когнітивного;

Г/ поведінкового

16. Філософський фундамент, базові принципи нейролінгвістичного програмування, в основу яких покладено узагальнення закономірностей функціонування людини в навколишньому світі

А/ пресупозиції;

Б/ теорії;

В/ метамоделі;

Г/ нічого з перерахованого.

17. Перечисліть принципи, на яких заснована позитивна психотерапія:

А/

Б/

В/

18. З перелічених нижче, виберіть методи, що використовуються в рамках гуморотерапії:

А/ сміхотерапія;

Б/ роеві ігри;

В/ драматизація;

Г/ всі перелічені

19. Внутрішнє позитивне ядро людини, її справжня сутність, трансцендентний план існування

А/ самоідентифікація;

Б/ онто Ін-се;

В/ індивідуальне несвідоме;

Г/ Ego.

20. За яким автором структуру особистості складають: персону, Его, Аніма, Анімус, самість:

- А/ Фрейдом
- Б/ Адлером
- В/ Юнгом
- Г/Райхом

21. Психологічний механізм, що спотворює автентичні еманції Ін-се:

- А/ природні еманції;
- Б/ монітор відхилення;
- В/ організмичний процес оцінювання;
- Г/захисний панцир.

22. Сукупна інформація, що йде від цілісного організму і містить інформаційні послання всіх інстанцій психологічної структури людини:

- А/ семантичне поле;
- Б/ вербалізація;
- В/ інтерв'ю
- Г/ бесіда.

23. Основний метод онтопсихологічного аналізу семантичного поля клієнта:

- А/ інтерпретація снів;
- Б/ структуроване / інтерв'ю;
- В/ проєктивні методики;
- Г/ тестування.

24. Важливим методом практичної роботи онтопсихолога з несвідомим є:

- А/ імагогіка;
- Б/ психогімнастика;
- В/ аутогенне тренування;
- Г/ музикотерапія.

25. Допоміжними техніками онтотерапевта є:

- А/ кінотерапія;
- Б/ психогімнастика;
- В/ аутогенне тренування;
- Г/ музикотерапія.

26. Специфічний психотерапевтичний, метод створений Якобом Моренно:

- А/ логотерапія;
- Б/ психодрама;
- В/ арттерапія;
- Г/ казкотерапія.

27. Виділіть основні компоненти психодрами:

- А/ ролева гра;
- Б/ спонтанність;
- В/ «телі»;
- Г/ катарсис;
- Д/ інсайт.

28. Двосторонній процес передачі емоції між клієнтом і психотерапевтом:

- А/ ролева гра;
- Б/ спонтанність;
- В/ «телі»;
- Г/ катарсис;
- Д/ інсайт.

29. Вид пізнання, який приводить до негайного вирішення або нового розуміння проблеми, тобто до прозріння.

- А/ логічний висновок;
- Б/ умовивід
- В/ інсайт;
- Г/ катарсис;

30. Розвиток особистості Моренно розглядав в таких аспектах, як

- А/ соціоемоційний розвиток;
- Б/ ролевий розвиток;
- В/ статевий розвиток;
- Г/ інтелектуальний розвиток.

31. Ерік Берн розрізняє такі его-стани, які складають структуру особистості:

- А/ Батька;
- Б/ Дитини;
- В/ Матері;
- Г/ Дорослого.

32. Конфліктною здатністю володіють такі трансакції:

- А/ паралельні;
- Б/ перехресні;
- В/ приховані;
- Г/ додаткові.

33. Який его-стан у трансактному аналізі діагностується на підставі висловів, що виражають почуття, бажання, побоювання:

- А/ Батька;

- Б/ Дитини;
- В/ Матері;
- Г/ Дорослого.

34. У теорії Е.Берна, життєвий план, що нагадує виставу, яку особистість вимушена грати:

- А/ сценарій;
- Б/ трансакція;
- В/ ідентифікація;
- Г/ соціалізація.

35. Які специфічні прийоми використовують у транзактному аналізі:

- А/ структурний аналіз его-станів;
- Б/ і родинне моделювання;
- В/ прояснення;
- Г/ калібрування.

36. Вкажіть психотерапевтичний напрям, в якому терапевт прагне проникнути у внутрішній світ пацієнта, поважає його і не має наміру щось виправляти:

- А/ психоаналіз;
- Б/ аналітична психотерапія;
- В/ когнітивна психотерапія;
- Г/ екзистенційна психотерапія.

37. Екзистенціалісти розуміють під цим поняттям - упорядкування дійсності і спосіб, завдяки якому буття може стати доступним сутності:

- А/ феномен;
- Б/ гіпноз;
- В/ дзейн;
- Г/ холотропне дихання.

38. Психотерапевтичний напрям, оснований на аналізі індивідуального буття людини, яке терапевт розглядає як термінальну цінність:

- А/ дзейн-аналіз;
- Б/ аналітична психотерапія;
- В/ біхевіоризм;
- Г/ індивідуальна психотерапія.

39. Визначіть дві фундаментальні антропологічні характеристики людського існування за Франклом:

- А/ інстинкт;
- Б/ лібідо
- В/–самотрансценденція

Г/ і здатнісі до самовідособлення.

40. Неврози, породжені втратою сенсу життя:

- А/ істеричні;
- Б/ обесивно-фобічні;
- В/ нозогенні;
- Г/ неврастенія.

41. Назвіть техніки, що використовуються в логотерапії:

- А/ парадоксальна інтенція
- Б/ переконання;
- В/ методика дерефлексії
- Г/ всі перелічені.

42. Специфічний психічний стан, що переживає людина у зв'язку з втратою сенсу життя; супроводжується відчуттями нудьги і порожнечі:

- А/ депресія;
- Б/ фрустрація;
- В/ екзистенційний вакуум;
- Г/ апатія

43. Поглинання і привласнення будь-яких норм, стандартів поведінки, поглядів, думок і цінностей без спроби розібратися в них і критично переосмислити:

- А/ інтроекці;
- Б/ проекція;
- В/ соціалізація;
- Г/ самовиховання.

44. Рівнозначність, взаємовідповідність якісно рівноцінних станів, процесів або переживань:

- А/ тотожність;
- Б/ подібність;
- В/ конгруентність;
- Г/ нічого з переліченого;

45. Метод психотерапії, що ґрунтується на системі філософських, психологічних і медичних поглядів на природу людини, центральним компонентом якої є прагнення до сенсу:

- А/ трансактний аналіз;
- Б/ логотерапія;
- В/ характерологічний аналіз;
- Г/ розуміюча психотерапія.

46. Під психотехнікою варто розуміти тільки техніки та способи впливу на душевне життя людини

А/ вірно Б/ невірно

47. Аніма - це центр особистого несвідомого, куди входять бажання, переживання, тенденції, що заперечуються індивідуумом як несумісні з існуючими соціальними стандартами, поняттями про ідеали тощо

.А/ вірно Б/ невірно

48. Комплекси – це сукупність психічних елементів (ідей, думок, відносин, переконань), що об'єднуються навколо якогось тематичного ядра і асоціюються з певними почуттями.

А/ вірно Б/ невірно

49. Юнгіанські аналітики особливо відрізняються тим, що розглядають будь-яку людину, який би складний період вона не переживала в даний час, як потенційно здорову, талановиту і здібну до позитивних змін.

А/ вірно Б/ невірно

50. Юнг висунув гіпотезу про компенсаторну функцію несвідомого, що відбиває зміст свідомості у переверненому вигляді.

А/ вірно Б/ невірно

51. Філософський фундамент, базові принципи нейролінгвістичного програмування, в основу яких покладено узагальнення закономірностей функціонування людини в навколишньому світі називають метамоделлю

А/вірно Б/ невірно

52. Реалізація принципу консультування у рамках позитивної психотерапії означає передачу клієнту функцій психотерапевта

А/ вірно Б/ невірно

53. Гуморотерапія – це метод, що використовує з терапевтичною метою гуморотворчі механізми, допомагаючи сформувати комічну свідомість у клієнта й терапевта.

А/ вірно Б/ невірно

54. Монітор відхилення - психологічна інстанція, що є єдиною усвідомленою частиною нашої психіки і схильна ототожнювати себе зі всією психікою людини.

А/ вірно Б/ невірно

55. З погляду онтопсихології, людина є продуктом власного несвідомого, в яке занурено більшість її психічних структур.

А/ вірно Б/ невірно

56. Як стверджують онтопсихологи, всі соматичні і психічні відхилення (хвороби) є не прямим результатом дії природи на нас, а помилками нашого власного "я".

А/ вірно Б/ невірно

57. «Екзистенційна шизофренія» виникає в ситуації постійного протиріччя між вимогами буття й імперативами соціуму, коли особа капітулює перед соціальними вимогами, підкоряючись інститутам соціалізації або тій чи іншій ідеології в збиток своєму Ін-се.

А/ вірно Б/ невірно

58. Феномен «червивої позиції» - тривала комунікація з сильним негативним ефектом і психосоматичними маніфестаціями.

А/ вірно Б/ невірно

59. Основний принцип онтопсихології сім'ї можна сформулювати таким чином: аби бути хорошими батьками, треба раніше бути щасливими дорослими людьми.

А/ вірно Б/ невірно

60. Катарсис - двосторонній процес передачі емоції між клієнтом і психотерапевтом.

А/ вірно Б/ невірно

61. «Телі» - вид пізнання, який приводить до негайного вирішення або нового розуміння проблеми, тобто до прозріння, осяяння.

А/ вірно Б/ невірно

62. Протагоніст — суб'єкт психодрами, головний виконавець, що представляє свої проблеми (клієнт).

А/ вірно Б/ невірно

63. Найуспішніше психодрама може використовуватися в комплексі з іншими методами групової психотерапії.

А/ вірно Б/ невірно

64. Ерік Берн розрізняє два его – стани, які складають структуру особистості

А/вірно Б/ невірно

65. Конфліктною здатністю володіють паралельні трансакції.

А/ вірно Б/ невірно

66. Всі психологічні ігри відбуваються на перехресних трансакціях.

А/ вірно Б/ невірно

67. Дорослому Я-стану у трансактному аналізі відповідає фрейдівське “Я” (Его)

А/ вірно Б/ невірно

68. Сценарій - життєвий план, що нагадує виставу, яку особистість вимушена грати.

А/ вірно Б/ невірно

69. У трансактному аналізі використовують такі специфічні прийоми, як : *структурний аналіз его-станів і родинне моделювання.*

А/ вірно Б/ невірно

70. Екзистенційна психотерапія ставить за мету змінити життєву ситуацію клієнта, окремі аспекти або погляд на власні проблеми.

А /вірно Б/невірно

71. Під поняття "дазейн" розуміють упорядкування дійсності і спосіб, завдяки якому буття може стати доступним сутності.

А/ вірно Б/ невірно

72. Основними методами у дазейн-терапії є: вчування, емпатійна увага і зацікавлене ставлення як до здорових, так і до патологізованих індивідуальних проявів, далеке від оцінювання й нозологічних класифікацій.

А/ вірно    Б/ невірно

73. Жорж Батай вказував на дві протилежні тенденції, що керують людиною- жагучу пристрасть і раціональну турботу про майбутнє.

А/ вірно    Б/невірно

74. Істеричні неврози – це неврози, породжені втратою сенсу життя.

А/ вірно    Б/ невірно

75. Парадоксальна інтенція – одна з головних технік логотерапії.

А/ вірно    Б/ невірно

**ПИТАННЯ ДО ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ**  
**з дисципліни**  
**«Основи психотерапії»**

1. Предмет, завдання психотерапії як прикладного напрямку в психології.
2. Охарактеризувати психодинамічний напрям психотерапії (класичний психоаналіз З.Фрейда).
3. Розкрити теорію об'єктних відносин.
4. Зміст та специфіка роботи психолога в психотерапії. Специфічні і неспецифічні засоби психодинамічної терапії.
5. Теоретичні основи гештальт-психотерапії.
6. Розкрити методику «Контроль стимулу» у поведінковій психотерапії.
7. Сутність, об'єкт і предмет психотерапії
8. Охарактеризувати п'ять механізмів порушення процесу саморегуляції у гештальттеорії(інтроекція; проекція; ретрофлексія; дефлексія; конфлуенція).
9. Розкрити поняття групової психотерапії: групова згуртованість, групова напруга.
- 10.Охарактеризувати медичний напрям в сучасному психотерапевтичному процесі.
- 11.Розкрити позицію першої, другої, молодшої дитини за Альфредом Адлером.
- 12.Основні правила гештальт-психотерапії.
- 13.Охарактеризувати немедичний напрям в сучасному психотерапевтичному процесі.
- 14.Методики метафоричного спілкування з дітьми за Альфредом Адлером.
- 15.Розкрити особливості роботи гештальт-терапевта.
- 16.Зв'язок психотерапії з іншими науками.
- 17.Охарактеризувати аналітичний напрям психотерапії (К. Юнг).
- 18.Розкрити позицію психолога у гештальттерапії.
- 19.Характеристика релігійних форм психотерапії
- 20.Біоенергетичний аналіз (А.Лоуен).
- 21.Розкрити основну мету гештальткорекції.
- 22.Дати характеристику понятійного апарату психотерапії.
- 23.Пояснити психологічні травми дитини, спричинені поганими дитячо-батьківськимистосункам (з погляду біоенергетичного аналізу).
- 24.Розкрити вимоги до клієнта у гештальттерапії.
- 25.Мета, завдання і принципи діяльності психотерапевта.
- 26.Розкрити техніку біоенергетичного аналізу за А.Лоуен.

27. Охарактеризувати напрям психотерапії – «Психосинтез».
28. Розкрити феноменологічний підхід як основу клієнт-центрованої терапії.
29. Розкрити специфіку роботи психотерапевта.
30. Структура особистості, або «карта внутрішнього світу», за Р. Ассаджіолі.
31. Розкрити три взаємозв'язані позиції у клієнт-центрованої терапії («тріада Роджерса»): безумовне позитивне відношення, емпатія, конгруентність.
32. Роль З. Фрейда у становленні і розвитку психотерапії як науки.
33. Охарактеризувати напрям психотерапії – «Гештальт-терапія» (Ф.Перлз).
34. Розкрити стадії терапевтичного процесу (за Роджерсом): заблокованість внутрішньої комунікації, самовираження, саморозкриття, конгруентність, особистісні зміни.
35. Внесок Франца Месмера, Й. Брєєра в розвиток психотерапії як науки.
36. Охарактеризувати напрям психотерапії – «Психодрама» (Я.Морено).
37. Розкрити базові психотехніки клієнт-центрованої терапії: установлення конгруентності, вербалізація, відображення емоцій.
38. Засновник аналітичної психології Карл Густав Юнг і його роль у розвитку психотерапії як науки.
39. Дати визначення поняття групова психотерапія, розкрити її мету і завдання групи.
40. Внесок Мелані Кляйн у розвиток дитячої психотерапії.
41. Терапевтичні чинники психодрами (за П.Келлерманом).
42. Розкрити поняття групової психотерапії: групові норми, структура групи, групові ролі, проблема лідерства.
43. Охарактеризувати напрям психотерапії – «Екзистенційна психотерапія»
44. Розкрити у груповій психотерапії поняття: актуалізація колишнього емоційного досвіду, головні види вербальної комунікації в групі.
45. Карл Роджерс, Вірджинія Ейкслін та їх внесок у розвиток недирективної ігрової терапії.
46. Гуманістичний напрям в психотерапії (клієнт-центрована терапія К.Роджерса).
47. Розкрити процес групової психотерапії (її фази, підфази).
48. Внесок Е. Еріксона у психотерапію як науку.
49. Структура особистості за К. Роджерсом.
50. Розкрити теоретичні основи поведінкової терапії.
51. Охарактеризувати напрям психотерапії – «Когнітивна психотерапія» (А.Бек).

- 52.Цілі, вимоги до клієнта та терапевта у поведінковій психотерапії.
- 53.Розвиток психотерапії як науки на Україні і в Росії у 30-40-ві р. 20 ст.
- 54.Основні риси когнітивної терапії.
- 55.Розкрити особливості методика «негативної дії» у поведінковій
- 56.психотерапії.
- 57.Науковий статус сучасної психотерапії.
- 58.Теоретичні основи психоаналізу (Зігмунд Фрейд).
- 59.Розкрити методики формування поведінки у поведінковій психотерапії.
- 60.Охарактеризувати ігротерапію як виду психотерапії.
- 61.Розкрити основні правила психодинамічної психотерапії.
- 62.Розкрити методики, засновані на принципах позитивного і негативного підкріплення у поведінковій психотерапії.
- 63.Охарактеризувати тілесно-орієнтований напрям психотерапії.
- 64.Охарактеризувати когнітивну психотерапію як один з напрямів сучасного когнітивно-біхевіорального підходу в психотерапії
- 65.Розкрити базисні техніки: метод вільних асоціацій, аналіз сновідінь, інтерпретація, аналізопору, аналіз переносу.
- 66.Основні правила когнітивної психотерапії.
- 67.Охарактеризувати екзистенціальну психотерапію як напрямок психології.Розкрити різновиди психоаналізу у сучасній психотерапії.
- 68.Метод «Фіксованої ролі» у когнітивній психотерапії.
- 69.Охарактеризувати гештальт-терапію як напрям психотерапії.
- 70.Теоретичні передумови розвитку психодинамічної психотерапії.
- 71.Розкрити техніки у когнітивній психотерапії.
- 72.Класифікація видів психотерапії.
- 73.Дати визначення поняття «Психодинамічна психотерапія».
- 74.Чинники, що визначають ефективність психотерапії.
- 75.Охарактеризувати когнітивно-біхевіоральний напрям психотерапії.
- 76.Розкрити техніки психодинамічної психотерапії.
- 77.Очікування клієнта у психотерапії.
- 78.Охарактеризувати психодинамічний напрям психотерапії.
- 79.Охарактеризувати гуманістичний напрям психотерапії.
- 80.Розкрити погляди теоретиків неофрейдизму (Карен Хорні, Еріх Фромм, Гарі Саллівен).

## **ФОРМИ ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ УСПІШНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ**

**Поточний контроль** здійснюється під час проведення практичних занять і має на меті перевірку рівня підготовленості студента до виконання конкретної роботи. При поточному контролі оцінці підлягають: рівень теоретичних знань та вміння працювати з науковою літературою, знання матеріалу, продемонстрованого у виконаних (як правило) індивідуальних завданнях; обґрунтованість висновків, а також самостійність та повнота вирішення практичних завдань та аналізу матеріалів; активність та систематичність роботи на заняттях; результати виконання домашніх завдань, тестів, експрес-опитувань тощо.

Форми проведення поточного контролю: усне опитування здобувачів, вирішення практичних завдань, тестові завдання (для зацікавленості у навчанні, розвитку здібностей студента може бути передбачено виконання інших, індивідуальних для кожного студента завдань).

**Проміжний контроль** проводиться після вивчення відповідних тем або блоку тем з метою з'ясування ступеню засвоюваності студентами відповідного об'єму опрацьованого та вивченого матеріалу та подальшої оцінки рівня отриманих знань. Форми проведення проміжного контролю: тренувальні вправи, експрес-контроль на лекціях, тестове опитування, усне опитування.

**Підсумковий контроль у формі екзамену.**

## КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

### Рівень знань оцінюється:

- **«відмінно» / «зараховано» А - від 90 до 100 балів.** Студент виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно знаходити та опрацьовувати необхідну інформацію, демонструє знання матеріалу, проводить узагальнення і висновки. Був присутній на лекціях та семінарських заняттях, під час яких давав вичерпні, обґрунтовані, теоретично і практично правильні відповіді, має конспект з виконаними завданнями до самостійної роботи, презентував реферат (есе) за заданою тематикою, проявляє активність і творчість у науково-дослідній роботі;
- **«добре» / «зараховано» В - від 82 до 89 балів.** Студент володіє знаннями матеріалу, але допускає незначні помилки у формуванні термінів, категорій, проте за допомогою викладача швидко орієнтується і знаходить правильні відповіді. Був присутній на лекціях та семінарських заняттях, має конспект з виконаними завданнями до самостійної роботи, презентував реферат (есе) за заданою тематикою, проявляє активність і творчість у науково-дослідній роботі;
- **«добре» / «зараховано» С - від 74 до 81 балів.** Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень, з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, але дає недостатньо обґрунтовані, невичерпні відповіді, допускає помилки. При цьому враховується наявність конспекту з виконаними завданнями до самостійної роботи, реферату та активність у науково-дослідній роботі;
- **«задовільно» / «зараховано» D - від 64 до 73 балів.** Студент був присутній не на всіх лекціях та семінарських заняттях, володіє навчальним матеріалом на середньому рівні, допускає помилки, серед яких є значна кількість суттєвих. При цьому враховується наявність конспекту з виконаними завданнями до самостійної роботи, рефератів (есе);
- **«задовільно» / «зараховано» E - від 60 до 63 балів.** Студент був присутній не на всіх лекціях та семінарських заняттях, володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні, на всі запитання дає необґрунтовані, невичерпні відповіді, допускає помилки, має неповний конспект з завданнями до самостійної роботи.
- **«незадовільно з можливістю повторного складання» / «не зараховано» FX – від 35 до 59 балів.** Студент володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу.

## ТАБЛИЦЯ ВІДПОВІДНОСТІ РЕЗУЛЬТАТІВ КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ ЗА РІЗНИМИ ШКАЛАМИ

| 100-бальною<br>шкалою | Шкала за ECTS | За національною шкалою |               |
|-----------------------|---------------|------------------------|---------------|
|                       |               | екзамен                | залік         |
| 90-100 (10-12)        | A             | Відмінно               | зараховано    |
| 82-89 (8-9)           | B             | Добре                  |               |
| 74-81 (6-7)           | C             |                        |               |
| 64-73 (5)             | D             | Задовільно             | не зараховано |
| 60-63 (4)             | E             |                        |               |
| 35-59 (3)             | FX            | незадовільно           |               |
| 1-34 (2)              | F             |                        |               |

## РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

### Основна:

1. Глива Є. Вступ до психотерапії [текст] : навчальний посібник. Острог : Вид-во «Острозька академія»; К. : Кондор, 2004. 530 с.
2. Каліна Н.Ф. Психотерапія: підручник. К.: Академвидав, 2010. 280 с.
3. Основи психотерапії : навч. посіб / М. І. Мушкевич, С. Є. Чагарна ; за ред. М. І. Мушкевич. Вид. 3-тє. Луцьк: Вежа-Друк, 2017. 420 с.
4. Пеньковська, Н. М. Основи психологічного консультування в методі позитивної психотерапії : навчально-методичний посібник Тернопіль : Крок, 2014. 268 с.
5. Психотерапевтичний практикум. Класичний психоаналіз / [ред. упоряд. З. С. Карпенко ]. Івано-Франківськ : Гостинець, 2004. Вип. 1. 60 с.
6. Федій О. Естетотерапія : навчальний посібник. К. : Центр навчальної літератури, 2007. 256 с.

### Допоміжна:

1. Шестопа І. А. Казкотерапія як ефективний метод роботи психотерапевта з дітьми. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»* : науковий журнал. Острог : Вид-во НаУОА, 2020. № 10. С. 143-147.
2. Мушкевич М. І., Чагарна С. Є. Основи психотерапії : навч. посіб. Київ : Видавничий дім "КМ Академія", 2017. 248 с.
3. Шевченко Н. Ф. Основи психотерапії : навч. посіб. Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2017. 216 с.
4. Седих О. В. Основи психотерапії : курс лекцій. Умань : Видавництво УДПУ, 2017. 180 с.
5. Кочарян О. С., Ложкін Г. В. Основи психотерапії : підручник. Харків : НТУ "ХПІ", 2017. 320 с.
6. Кочарян О. С., Ложкін Г. В. Психотерапія : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2010. 400 с.

### Інформаційні ресурси

1. Бібліотека Міжнародного гуманітарного університету: офіційний сайт. URL: [https://mgu.edu.ua/science\\_library](https://mgu.edu.ua/science_library)
2. Бібліотека Університету Ушинського: офіційний сайт. URL: <https://library.pdpu.edu.ua>
3. Міністерство освіти і науки України: офіційний сайт. URL: <http://www.mon.gov.ua>
4. Національна бібліотека України імені В.І.Вернадського: офіційний сайт. URL: <http://www.nbuv.gov.ua/>
5. Одеська національна наукова бібліотека: офіційний сайт. URL: <http://odnb.odessa.ua/>