Уманський державний педагогічнийуніверситет імені Павла ТичиниФакультет соціальної та психологічної освіти
Кафедра психології

Радзівіл Катерина Павлівна

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

до практичних робіт та організації самостійної роботиіз навчальної дисципліни
«ПСИХОТЕРАПІЯ З ПРАКТИКУМОМ»
спеціальності 053 Психологія

Умань – 2023

УДК 159.98(072)
М54

Призначені для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю 053 Психологія денної та заочної форм навчання.

Рекомендовано до друку рішенням Вченої ради факультету соціальної та психологічної освіти Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини (протокол № 1 від 29 серпня 2023 року).

Рецензент:
Діхтяренко С. Ю., кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини

М54 **Методичні** вказівки до практичних робіт та організації самостійної роботи із навчальної дисципліни «Психотерапія з практикумом» / Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, уклад. К. П. Радзівіл. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2023. – 43 с.

Методичні рекомендації складено відповідно до листа Міністерства освіти і науки України від 09.07.2018 року № 1/9-434 «Щодо рекомендацій з навчально-методичного забезпечення» і містять вступ, тематичний розподіл годин лекційних, практичних занять та годин самостійної роботи, методичні рекомендації до практичних занять, самостійної роботи, методичні рекомендації до ІНДЗ, розподіл балів та критерії оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти, підсумковий контроль знань (питання до екзамену), термінологічний словник, рекомендовану літературу.

УДК 159.98(072)

© Радзівіл К.П., укладач, 2023
© Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, 2023

ЗМІСТ

ВСТУП 4

РОЗДІЛ 1. Тематичний розподіл годин лекційних, практичних занять та годин самостійної роботи 7

РОЗДІЛ 2. Методичні рекомендації до практичних занять, самостійної роботи 8

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. Загальні методико-теоретичні засади психотерапії 8

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 1. ТЕМА: Вступ у психотерапію 8

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 2. ТЕМА: Становлення психотерапії як науки 9

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 3. ТЕМА: Психотерапевтичний простір та універсальні психотерапевтичні процедури 10

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. Основні школи та напрямки психотерапії 13

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 4. ТЕМА: Психодинамічний напрямок у психотерапії 13

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 5. ТЕМА: Аналітична психологія у психотерапії та постюнгіанство 14

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 6. ТЕМА: Гуманістичний напрямок у психотерапії 15

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 7. ТЕМА: Когнітивно-поведінкова терапія 16

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 8. ТЕМА: Поняття про психотравму. Психотерапія стресових розладів 18

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 9. ТЕМА: Дитячо-юнацька психотерапія 19

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 10. ТЕМА: Сімейна психотерапія 20

РОЗДІЛ 3. Методичні рекомендації до ІНДЗ 22

РОЗДІЛ 4. Розподіл балів та критерії оцінювання навчальних досягнень 24

РОЗДІЛ 5. Підсумковий контроль знань 28

РОЗДІЛ 6. Термінологічний словник 31

РОЗДІЛ 7. Рекомендована література 40

ВСТУП

Метою викладання навчальної дисципліни «Психотерапія з практикумом» є формування у майбутнього фахівця загальних та професійних компетенцій у сфері психотерапевтичної діяльності. Розширення здобувачами знань про особливості розвитку особистості та ознайомлення з інструментарієм надання психотерапевтичної допомоги. Отримання психологічної обізнаності та досвіду шляхом власної психотерапевтичної роботи. Розуміння механізмів впливу на психіку людини тих чи інших психотерапевтичних методів, враховуючи її потенційні, вікові та індивідуальні психологічні особливості, сприяння особистісному та фаховому розвитку.

Основними **завданнями** вивчення дисципліни є:

– розкрити сутність поняття психотерапії загалом та у міждисциплінарних зв'язках з іншими галузями психологічної науки;

– засвоїти знання про теоретико-методологічні закономірності надання психотерапевтичної допомоги;

– з'ясувати зміст та особливості психотерапевтичних напрямків;

– ознайомити здобувачів з основними методами психотерапевтичної допомоги;

– сформувати знання загально-методологічного характеру та практичних навичок і умінь надання психотерапевтичної допомоги;

– отримання навичок аналізу власних індивідуально-психологічних особливостей, психічних процесів, станів, властивостей з метою сприяння підвищенню рівня психологічної культури та професійної майстерності.

Здобувачі повинні ***знати***: особливості предметної діяльності галузі та фаху; основні напрямки та школи психотерапії; методико-теоретичні засади психотерапевтичного процесу; психологічні порушення особистості, що потребують психотерапевтичного втручання; структуру організації психотерапевтичного процесу у провідних психотерапевтичних напрямках.

вміти: планувати та здійснювати психотерапевтичну роботу з клієнтами; аналізувати ефективність психотерапевтичної роботи; застосовувати у практичній діяльності методи та прийоми психотерапії; використовувати еклектичний підхід у застосуванні тих чи інших психотерапевтичних прийомів та технік.

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач повинен набути таких результатів навчання та компетентностей:

Загальні компетентності:

- Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
- Уміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.
- Цінування та повага різноманітності та мультикультурності.
-. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).
-. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.
-. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

Фахові компетнентності:

- Здатність здійснювати теоретичний, методологічний та емпіричний аналіз актуальних проблем психологічної науки та / або практики.

- Здатність обирати і застосувати валідні та надійні методи наукового дослідження та/або доказові методики і техніки практичної діяльності.

- Здатність здійснювати практичну діяльність (тренінгову, психотерапевтичну, консультаційну, психодіагностичну та іншу залежно від спеціалізації) з використанням науково верифікованих методів та технік.

-Здійснювати практичну діяльність (тренінгову, консультаційну, психодіагностичну) з використанням науково верифікованих методів та психотерапевтичних технік низької інтенсивності.

Програмні компетентності:

- Здійснювати пошук, опрацювання та аналіз професійно важливих знань із різних джерел із використанням сучасних інформаційно-комунікаційних технологій.

- Узагальнювати емпіричні дані та формулювати теоретичні висновки.

- Надавати кваліфіковану психологічну допомогу особистості у складних життєвих ситуаціях для активізації ресурсів її життєстійкості.

- Здійснювати адаптацію та модифікацію існуючих наукових підходів і методів до конкретних ситуацій професійної діяльності.

У результаті вивчення дисципліни здобувачі мають сформувати, вдосконалити такі **soft skils**: комунікативні навички; вміння виступати перед аудиторією та аргументувати свою думку; вміння приймати рішення; стресостійкість; відповідальність; вміння формувати команду та працювати в ній; наполегливість; вміння

критично мислити; вміння керувати емоціями; здатність порозумітись; вміння розв’язувати комплексні складні проблеми і задачі; володіти емпатією.

РОЗДІЛ 1
ТЕМАТИЧНИЙ РОЗПОДІЛ ГОДИН ЛЕКЦІЙНИХ, ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ТА ГОДИН САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		Л	П	лаб.	інд.	с. р.		Л	п	лаб.	інд.	с. р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Модуль 1												
Змістовий модуль 1. Загальні методико-теоретичні засади психотерапії												
Тема 1. Вступ до психотерапії	12	2	2		4	4		2	2		6	5
Тема 2. Становлення психотерапії як науки	12	2	2		4	4			2		6	5
Тема 3. Психотерапевтичний простір та універсальні психотерапевтичні процедури.	12	2	2		4	4					6	5
Разом за змістовим модулем 1	36	6	6		12	12	37	2	2		18	15
Змістовий модуль 2. Основні школи та напрямки психотерапії												
Тема 4. Психодинамічний напрямок у психотерапії	12	2	2		4	4		2	2		6	5
Тема 5. Аналітична психологія у психотерапії та постюнгіанство	12	2	2		4	4					6	5
Тема 6. Гуманістичний напрямок психотерапії	12	2	2		4	4					6	5
Тема 7. Когнітивно-поведінкова терапія	12	2	2		4	4					6	5
Тема 8. Поняття про психотравму. Психотерапія стресових розладів.	12	2	2		4	4					6	5
Тема 9.Дитячо-юнацька психотерапія	12	2	2		4	4					6	5
Тема 10. Сімейна психотерапія	12	2	2		4	4					6	5
Разом за змістовим модулем 2	84	14	14		28	28	83	2	2		42	35
Усього годин	120	20	20	0	40	40	120	4	6	0	60	50
Модуль 2												
ІНДЗ			-	-		-			-	-		-
Усього годин	120	20	20	0	40	40	120	4	6	0	60	40

РОЗДІЛ 2
МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 1
Загальні методико-теоретичні засади психотерапії
Практичне заняття №1
Тема 1. Вступ у психотерапію

Мета: розкрити сутність поняття «психотерапія», розглянути об'єкт та предмет психотерапіїї, ознайомитися з понятійним апаратом психотерапії, вивчити базові принципи психотерапії та вимоги до особистості психотерапевта.

План

1. Сутність, об'єкт і предмет психотерапії.
2. Напрями, моделі та методи психотерапії.
3. Методи оцінювання ефективності та наслідків психотерапії.
4. Понятійний апарат психотерапії.
5. Базові принципи психотерапії.
6. Особистість психотерапевта.

Основні поняття: *предмет психотерапії; понятійний апарат психотерапії; завдання психотерапії; психотерапія; психотерапевт.*

Рекомендована література: 1, 2, 3, 5, 10, 16, 17, 18, 21, 22.

Питання для самоконтролю

1. Дайте визначення психотерапії.
2. Вкажіть об'єкт і предмет психотерапії.
3. Які завдання постають у процесі психотерапевтичної діяльності?
4. За якими критеріями характеризують психотерапевтичні напрями?
5. Охарактеризуйте основні моделі психотерапевтичної допомоги.
6. Розкрийте принципову відмінність між психіатрією та психотерапією.
7. Охарактеризуйте поняття «психотерапевтична модель», «психотерапевтичний метод».
8. Розкрийте сутність основних психотерапевтичних понять

понятійного апарату.
9.Опишіть основні вимоги до особистості психотерапевта.

Завдання для самостійного опрацювання

Написати есе або підготувати усну доповідь за темою на вибір:
1. Записати свої очікування від курсу «Психотерапія з практикумом».
2. Схематично зобразити взаємозв'язок між психологічним консультуванням і психотерапією.
3. Етичні засади діяльності психотерапевта в Україні та за кордоном.

Практичне заняття №2
Тема 2. Становлення психотерапії як науки

Мета: ознайомлення та формування базових уявлень про історію, витоки та умови формування психотерапії як психологічної галузі знань.

План

1. Психотерапія як специфічна діяльність людини.
2. Релігійні витоки психотерапії.
3. Донауковий та науковий період розвитку психотерапії.
4. Форми теорії та практики психотерапевтичної допомоги.

Основні поняття: *історія психотерапії, становлення психотерапії, релігійні форми психотерапії, форми психотерапії.*

Рекомендована література: 1, 2, 3, 5, 10, 16, 17, 18, 21, 22.

Питання для самоконтролю

1. Окресліть витоки психотерапії у первісному суспільстві.
2. Назвіть поширену практику психологічної допомоги у Середньовіччі.
3. Назвіть засновника та послідовників психоаналітичної терапії.
4. Який напрям психотерапії життєві проблеми пояснює недоліком ясності розуміння умов людського існування?

Завдання для самостійного опрацювання

Прокоментуйте розвиток основних психотерапевтичних шкіл у психотерапії, результати зобразіть у таблиці 1:

Таблиця 1.Основні напрямки психотерапії

Психотерапевтичний напрямок	**Ідентифікація проблеми**	**Канал доступу до проблем клієнта**
психоаналітичне спрямування		
юнгіанське спрямування		
гуманістичне спрямування		
біхевіористичне спрямування		
екзистенціальне спрямування		
когнітивно-поведінкове спрямування		

Практичне заняття №3
Тема 3. Психотерапевтичний простір та універсальні психотерапевтичні процедури

Мета: окреслити сутність психотерапевтичного процесу, ознайомитися з феноменами психотерапевтичного впливу, окреслити значення рефлексії у психотерапії, розглянути аналіз дискурсу у психотерапії, розкрити універсальні психотерапевтичні процедури: інтерпритацію, ампліфікацію та роботу з метафорою.

План

1. Психотерапевтичний процес як основа психотерапії.
2. Феномени психотерапевтичного процесу.
3. Методологічна рефлексія у психотерапії.

4. Аналіз дискурсу психотерапії.
5. Інтерпретація і ампліфікація.
6. Робота з метафорою.

Основні поняття: *психотерапевтичний процес, терапевтичний альянс, перенос, контрперанос, відреагування, опір, рефлексія, бесіда, інтрерпритація, ампліфікація, метафора.*

Рекомендована література: 1, 2, 3, 5, 10, 16, 17, 18, 21, 22.

Питання для самоконтролю

1. Дайте визначення психотерапевтичного процесу.
2. Перерахуйте етапи психотерапевтичного процесу.
3. Перерахуйте основні феномени психотерапевтичного процесу.
4. Що є дієвим механізмом психотерапії?
5. Окресліть сутність понять інтерпретації та ампліфікації.
6. Обґрунтуйте значення метафори у психотерапії.

Завдання для самостійного опрацювання

Написати есе або підготувати усну доповідь за темою:

1. Опишіть типологію вербальних втручань.

Практикум

Уявіть, що ви психотерапевт. Ваш клієнт розповідає вам про проблему.

Випадок 1.

Коли я вперше зустріла цю людину, то в мене виникло відчуття, що я знаю її давно, такою близькою та теплою вона мені здалася.

Випадок 2.

Мені хочеться щось робити лише тоді, коли мою роботу помічають та відзначають.

Випадок 3.

Коли я думаю про майбутнє, то мене охоплює страх.

Випадок 4.

У моїй роботі мені найменше подобається те, що маю дуже високу відповідальність і не можу її делегувати кому-небудь. Лише я можу її виконати. Це пригнічує.

Випадок 5.

Коли мене критикують, у мене зазвичай опускаються руки, і я довгий час не можу прийти у себе.

1. Оберіть адекватні техніки вербальної інтервенції, щоб прояснити предмет розмови. Вкажіть назву обраних технік.

2. Сформулюйте мету терапевтичного втручання за допомогою обраної техніки.

3. Запишіть п’ять варіантів продовження сесії з вказаної проблеми за допомогою обраних вербальних технік вербального втручання.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2
Основні школи та напрямки психотерапії

Практичне заняття №4
Тема 4. Психодинамічний напрямок у психотерапії

Мета: розкрити сутність психоаналітичного процесу, ознайомитися з феноменами переносу та контрпереносу, окреслити значення психоаналітичних відносин у психотерапії, розглянути феномени опорів та захисту, розкрити сутність взаємодії несвідомого з реальністю та значення поняття «нарцисизм», розглянути стадії психосексуального розвитку, розкрити сутність «едипового комплексу».

План

1. Класичний психоаналіз. Загальні теоретичні засади.
2. Психоаналітична взаємодія. Перенос і аналітичні відносини.
3. Опір та захист.
4. Взаємодія несвідомого з реальністю.
5. Нарцисизм.
6. Теорія психосексуального розвитку.

Основні поняття: *психоаналіз,психоаналітичний альянс, опір, психологічні захисти, нарцисизм, едипів комплекс.*

Рекомендована література: 1, 2, 3, 5, 8, 9, 10, 14, 17, 19, 21, 22, 28.

Питання для самоконтролю

1. Проаналізуйте методологічні інновації які ввів З. Фройд.
2. Дайте характеристику переносу та його видів. Розкрийте сутність контрпереносу.
3. Дайте пояснення поняттю опору.
4. Окресліть сутність та види психологічних захистів.
5. Опишіть стадії психосексуального розвитку, а також типи регресивного поведінки, характерні для кожної з цих стадій.

Завдання для самостійного опрацювання

Написати есе або підготувати усну доповідь за темою на вибір:

1. Опишіть основні техніки психоаналізу.
2. Наведіть приклади прояву опору.

Практикум

Робота у парах.
Провести техніку вільних асоціацій. Здійснити аналіз проведеної роботи, озвучити значущість отриманого матеріалу у процесі аналізу.

Практичне заняття №5

Тема 5. Аналітична психологія у психотерапії та постюнгіанство

Мета: розкрити сутність аналітичної психотерапії, ознайомитися з основними поняттями процесів несвідомого, окреслити основні архетипи особистості, розкрити сутність архетипічної школи.

План

1. Теоретичні основи аналітичної психотерапії.
2. Регресія та індивідуація у аналітичній психотерапії.
3. Основні архетипи та їхня характеристика.
4. Архетипічна школа у постюнгіанстві.

Основні поняття: *аналітична психотерапія, індивідуація, регресія, архетип.*

Рекомендована література: 1, 2, 3, 5, 10, 17, 22.

Питання для самоконтролю

1. Опишіть етапи психотерапевтичного процесу в аналітичній психології.
2. Охарактеризуйте спосіб виникнення комплексу.
3. Назвіть способи вираження процесу трансформації в різній символічній продукції.
4. Порівняєте підхід до аналізу трансферу в психоаналізі та аналітичній психології.
5. Розкрийте суть поняття “колективне несвідоме”.

Завдання для самостійного опрацювання

Написати есе або підготувати усну доповідь за темою на вивбір:
1. Наведіть приклади архетипів, що найчастіше зустрічаються у літературі.
2. Запропонуєте невербальні засоби для роботи над сновидінням.

Практикум

Завдання наведено з джерел: Мушкевич М. І. Основи психотерапії : навч. Посіб. Вид. 3-тє. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с.

Робота в парах

Інструментарій: аркуші та олівці.

Техніка активної уяви. Психоаналітик створює проективну ситуацію, в якій людина зосереджується на будь-якій події, картині, елементі сну або фантазії і дозволяє собі спонтанно продукувати образи. Він пропонує зосередитися та детально описати те, що з'являється в голові і як при цьому змінюється образ. Образи, які виникають, можна записувати або замальовувати. Символ розвивається за своєю внутрішньою логікою і в образах ніби вимальовується, відкривається його новий зміст. При цьому важливо не йти від образу, а вжитися в нього, намагаючись відключити свідомий контроль. Рефлексія досвіду у парах.

Практичне заняття №6
Тема 6. Гуманістичний напрямок у психотерапії

Мета: розкрити сутність гуманістичного напрямку психотерапевтичної допомоги, розглянути особливості клієнт-центрованої терапії, ознайомитися з основними поняттями: конгруентність, автентичність та ін., розкрити сутність підходу логотерапії та її основних понять.

План

1. Основні положення гуманістичного підходу.
2. Клієнт-центрована терапія.
3. Логотерапія.

Основні поняття: *клієнт-центрована психотерапія, логотерапія,*

інтенціональність, екзистенційна криза, Я-концепція, конгруентність, автентичність, емпатія, парадоксальна інтенція, дефлексія.

Рекомендована література: 1, 2, 3, 5, 10, 17, 22.

Питання для самоконтролю

1. Назвіть умови клієнт-центрованого психотерапевтичного процесу.
2. Які психотерапевтичні механізми актуалізуються в клієнтцентрованій психотерапії?
3. Розкрийте суть поняття "повноцінно функціонуюча особистість" у клієнт-центрованій терапії.
4. Розуміння неврозу у логотерапії.
5. За Франклом, які існують такі способи здобуття сенсу?

Завдання для самостійного опрацювання

Написати есе або підготувати усну доповідь за темою на віибір:
1. Сутність клієнт-центрованої психотерапії.
2. Умови психотерапевтичного контакту за Роджерсом та особливості комунікації.

Практикум

Групова робота.

Завдання наведено з джерел: Мушкевич М. І. Основи психотерапії : навч. Посіб. Вид. 3-тє. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с.

Умови: група сідає по колу і по черзі змінюючи ролі терапевта і клієнта.

1. Рефлексивна техніка. Дана техніка передбачає, що психотерапевт, як дзеркало, відображає переживання клієнта, і це відображення дозволяє клієнту усвідомити свій внутрішній досвід.
2. Техніка повторів. Психотерапевт просто переказує те, що сказав клієнт.

Практичне заняття №7
Тема 7. Когнітивно-поведінкова терапія

Мета: розкрити сутність когнітивно-поведінкового напрямку психотерапевтичної допомоги.

План

1. Історія та сучасність КПТ як доказового методу психотерапії.
2. Мета психотерапії та психологічні інтервенції.
3. Принципи КПТ.
4. Розуміння когніцій та емоцій в КПТ.

Основні поняття: *когнітивно-поведінкова психотерапія, когніції, поведінка, когнітивний дисонанс, мішені, переконання, експозиція, десенсетизація.*

Рекомендована література: 1, 2, 3, 10, 13, 17, 22.

Питання для самоконтролю

1. Який зв'язок між когніціями і емоціями?
2. Які чинники підсилюють когнітивну вразливість?
3. Визначте характер стосунків терапевт-клієнт у когнітивній терапії.
4. З якою метою застосовують поведінкові методи в когнітивній терапії?

Завдання для самостійного опрацювання

Написати есе або підготувати усну доповідь за темою:

1. Опишіть основні помилки мислення у когнітивно-поведінковій терапії.

Практикум

Робота у парах.

Виконання техніки ABC.Вона передбачає запис подій на бланку в такому порядку:A – Activitating Event/Активуюча подія, яка також називається «Тригер»;B – Beliefs/Думки та установки (думки, що відбувається у відповідь на подію, що активує);C – Consequences/Наслідки: реакції та емоції (те, як людина почувається і поводиться, коли у неї виникають ці думки).За допомогою цієї техніки можна оцінити, чи відповідали установки клієнта подію, що активує. За допомогою психотерапевта клієнт оцінює, наскільки помилкові установки та думки впливають на його поведінку та емоційний стан. Якщо в ході рефлексії людина вирішує, що її думки не виправдані ситуацією, вона може вдатися до пошуку більш продуктивної установки, яка в майбутньому дозволить їй не робити

помилок у відповідь на ірраціональні висновки. У ході КПТ психотерапевт допомагає пацієнту визначити можливі варіанти його дій та вибрати з них ті, які здаються найбільш підходящими до проблемної ситуації. Пацієнт планує дії, які допоможуть йому вирішити його проблеми. Після введення продуктивних висновків у хід своїх думок, людина обмірковує практичні рішення щодо того, як вона поводитиметься або реагуватиме в ситуації, що хвилює її.

Практичне заняття №8
Тема 8. Поняття про психотравму. Психотерапія стресових розладів

Мета: розглянути основні теорії стресу, ознайомитися психологічними та фізіологічними реакціями на стрес, ознайомитися з основними гострими стресовими реакціями, закріплення основних стратегій надання першої психологічної допомоги, розглянути структуру психотерапії стресових розладів.

План

1. Типи психотравмівних ситуацій.
2. Принципи та методи екстреної психологічної допомоги.
3. Травмафокус – нейропсихотерапевтичний метод опрацювання психотравми.

Основні поняття: *стрес, нейробіологія травми, гостра стресова реакція, перша психологічна допомога, гострий стресовий розлад.*

Рекомендована література: 3, 11, 23, 25, 28.

Питання для самоконтролю

1. Чим відрізняється психічний та психологічний стрес?
2. Визначте різницю між травмівною подією і травмівною ситуацією.
4. Дайте визначення психотравми.
5. Які методи першого вибору для психотерапевтичних інтервенцій при психотравмі.

Завдання для самостійного опрацювання

Написати есе або підготувати усну доповідь за темою на вибір:
1. Проаналізуйте вроджені особливості організму і ранній дитячий досвід
як фактори, що впливають на стресосістійкість.
2. Проаналізуйте батьківські сценарії та особистісні фактори, що впливають на стресостійкість особистості.

Практикум

Групова робота.
Техніки надання ППД (iCover, Maace).
Психотерапевтичні техніки стабілізації та відновлення постраждалих у екстремальних ситуаціях.

Практичне заняття №9
Тема 9. Дитячо-юнацька психотерапія

Мета: розкрити основні поняття та принципи дитячої та підліткової психотерапії, ознайомитися з специфікою психотерапії з дітьми та підлітками, визначити з особливості дитячо-підліткової психотерапії, розглянути організаційні та структурні елементи організації психотерапевтичного процесу з дітьми та підлітками.

План

1. Основні поняття та принципи дитячої та підліткової психотерапії.
2. Специфіка психотерапії з дітьми та підлітками.
3. Опора на психологію розвитку в процесі психотерапії.
4. Організація і структурування психотерапевтичного процесу з дітьми та підлітками.

Основні поняття: *дитячо-юнацька психотерапія, прихильність, розвиток, сенситивний період, опір батьків.*
Рекомендована література: 3, 6, 7, 15, 24, 26, 30.

Питання для самоконтролю

1. Дайте визначення дитячо-юнацькій психотерапії.
2. Окресліть специфіку психотерапії з дітьми та підлітками.
3. Які відмінності між дитячою та підлітковою психотерапією і психотерапією дорослих?
4. Які ключові опори на психологію розвитку здійснює терапевт?
5. Назвіть структуру співбесіди психотерапевта з батьками.

Завдання для самостійного опрацювання

Написати есе або підготувати усну доповідь за темою:
1. Теорія прихильності Дж. Боулбі та послідовників: типи прихильності та умови їхнього формування.

Практикум

Дитяча та підліткова терапія методами арт-терапевтичних засобів: психомалюнок та юнгіанська пісочниця (діагностика та терапія).
Інструментарій: юнгіанська пісочниця, іграшки-мініатюри; аркуш, олівці.

Практичне заняття №10
Тема 10. Сімейна психотерапія

Мета: розглянути предмет вивчення сімейної психотерапії та основні їх завдання, визначити теоретичні та методологічні проблеми сімейної психотерапії та сімейного консультування, ознайомитися з етапами сімейної психотерапії та сімейного консультування.

План

1. Сутність сімейної психотерапії.
2. Напрямки сімейної психотерапії.

Основні поняття: *сімейна системна психотерапія, сімейний діагноз, сімейний конфлікт, реконструкція відносин*.
Рекомендована література: 2, 3,20, 22.

Питання для самоконтролю

1. Розкрийте суть сімейної психотерапії.
2. Яка мета сімейної психотерапії?
3. Назвіть етапи сімейної психотерапії, та розкрийте суть кожного із них.
4. Які ви знаєте основні напрямки сімейної психотерапії?

Завдання для самостійного опрацювання

Написати есе або підготувати усну доповідь за темою на вибір:
1. Розкрийте суть восьми концептів теорії М. Боуена.
2. Наведіть приклади психотерапевтичних технік сімейної психотерапії.

Практикум

Завдання наведено з джерел: Мушкевич М. І. Основи психотерапії : навч. Посіб. Вид. 3-тє. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с.

Робота в прах.

Техніка «Коло впливу». Психотерапевт пропонує клієнту намалювати невелике коло у центрі листка і вписати у його центрі своє ім'я. Навколо кола клієнт записує імена людей, які на його думку вплинули на його дорослішання до 18 років; потім проводить лінії від їхніх імен до свого, зазначаючи силу впливу (товста й коротка лінія – сильний вплив, тонка й довга лінія – малий вплив).

Клієнт записує імена людей; їхню роль стосовно себе (мама, тато, друг, учитель і т.д.); прикметник чи коротку фразу, яка допомагає описати, як клієнт переживав цей вплив. По закінченню завдання клієнт записує які емоції він переживав під час виконання.

РОЗДІЛ 3
Методичні рекомендації до ІНДЗ

Виконати одне завдання на вибір:

1. Розробити індивідуальну програму психологічної реабілітації клієнта на півріччя.

2. Дослідити розвиток основних теорій, напрямів, наукових підходів психотерапії та представити у вигляді реферату або вузької проблематики однієї з наступних тем:

1. Ретроспективний аналіз розвитку психотерапії як науки.
2. Місце психоаналізу в системі психологічних, психіатричних та психотерапевтичних наук.
3. Основні функції психоаналізу. Психоаналіз як герменевтичний метод пізнання.
4. Загальна концепція психологічного виникнення неврозів у межах психоаналізу.
5. Механізми психологічного захисту.
6. Загальна концепція психологічного виникнення неврозів в рамках психоаналізу.
7. Роль Супер-Его в невротичному конфлікті.
8. Техніки класичного психоаналізу.
9. Психологічний захист і опір. Етапи роботи з опором.
10. Базисна модель психоаналітичної роботи з клієнтом.
11. Базисні техніки психоаналізу.
12. Техніки дитячого психоаналізу.
13. Механізми психоаналітичної техніки.
14. Основні теоретичні положення аналітичної теорії К.Г. Юнга.
15. Основні підходи та прийоми в психотерапевтичних бесідах.
16. Сновидіння та його роль в психічному житті людини за З. Фрейдом та К.Г. Юнгом: порівняльний аналіз.
17. Архетип Трикстера та його особливості.
18. Поняття Самості в працях Юнга.
19. Механізми і техніки індивідуальної психології А. Адлера.
20. Компенсаторні можливості психіки.
21. Самоствердження особистості та його зв`язок з типами перевершеності за А. Адлером.
22. Психодинамічна теорія Юнга. Психотерапевтичний процес, структура особистості, періоди життєвого циклу за Юнгом. Три рівня психіки людини з точки зору Юнга: свідомість; особисте несвідоме;

колективне несвідоме).

23. Основні положення адлеріанського вчення. Особливості психотерапевтичного процесу.

24. Поняття гуманістичного психоаналізу Фрома.

25. Его-психологія Е. Еріксона.

26.Гуманістична орієнтація в психотерапії: Карл Роджерс і клієнт-центрований підхід.

27. Концепція К. Хорні. Мета характерологічного аналізу.

28. Інтерперсональна психологія Саллівана. Психотерапія міжособистісних стосунків.

29. Теорія розвитку самості (селф-психологія, Кохут, С. Менцос).

30. Теорія об'єктних відносин.

31. Теорія трансактного аналізу Берна. Значення рольових стосунків.

32. Місце поведінкової психотерапії в системі сучасних психотерапевтичних учінь.

33. Сутність та особливості раціональної психотерапії.

34. Театралізація у психодрамі.

35. Сучасні тенденції розвитку гештальт-терапії.

36. Гіпнотерапія. Загальне поняття про гіпноз, історична довідка.

37. Загальні тенденції сучасної психотерапії дітей та підлітків.

38. Психотерапія дитячих страхів.

39. Ігрова психотерапія неврозів у дітей.

40. Естетотерапія: погляд сучасності.

41. Сімейна терапія людей похилого віку.

42. Особливості роботи з сім'єю. Системна сімейна психотерапія.

43. Особливості консультування подружніх пар.

44. Витоки та основоположники поведінкового напряму психотерапії.

45. Еріксоновський гіпноз.

46. .Когнітивна терапія А.Бека.

47. Раціонально-емотивна психотерапія А.Елліса.

48. Реальнісна терапія У.Глассера.

РОЗДІЛ 4
Розподіл балів та критерії оцінювання навчальних досягнень

Політика оцінювання

Політика викладача щодо студента: відвідування занять є обов'язковим. За умови відвідування та якісної підготовки до занять студент може набрати максимальну кількість балів поточного оцінювання. За наявності об'єктивних причин (відрядження, стажування, хвороба тощо) студент може перездати тему курсу, навчатися он-лайн. За бажанням підвищити рейтинг, студент може добрати бали, виконавши певний вид робіт.

Політика щодо академічної доброчесності. Очікується, що роботи студентів будуть їх оригінальними дослідженнями чи міркуваннями. Відсутність посилань на використані джерела, фабрикування джерел, списування, втручання в роботу інших студентів становлять, але не обмежують, приклади можливої академічної недоброчесності. Виявлення ознак академічної недоброчесності в письмовій роботі студента є підставою для її незарахування викладачем, незалежно від масштабів плагіату.

За порушення академічної доброчесності здобувачі освіти можуть бути притягнені до академічної відповідальності: повторне проходження оцінювання (контрольна робота, іспит, залік тощо); повторне проходження відповідного освітнього компонента освітньої програми; відрахування з Університету.

Політика щодо дедлайнів та перескладання. Максимально оцінюється робота студента на занятті (за умови успішної відповіді). За наявності об'єктивних причин (відрядження, стажування, хвороба тощо) студент може перездати тему курсу. Перескладання модулів відбувається за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).

Креативна ініціатива здобувача вищої освіти. Здобувачі вищої освіти проявляють здатність до здійснення творчого підходу у діяльності, що проявляється у гнучкості мислення, умінні швидко і без внутрішніх зусиль переключатись з однієї ідеї на іншу, генерувати нові ідеї, прагненні до винаходів, творчості, зокрема і в науковій діяльності.

Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти

Денна форма

Поточне оцінювання і самостійна робота												ІНДЗ	ПК	Сума
Змістовий модуль 1				Змістовий модуль 2										
Т 1	Т 2	Т 3	МК 1	Т 4	Т 5	Т 6	Т 7	Т 8	Т 9	Т 10	МК 2	10	10	100
6	6	6	10	6	6	6	6	6	6	6	10			

Заочна форма

Поточне тестування та самостійна робота					ІНДЗ	ПК	Сума
ЗМ1			ЗМ2				
1	2	МК 1	3	МК 2	15	10	100
15	15	15	15	15			

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ВІДПОВІДІ НА ЗАНЯТТІ

Кількість балів Денна/Заочна		**Характеристика відповіді**
5	**9-10**	Здобувач засвоїв теоретичний матеріал, демонструє глибокі і всебічні знання відповідної теми, основні положення наукових першоджерел та рекомендованої літератури, логічно мислить і будує відповідь, вільно використовує набуті теоретичні знання при аналізі практичного матеріалу, висловлює своє ставлення до тих чи інших проблем, вміє встановлювати причинно-наслідкові зв'язки, логічно та обґрунтовано будувати висновки; безпомилково відповідає на питання.
3	**7-8**	Здобувач добре засвоїв теоретичний матеріал, володіє основними аспектами з першоджерел та рекомендованої літератури, аргументовано викладає його; має практичні навички, висловлює свої міркування з приводу тих чи інших проблем, але припускається певних неточностей і похибок у логіці викладу теоретичного змісту або при аналізі практичного завдання; неповно відтворює основний зміст матеріалів.
2	**4-6**	Здобувач в основному засвоїв теоретичний матеріал теми заняття, фрагментарно розкриває зміст навчального матеріалу, показує початкову уяву про предмет вивчення, при відтворенні основного навчального матеріалу допускає суттєві помилки, наводить прості приклади, непереконливо відповідає, плутає поняття, фрагментарно відтворює матеріал.
1	**0-3**	Здобувач не опанував навчальний матеріал з теми, не знає наукових фактів, визначень, майже не орієнтується в першоджерелах та рекомендованій літературі, відсутнє наукове мислення, практичні навички не сформовані.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

№ п/п	Критерії оцінювання	Денна форма	Заочна форма
		Кількість балів	
1	Повнота розкриття питання	0,5	2
2	Логіка викладення, культура мовлення, впевненість, емоційність та аргументованість	0,5	1
3	Використання основної та додаткової літератури (підручників, навчальних посібників, журналів, інших періодичних видань, інтернет ресурсів тощо)	0,5	1
4	Аналітичні міркування, уміння робити порівняння, висновки	0,5	1
	Разом	2	5

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ІНДЗ

(науково-психологічного дослідження у вигляді реферату)

Кількість балів Денна/Заочна		**Мета**	**Висновки**	**Ключові положення**	**Структура**
8-10 бали	13-15	Всі частини пов'язані з метою і предметом дослідження	Результати дослідження узагальнюються з метою формулювання важливих і значущих висновків за темою дослідження	Має в основі ключові положення, які повністю розкривають тему дослідження	Характеристика викликає інтерес до теми дослідження, надає інформацію в логічній послідовності, завершується, змушуючи замислитись над ідеєю і темою дослідження
6-8 бали	8-11	Всі частини містять важливі твердження за темою дослідження	Результати дослідження узагальнюються з метою формулювання висновків за темою дослідження	Має в основі декілька ключових положень, які не повністю розкривають тему дослідження	Починається із вступу, надає інформацію в певному порядку і завершується викладенням важливих моментів дослідження
4-6 бали	5-7	Основні частини містять важливі твердження за темою дослідження, але деякі фрагменти не мають відношення до теми	Деякі висновки є нелогічними і необґрунтоване об	Має в основі декілька ключових положень, однак вони перевантажені інформацією або позбавлені інформації	Має вступ і висновки, однак вони не спонукають замислитись над темою дослідження. Послідовність надання інформації не сприяє повністю розкрити тему дослідження
0-3 бали	0-4	Має тему, однак багато її частин не має відношення до теми дослідження	Висновки практично відсутні або є нелогічними	Не визначені ключові положення	Не містить вступу і висновків. Побудова не дає чіткого уявлення про тему дослідження

РОЗДІЛ 5. Підсумковий контроль знань

Питання до екзамену

1. Проаналізуйте чинники, що впливають на ефективність психотерапевтичного процесу.
2. Розгляньте еволюцію неврозу з перспективи психоаналізу З. Фройда.
3. Проведіть психологічний аналіз гармонійних та порушених сімейних відносин.
4. Оцініть індикації для використання когнітивно-поведінково терапії та можливі обмеження її застосування.
5. Виокремліть основні фактори, що визначають терапевтичний вплив психотерапії.
6. Зробіть порівняння методів аналізу сновидінь у вченнях З. Фройда і К. Юнга.
7. Подайте визначення значення терапевтичного контакту у формуванні терапевтичних зв’язків.
8. Виявте ключові компоненти професійної підготовки психотерапевта.
9. Протиставте визначення психотерапії в медичному та психологічному підходах.
10. Розкрийте процес становлення неврозу в аналітичній терапії К. Юнга.
11. Сортуйте психотерапевтичні школи за обраними критеріями класифікації.
12. Зіставте концепції особистості у психодинамічному та когнітивно-поведінковому підходах.
13. Сформулюйте основні положення психоаналітичної теорії.
14. Визначте головні цілі діяльності психотерапевта в рамках когнітивно-поведінкової психотерапії.
15. Порівняйте сімейну та групову форми психотерапії з урахуванням їх характеристик.
16. Здійсніть порівняльний аналіз уявлень про особистість у психодинамічному та гуманістичному підходах.
17. Проаналізуйте головні методи сприяння розвитку "Я" в теорії К. Роджерса.
18. Порівняйте ключові риси ефективного психотерапевта в

психодинамічному і гуманістичному напрямах.

19. Опишіть основні етичні засади, якими керується психотерапевт у своїй роботі.
20. Проілюструйте значення вислову "Психотерапевт є головним інструментом своєї роботи".
21. Встановіть спільні характеристики різних терапевтичних підходів (З. Фройда, К. Юнга) у межах психодинамічної теорії.
22. Проаналізуйте роль явищ трансферу та опору в динаміці терапевтичного процесу в рамках психоаналізу.
23. Виявіть спільні риси різних терапевтичних напрямів (клієнт-центрована терапія, логотерапія тощо) в гуманістичному підході.
24. Проаналізуйте способи сприйняття родини системним сімейним психотерапевтом.
25. Уточніть ключові психотерапевтичні принципи теорії К. Роджерса, які сприяють особистісному зростанню клієнта.
26. Розгляньте генезу неврозу з погляду логотерапії В. Франкла.
27. Проаналізуйте терапевтичні можливості, що випливають з трансферентних відносин.
28. Визначте фактори терапевтичної дії в груповій роботі.
29. Розкрийте концепцію "особистості" в гуманістичній психотерапії.
30. Розкрийте основні етапи аналізу сновидіння відповідно до підходу З. Фрейда. Зазначте можливі висновки, до яких може призвести такий аналіз.
31. Розгляньте роль інтерпретації в рамках психодинамічної психотерапії.
32. Виокремліть основні аспекти психотерапевтичної роботи з сім’єю в стратегічній сімейній психотерапії.
33. Проаналізуйте невротичні механізми розвитку особистості в контексті клієнт-центрованої терапії.
34. Приведіть приклади архетипів, що розповсюджені в народних казках.
35. Порівняйте особливості відносин психотерапевта та клієнта в психоаналізі та аналітичній терапії К. Юнга.
36. Опишіть сценарій роботи з фобією, використовуючи когнітивно-поведінковий підхід.
37. З’ясуйте ключові пункти логотерапії за концепцією В.

Франкла.

38. Проаналізуйте різницю у відносинах між психотерапевтом і клієнтом в контексті когнітивно-поведінкового та психодинамічного підходів.
39. Подайте приклади застосування техніки "систематичної десенсибілізації" у рамках когнітивно-поведінкового підходу.
40. Сформулюйте ключові положення системної сімейної психотерапії, визначаючи її основні принципи та підходи.
41. Проаналізуйте значення понять "екзистенційний вакуум" та "екзистенційна фрустрація" у логотерапії В. Франкла, висвітліть їх роль у розвитку особистості.
42. Розкрийте поняття "особистість" у психоаналітичній психотерапії, вказавши на основні аспекти, які це поняття включає.
43. Наведіть приклади використання технік парадоксальної інтенції та дерефлексії у логотерапії, показуючи їх роль у психотерапевтичному процесі.
44. Опишіть основні етапи аналізу сновидінь за К. Юнгом, вказавши на можливі кінцеві результати цього аналізу.
45. Проілюструйте погляд на поняття "особистість" у рамках поведінкової психотерапії, вказавши на ті аспекти, які набувають особливого значення в цьому підході.
46. Охарактеризуйте сучасні тенденції та проблеми, що виникають у вітчизняній психотерапевтичній практиці, обгрунтовуючи їх важливість для розвитку цієї галузі.
47. Поясніть функціональну специфіку основних захисних механізмів, які були описані З. Фройдом, вказавши, як вони впливають на психологічний стан та поведінку особистості.
48. Проаналізуйте відмінності між психологічним консультуванням і психотерапією, розкривши їхні цілі, методи та області застосування.

РОЗДІЛ 6. Термінологічний словник

Автономність – право клієнта брати участь у психотерапевтичному процесі на добровільній основі.
Актуалізація – вроджена потреба людини актуалізувати, зберігати і розвивати переживання, яка ініціює прагнення до творчості навчання і розвитку особистості.
Аспект відносин – вплив відносин між пацієнтом, його оточенням і психотерапевтом практикуючим психологом на результати психотерапії.
Базовий конфлікт особистості (у позитивній терапії) – ситуація, за якої концепції людини, її способи «знати» і «любити», прояви актуальних здібностей, типові способи реагування на проблеми, що сформувалися в певний період у минулому, починають суперечити актуальному досвіду.
Базово-позиційна група – група, яка функціонує на глибокому позасвідомому рівні та регулюється потягами і принципом задоволення; її активність зумовлена страхом та тривогою втрати власної ідентичності та автономії.
Безумовне позитивне ставлення - поняття центрованої на особистості терапії, яке означає, що будь який досвід суб'єкта не оцінюється іншою людиною як більш чи менш цінний для її позитивного ставлення.
Висхідні інтерпретації – техніка психоаналітичної терапії, яка передбачає проговорювання наявного глибинного матеріалу, його аналіз, прояснення пацієнтові зв'язку між цим матеріалом та його впливом на поведінку.
Витіснення процес – шляхом якого утримується у поза свідомому загрозливі пов'язані із забороненими потягами думки, образи та емоції.
Генограма – наочне зображення комплексної інформації про систему в сім'ї з використанням специфічних позначень і відповідної символіки.
Гуманістична психотерапія – напрям психотерапії представники якого зосереджуються на потенціалі людського розвитку, а життєві проблеми розглядають як блокаду почуттів.
Дитячо-юнацька психотерапія – комплекс корективних методів та психотерапевтичних впливів, які відповідають психічному розвитку дитини, послуговуються зрозумілою їй мовою і орієнтовані на ресурс.

Его (Я) – компонент психічного апарату, що відповідає за прийняття рішень, підпорядковується принципу реальності і метою якого є збереження цілісності організму шляхом відтермінування задоволення потягів до того моменту, коли з'явиться нагода досягнути розрядки відповідним безпечним способом або виникнуть належні умови у зовнішньому середовищі.
Его-дистонний опір – опір, який пацієнт усвідомлює як щось чужорідне і невластиве йому.
Его-психологія – теоретичний напрям психоаналізу, який відводить головну роль у функціонуванні психіки не потягам, несвідомому та інтрапсихічному конфліктам, а структурі Я (Его), котра відповідає за адаптацію особистості до реальності.
Его-синтонний опір – опір, не очевидний для пацієнта і заперечуваний ним.
Едипальний конфлікт – ніжне ставлення дитини до особи протилежної статі з батьківської пари та конкуренція з особою однакової статі.
Екзистенційна психотерапія – напрям психотерапії основою якого є екзистенціальна і феноменологічна філософія; життєві проблеми вона пояснює нестачею ясності розуміння умов людського існування.
Екзистенційна тривога – переживання, яке виникає на тлі особистого усвідомлення того, що кожна людина є самотньою у світі, змушена вступати в протиборство зі своєю смертністю та іншими обмеженнями, нескінченними викликами і плутаниною.
Емоційне обґрунтування – тип спотворення мислення, за якого людина думає, що щось має бути правдою бо має таке «відчуття» (насправді, вірить у це).
Емпатія – здатність точно і співчутливо розуміти переживання і почуття клієнта, їх значення для нього, сприймати з максимально можливою точністю внутрішню систему координат (стосунків) іншої людини (клієнта) з усіма її емоційними компонентами, водночас ніколи не відмовляючись від стану «начебто».
Єство – цілісне утворення, яке містить характеристики сприйняття Я, стосунків між Я та іншими життєвими аспектами, у тому числі цінностями, пов'язаними з різним досвідом.
Заохочення – спосіб підтримки клієнта у викладі ним власної історії, забезпечення плавної плинності бесіди.
Запит – потреба у психологічній допомозі, сформульована скаргах і бажаннях.

Захисна поведінка – відповідь організму на загрозу з метою збереження існуючої структури.
Ід (воно) – найстаріша структура людської психіки, змістом якої є психічні позасвідомі репрезентанти потягів: з одного боку – примітивні та витіснені, з іншого – успадковані інстинктивні аспекти особистості, що ніколи не стануть усвідомленими.
Ідеальне Єство (Ідеальне Я) - уявлення про те, яким індивід хотів би бачити себе в ідеалі, що є найбільш цінним для нього.
Ідентичність сім'ї – зміст цінностей, спрямувань, очікувань, тривог та проблем адаптації, які поділяють члени сім'ї і доповнюють у процесі виконання сімейних ролей.
Інвентаризація – етап позитивної психотерапії спрямований на пошук і аналіз внутрішніх складових конфлікту.
Інконгруентність – психологічний феномен, наявність відмінностей між усвідомленням досвідом і його вираженням.
Інсайт – вид пізнання, який приводить до негайного рішення або нового розуміння існуючої проблеми.
Інтерпретація – процес надання додаткового значення чи нового пояснення певним внутрішнім переживанням чи зовнішнім діям клієнта або пов'язування між собою розрізнених ідей, емоційних реакцій і вчинків, побудова причинно-наслідкового зв'язку між психічними явищами.
Кататимно-імагінативна психотерапія – цілісна ієрархічна побудована система методів, яка забезпечує практичний супровід сновидінь наяву та їх теоретичне осмислення в межах концепції класичного і сучасного психоаналізу.
Класична психодрама – терапевтичний груповий процес, у якому використовується інструмент травматичної імпровізації для вивчення внутрішнього світу клієнта.
Класичний психоаналіз – довгострокова інтерпретативна терапія, спрямована на усвідомлення пацієнтом витіснених інтрапсихічних конфліктів.
Клієнт – людина або група, що має певну проблему та прагне полегшити свої страждання; той, хто здатний взяти на себе відповідальність і приймати власні рішення у сприятливій атмосфері, забезпеченій терапевтом.
Когнітивна і поведінкова терапія – напрями психотерапії, які спираються на теорії навчання і когнітивну психологію, джерело життєвих проблем вбачають у неправильному навчанні та мисленні.

Конгруентність – якість особистості, яка відображає ступінь узгодженості між тим що комунікується, переживається, та існуючим у досвіді.
Контрольована регресія – процес регресії пацієнта, який здійснюється під наглядом терапевта і дає змогу пацієнту в уяві повернутися до тих подій свого життя, які передували певному конфлікту.
Контртрансфер (контрперенесення) – викликані перенесенням пацієнта зворотній переживання, емоції та реакції психоаналітика.
Конфронтація – демонстрація пацієнтові суперечностей та невідповідностей аспектів асоційованого матеріалу; привертання увагу до фактів раніше неусвідомлюваних пацієнтом, незважаючи на їхню суперечливість.
Концепції – когнітивно-емоційні структури, які задають людині схему інтерпретації її ставлення до себе, до інших та до оточення.
Латентні смисли – позасвідомі змісти групової комунікації.
Метафори – розпливчасті концепти широкого змісту, за допомогою яких передають різноманітні, часто індивідуальні відтінки сенсу, які використовуються для структурування досвіду, здобутого певною школою психотерапії.
Метод вільних асоціацій – метод психоаналітичної психотерапії, за якого пацієнту під час сеансу пропонують розповідати аналітику всі без винятку думки, почуття, спогади, фантазії, нічого не вибираючи і нічого не опускаючи у розповіді, навіть якщо ця інформація видається пацієнтові не доречною, смішною, неприємною.
Метод психотерапії – певна техніка здійснення психотерапії; визначальні умови які сприяють оптимізації досягнення психотерапевтичних цілей; інструмент, що використовується у психотерапевтичному процесі; терапевтичній інтервенції (втручання), які можна розглядати у параметрах стилю (директивний чи не директивний) або параметрах форми (переконання пояснення та ін.).
Метод рамок – метод дослідження для оцінювання психопатологічних симптомів терапевтичного процесу та результату лікування.
Модифікація поведінки – техніка поведінкової психотерапії, спрямована на зміну небажаної поведінки, за якої позитивна поведінка (позитивно зміцнена) буде частіше повторюватись, ніж поведінка, яку не зміцнюють.
Надавання значення – суб'єктивна інтерпретація певної ситуації, а

також відносин між особою та ситуацій ним контекстом.
Надмірне узагальнення – тип спотвореного мислення, коли особа вважає, що якщо у неї щось одне не вийшло, то і все решта немає сенсу.
Надреальність – уявний простір, де можуть розгортатися події, які ніколи не відбувалися, звучати думки, які дотепер ніхто не висловлював, або програвати ситуації, які вже ніколи не виникнуть.
Наративна терапія – напрям психотерапії, орієнтований допомогти людині відокремити себе від домінуючого культурного наративу, котрій вона інтерналізує, аби відкрити простір для альтернативних історії про своє життя.
Научіння – набуття нових реакцій чи запам'ятовування раніше невідомих подразників.
Невроз перенесення – сукупність реакції перенесення, за якої аналіз та аналітика стають центром емоційного життя пацієнта, а його невротичний конфлікт знову оживає в аналітичній ситуації.
Неспричинення шкоди – принцип психотерапії, що зобов'язує фахівця не зловживати довірою клієнта (пацієнта) з метою задоволення власних потреб та інтересів – соціальних, фінансових, емоційних чи сексуальних.
Нодальність – характеристика групового процесу, яка відображається у залученні учасників до групової взаємодії.
Об'єкт потягу – особа, стосовно якої потяг може досягнути своєї мети – енергетичної розрядки.
Опір – протидія і спротив перетворенню позасвідомих процесів на усвідомленні, що проявляється як перешкода на шляху потоку асоціацій та психоаналітичного процесу загалом.
Обмін ролями – техніка психодрами, під час якої протагоніст грає Іншого, а допоміжне Я виконує роль протагоніста.
Організмічна оцінка – оцінка певного досвіду (переживань), що ґрунтується на тих відчуттях, які у зв'язку з цим досвідом виникають на рівні організму, і на тому якого значення надають цим відчуттям.

Парадоксальний припис – варіант терапевтичної інтервенції, який використовують, коли сім'я у своєму запиті до терапевта має власний парадокс, на якій терапевт також відповідає парадоксом.
Передсвідоме – проміжна зона психіки, яка містить ті психічні продукти, котрі є неусвідомлюваними у певний момент, проте легко згадуються за мінімальних зусиль або спонтанно.

Переживання – фундаментальний спосіб пізнання себе і світу, безпосередньо невербальне відчуття стосунків у світі, між Єством і світом, а також усередині Єства.
Персоналізація – тип спотвореного мислення, коли людина вірить у те, що вона є причиною негативних дій інших людей, і не бере до уваги імовірніших причин їхньої поведінки.
Пізнавальна піддатливість – схильність особистості до помилкових суджень (пізнавальних спотворень).
Пізнавальні спотворення – помилки у пізнавальному значенні ситуації, когнітивному опрацювання інформації особою.
Пізнавальні схеми – фундаментальні елементи психологічного функціонування, які відповідають за «надавання значення» особою щоденним життєвим ситуаціям і контролюють поведінку, емоції, увагу, пам'ять людини тощо.
Позасвідоме – психічні структури і процеси, що недоступні до усвідомлення внаслідок діяльності витіснення.
Позитивна психотерапія – метапідхід, спрямований на психологічну допомогу (психотерапевтичний аспект), виховання (педагогічний аспект), навчання дорослих (андрагогічний аспект), соціальну роботу (соціальний аспект), розвиток міжкультурної свідомості (кроскультурний аспект), взаємодію та інтеграцію різних психотерапевтичних напрямів (інтердисциплінарний аспект).
Позиція технічної нейтральності – перебування психоаналітика на однаковій відстані від психічних сил, що беруть участь у внутрішньому психічному конфлікті пацієнта.
Поле досвіду (феноменальне поле) – події, сприйняття, відчуття, впливи, які людина, можливо, не усвідомлює, але могла б усвідомити, якби сфокусуватися на них; це поле унікальне для кожного індивіда.
Предмет психотерапії – психологічні проблеми психічно здорових та психічно нездорових людей, що перешкоджають їхньому особистісному, соціальному і духовному розвитку та благополуччю.
Привілей (як основа етичних принципів психотерапії) – законне право споживачів медичних і психотерапевтичних послуг не надавати про себе інформацію, що якщо не впевнені, що вона буде захищена і не буде використана.
Прийняття – здатність терапевта проявляти теплий і справжній інтерес до клієнта.
Принцип постійності – теоретичний принцип, згідно якого психічний апарат прагне підтримувати рівень збудження на якомога нижчому

рівні.
Проективна ідентифікація (у теорії об'єктних стосунків) – механізм психологічного захисту, який дає змогу «вкласти» негативні частини себе в об'єкт (проекція) та одночасно ідентифікуватися з ними, переживаючи об'єкт як самого себе.
Протагоніст – учасник психодрами, який перебуває в центрі психодраматичної дії та упродовж сесії досліджує деякі аспекти своєї особи.
Процес-аналіз – техніка, за якої події, що відбувалися в психодрамі, досліджують з позиції теорії ролей і соціометрії, а також розглядають в їх внутрішньому взаємозв'язку та взаємозв'язку зі світом.
Прояснення змісту сновидіння – фокусоване дослідження аналітиком і пацієнтом усіх незрозумілих, суперечливих, загадкових деталей, сновидіння, відокремлення цих деталей від решти поданого матеріалу.
Психоаналітична психотерапія – напрями психотерапії, які розглядають життєві проблеми як наслідки неусвідомлених конфліктів та аспектів розвитку.
Психодрама – метод групової психотерапії, в якому використовують сценічну форму дії і драматургічного лексику, що дає змогу проживати певні життєві ситуації.
Психосексуальний розвиток – біологічного детермінована послідовність розгортання вроджених інстинктивних програм, що активізуються починаючи з раннього дитинства за незмінним алгоритмом, притаманним всім людям.
Психологія самості – теоретичний напрям психоаналізу, ключова роль у якому належить внутрішній реальності пацієнта, котру аналітик пізнає за допомогою емпатії.
Психотерапевт – людина, яка має базову психологічну або медичну освіту та спеціальну психотерапевтичну підготовку в одній або кількох галузях психотерапії.
Психотерапевтичні стосунки – професійні стосунки, які виникають між психотерапевтом та клієнтом у процесі психотерапії та характеризуються наявністю договірних обов'язків між сторонами-учасниками, довіри та емпатії.
Психотерапевтичний процес – робота психотерапевта з клієнтом.
Психотерапія – сукупність концепцій, практично підтверджених методів, а також алгоритмів поведінки, які дають змогу надавати строго індивідуалізованого специфічну допомогу пацієнтам

(клієнтам) на основі авторських преференцій психотерапевта.
Режисер – учасник психодрами, який разом з протагоністом визначає спрямування процесу і створює умови для постановки будь-якої індивідуальної драми.
Репресія – інконгруентність між усвідомленням і досвідом клієнта, що може відчуватися як дискомфорт, напруга, тривожність, внутрішня збентеженність.
Рефлекторні дії – автоматичні дії у відповідь на сигнали збудження.
Рольова гра – широко вживаний у психодрамі прийом, який полягає у виконанні будь-якої ролі у любительському уявленні.
Рольовий зворотній – зв'язок техніка психодрами, за якою партнери по черзі описують протагоністові відчуття, які виникали у них упродовж виконання призначених їм ролей, а також при зображенні протагоніста у разі обміну ролями.
Свідоме – думки та переживання усвідомлювані у певний момент.
Системна психотерапія – напрям психотерапії, у якому на підставі загальної теорії систем причини життєвих проблем вбачають у порушенні функції групи (як системи), до якої належить особа.
Сесія – окрема зустріч психотерапевта з клієнтом.
Сетинг – розклад психотерапевтичного процесу, кількість зустрічей на тиждень, їх тривалості термін лікування.
Симптоматична – поведінка широкий клас порушень, що охоплюють психічні симптоми, а також будь-яку поведінку, що має порівняно сильний вплив на інших людей, є мимовільною і не піддається контролю з боку клієнта.
Сімейна скульптура – техніка сімейної терапії, за якою відбувається символічне дійове зображення стосунків у сімейній системі.
Сімейні підсистеми – диференційована сукупність сімейних ролей, яка дає змогу вибірково виконувати певні сімейні функції, забезпечити життєдіяльність сім'ї.
Соцієтальність – вроджена характеристика людської свідомості, зумовлена інстинктивної потребою у єдності людської раси.
Соціограма – схема міжособистісних стосунків, що відображає спрямованість атракції, відкидання і байдужості в групі.
Супервізія – консультація психотерапевта із досвідченішим колегою щодо професійної діяльності загалом чи конкретних випадків.
Супер-Его (Над Я) – компонент особистості, що є інтерналізованою версією суспільних норм та стандартів поведінки.
Теле – сукупність чуттєвих стосунків між усіма учасниками

психодрами.
Теорія об'єктних стосунків – напрям психоаналізу, що концептуально структурується навколо поняття «інтерналізовані об'єктні стосунки».
Терапевтичний альянс – контакт, у якому визначають сетинг і всі інші аспекти взаємин «терапевт – клієнт».
Тілесна терапія – психотерапія, орієнтована на соматичні кореляти психологічних проблем.
Транскультурний підхід – техніка позитивної психотерапії, що передбачає розширення розуміння клієнтом своєї проблеми, досягнення більшої об'єктивності та реалістичності у сприйнятті через оцінювання її з різних точок зору (різних культур, релігій, національностей).
Трансфер - перенесення, процес і результат переміщення на аналітика переживань, уявлень ,ставлень, форм поведінки неусвідомлено адресованих значущим особам із минулого досвіду клієнта.
Узагальнення – техніка орієнтованої на особистість терапії, сутність якої полягає у вираженні основної ідеї кількох мало пов'язаних між собою тверджень чи довгого заплутано висловлювання клієнта.
Форма психотерапевтичного впливу – організування і структура взаємодії терапевта і пацієнта у процесі реалізації того чи того методу психотерапії.
Центрована на особистості психотерапія – комплекс підходів, які ґрунтуються на спільних теоретичних поглядах на природу людини і між людські стосунки: головне – це людина, а не її проблема; клієнт сам є експертом своїх переживань; клієнт здатний до самовизначення.
Центрування – характеристика групових процесів, яка проявляється у мобілізації зусиль групи навколо ведучого.
Шеринг – остання стадія психодраматичного групового процесу, під час якої всім учасникам групи пропонують поділитися своїми відчуттями, а також поміченою ними подібністю своїх переживань і життєвих ситуацій з переживаннями і життєвим досвідом протагоніста.
Я-концепція – частина переживань (досвіду) людини, яка становить модель відчутів, уявлень та оцінок Я як суб'єкта і Я як об'єкта.

Рекомендована література

Основна:

1. Кошова І. В., Литовченко Н. Ф. Психотерапія: навч.-метод. посібн. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2022. 113 с. URL: http://lib.ndu.edu.ua:8080/dspace/bitstream/123456789/2971/1/%D0%9C%D0%90%D0%9A%D0%95%D0%A2.pdf
2. Основи психотерапії : навч. посіб. К.В. Седих, О.О. Фільц, В.І Банцер та ін.; Київ :ВЦ «Академія», 2017. 192 с.
3. Радзівіл К. П. Основи психотерапії: курс лекцій : навчальний посібник. Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини. Умань : ВПЦ Візаві, 2023. 171 с.
4. Чудаєва Н.В., Шулдик Г.О. Психодрама. Курс лекцій : навчальний посібник. Умань: ПП Жовтий, 2020. 158 с.
5. Яцина О. Ф. Основи психотерапії : практикум : навчально-методичний посібник. Ужгород, 2021. 80 с. URL: https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/35132

Допоміжна:

6. Bowlby J. A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development. Tavistock professional book. London: Routledge. 1988. 197 p. URL: https://www.increaseproject.eu/images/DOWNLOADS/IO2/HU/CURR_M4-A13_Bowlby_(EN-only)_20170920_HU_final.pdf
7. Brisch K. H. Treating Attachment Disorders: From Theory to Therapy. 2nd Edition. (K. Kronenberg, Trans.). Guilford Press. 2012. 294 p.
8. Freud S. Introductory Lectures on Psycho-Analysis. URL: https://ia802907.us.archive.org/17/items/SigmundFreud/Sigmund%20Freud%20%5B1933%5D%20New%20Introductory%20Lectures%20On%20Psychoanalysis%20%28James%20Strachey%20translation%2C%201961%29.pdf.
9. Freud S. The Interpretation of Dreams. URL: https://psychclassics.yorku.ca/Freud/Dreams/dreams.pdf
10. Larry A. Hjelle, Daniel J. Ziegler, Ziegler Hjelle. Personality Theories: Basic Assumptions, Research and Applications (3rd Edition). McGraw-Hill Education, 1992, .624 p.
11. Porges S.W. Pocket Guide to the Polyvagal Theory – The

Transformative Power of Feeling Safe. W.W. Norton & Co. 2017. 288 p.
12. URL : http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/17503
13. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів : Свічадо, 2014. 410 с.
14. Гавриленко М.А. Психоаналітична психотерапія : навчальний посібник для самостійної роботи. Х., 2020. 30 с.
15. Гармаш І. В. Терапія казками. Київ : Шкільний світ, 2018. 110 с.
16. Глива Є. Вступ до психотерапії: навчальний посібник. Острог-Київ: Вид-во «Острозька академія», вид-во «Кондор», 2009. 530 с.
17. Каліна Н. Ф. Психотерапія : підручник : Академвидав, 2010. 288 с.
18. Калмиков Г. В. Психотерапія: дискусійні питання підготовки і діяльності фахівців психотерапевтичного профілю. *Психологія і особистість.* Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України ; Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. Київ ; Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2021. Вип. 1 (19). С. 9-31.
19. Конотопчик В. Ю. Психодинамічна психотерапія як одне з ключових спрямувань сучасної психотерапії. *Суспільні трансформації: людина, держава, соціум*: матеріали доповідей Міжнародної науково-практичної конференції (29 жовтня 2020 р.). Львів: Львівський інститут ПрАТ «ВНЗ «МАУП», 2020. С. 107.
20. Марценюк М. О. Теоретичні та практичні аспекти використання гри в сімейній психотерапії. *Психологія: теорія і практика*. Випуск 1 (3)’ 2019.
21. Михальченко Н.В. Психотерапія з психокорекційною роботою : навчально-методичний посібник. Миколаїв: МНУ імені В.О. Сухомлинського, 2018. 236 с.
22. Мушкевич М. І. Основи психотерапії : навч. посіб. Вид. 3-тє. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с.
23. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навчальний посібник. В 3-х Т. Київ, 2018. 208 с.
24. Радзівіл К. Відчуження дитиною одного з батьків як психологічний феномен: науково-теоретичне обґрунтування. *Вісник Львівського університету.* Серія психологічні науки. 2021. Випуск 11. С. 167-172. URL: http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/11_2021/21.pdf
25. Радзівіл К.П. До питання посттравматичного зростання суб’єкта в умовах тривалих соціально-політичних потрясінь. *Габітус,* 2022. Випуск 44. С.224-228. URL: http://habitus.od.ua/journals/2022/44-

2022/38.pdf
26. Рашковська І. В. ЗНО та ДПА: як допомогти дитині впоратися зі стресом Київ:Шкільний світ, 2018. 111 с.
27. Сапольські Р. Чому зебри не страждають на виразку. Харків : Вид-во «Ранок» : Фабула, 2020. 400 с.
28. Трач Р. С. . Психоаналіз Зиґмунда Фройда як основа людинознавства. *Психологія і суспільство*, (1), 150-159, 2021.
29. Яценко Т. С. Архаїчний спадок психіки: психоаналіз феноменології проблеми : монографія. Дніпро : Інновація, 2019. 284 с.
30. Яценко Т.С., Чобітько М.Г., Доцевич Т.І. Малюнок у психокорекційній роботі психолога-практика (на матеріалі психоаналізу комплексу тематичних малюнків). Черкаси : Брама, 2003. 216 с.

Інформаційні ресурси

31. Використання інформації про історію психології, розміщеної на веб-сторінках:
32. URL: https://moodle.dls.udpu.edu.ua/course/view.php?id=12914: – електронний курс ОК «Психотерапія з практикумом»;
33. http://psyj.udpu.edu.ua/ - сайту Психологічного журналу;
34. www.nduv.qov.ua - бібліотеки імені В.І.Вернадського;
35. https://lib.iitta.gov.ua/ - Електронної бібліотека НАПН України;
36. http://psychology-naes-ua.institute/info/253/ - бібліотеки ім. А.Ф. Залевської Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України;
37. https://library.udpu.edu.ua/ - Електронної бібліотека УДПУ імені Павла Тичини;
38. https://dspace.udpu.edu.ua/ - Електронний інституційний репозитарій УДПУ імені Павла Тичини.
39. 2. Сайти з неформальної освіти:
40. https://prometheus.org.ua/ - платформа Прометеус;
41. https://www.ed-era.com/courses/ - студія онлайн-освіти EdEra;
42. https://eduhub.in.ua - Освітній Хаб - EduHub.in.ua