

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ І.І.МЕЧНИКОВА
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

О.Д. Литвиненко

ОСНОВИ ПСИХОТЕРАПІЇ

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

ОДЕСА
ОНУ
2023

УДК 159.9.019.3(072)

П863

Укладач: Литвиненко Ольга Дмитрівна, доктор психологічних наук, професор, професор кафедри загальної психології і психологічного консультування ОНУ імені І.І. Мечникова

Рецензенти:

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

Н. В. Родіна, доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри диференціальної та спеціальної психології ОНУ імені І. І. Мечникова.

Рекомендовано до друку вченою радою Факультету психології та соціальної роботи Одеського національного університету імені І.І. Мечникова. Протокол № 4 от 27 жовтня 2023 р.

Литвиненко О.Д.

О 753 Основи психотерапії: методичні рекомендації до семінарських занять та самостійної роботи для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, спеціальності 053 Психологія / уклад.: О.Д. Литвиненко. – Одеса: Одеський національний університет імені І. І. Мечникова, ф-т психології та соц. роботи. — О. : ОНУ, 2023. — 27 с.

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

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

УДК 615.851(072)

© Литвиненко О.Д., 2023

© Одеський національний університет імені І. І. Мечникова, 2023

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	4
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1	7
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2	
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 3	
ПИТАННЯ ДО САМОКОНТРОЛЮ	14
ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ	16
ТЕМИ РЕФЕРАТІВ	19
ОБОВ'ЯЗКОВІ ЗАВДАННЯ ЗА ПРЕДМЕТОМ	21
ПИТАННЯ ДЛЯ ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ	22
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	25

ПЕРЕДМОВА

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

Серед усіх напрямків психотерапії, які мають свою методологію дослідження та трансформації особистості в умовах сучасного соціуму, особливого значення набуває саме психодинамічна психотерапія, оскільки вона з одного боку, є «найстарішою» та має багаті традиції, з другого боку, поширення всіх методів цього напрямку в сучасній науці є достатньо великим та розвинутим і має добре інтегрований в сучасний світ потенціал роботи з різними типами людей.

Цілеспрямована психотерапевтична робота в напрямку психодинамічної та психоаналітичної психотерапії є вкрай важливою та корисною в сучасних умовах становлення особистості. Традиційні та сучасні умови формування людини і в результаті те, як ми сприймаємо світ навколо, дає свою проекцію на емоційні, когнітивні та поведінкові стратегії людини. Курс «Психодинамічна психотерапія характеру» дає можливість розвинути

психодинамічне клінічне мислення, яке дозволяє герменевтичне осмислити життєву ситуацію, конфліктну динаміку та зрозуміти психологічну інформацію, яка надається клієнтом/пацієнтом/людиною у професійному спілкуванні.

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

Навчальна дисципліна «Основи психотерапії»:

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

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

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

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

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

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

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

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

знати :

- особливості психотерапії, як виду психологічної допомоги
- загальні принципи і механізми психотерапії
- теоретичні і методичні основи сучасних напрямків психотерапії

вміти :

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

Місце курсу в навчальному процесі

Предмет «Основи психотерапії» є важливою частиною фахової підготовки бакалаврів за спеціальністю 053 Психологія та сприяє розвитку професійних компетенцій майбутніх психологів щодо психотерапевтичних та практично психологічних навичок. Предмет «Основи психотерапії»

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

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

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

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1

Вступ до психотерапії. Психодинамічна психотерапія.

Тема 1. Психотерапія як професійна діяльність.

Методичні рекомендації до вивчення теми

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

Завдання для самостійної роботи

- 1. Вплив класичного психоаналізу на розвиток сучасної культури.*
- 2. Сучасні психоаналітичні теорії. Основні школи сучасного психоаналізу.*
- 3. Робота з історіями, притчами, кіно, казками, гумором, анекдотами в Позитивної та Транскультуральної психотерапії.*
- 4. Вплив юнгіанського психоаналізу на розвиток інших напрямків психодинамічної психотерапії.*

Тема 2. Психоаналіз та психодинамічна психотерапія.

Методичні рекомендації до вивчення теми

Класичний психоаналіз. Філософія і концепції. Несвідоме і свідоме. Інстинкти і потяги. Структура особистості. Принцип задоволення і принцип реальності. Розвиток особистості. Особистісна динаміка: чергування інстинктів. Інтрапсихічний конфлікт як чинник виникнення неврозу. Види тривоги. Захисні механізми Концепція психопатології. Основні неврози. Ревізія фундаментальних положень класичного психоаналізу про рушійну силу психічного розвитку, моделі психопатології і психотерапії: концепція об'єктних стосунків проти теорії потягів; теорії потягів; теорія селф (Я) проти теорії Его.

Завдання для самостійної роботи

5. *Вплив класичного психоаналізу на розвиток сучасної культури.*
6. *Сучасні психоаналітичні теорії. Основні школи сучасного психоаналізу.*
7. *Робота з історіями, притчами, кіно, казками, гумором, анекдотами в Позитивної та Транскультуральної психотерапії.*
8. *Вплив юнгіанського психоаналізу на розвиток інших напрямків психодинамічної психотерапії.*

Тема 3. Процес психоаналізу.

Методичні рекомендації до вивчення теми

Психодинамічна психотерапія. Організація терапевтичного процесу. Поняття про психоаналітичний сеттінг. Стратегія абстиненції. Вимоги до пацієнта. «Складні» пацієнти» для аналізу – обмеження для пацієнтів з особистісними розладами. Види психотерапевтичних стосунків у психоаналізі: перенос і робочий альянс. Регресія. Основні елементи процесу

психоаналізу: вільні асоціації; аналіз сновидінь; перенесення; контрперенесення. Основні технічні процедури: прояснення, конфронтація, інтерпретація, проробка трансферу. Супротив, його види і прояви. Сучасні модифікації та види психодинамічної психотерапії. Особливості психодинамічної психотерапії Основні поняття: психоаналітичний сеттінг, стратегія абстиненції, вільні асоціації, робочий альянс, перенесення і контрперенесення, супротив,

Завдання для самостійної роботи

9. *Вплив класичного психоаналізу на розвиток сучасної культури.*

10. *Сучасні психоаналітичні теорії. Основні школи сучасного психоаналізу.*

11. *Робота з історіями, притчами, кіно, казками, гумором, анекдотами в Позитивної та Транскультуральної психотерапії.*

12. *Вплив юнгіанського психоаналізу на розвиток інших напрямків психодинамічної психотерапії.*

Змістовий модуль 2.

Когнітивно-поведінковий та екзистенціально-гуманістичний напрями у психотерапії.

Тема 4. Когнітивно-поведінкова психотерапія: теорія і практика.

Методичні рекомендації до вивчення теми

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

Тема 5. Раціонально-емотивна психотерапія А. Елліса.

Методичні рекомендації до вивчення теми

Техніки терапії. Коректуюча інформація. Зупинка думок. Тренінг асертивності. Систематична десенсибілізація. Процедури із викликом сильної тривоги: абреакція, занурення, парадоксальна інтенція. Методи оперантного обумовлення: позитивне підкріплення, негативне підкріплення, згасання. Аверсивна терапія. Загальна характеристика когнітивної парадигми. Постулати РЕТ. Іраціональні і раціональні переконання. Іраціональні установки: надгенералізації, помилкові висновки, жорсткі установки. Критерії оцінки раціональних та іраціональних установок. Розлади Его і розлади комфорту. А.Елліс про психологічне здоров'я. Поняття здорових і нездорових емоцій. Деструктивні судження і способи їх перетворення у конструктивні. Модель АВС. Приклад роботи схеми на конкретному випадку. Етапи раціонально-емотивної психотерапії А.Елліса. Методи роботи з іраціональними думками. Основні поняття: раціональні думки, іраціональні думки, схема АВС, нездорові емоції, сократівський метод.

Тема 6. Клієнт-центрована психотерапія К. Роджерса.

Методичні рекомендації до вивчення теми

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

Тема 7. Логотерапія В. Франкла.

Методичні рекомендації до вивчення теми

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

ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 3.

Інші моделі психотерапії. Проблема інтеграції психотерапевтичних методів.

Тема 8. Інші моделі та методи психотерапії.

Методичні рекомендації до вивчення теми

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

Тема 9. Групова психотерапія.

Методичні рекомендації до вивчення теми

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

Тема 10. Позитивна та Транскультуральна психотерапія Н.

Пезешкіана.

Методичні рекомендації до вивчення теми

Життя Н. Пезешкіана як приклад реалізації цінностей транскультурального світу. Диференціально-аналітичний аналіз як неопсихоаналітичний метод поєднаний з гуманістичним поглядом на людину. Психологія розвитку. Принципи гуманістичної, ресурс-орієнтованої і конфлікт-центрованої психотерапії і консультування. Три принципи Позитивної Психотерапії – надії, балансу та самопомочі (консультування). Позитивна концепція людини. Людські інтеракції та комунікації. Вплив культуральних цінностей на людські комунікації. Модель балансу. Реакції на конфлікт і модель вирішення конфлікту. Актуальний конфлікт, базовий конфлікт і внутрішній конфлікт. Ключовий конфлікт як регулятор моделі реагування. Позитивна інтерпретація в конфліктах. Використання і функції притч, історій, мудрості, прислів'їв і приказок в психотерапії і консультуванні. Розвиток здібностей людини. Базові здібності, вторинні і первинні актуальні здібності. Диференціальний аналіз. Теорія мікротравм, актуальні здібності і конфлікт. Три стадії взаємодії – зв'язування, диференціація, відділення.

Застосування п'ятиступінчастої стратегії в психотерапії, консультуванні, самодопомоги та освіти. Сфери конфліктних реакцій, механізми захисту і компенсації чотири вимірювання моделей відносин і відповідальності. Вікові аспекти актуальних здібностей. Транскультуральний підхід в психотерапії і консультуванні. Терапія ґрунтується на трьох моментах: профілактика; власне терапія; реабілітація та подальша допомога.

Завдання для самостійної роботи

13. Вплив класичного психоаналізу на розвиток сучасної культури.

14. Сучасні психоаналітичні теорії. Основні школи сучасного психоаналізу.

15. Робота з історіями, притчами, кіно, казками, гумором, анекдотами в Позитивної та Транскультуральної психотерапії.

16. Вплив юнгіанського психоаналізу на розвиток інших напрямків психодинамічної психотерапії.

Завдання для самостійної роботи

1. Терапевтичний/аналітичний контракт. Різновиди та вплив на психодинамічний сетінг.

2. Побудова психодинамічного процесу. Стадії його протікання.

3. Первісне інтерв'ю у терапевтичному процесі: мета та завдання

Завдання для самостійної роботи

1. Порівняння техніки аналізу сновидінь в класичному психоаналізу та в юнгіанському аналізі.

2. Прояви симптоматики у осіб з різними структурами (акцентуаціями).

3. Аналіз кейсів

Завдання для самостійної роботи

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

ПИТАННЯ ДО САМОКОНТРОЛЮ

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

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

ТЕМИ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ

Тема 1. Теоретичні основи психоаналітичної терапії.

Питання

1. Вплив класичного психоаналізу на розвиток сучасної культури.
2. Сучасні психоаналітичні теорії. Основні школи сучасного психоаналізу.
3. Робота з історіями, притчами, кіно, казками, гумором, анекдотами в Позитивної та Транскультуральної психотерапії.
4. Вплив юнгіанського психоаналізу на розвиток інших напрямків психодинамічної психотерапії.

Література

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

Тема 2. Принципи організації та проведення психодинамічної сесії.

Питання

1. Терапевтичний/аналітичний контракт. Різновиди та вплив на психодинамічний сетінг.
2. Побудова психодинамічного процесу. Стадії його протікання.
3. Первісне інтерв'ю у терапевтичному процесі: мета та завдання

Література

1. Бурлачук Л. Ф. Основы психотерапии : учеб. пособ. / Л. Ф. Бурлачук, И. А. Грабская, А. С. Кочарян. – К. : Ника-Центр, 2001. – 320 с.
2. Каліна Н. Ф. Психотерапія / Надія Федорівна Каліна. – К. : Академвидав,

2010. – 288 с.

3. Карпенко Є.В. Методи сучасної психотерапії : навч. посібник. – Дрогобич : Посвіт, 2015. – 116 с.
4. Наративні психотехнології / Чепелева Н. В., Смульсон М. Л., Шиловська О. М, Гуцол С. Ю. ; за заг. ред. Н. В. Чепелевої. – К. : Главник, 2007. – 144 с.

Тема 3. Сучасні характерологічні теорії та класифікації особистості.

Питання

1. Порівняння техніки аналізу сновидінь в класичному психоаналізу та в юнгіанському аналізі.
2. Прояви симптоматики у осіб з різними структурами (акцентуаціями).
3. Аналіз кейсів.

Література

1. Бурлачук Л. Ф. Основы психотерапии : учеб. пособ. / Л. Ф. Бурлачук, И. А. Грабская, А. С. Кочарян. – К. : Ника-Центр, 2001. – 320 с.
2. Каліна Н. Ф. Психотерапія / Надія Федорівна Каліна. – К. : Академвидав, 2010. – 288 с.
3. Карпенко Є.В. Методи сучасної психотерапії : навч. посібник. – Дрогобич : Посвіт, 2015. – 116 с.
4. Ялом И. Групповая психотерапия: теория и практика, 2015. Режим доступа: <https://topliba.com/books/747522>

Тема 4. Техніки психоаналітичної і та психодінамічної психотерапії в роботі з різними структурами особистості.

Питання

1. Групова терапія- основні техніки.
2. Супервізійна та інтервізійна допомога психотерапевту.

3. Балінтовські групи
4. Інтерпретації, Робота зі спротивом.

Література

1. Бурлачук Л. Ф. Основы психотерапии : учеб. пособ. / Л. Ф. Бурлачук, И. А. Грабская, А. С. Кочарян. – К. : Ника-Центр, 2001. – 320 с.
2. Каліна Н. Ф. Психотерапія / Надія Федорівна Каліна. – К. : Академвидав, 2010. – 288 с.
3. Карпенко Є.В. Методи сучасної психотерапії : навч. посібник. – Дрогобич : Посвіт, 2015. – 116 с.
4. Ялом И. Групповая психотерапия: теория и практика, 2015. Режим доступа: <https://topliba.com/books/747522>

ТЕМИ РЕФЕРАТІВ

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

Загальні вимоги до реферату

- Мова – державна.
- Стиль – науковий.
- Послідовність – логічна.
- Формат сторінок – А4.
- Шрифт та розмір – Times New Roman, 14.
- Міжрядковий інтервал – полуторний.
- Обсяг реферату: 10-20 сторінок
- Поля: ліве поле – 20 мм, праве – 20 мм, верхнє і нижнє – 20 мм (або 25 мм і 20 мм відповідно, в залежності від умов навчального закладу).
- Простий план – 3-4 пункти.

- Список джерел – 10-15 найменувань (джерела з 2015 р.)
- Заголовки розділів пишуться – ВЕЛИКИМИ літерами.
- Заголовки підрозділів пишуться – Маленькими літерами (крім першої).

ОБОВ'ЯЗКОВІ ЗАВДАННЯ ЗА ПРЕДМЕТОМ

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

1. Наявність конспекту лекцій.
2. Виконання одного індивідуального завдання.
3. Виконання реферативного доповіді (за вибором студента).
4. Відповідь на одне питання зі списку для підсумкового контролю (за вибором студента).

5. Аналіз автореферату: Ігор Романов. *Поняття психічної реальності в теорії та практиці психоаналізу*, Харків, 1999 р. Режим доступу: <https://www.academia.edu/86627632>.

6. Аналіз статті: Єгор Буцикін. *Про феноменологічне обґрунтування психоаналізу / Філософська думка*, 2021, №3, с149-165. Режим доступу: <https://dumka.philosophy.ua/index.php/fd/article/download/552/513/899>

ПИТАННЯ ДЛЯ ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

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

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

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

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

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

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Основна

4. Бурлачук Л. Ф. Основы психотерапии : учеб. пособ. / Л. Ф. Бурлачук, И. А. Грабская, А. С. Кочарян. – К. : Ника-Центр, 2001. – 320 с.
5. Каліна Н. Ф. Психотерапія / Надія Федорівна Каліна. – К. : Академвидав, 2010. – 288 с.
6. Карпенко Є.В. Методи сучасної психотерапії : навч. посібник. – Дрогобич : Посвіт, 2015. – 116 с.

Додаткова

1. Наративні психотехнології / Чепелева Н. В., Смульсон М. Л., Шиловська О. М, Гуцол С. Ю. ; за заг. ред. Н. В. Чепелевої. – К. : Главник, 2007. – 144 с.
2. Рудестам К. Групповая психотерапия, 2004. Режим доступа: . – <https://psylib.org.ua/books/rudes01/index.htm>
3. Руководство по психодраме / Под ред. М. Карп, П. Холмса, К. Б. Таувон / Пер. с англ. О. П. Прокоповой ; под. ред. П. П. Горностая. – К. : Изд. П. Горностай, 2013. – 344 с.
4. Ялом И. Групповая психотерапия: теория и практика, 2015. Режим доступа: <https://topliba.com/books/747522>
5. Peseschkian N. Positive Psychosomatics. AuthorHouseUK, 2016, 654 p.
6. Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology. Clinical Applications // Editors: E. Messias, H. Peseshkian, C. Cagande. – Switzerland: Springer Nature Switzerland AG, 2020.
7. Seligmann, M.E.P. The Effectiveness of Psychotherapy. The Consumer Reports Study. American Psychologist. 50, 965-974, 1995.

Електронні інформаційні ресурси

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

Навчальне видання

Литвиненко Ольга Дмитрівна

ОСНОВИ ПСИХОТЕРАПІЇ

Методичні рекомендації
до семінарських занять та самостійної роботи
для студентів факультету психології та соціальної роботи
першого (бакалаврського) рівня освіти,
спеціальності 053 Психологія

В авторській редакції

Підп. до друку 23.09.2023. Формат 60x84/16.

Ум.-друк. арк. 2,44. Тираж 20. Зам. № 1871.

Видавець і виготовлювач

Одеський національний університет імені І. І. Мечникова

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 4215 від 22.11.2011 р.

Україна, 65082, м. Одеса, вул. Єлісаветинська, 12

Тел. (048) 723-28-39.

E-mail: druk@onu.edu.ua