

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет: Фармацевтичний

Кафедра менеджменту охорони здоров'я

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з науково-педагогічної роботи

Едуард БУРЯЧКІВСЬКИЙ

02 вересня 2024 року

МЕТОДИЧНА РОЗРОБКА
ДО САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ЗДОБУВАЧІВ
З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«ПСИХОТЕРАПІЯ: ПСИХОЛОГІЧНА МЕТОДОЛОГІЯ»

Рівень вищої освіти: другий (магістерський)

Галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові науки»

Спеціальність: 053 «Психологія»

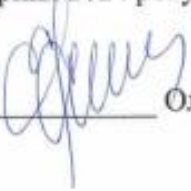
Освітньо-професійна програма: Практична психологія

Одеса - 2024

Затверджено:

Засіданням кафедри менеджменту охорони здоров'я
Одеського національного медичного університету

Протокол № 1 від 26 серпня 2024 року

Завідувач кафедри  Олена РУДІНСЬКА

Розробники:

професор кафедри, д.псих.н., проф. Литвиненко О.Д.
доцент кафедри, к.іст.н., доц. Дружкова І.С.
доцент кафедри, к.псих.н., Ковальова М.В.
асистент кафедри, Терещенко О.О.

ТЕМА 1. ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОТЕРАПІЇ ЯК ПРОФЕСІЇ

Мета:

Формування знань про психотерапію як професійну діяльність, її основні моделі, методи, цілі та завдання, а також розвиток критичного мислення щодо етичних аспектів психотерапевтичної практики.

Основні поняття:

Визначення та суть психотерапії

Психотерапія як наука і як мистецтво

Моделі психотерапії

Клінічна та психологічна психотерапія

Методи і засоби психотерапії

Цілі та завдання психотерапії

Основні напрями психотерапії

Професійна підготовка та етика психотерапевта

План:

Питання для самостійного опрацювання:

1. Визначення психотерапії та її місце серед психологічних наук.
2. Основні цілі та завдання психотерапії.
3. Ключові відмінності між клінічною та психологічною психотерапією.
4. Основні напрями сучасної психотерапії.
5. Етичні принципи та проблеми в психотерапії.
6. Доказова практика у психотерапії (EBPP)

Завдання для самостійної роботи:

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

Питання для самоконтролю:

1. Опишіть основні моделі психотерапії.
2. Назвіть ключові методи психотерапії та поясніть їх застосування.
3. Які особливості має групова психотерапія?
4. Як відрізняються підходи до дитячої та дорослої психотерапії?
5. Які етичні проблеми можуть виникати в роботі психотерапевта?

Завдання для опрацювання теоретичного матеріалу:

1. Проведіть аналіз переваг і недоліків основних напрямків психотерапії.
2. Напишіть коротке есе про роль особистості психотерапевта у процесі терапії.
3. Підготуйте презентацію про сучасні підходи до навчання психотерапевтів у світі.

Дискусійні питання:

1. Чи можна психотерапію вважати мистецтвом, а не лише наукою?
2. Які критерії ефективності психотерапії?
3. Як розвивається психотерапія в умовах сучасного суспільства?

Практичне завдання.

Підготуйте кейс-аналіз конкретної ситуації у психотерапевтичній практиці, включаючи аналіз помилок і можливих альтернативних рішень.

Тестові завдання для самоконтролю:

Що таке психотерапія?

А) Сукупність фармакологічних методів лікування

В) Процес надання психологічної допомоги за допомогою спеціальних методів

С) Методика підготовки лікарів-психіатрів

Д) Вузька спеціальність у галузі неврології

Яка з моделей психотерапії фокусується на несвідомих процесах і ранньому досвіді?

А) Гуманістична

В) Біхевіорально-когнітивна

С) Психоаналітична

Д) Системна

Яке твердження найточніше описує клінічну психотерапію?

А) Вона застосовується тільки в групових формах терапії

В) Вона використовується для лікування психічних розладів у медичних установах

С) Вона не передбачає взаємодії з клієнтом

Д) Вона ґрунтується виключно на медикаментозному підході

Яка основна мета психотерапії?

А) Визначити рівень інтелекту клієнта

В) Впливати на поведінку клієнта шляхом фармакологічного лікування

С) Допомогти клієнту усвідомити та подолати психологічні труднощі

Д) Розробка нових методів діагностики психічних захворювань

Які методи характерні для біхевіорально-когнітивного напрямку психотерапії?

А) Аналіз сновидінь та робота з несвідомим

В) Вплив на поведінку через модифікацію думок і навичок

С) Використання арт-терапії та тілесно-орієнтованих практик

Д) Застосування тільки гіпнозу та психодрами

Що є головним завданням сімейної психотерапії?

А) Навчання дітей правилам поведінки

В) Вирішення конфліктів і покращення взаємодії між членами сім'ї

С) Психологічна діагностика особистості

Д) Робота лише з одним членом родини

Що регулює Страсбургська декларація з психотерапії?

А) Використання психофармакологічних препаратів

В) Основні принципи професійної діяльності психотерапевтів у Європі

С) Дозволені методи психіатричного лікування

Д) Ліцензійні вимоги до психологів

Що визначає етичний кодекс психотерапевта?

А) Рекомендації щодо вибору методів лікування

В) Основні морально-етичні принципи діяльності терапевта

С) Систему штрафів за порушення професійної діяльності

Д) Вимоги до оформлення документації

Яка з наведених форм психотерапії є індивідуальною?

А) Психодрама

В) Групова психотерапія

С) Коучинг

Д) Терапевтичне консультування між клієнтом та психотерапевтом

Яке з тверджень найточніше описує проблему зловживань у психотерапії?

А) Використання методів без наукового обґрунтування та порушення етичних норм

В) Лише надання консультацій без фахової підготовки

С) Призначення медикаментозного лікування без ліцензії

Д) Використання тільки психоаналітичного підходу

Рекомендована література

Основна:

1. Перелік методів психотерапії з доведеною ефективністю : наказ Міністерства охорони здоров'я України 13.12.2023. № 2118. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0129-24#Text> (дата звернення: 15.10.2024)
2. Crisp H., Gabbard G. Gabbard's Textbook of Psychotherapeutic Treatments, Second Edition / eds.Crisp H., Gabbard G. - American Psychiatric Publishing, - 830 p. - 2023.
3. APA (2006). APA Presidential Task Force on Evidence-Based Practice. Evidence-based practice in psychology. American Psychologist, May-June; 61(4):271-85.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.4.271>
4. Leong, F. T. L., Callahan, J. L., Zimmerman, J., Constantino, M. J., & Eubanks, C. F. (Eds.). (2024). *APA handbook of psychotherapy*. American Psychological Association.
5. Cuijpers, P., Miguel, C., Harrer, M., Plessen, C. Y., Ciharova, M., Ebert, D., & Karyotaki, E. (2023). Cognitive behavior therapy vs. control conditions, other psychotherapies, pharmacotherapies and combined treatment for depression: a comprehensive meta-analysis including 409 trials with 52, 702 patients. World Psychiatry, 22(1), 105–115.
<https://doi.org/10.1002/wps.21069>
6. Lilliengren, P. (2023). A comprehensive overview of randomized controlled trials of psychodynamic psychotherapies, *Psychoanalytic Psychotherapy*, 37(2), 117-140.
7. <https://doi.org/10.1080/02668734.2023.2197617>

Додаткова:

1. Ялом, І. Дар психотерапії: відкритий лист до нового покоління терапевтів та їхніх пацієнтів / Ірвін Ялом. – Львів : Видавництво Ростислава Бурлаки. – 384 с. – 2024.
2. Seligmann, M. E. P. The Effectiveness of Psychotherapy. The Consumer Reports Study // American Psychologist. – Vol. 50. – P. 965–974. – 1995.
3. Berg, H. (2020). Virtue ethics and integration in evidence-based practice in psychology. Frontiers in Psychology, 11, 504688. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00258>
4. Leichsenring, F., Steinert, C., Rabung, S., & Ioannidis, J. P. A. (2022). The efficacy of psychotherapies and pharmacotherapies for mental disorders in adults: an umbrella review and meta-analytic evaluation of recent meta-analyses. World Psychiatry, 21(1), 133–145.
<https://doi.org/10.1002/wps.20941>
5. Oddli, H. W., Stänicke, E., Halvorsen, M. S., & Lindstad, T. G. (2022). Causality in psychotherapy research: Towards evidential pluralism. Psychotherapy Research, 1–15.
<https://doi.org/10.1080/10503307.2022.2161433>

Інформаційні ресурси:

1. Актуальні проблеми психології : наукові праці Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://appspsychology.org.ua/index.php/ua/dlia-avtoriv>
2. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.nbuv.gov.ua/>
3. American Psychologist : Journal of American Psychological Association [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.apa.org/pubs/journals/amp>
4. Journal of Personality and Social Psychology : Journal of American Psychological Association [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.apa.org/pubs/journals/psp/>

5. Science : American Association for the Advancement of Science (AAAS) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.sciencemag.org> ScienceDirect [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.sciencedirect.com>
6. World Association for Positive and Transcultural Psychotherapy [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.positum.org/> – (n.d.)

ТЕМА 2. ПСИХОАНАЛІЗ ТА ПСИХОДИНАМІЧНА ПСИХОТЕРАПІЯ

Мета:

Формування знань про психоаналітичний підхід у психотерапії, основні концепції психоаналізу, теорії несвідомого та психодинамічні механізми.

Основні поняття:

Основні поняття:
Класичний психоаналіз
Філософія і концепції психоаналізу
Несвідоме і свідоме
Інстинкти і потяги
Структура особистості
Принцип задоволення і принцип реальності
Розвиток особистості
Захисні механізми
Види тривоги
Концепція психопатології

План

Питання для самостійного опрацювання:

1. Основні концепції психоаналізу.
2. Роль несвідомого в психотерапевтичному процесі.
3. Захисні механізми та їхній вплив на психічне здоров'я.
4. Методи та техніки психоаналізу.
5. Ефективність психодинамічної психотерапії
6. Методологія дослідження ефективності психодинамічної психотерапії.

Завдання для самостійної роботи:

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

Питання для самоконтролю:

1. Які основні положення класичного психоаналізу?
2. Охарактеризуйте поняття несвідомого.
3. Які види захисних механізмів існують?
4. Як застосовується метод аналізу сновидінь у психотерапії?

Завдання для опрацювання теоретичного матеріалу:

1. Напишіть короткий огляд основних концепцій психоаналізу.
2. Проведіть аналіз прикладу використання психоаналітичних методів у терапії.

Дискусійні питання:

1. Чи є психоаналіз ефективним методом у сучасній психотерапії?
2. Як змінювалися уявлення про несвідоме в історії психології?

Практичне завдання.

Проведіть аналіз випадку з психоаналітичної практики, описавши механізми перенесення та контрперенесення.

Тестові завдання для самоконтролю:

Що є основною концепцією класичного психоаналізу?

- A) Вплив соціального середовища на поведінку
- B) Несвідоме як рушійна сила психічного життя
- C) Важливість зовнішньої мотивації у психічному розвитку
- D) Роль тілесних реакцій у формуванні особистості

Які структурні елементи особистості виділяв З. Фройд?

- A) Егоцентризм, альтруїзм, емпатія
- B) Несвідоме, підсвідоме, свідоме
- C) Ід, Его, Суперего
- D) Інстинкти, потяги, мотивація

Що визначає принцип задоволення в психоаналізі?

- A) Стимулювання соціальної активності
- B) Стремління до уникнення неприємностей і отримання задоволення
- C) Здатність підкорятися суспільним нормам
- D) Бажання особистісного розвитку

Що таке інтрапсихічний конфлікт у психоаналітичній теорії?

- A) Зіткнення між особистістю та соціальним середовищем
- B) Суперечність між свідомими та несвідомими імпульсами
- C) Внутрішній конфлікт через нерозв'язані зовнішні ситуації
- D) Прагнення уникнути відповідальності

Яка концепція протиставляється теорії потягів у сучасному психоаналізі?

- A) Теорія адаптації
- B) Концепція об'єктних стосунків
- C) Біхевіористична теорія
- D) Теорія соціального навчання

Який із захисних механізмів полягає у несвідомому перенесенні власних почуттів або бажань на іншу людину?

- A) Репресія
- B) Проекція
- C) Регресія
- D) Сублімація

Яка форма тривоги, за Фройдом, пов'язана з очікуванням можливої небезпеки?

- A) Невротична тривога
- B) Реалістична тривога
- C) Моральна тривога
- D) Екзистенційна тривога

Який невроз, згідно з психоаналітичною теорією, виникає внаслідок конфлікту між Ід та Суперего?

- A) Фобічний невроз
- B) Істеричний невроз
- C) Обсесивно-компульсивний невроз
- D) Психотичний розлад

Що є головним предметом аналізу в теорії об'єктних стосунків?

- A) Взаємодія людини з оточенням у соціальних ситуаціях
- B) Емоційні зв'язки між індивідом та значущими іншими
- C) Вплив фізіологічних процесів на свідомість
- D) Формування поведінкових звичок

Як у концепції селф (Я) визначається рушійна сила психічного розвитку?

- А) Взаємодія індивіда з об'єктами прив'язаності
- В) Несвідомі інстинкти, що керують поведінкою
- С) Раціональний аналіз власних потреб
- Д) Підпорядкування соціальним нормам

Рекомендована література

Основна:

1. Кузікова, С. Б. Основи психокорекції : навч. посібник. – Харків : Академвидав. – 336 с. – ISBN 978-617-572-046-2. – 2021.
2. Мушкевич, М. І., Чагарна, С. Є. Основи психотерапії : навч. посіб. / М. І. Мушкевич, С. Є. Чагарна ; за ред. М. І. Мушкевич. – Вид. 3-тє. – Луцьк : Вежа-Друк. – 420 с. – 2017.
3. Прокоф'єва, О. О., Ковальова, О. В., Варіна, Г. Б. Психокорекція та основи психотерапії : підручник. 3-тє вид., допов. і перероб. – Запоріжжя : Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького. – 474 с. – 2023.
4. Перелік методів психотерапії з доведеною ефективністю : наказ Міністерства охорони здоров'я України 13.12.2023. № 2118. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0129-24#Text> (дата звернення: 15.10.2024)
5. Crisp H., Gabbard G. Gabbard's Textbook of Psychotherapeutic Treatments, Second Edition / eds. Crisp H., Gabbard G. - American Psychiatric Publishing, - 830 p. - 2023.
6. APA (2006). APA Presidential Task Force on Evidence-Based Practice. Evidence-based practice in psychology. American Psychologist, May-June; 61(4):271-85. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.4.271>
7. Leong, F. T. L., Callahan, J. L., Zimmerman, J., Constantino, M. J., & Eubanks, C. F. (Eds.). (2024). *APA handbook of psychotherapy*. American Psychological Association.
8. Cuijpers, P., Miguel, C., Harrer, M., Plessen, C. Y., Ciharova, M., Ebert, D., & Karyotaki, E. (2023). Cognitive behavior therapy vs. control conditions, other psychotherapies, pharmacotherapies and combined treatment for depression: a comprehensive meta-analysis including 409 trials with 52, 702 patients. *World Psychiatry*, 22(1), 105–115. <https://doi.org/10.1002/wps.21069>
9. Lilliengren, P. (2023). A comprehensive overview of randomized controlled trials of psychodynamic psychotherapies, *Psychoanalytic Psychotherapy*, 37(2), 117-140.
10. <https://doi.org/10.1080/02668734.2023.2197617>

Додаткова:

1. Андрушко, Я. С. Психокорекція : навч.-метод. посібник / Я. С. Андрушко. – Львів : ЛьвДУВС. – 212 с. – 2017.

Інформаційні ресурси:

1. Актуальні проблеми психології : наукові праці Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://appspsychology.org.ua/index.php/ua/dlia-avtoriv>
2. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.nbuv.gov.ua/>
3. American Psychologist : Journal of American Psychological Association [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.apa.org/pubs/journals/amp>

4. Journal of Personality and Social Psychology : Journal of American Psychological Association [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.apa.org/pubs/journals/psp/>
5. Science : American Association for the Advancement of Science (AAAS) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.sciencemag.org> ScienceDirect [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.sciencedirect.com>
6. Taylor & Francis Online [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.informaworld.com>
7. World Association for Positive and Transcultural Psychotherapy [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.positum.org/> – (n.d.)

ТЕМА 3. ПРОЦЕС ПСИХОАНАЛІЗУ

Мета:

Формування знань про основні етапи та механізми психоаналітичного процесу, його технічні аспекти та специфіку взаємодії між психотерапевтом і клієнтом.

Основні поняття:

- Основні поняття:
- Психодинамічна психотерапія
- Організація терапевтичного процесу
- Психоаналітичний сеттінг
- Стратегія абстиненції
- Вимоги до пацієнта
- Перенесення і контрперенесення
- Вільні асоціації
- Аналіз сновидінь
- Регресія
- Основні технічні процедури
- Супротив

План

Питання для самостійного опрацювання:

1. Психоаналітичний сеттінг: визначення, принципи.
2. Перенесення та контрперенесення: механізми та значення.
3. Роль вільних асоціацій у психоаналізі.
4. Аналіз сновидінь як метод у психотерапії.
5. Психоаналітичні техніки: інтерпретація, проробка, конфронтація.
6. Методологічна рефлексія щодо організації психоаналітичного процесу та його основних технік.

Завдання для самостійної роботи:

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

Питання для самоконтролю:

1. Що таке психоаналітичний сеттінг?
2. Які функції виконує перенесення?
3. Що таке контрперенесення і як воно впливає на терапію?
4. Як працює механізм опору в психотерапії?
5. Які технічні прийоми використовуються у психоаналізі?

Завдання для опрацювання теоретичного матеріалу:

1. Опишіть випадок перенесення і його вплив на терапевтичний процес.
2. Підготуйте аналіз реального випадку психоаналітичної терапії.
3. Розробіть схему процесу психоаналізу.

Дискусійні питання:

11. Чи є аналіз сновидінь ефективним методом у психотерапії?
12. Які труднощі можуть виникати у психотерапевта під час роботи з перенесенням?

Практичне завдання:

Проведіть аналіз реального або уявного випадку застосування психоаналітичних методів.

Тестові завдання для самоконтролю:

Що таке психоаналітичний сеттінг?

- A) Створення комфортного простору для проведення психотерапії
- B) Сукупність умов і правил, які забезпечують ефективність психоаналітичного процесу
- C) Методика гіпнотичного впливу на пацієнта
- D) Організація групової психотерапії

Що означає стратегія абстиненції у психоаналізі?

- A) Заборона пацієнту висловлювати емоції під час терапії
- B) Мінімізація особистісної залученості терапевта, щоб уникнути задоволення потреб пацієнта в аналізі
- C) Уникнення будь-яких форм тілесного контакту між пацієнтом і терапевтом
- D) Відмова від використання інтерпретацій у роботі з пацієнтом

Що таке перенос у психоаналітичній терапії?

- A) Несвідома проєкція пацієнтом минулих емоційних переживань на терапевта
- B) Намагання терапевта контролювати поведінку пацієнта
- C) Перекладання відповідальності за терапевтичний процес на пацієнта
- D) Використання соціального досвіду для формування нового світогляду пацієнта

Що таке контрперенесення?

- A) Реакція терапевта на почуття і емоції, які викликає у нього пацієнт
- B) Захисний механізм пацієнта у відповідь на терапевтичний вплив
- C) Перехід терапевтичного процесу від індивідуального до групового формату
- D) Використання терапевтом власного досвіду для оцінки стану пацієнта

Яка з технічних процедур психоаналізу передбачає роз'яснення змісту поведінки або почуттів пацієнта?

- A) Прояснення
- B) Конфронтація
- C) Інтерпретація
- D) Проробка трансферу

Що таке супротив у психоаналізі?

- A) Спротив пацієнта приймати медикаментозне лікування
- B) Несвідома протидія пацієнта розкриттю своїх внутрішніх конфліктів
- C) Захисний механізм, що блокує формування нових нейронних зв'язків
- D) Відмова терапевта від участі у сеансах через емоційне вигорання

Яка з методик є центральною в класичному психоаналізі?

- A) Вільні асоціації
- B) Когнітивне реструктурування
- C) Соціальне навчання
- D) Модифікація поведінки

Що є основним методом аналізу несвідомих процесів у психоаналізі?

- A) Вивчення поведінкових реакцій пацієнта
- B) Аналіз сновидінь
- C) Використання арт-терапії
- D) Оцінка соціальних навичок пацієнта

Що таке робочий альянс у психотерапії?

- A) Узгодженість і співпраця між пацієнтом та терапевтом для досягнення терапевтичних цілей
- B) Конфліктна взаємодія між пацієнтом і терапевтом
- C) Домінування терапевта над пацієнтом у процесі терапії
- D) Використання групового підходу в терапії

Який підхід є характерним для сучасних модифікацій психодинамічної психотерапії?

- A) Скорочення тривалості терапії та фокус на ключових конфліктах
- B) Виключення концепції переносу з терапевтичного процесу

С) Відмова від аналізу дитячих спогадів пацієнта

Д) Використання тільки поведінкових методів

Рекомендована література

Основна:

1. Кузікова, С. Б. Основи психокорекції : навч. посібник. – Харків : Академвидав. – 336 с. – ISBN 978-617-572-046-2. – 2021.
2. Мушкевич, М. І., Чагарна, С. Є. Основи психотерапії : навч. посіб. / М. І. Мушкевич, С. Є. Чагарна ; за ред. М. І. Мушкевич. – Вид. 3-тє. – Луцьк : Вежа-Друк. – 420 с. – 2017.
3. Прокоф'єва, О. О., Ковальова, О. В., Варіна, Г. Б. Психокорекція та основи психотерапії : підручник. 3-тє вид., допов. і перероб. – Запоріжжя : Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького. – 474 с. – 2023.
4. Перелік методів психотерапії з доведеною ефективністю : наказ Міністерства охорони здоров'я України 13.12.2023. № 2118. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0129-24#Text> (дата звернення: 15.10.2024)
5. Crisp H., Gabbard G. Gabbard's Textbook of Psychotherapeutic Treatments, Second Edition / eds. Crisp H., Gabbard G. - American Psychiatric Publishing, - 830 p. - 2023.
6. APA (2006). APA Presidential Task Force on Evidence-Based Practice. Evidence-based practice in psychology. American Psychologist, May-June; 61(4):271-85. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.4.271>
7. Leong, F. T. L., Callahan, J. L., Zimmerman, J., Constantino, M. J., & Eubanks, C. F. (Eds.). (2024). *APA handbook of psychotherapy*. American Psychological Association.
8. Cuijpers, P., Miguel, C., Harrer, M., Plessen, C. Y., Ciharova, M., Ebert, D., & Karyotaki, E. (2023). Cognitive behavior therapy vs. control conditions, other psychotherapies, pharmacotherapies and combined treatment for depression: a comprehensive meta-analysis including 409 trials with 52, 702 patients. *World Psychiatry*, 22(1), 105–115. <https://doi.org/10.1002/wps.21069>
9. Lilliengren, P. (2023). A comprehensive overview of randomized controlled trials of psychodynamic psychotherapies, *Psychoanalytic Psychotherapy*, 37(2), 117-140.
10. <https://doi.org/10.1080/02668734.2023.2197617>

Додаткова:

1. Андрушко, Я. С. Психокорекція : навч.-метод. посібник / Я. С. Андрушко. – Львів : ЛьвДУВС. – 212 с. – 2017.

Інформаційні ресурси:

1. Актуальні проблеми психології : наукові праці Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://appspsychology.org.ua/index.php/ua/dlia-avtoriv>
2. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.nbuv.gov.ua/>
3. American Psychologist : Journal of American Psychological Association [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.apa.org/pubs/journals/amp>
4. Science : American Association for the Advancement of Science (AAAS) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.sciencemag.org> ScienceDirect [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.sciencedirect.com>
5. Taylor & Francis Online [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.informaworld.com>

6. World Association for Positive and Transcultural Psychotherapy [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.positum.org/> – (n.d.)

ТЕМА 4. КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВА ПСИХОТЕРАПІЯ

Мета:

Формування знань про основні принципи та методи когнітивно-поведінкової терапії, аналіз її ефективності в лікуванні психічних розладів та розгляд основних технік терапевтичного впливу.

Основні поняття:

Основні поняття:

Поняття когнітивно-поведінкової психотерапії

Основні методологічні і теоретичні постулати

Базові принципи навчання

Генез психопатології

Терапевтичний процес

Поведінковий аналіз

Основні методи і техніки поведінкової психотерапії

Складання анамнезу

Підготовка до поведінкової терапії

План

Питання для самостійного опрацювання:

1. Основні теоретичні засади когнітивно-поведінкової психотерапії.
2. Принципи навчання у КПТ.
3. Поведінковий аналіз та його значення в терапії.
4. Методи виявлення первинних подразників у поведінковій терапії.
5. Основні техніки когнітивно-поведінкової психотерапії.
6. Порівняння ефективності когнітивно-поведінкової терапії з іншими методами.
7. Методологічна рефлексія щодо доцільності інтервенцій когнітивно-поведінкової психотерапії.

Завдання для самостійної роботи.

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

Питання для самоконтролю:

1. Що таке когнітивно-поведінкова терапія?
2. Які основні методологічні принципи КПТ?
3. Яка роль поведінкового аналізу у терапевтичному процесі?
4. Які основні техніки використовуються в КПТ?
5. Як когнітивно-поведінкова терапія застосовується у лікуванні психічних розладів?

Завдання для опрацювання теоретичного матеріалу:

11. Підготуйте презентацію про основні методи КПТ.
12. Проаналізуйте ефективність когнітивно-поведінкової терапії у порівнянні з іншими підходами.
13. Напишіть реферат про вплив когнітивних установок на психічне здоров'я.

Дискусійні питання:

2. Чи є КПТ універсальним методом терапії для всіх психічних розладів?
3. Наскільки ефективні поведінкові техніки у зміні деструктивних установок?
4. Які переваги і недоліки КПТ порівняно з іншими методами психотерапії?

Практичне завдання:

Розробіть кейс терапевтичного процесу з використанням когнітивно-поведінкових технік

Тестові завдання для самоконтролю:

Що є основним принципом когнітивно-поведінкової психотерапії?

- A) Вплив несвідомих імпульсів на поведінку
- B) Аналіз і корекція дисфункціональних думок та поведінкових реакцій
- C) Використання медитації як основного методу лікування
- D) Орієнтація виключно на минулий досвід пацієнта

Яке твердження найбільш точно описує поведінкову психотерапію?

- A) Вона фокусується на зміні автоматичних думок через свідоме усвідомлення
- B) Вона базується на принципах навчання та модифікації поведінки
- C) Вона спрямована на вивчення несвідомих механізмів психіки
- D) Вона використовує тільки медикаментозні методи лікування

Що таке поведінковий аналіз у когнітивно-поведінковій терапії?

- A) Процес збору даних про історію життя пацієнта
- B) Виявлення первинних подразників та умов, що сприяють виникненню проблемної поведінки
- C) Аналіз особистісних характеристик пацієнта
- D) Визначення рівня інтелекту пацієнта

Який метод найчастіше використовується для зміни деструктивних думок у когнітивно-поведінковій терапії?

- A) Використання гіпнозу
- B) Когнітивне реструктурування
- C) Арт-терапія
- D) Аналіз сновидінь

Що є основною метою збору анамнезу в поведінковій терапії?

- A) Виявлення минулих психотравм
- B) Оцінка динаміки особистісного розвитку
- C) Визначення факторів, що сприяють виникненню та підтриманню проблемної поведінки
- D) Дослідження генетичних особливостей пацієнта

Що є основною причиною психопатології згідно з когнітивно-поведінковою терапією?

- A) Несвідома агресія
- B) Дефіцит міжособистісного спілкування
- C) Неправильні когнітивні схеми та дисфункціональна поведінка
- D) Внутрішні конфлікти між Ід і Суперого

Яка техніка використовується для зниження тривожності в поведінковій психотерапії?

- A) Систематична десенсибілізація
- B) Кататимно-імагінативна психотерапія
- C) Психоаналіз
- D) Екзистенційне консультування

Що таке експозиційна терапія?

- A) Метод лікування фобій та тривожних розладів шляхом поступового або інтенсивного контакту з об'єктом страху
- B) Використання арт-терапії для вираження емоцій
- C) Застосування фармакологічного лікування для стабілізації емоційного стану
- D) Техніка, що допомагає покращити комунікативні навички

Що є важливим етапом підготовки до поведінкової терапії?

- A) Виключення будь-якої медикаментозної підтримки
- B) Усвідомлення пацієнтом своїх деструктивних переконань і підготовка до їх зміни
- C) Використання психодинамічного аналізу особистості
- D) Аналіз дитячих спогадів пацієнта

Яке твердження правильно характеризує когнітивно-поведінковий терапевтичний процес?

- A) Він не має чіткої структури і змінюється залежно від ситуації
- B) Він фокусується на зміні думок, емоцій і поведінки через науково обґрунтовані методи

- С) Він заснований на глибокому аналізі несвідомого
D) Він передбачає тривалу терапію без визначення конкретних цілей

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА.

Основна:

1. Кузікова, С. Б. Основи психокорекції : навч. посібник. – Харків : Академвидав. – 336 с. – ISBN 978-617-572-046-2. – 2021.
2. Мушкевич, М. І., Чагарна, С. Є. Основи психотерапії : навч. посіб. / М. І. Мушкевич, С. Є. Чагарна ; за ред. М. І. Мушкевич. – Вид. 3-тє. – Луцьк : Вежа-Друк. – 420 с. – 2017.
3. Прокоф'єва, О. О., Ковальова, О. В., Варіна, Г. Б. Психокорекція та основи психотерапії : підручник. 3-тє вид., допов. і перероб. – Запоріжжя : Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького. – 474 с. – 2023.
4. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів: Галицька видавнича спілка, 2021. 416 с.
5. Перелік методів психотерапії з доведеною ефективністю : наказ Міністерства охорони здоров'я України 13.12.2023. № 2118. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0129-24#Text> (дата звернення: 15.10.2024)
6. Crisp H., Gabbard G. Gabbard's Textbook of Psychotherapeutic Treatments, Second Edition / eds.Crisp H., Gabbard G. - American Psychiatric Publishing, - 830 p. - 2023.
7. Leong, F. T. L., Callahan, J. L., Zimmerman, J., Constantino, M. J., & Eubanks, C. F. (Eds.). (2024). *APA handbook of psychotherapy*. American Psychological Association.
8. Cuijpers, P., Miguel, C., Harrer, M., Plessen, C. Y., Ciharova, M., Ebert, D., & Karyotaki, E. (2023). Cognitive behavior therapy vs. control conditions, other psychotherapies, pharmacotherapies and combined treatment for depression: a comprehensive meta-analysis including 409 trials with 52, 702 patients. *World Psychiatry*, 22(1), 105–115. <https://doi.org/10.1002/wps.21069>

Додаткова:

1. Андрушко, Я. С. Психокорекція : навч.-метод. посібник / Я. С. Андрушко. – Львів : ЛьвДУВС. – 212 с. – 2017.
2. Герасимова, І. В. Методи психотерапії та психокорекції заїкання // Сучасні практики навчання та розвитку дітей з особливими освітніми потребами в умовах воєнного стану. – С. 23–25. – 2022.
3. Дем'яненко, Б. Т. Сучасні напрями інтегральної психотерапії: методичні основи, механізми психотерапії, техніки // Науковий часопис (Корекційна педагогіка та спеціальна психологія). – № 43. – С. 95–104. – 2022.
4. Джаббарова, Л. В. Сучасна когнітивно-поведінкова терапія // Соціально-гуманітарний вісник. – Вип. 34. – С. 64–65. – 2020.
5. Федотова, С. Сучасні методи психотерапії при роботі з психотравмою // Проблеми екстремальної та кризової психології. – № 2 (8). – С. 91–99. – <https://doi.org/10.52363/dcpp-2024.2.9> – 2024.

Інформаційні ресурси:

1. Актуальні проблеми психології : наукові праці Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://appspsychology.org.ua/index.php/ua/dlia-avtoriv>

2. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.nbuv.gov.ua/>
3. American Psychologist : Journal of American Psychological Association [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.apa.org/pubs/journals/amp>
4. Journal of Personality and Social Psychology : Journal of American Psychological Association [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.apa.org/pubs/journals/psp/>
5. Science : American Association for the Advancement of Science (AAAS) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.sciencemag.org> ScienceDirect [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.sciencedirect.com>
6. Taylor & Francis Online [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.informaworld.com>
7. World Association for Positive and Transcultural Psychotherapy [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.positum.org/> – (n.d.)

ТЕМА 5. РАЦІОНАЛЬНО-ЕМОТИВНА ТЕРАПІЯ А. ЕЛЛІСА

Мета:

Формування знань про основи раціонально-емотивної терапії (РЕТ), її концептуальні засади, методи та техніки роботи з ірраціональними переконаннями.

Основні поняття:

Техніки раціонально-емотивної терапії
Коректуюча інформація
Зупинка думок
Тренінг асертивності
Систематична десенсибілізація
Методи роботи з тривогою: абреакція, занурення, парадоксальна інтенція
Методи оперантного обумовлення
Аверсивна терапія
Когнітивна парадигма РЕТ
Ірраціональні та раціональні переконання
Розлади Его і розлади комфорту
Поняття здорових і нездорових емоцій
Модель АВС
Методи роботи з ірраціональними думками

План

Питання для самостійного опрацювання:

1. Основні концепції раціонально-емотивної терапії.
2. Іраціональні переконання та їхній вплив на поведінку.
3. Модель АВС у раціонально-емотивній терапії.
4. Методи зміни деструктивних переконань.
5. Техніки когнітивної реструктуризації.
6. Методологічні основи раціонально-емотивної терапії А. Елліса.

Завдання для самостійної роботи:

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

Питання для самоконтролю:

1. Які основні принципи РЕТ?
2. Як працює модель АВС у психотерапії?
3. Які техніки використовуються у раціонально-емотивній терапії?
4. Що таке іраціональні переконання?
5. Як метод Сократа застосовується у терапії?

Завдання для опрацювання теоретичного матеріалу:

1. Проаналізуйте модель АВС та підготуйте її схему.
2. Напишіть реферат про вплив ірраціональних переконань на психічне здоров'я.
3. Підготуйте кейс із застосуванням когнітивної реструктуризації.

Дискусійні питання:

1. Наскільки ефективна РЕТ у лікуванні тривожних розладів?
2. Чи можливо змінити глибоко вкорінені ірраціональні переконання?
3. Як модифікація переконань впливає на емоційний стан людини?

Практичне завдання. Проведіть аналіз випадку терапії за методом Елліса та запропонуйте план втручання.

Тестові завдання для самоконтролю:

Що є основним принципом раціонально-емотивної терапії (РЕТ) А. Елліса?

- A) Аналіз несвідомих потягів та конфліктів
- B) Вплив ірраціональних думок на емоції та поведінку
- C) Використання гіпнозу для корекції поведінки
- D) Виключно медикаментозне лікування

Що таке модель ABC у РЕТ?

- A) Послідовність поведінкових реакцій на зовнішні подразники
- B) Схема аналізу взаємозв'язку між подією, переконаннями та емоційною реакцією
- C) Метод оцінки рівня самооцінки пацієнта
- D) Алгоритм терапевтичної роботи з травматичними спогадами

Який метод використовується в РЕТ для боротьби з негативними автоматичними думками?

- A) Вільні асоціації
- B) Сократівський метод
- C) Гіпнотична регресія
- D) Емоційно-фокусована терапія

Що є прикладом ірраціональної установки?

- A) "Я повинен бути досконалим, інакше я нікчемний"
- B) "Помилки – це частина навчання і розвитку"
- C) "Я можу впоратися з труднощами, навіть якщо це складно"
- D) "Люди мають право на власну думку, навіть якщо вона відрізняється від моєї"

Яка техніка РЕТ передбачає навмисне переживання тривоги для зниження її інтенсивності?

- A) Систематична десенсибілізація
- B) Абреакція
- C) Зупинка думок
- D) Аверсивна терапія

Що таке тренінг асертивності в рамках РЕТ?

- A) Вправи, спрямовані на розвиток упевненої поведінки без агресії або пасивності
- B) Метод контролю емоцій за допомогою медитації
- C) Групова терапія для роботи з невротичними розладами
- D) Використання гіпнозу для підвищення самооцінки

Яке твердження найбільш точно відображає погляд А. Елліса на психологічне здоров'я?

- A) Здорові люди – це ті, хто уникає негативних емоцій
- B) Психологічне здоров'я визначається здатністю мислити гнучко, раціонально та ефективно справлятися з труднощами
- C) Людина є психологічно здоровою, якщо вона ніколи не відчуває тривоги
- D) Лише люди з високою самооцінкою можуть бути психологічно здоровими

Що таке аверсивна терапія?

- A) Метод, який використовує неприємні стимули для корекції небажаної поведінки
- B) Використання позитивного підкріплення для зміни думок
- C) Методика глибокої релаксації
- D) Процес аналізу дитячих спогадів для корекції ірраціональних переконань

Який з наведених методів є способом оперантного обумовлення?

- A) Використання покарання для запобігання небажаних поведінці
- B) Сократівський метод
- C) Використання вільних асоціацій
- D) Аналіз сновидінь

Який із наведених етапів є ключовим у раціонально-емотивній терапії?

- A) Виявлення та оспорування ірраціональних переконань

- В) Використання психоаналізу для глибокого розуміння несвідомих потягів
- С) Формування нових поведінкових звичок через класичне обумовлення
- Д) Робота виключно з тілесними реакціями

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА.

Основна:

1. Кузікова, С. Б. Основи психокорекції : навч. посібник. – Харків : Академвидав. – 336 с. – ISBN 978-617-572-046-2. – 2021.
2. Мушкевич, М. І., Чагарна, С. Є. Основи психотерапії : навч. посіб. / М. І. Мушкевич, С. Є. Чагарна ; за ред. М. І. Мушкевич. – Вид. 3-тє. – Луцьк : Вежа-Друк. – 420 с. – 2017.
3. Прокоф'єва, О. О., Ковальова, О. В., Варіна, Г. Б. Психокорекція та основи психотерапії : підручник. 3-тє вид., допов. і перероб. – Запоріжжя : Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького. – 474 с. – 2023.
4. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів: Галицька видавнича спілка, 2021. 416 с.
5. Перелік методів психотерапії з доведеною ефективністю : наказ Міністерства охорони здоров'я України 13.12.2023. № 2118. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0129-24#Text> (дата звернення: 15.10.2024)
6. Crisp H., Gabbard G. Gabbard's Textbook of Psychotherapeutic Treatments, Second Edition / eds.Crisp H., Gabbard G. - American Psychiatric Publishing, - 830 p. - 2023.
7. Leong, F. T. L., Callahan, J. L., Zimmerman, J., Constantino, M. J., & Eubanks, C. F. (Eds.). (2024). *APA handbook of psychotherapy*. American Psychological Association.
8. Cuijpers, P., Miguel, C., Harrer, M., Plessen, C. Y., Ciharova, M., Ebert, D., & Karyotaki, E. (2023). Cognitive behavior therapy vs. control conditions, other psychotherapies, pharmacotherapies and combined treatment for depression: a comprehensive meta-analysis including 409 trials with 52, 702 patients. *World Psychiatry*, 22(1), 105–115. <https://doi.org/10.1002/wps.21069>

Додаткова:

1. Андрушко, Я. С. Психокорекція : навч.-метод. посібник / Я. С. Андрушко. – Львів : ЛьвДУВС. – 212 с. – 2017.
2. Герасимова, І. В. Методи психотерапії та психокорекції заїкання // Сучасні практики навчання та розвитку дітей з особливими освітніми потребами в умовах воєнного стану. – С. 23–25. – 2022.
3. Дем'яненко, Б. Т. Сучасні напрями інтегральної психотерапії: методичні основи, механізми психотерапії, техніки // Науковий часопис (Корекційна педагогіка та спеціальна психологія). – № 43. – С. 95–104. – 2022
4. Джаббарова, Л. В. Сучасна когнітивно-поведінкова терапія // Соціально-гуманітарний вісник. – Вип. 34. – С. 64–65. – 2020.
5. Федотова, С. Сучасні методи психотерапії при роботі з психотравмою // Проблеми екстремальної та кризової психології. – № 2 (8). – С. 91–99. – <https://doi.org/10.52363/dcpp-2024.2.9> – 2024.

Інформаційні ресурси:

1. Актуальні проблеми психології : наукові праці Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://appspsychology.org.ua/index.php/ua/dlia-avtoriv>
2. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.nbuv.gov.ua/>
3. American Psychologist : Journal of American Psychological Association [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.apa.org/pubs/journals/amp>
4. Journal of Personality and Social Psychology : Journal of American Psychological Association [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.apa.org/pubs/journals/psp/>
5. Science : American Association for the Advancement of Science (AAAS) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.sciencemag.org> ScienceDirect [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.sciencedirect.com>
6. Taylor & Francis Online [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.informaworld.com>
7. World Association for Positive and Transcultural Psychotherapy [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.positum.org/> – (n.d.)

ТЕМА 6. КЛІЄНТ-ЦЕНТРОВАНА ТЕРАПІЯ К. РОДЖЕРСА

Мета:

Формування знань про основи клієнт-центрованої терапії, її філософські засади, ключові принципи та техніки психотерапевтичного процесу.

Основні поняття:

- Сутність феноменології
- Карл Роджерс та клієнт-центрована психотерапія
- Особистісна історія та інтелектуальні попередники
- Теорія особистості
- Теорія особистісних порушень
- Теорія психотерапії
- Проблема технік у клієнт-центрованій психотерапії
- Феноменальне поле
- Самість
- Самоактуалізація
- Конгруентність та інконгруентність
- Особистісне зростання
- Повноцінно функціонуюча особистість

План

Питання для самостійного опрацювання:

1. Основи клієнт-центрованої терапії Карла Роджерса.
2. Роль терапевта у клієнт-центрованій терапії.
3. Принципи самоактуалізації у процесі психотерапії.
4. Значення емпатійного розуміння у терапевтичному процесі.
5. Відмінність клієнт-центрованого підходу від інших методів психотерапії.
6. Місце клієнт-центрованої терапії у сучасній системі доказової психотерапії
7. Методологічні та ціннісні основи клієнт-центрованої терапії К. Роджерса.

Питання для самоконтролю:

1. Що таке клієнт-центрована терапія?
2. Які ключові принципи клієнт-центрованої терапії?
3. Як працює безумовне позитивне прийняття у терапії?
4. Чому емпатійне розуміння є важливим у процесі терапії?
5. Як клієнт-центрована терапія сприяє особистісному зростанню?

Завдання для опрацювання теоретичного матеріалу:

9. Підготуйте презентацію про основні техніки клієнт-центрованої терапії.
10. Напишіть реферат про роль самоактуалізації у терапевтичному процесі.
11. Проаналізуйте кейс із застосуванням клієнт-центрованої терапії.

Дискусійні питання:

1. Чи є клієнт-центрована терапія універсальним методом для всіх клієнтів?
2. Які обмеження має клієнт-центрована терапія?
3. Наскільки важливим є особистісний розвиток терапевта у цьому підході?

Практичне завдання:

Проаналізуйте випадок психотерапії, застосовуючи принципи клієнт-центрованої терапії.

Тестові завдання для самоконтролю:

Який основний принцип клієнт-центрованої терапії К. Роджерса?

- А) Використання директивних методів впливу на клієнта
- В) Створення приймаючого, емпатійного середовища для сприяння особистісному зростанню

С) Глибокий аналіз дитячих травм і конфліктів

Д) Формування нових поведінкових звичок через підкріплення

Що таке феноменальне поле у клієнт-центрованій терапії?

А) Суб'єктивне сприйняття людиною реальності на основі її досвіду

В) Сукупність поведінкових реакцій, які формуються в процесі навчання

С) Процес інтеграції несвідомого та свідомого

Д) Аналіз минулого для знаходження першопричин невротичних станів

Що таке самоактуалізація за К. Роджерсом?

А) Стремління особистості до максимально можливого розвитку своїх потенцій

В) Процес досягнення матеріального благополуччя

С) Механізм захисту від стресових факторів

Д) Процес накопичення знань і досвіду для підвищення соціального статусу

Що таке конгруентність у клієнт-центрованій терапії?

А) Відповідність між внутрішніми переживаннями та їх зовнішнім вираженням

В) Уміння контролювати емоції та уникати сильних переживань

С) Здатність людини змінювати свої цінності відповідно до суспільних норм

Д) Процес адаптації до середовища через навчання нових навичок

Яке значення має емпатія в терапевтичному процесі К. Роджерса?

А) Вона допомагає терапевту краще контролювати поведінку клієнта

В) Вона сприяє встановленню довіри та розумінню внутрішнього світу клієнта

С) Вона зменшує необхідність для клієнта самостійно розв'язувати свої проблеми

Д) Вона замінює необхідність активної участі клієнта в терапії

Який з наступних принципів НЕ є центральним у клієнт-центрованій терапії?

А) Безумовне позитивне прийняття клієнта

В) Емпатійне слухання та розуміння клієнта

С) Використання директивного підходу до корекції поведінки клієнта

Д) Створення умов для самостійного пошуку рішень клієнтом

Що означає інконгруентність у теорії К. Роджерса?

А) Відсутність соціальних навичок у людини

В) Невідповідність між реальним досвідом особистості та її уявленням про себе

С) Нemoжливість контролювати свої емоції

Д) Повну відповідність між потребами та їх реалізацією

Як Роджерс визначав "повноцінно функціонуючу особистість"?

А) Людину, яка адаптується до всіх соціальних вимог

В) Людину, яка вільно виражає свої почуття та прагне до особистісного зростання

С) Людину, яка має чітку систему моральних принципів і дотримується їх

Д) Людину, яка уникає стресу та конфліктних ситуацій

Що є основним джерелом особистісних порушень згідно з клієнт-центрованою терапією?

А) Невідповідність між особистими переживаннями та соціальними очікуваннями

В) Вроджені психологічні патології

С) Вплив підсвідомих потягів

Д) Брак поведінкових навичок для адаптації

Яка основна роль терапевта у клієнт-центрованій терапії?

А) Бути директивним керівником, що допомагає клієнту змінити поведінку

В) Створювати підтримуюче середовище, що сприяє саморозкриттю клієнта

С) Аналізувати минуле клієнта та знаходити корені його проблем

Д) Використовувати когнітивні техніки для модифікації думок клієнта

Рекомендована література

Основна:

1. Карпенко, Є. В. Методи сучасної психотерапії : навч. посібник. – Дрогобич : Посвіт. – 116 с. – 2015.
2. Мушкевич, М. І., Чагарна, С. Є. Основи психотерапії : навч. посіб. / М. І. Мушкевич, С. Є. Чагарна ; за ред. М. І. Мушкевич. – Вид. 3-тє. – Луцьк : Вежа-Друк. – 420 с. – 2017.
3. Прокоф'єва, О. О., Ковальова, О. В., Варіна, Г. Б. Психокорекція та основи психотерапії : підручник. 3-тє вид., допов. і перероб. – Запоріжжя : Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького. – 474 с. – 2023.
4. Перелік методів психотерапії з доведеною ефективністю : наказ Міністерства охорони здоров'я України 13.12.2023. № 2118. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0129-24#Text> (дата звернення: 15.10.2024)
5. Crisp H., Gabbard G. Gabbard's Textbook of Psychotherapeutic Treatments, Second Edition / eds. Crisp H., Gabbard G. - American Psychiatric Publishing, - 830 p. - 2023.
6. APA (2006). APA Presidential Task Force on Evidence-Based Practice. Evidence-based practice in psychology. American Psychologist, May-June; 61(4):271-85.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.4.271>
7. Leong, F. T. L., Callahan, J. L., Zimmerman, J., Constantino, M. J., & Eubanks, C. F. (Eds.). (2024). *APA handbook of psychotherapy*. American Psychological Association.

Додаткова:

1. Андрушко, Я. С. Психокорекція : навч.-метод. посібник / Я. С. Андрушко. – Львів : ЛьвДУВС. – 212 с. – 2017.
2. Дем'яненко, Б. Т. Сучасні напрями інтегральної психотерапії: методичні основи, механізми психотерапії, техніки // Науковий часопис (Корекційна педагогіка та спеціальна психологія). – № 43. – С. 95–104. – 2022.
3. Seligmann, M. E. P. The Effectiveness of Psychotherapy. The Consumer Reports Study // American Psychologist. – Vol. 50. – P. 965–974. – 1995.

Інформаційні ресурси:

1. Актуальні проблеми психології : наукові праці Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://appspsychology.org.ua/index.php/ua/dlia-avtoriv>
2. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.nbuv.gov.ua/>
3. American Psychologist : Journal of American Psychological Association [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.apa.org/pubs/journals/amp>
4. Journal of Personality and Social Psychology : Journal of American Psychological Association [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.apa.org/pubs/journals/psp/>
5. Science : American Association for the Advancement of Science (AAAS) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.sciencemag.org> ScienceDirect [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.sciencedirect.com>
6. Taylor & Francis Online [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.informaworld.com>

7. World Association for Positive and Transcultural Psychotherapy [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.positum.org/> – (n.d.)

ТЕМА 7. ЛОГОТЕРАПІЯ В. ФРАНКЛА

Мета

Формування знань про логотерапію Віктора Франкла, її концептуальні засади, значення пошуку сенсу життя для психічного здоров'я та основні методи терапії.

Основні поняття

Екзистенційні положення екзистенційної психотерапії
Філософські джерела екзистенційної психотерапії
Головне завдання екзистенційного аналізу
Феноменологічний аналіз структури буття
Особливості екзистенційної психотерапії
Логотерапія В. Франкла
Екзистенційний вакуум та екзистенційна фрустрація
Психопатологія та ноогенні неврози
Категорії цінностей
Мета і завдання логотерапії
Терапевтичний процес
Техніки логотерапії
Дерефлексія

План

Питання для самостійного опрацювання:

1. Основи логотерапії В. Франкла.
2. Поняття екзистенційного вакууму.
3. Вплив сенсу життя на психічне здоров'я людини.
4. Основні методи логотерапії.
5. Роль цінностей у логотерапевтичному процесі.
6. Емпіричні підтвердження ефективності логотерапії В. Франкла.
7. Методологічні та ціннісні основи логотерапії В. Франкла

Питання для самоконтролю:

1. Що таке логотерапія?
2. Яке значення має пошук сенсу життя для особистості?
3. Що таке ноогенні неврози?
4. Як працюють методи парадоксальної інтенції та дерефлексії?
5. Чому цінності відіграють важливу роль у психотерапевтичному процесі?

Завдання для опрацювання теоретичного матеріалу:

1. Підготуйте презентацію про основні принципи логотерапії.
2. Напишіть реферат про екзистенційний вакуум та його наслідки.
3. Проаналізуйте кейс із застосуванням логотерапії.

Дискусійні питання:

1. Наскільки актуальною є логотерапія у сучасному світі?
2. Чи може логотерапія бути ефективною для людей із депресією?
3. Яким чином сенс життя впливає на психологічний стан людини?

Практичне завдання.

Проаналізуйте випадок психотерапії, застосовуючи принципи логотерапії.

Тестові завдання для самоконтролю:

Що є головною ідеєю логотерапії В. Франкла?

А) Аналіз дитячих травм та несвідомих потягів

В) Пошук та реалізація смислу життя як основний мотив людського існування

- C) Модифікація поведінки через позитивне підкріплення
- D) Використання гіпнозу для зняття психологічної напруги

Що таке екзистенційний вакуум?

- A) Відчуття беззмістовності життя та втрати життєвих орієнтирів
- B) Психологічна захисна реакція на стрес
- C) Несвідомий страх перед смертю
- D) Стан розгубленості, спричинений надлишком інформації

Що означає поняття "ноогенні неврози" у логотерапії?

- A) Психічні розлади, що виникають через конфлікти у міжособистісних стосунках
- B) Психологічні проблеми, пов'язані з втратою або відсутністю смислу життя
- C) Захворювання, що розвиваються внаслідок травматичних спогадів
- D) Психічні розлади, викликані генетичними факторами

Яка з наведених технік використовується в логотерапії для боротьби з фобіями?

- A) Парадоксальна інтенція
- B) Аналіз сновидінь
- C) Систематична десенсибілізація
- D) Раціональне реструктурування

Що є основним завданням екзистенційного аналізу?

- A) Визначення найважливіших несвідомих конфліктів
- B) Усвідомлення людиною власної відповідальності за вибір і пошук смислу
- C) Зміна неадаптивних моделей поведінки
- D) Використання медитації для досягнення психологічного балансу

Що таке дерефлексія в логотерапії?

- A) Перенесення уваги з власних проблем на зовнішні аспекти життя
- B) Аналіз дитячих травм та їх впливу на особистість
- C) Занурення у власний внутрішній світ з метою самопізнання
- D) Усвідомлення та контроль автоматичних думок

Що, згідно з В. Франклом, є основою психологічного здоров'я людини?

- A) Повна відсутність стресу та тривоги
- B) Усвідомлення та реалізація власного життєвого смислу
- C) Гармонійні відносини з оточенням
- D) Високий рівень самоконтролю та адаптивності

Які категорії цінностей виділяв В. Франкл?

- A) Естетичні, соціальні, культурні
- B) Духовні, творчі, переживання
- C) Біологічні, психологічні, соціальні
- D) Моральні, матеріальні, інтелектуальні

Що є центральним поняттям екзистенційної фрустрації?

- A) Втрата контакту з власним внутрішнім світом
- B) Неможливість знайти смисл у житті
- C) Відсутність контролю над власною поведінкою
- D) Конфлікт між бажанням людини та суспільними нормами

Як логотерапія ставиться до страждання?

- A) Страждання необхідно повністю усунути за допомогою терапії
- B) Страждання є частиною життя і може сприяти пошуку смислу
- C) Страждання – це наслідок нерозв'язаних конфліктів дитинства
- D) Страждання є результатом неправильного способу мислення

Рекомендована література

Основна:

1. Карпенко, Є. В. Методи сучасної психотерапії : навч. посібник. – Дрогобич : Посвіт. – 116 с. – 2015.
2. Кузікова, С. Б. Основи психокорекції : навч. посібник. – Харків : Академвидав. – 336 с. – ISBN 978-617-572-046-2. – 2021.
3. Мушкевич, М. І., Чагарна, С. Є. Основи психотерапії : навч. посіб. / М. І. Мушкевич, С. Є. Чагарна ; за ред. М. І. Мушкевич. – Вид. 3-тє. – Луцьк : Вежа-Друк. – 420 с. – 2017.
4. Прокоф'єва, О. О., Ковальова, О. В., Варіна, Г. Б. Психокорекція та основи психотерапії : підручник. 3-тє вид., допов. і перероб. – Запоріжжя : Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького. – 474 с. – 2023.
5. Перелік методів психотерапії з доведеною ефективністю : наказ Міністерства охорони здоров'я України 13.12.2023. № 2118. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0129-24#Text> (дата звернення: 15.10.2024)
6. Crisp H., Gabbard G. Gabbard's Textbook of Psychotherapeutic Treatments, Second Edition / eds. Crisp H., Gabbard G. - American Psychiatric Publishing, - 830 p. - 2023.
7. APA (2006). APA Presidential Task Force on Evidence-Based Practice. Evidence-based practice in psychology. American Psychologist, May-June; 61(4):271-85.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.4.271>
8. Leong, F. T. L., Callahan, J. L., Zimmerman, J., Constantino, M. J., & Eubanks, C. F. (Eds.). (2024). *APA handbook of psychotherapy*. American Psychological Association.

Додаткова:

1. Андрушко, Я. С. Психокорекція : навч.-метод. посібник / Я. С. Андрушко. – Львів : ЛьвДУВС. – 212 с. – 2017.

Інформаційні ресурси:

1. Актуальні проблеми психології : наукові праці Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://appspsychology.org.ua/index.php/ua/dlia-avtoriv>
2. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.nbuv.gov.ua/>
3. American Psychologist : Journal of American Psychological Association [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.apa.org/pubs/journals/amp>
4. Journal of Personality and Social Psychology : Journal of American Psychological Association [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.apa.org/pubs/journals/psp/>
5. Science : American Association for the Advancement of Science (AAAS) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.sciencemag.org> ScienceDirect [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.sciencedirect.com>
6. Taylor & Francis Online [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.informaworld.com>
7. World Association for Positive and Transcultural Psychotherapy [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.positum.org/> – (n.d.)

ТЕМА 8. ІНШІ МОДЕЛІ ТА МЕТОДИ ПСИХОТЕРАПІЇ

Мета:

Формування знань про різні підходи в психотерапії, особливості системної сімейної терапії, дитячої психотерапії та сучасні методи роботи з пацієнтами різних вікових категорій.

Основні поняття:

Системна сімейна психотерапія

Закони функціонування сімейних систем

Властивості сімейної системи

Сімейні міфи

Сімейні кордони

Історія сім'ї

Методологічні принципи системної психотерапії

Техніки роботи із сім'єю

Дитяча психотерапія

Вимоги до психотерапевтичних прийомів у дитячій та юнацькій психотерапії

Основні психотерапевтичні техніки для роботи з дітьми

Ігротерапія, казкотерапія, піскова терапія

План

Питання для самостійного опрацювання:

1. Основи системної сімейної психотерапії.
2. Закони та особливості функціонування сімейних систем.
3. Взаємостосунки членів сім'ї та їх вплив на психічне здоров'я.
4. Основні методи та техніки сімейної психотерапії.
5. Підходи до дитячої психотерапії.
6. Методолічна рефлексія щодо різних методів психотерапії та доцільності їх обрання відповідно психологічної проблематики клієнта.

Питання для самоконтролю:

1. Що таке системна сімейна психотерапія?
2. Які основні принципи роботи з сім'єю?
3. Які техніки застосовуються у роботі з дітьми?
4. Які психотерапевтичні методи найефективніші у дитячій терапії?
5. Які особливості має робота з сімейними конфліктами?

Завдання для опрацювання теоретичного матеріалу:

1. Підготуйте презентацію про основні принципи системної психотерапії.
2. Напишіть реферат про дитячу психотерапію та її методи.
3. Проаналізуйте кейс із застосуванням сімейної психотерапії.

Дискусійні питання:

1. Які переваги та недоліки системного підходу в психотерапії?
2. Чи ефективна дитяча психотерапія у вирішенні сімейних конфліктів?
3. Як змінюються підходи до психотерапії у сучасному світі?

Практичне завдання.

Проаналізуйте випадок сімейної психотерапії та розробіть план втручання.

Тестові завдання для самоконтролю:

Що є основним принципом системної сімейної психотерапії?

- A) Аналіз індивідуальних травм кожного члена сім'ї
- B) Розгляд сім'ї як єдиної системи, де поведінка одного члена впливає на всіх інших
- C) Виключна робота з батьками без залучення дітей
- D) Використання гіпнозу для зміни поведінкових патернів

Що таке сімейний міф у системній психотерапії?

- A) Нереалістичне уявлення сім'ї про власне минуле, ролі та традиції
- B) Сукупність ритуалів, які зміцнюють сімейні зв'язки
- C) Вигадані історії, які розповідають члени сім'ї для розваги
- D) Внутрішньосімейні правила, які регулюють поведінку дітей

Що таке сімейні кордони у системній сімейній терапії?

- A) Межі території, на якій живе сім'я
- B) Правила взаємодії між членами сім'ї та їхнім оточенням
- C) Фізичні перешкоди між членами родини
- D) Взаємозв'язок між поколіннями через спадкові фактори

Що означає принцип циркулярності у системній психотерапії?

- A) Аналіз сімейних проблем у контексті їхнього розвитку та взаємного впливу членів сім'ї
- B) Використання закритих запитань для визначення проблеми
- C) Лінійне пояснення причин проблем у сім'ї
- D) Включення лише батьків у процес терапії

Що таке циркулярне інтерв'ю?

- A) Метод роботи, при якому терапевт отримує інформацію, ставлячи питання всім членам сім'ї
- B) Використання колективного листування між членами сім'ї
- C) Оцінка сімейного бюджету під час консультацій
- D) Методика роботи з дітьми, що базується на невербальних комунікаціях

Яка методика є характерною для дитячої психотерапії?

- A) Використання суто вербальних методів для аналізу проблем
- B) Використання ігротерапії, казкотерапії, піскової терапії та інших проєктивних технік
- C) Директивний підхід до виховання проблемної дитини
- D) Аналіз несвідомих конфліктів без залучення батьків

Що таке позитивна конотація в системній сімейній терапії?

- A) Переформулювання проблемної поведінки як такої, що має позитивну функцію в сім'ї
- B) Усунення негативних емоційних проявів у спілкуванні
- C) Введення спеціальних санкцій щодо небажаної поведінки
- D) Використання позитивного підкріплення у вихованні дітей

Що є основною метою ігротерапії в дитячій психотерапії?

- A) Розвиток навичок логічного мислення
- B) Надання можливості дитині символічно виражати свої почуття та переживання
- C) Виключно розважальна діяльність для зняття стресу
- D) Використання фізичних активностей для корекції поведінки

Який основний підхід використовується в казкотерапії?

- A) Читання та аналіз казок для корекції поведінки дитини
- B) Вивчення історії дитинства пацієнта за допомогою інтерв'ю
- C) Використання гіпнозу для зміни дитячих страхів
- D) Усунення травматичних спогадів шляхом медикаментозного впливу

Що таке піскова терапія?

- A) Метод дитячої психотерапії, при якому дитина створює композиції з піску та фігурок, виражаючи свої внутрішні переживання
- B) Фізична терапія, спрямована на зняття м'язової напруги
- C) Методика формування сімейних традицій через спільні поїздки на пляж
- D) Використання піску як символічного елемента для зняття стресу у дорослих

Рекомендована література

Основна:

1. Карпенко, Є. В. Методи сучасної психотерапії : навч. посібник. – Дрогобич : Посвіт. – 116 с. – 2015.
2. Кузікова, С. Б. Основи психокорекції : навч. посібник. – Харків : Академвидав. – 336 с. – ISBN 978-617-572-046-2. – 2021.
3. Мушкевич, М. І., Чагарна, С. Є. Основи психотерапії : навч. посіб. / М. І. Мушкевич, С. Є. Чагарна ; за ред. М. І. Мушкевич. – Вид. 3-тє. – Луцьк : Вежа-Друк. – 420 с. – 2017.
4. Прокоф'єва, О. О., Ковальова, О. В., Варіна, Г. Б. Психокорекція та основи психотерапії : підручник. 3-тє вид., допов. і перероб. – Запоріжжя : Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького. – 474 с. – 2023.
5. Перелік методів психотерапії з доведеною ефективністю : наказ Міністерства охорони здоров'я України 13.12.2023. № 2118. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0129-24#Text> (дата звернення: 15.10.2024)
6. Yalom, I. D., Leszcz, M. The Theory and Practice of Group Psychotherapy. – 6th ed. – New York : Basic Books. – 832 p. – 2020.
7. Crisp H., Gabbard G. Gabbard's Textbook of Psychotherapeutic Treatments, Second Edition / eds. Crisp H., Gabbard G. - American Psychiatric Publishing, - 830 p. - 2023.
8. APA (2006). APA Presidential Task Force on Evidence-Based Practice. Evidence-based practice in psychology. American Psychologist, May-June; 61(4):271-85. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.4.271>
9. Leong, F. T. L., Callahan, J. L., Zimmerman, J., Constantino, M. J., & Eubanks, C. F. (Eds.). (2024). *APA handbook of psychotherapy*. American Psychological Association.

Додаткова:

1. Андрушко, Я. С. Психокорекція : навч.-метод. посібник / Я. С. Андрушко. – Львів : ЛьвДУВС. – 212 с. – 2017.
2. Дем'яненко, Б. Т. Сучасні напрями інтегральної психотерапії: методичні основи, механізми психотерапії, техніки // Науковий часопис (Корекційна педагогіка та спеціальна психологія). – № 43. – С. 95–104. – 2022.
3. Тарасевич, І. Ю. Групова психотерапія та психокорекція: глосарій основних термінів та методів групової роботи (психокорекційної, психотерапевтичної). – Дніпро : ВНПЗ «Дніпровський гуманітарний університет». – 57 с. – 2024.
4. Федотова, С. Сучасні методи психотерапії при роботі з психотравмою // Проблеми екстремальної та кризової психології. – № 2 (8). – С. 91–99. – <https://doi.org/10.52363/dcpp-2024.2.9> – 2024.
5. Ялом, І. Дар психотерапії: відкритий лист до нового покоління терапевтів та їхніх пацієнтів / Ірвін Ялом. – Львів : Видавництво Ростислава Бурлаки. – 384 с. – 2024.
6. Seligmann, M. E. P. The Effectiveness of Psychotherapy. The Consumer Reports Study // American Psychologist. – Vol. 50. – P. 965–974. – 1995.
7. Berg, H. (2020). Virtue ethics and integration in evidence-based practice in psychology. *Frontiers in Psychology*, 11, 504688. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00258>

1. Інформаційні ресурси:

1. Актуальні проблеми психології : наукові праці Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://appspsychology.org.ua/index.php/ua/dlia-avtoriv>
2. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.nbuv.gov.ua/>
3. American Psychologist : Journal of American Psychological Association [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.apa.org/pubs/journals/amp>
4. Journal of Personality and Social Psychology : Journal of American Psychological Association [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.apa.org/pubs/journals/psp/>
5. Science : American Association for the Advancement of Science (AAAS) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.sciencemag.org> ScienceDirect [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.sciencedirect.com>
6. Taylor & Francis Online [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.informaworld.com>
7. World Association for Positive and Transcultural Psychotherapy [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.positum.org/> – (n.d.)

ТЕМА 9. ГРУПОВА ПСИХОТЕРАПІЯ

Мета:

Формування знань про особливості групової психотерапії, її організацію, специфіку групової динаміки та основні терапевтичні чинники.

Основні поняття:

- Метод групової психотерапії
- Специфіка групової терапії
- Організація групової психотерапії
- Форми організації психотерапевтичних груп
- Критерії відбору учасників
- Груповий контракт
- Чинники впливу групової психотерапії
- Групова динаміка
- Елементи групової динаміки
- Фази розвитку групи
- Вимоги до особистості групового психотерапевта

План

Питання для самостійного опрацювання:

1. Основи групової психотерапії.
2. Організація групової терапії.
3. Основні чинники впливу групової терапії.
4. Групова динаміка: етапи розвитку групи.
5. Особливості роботи групового психотерапевта.
6. Місце групової психотерапії у сучасних клінічних настановах і міжнародних протоколах доказової психотерапії

Питання для самоконтролю:

1. Що таке групова психотерапія?
2. Які є основні чинники групової психотерапії?
3. Як відбувається процес розвитку групи у психотерапії?
4. Яка роль психотерапевта у груповій роботі?
5. Які особливості групового контракту?

Завдання для опрацювання теоретичного матеріалу:

1. Підготуйте презентацію про етапи розвитку групової психотерапії.
2. Напишіть реферат про основні терапевтичні чинники групової психотерапії.
3. Проаналізуйте кейс із застосуванням групової терапії.

Дискусійні питання:

1. Які переваги та недоліки групової психотерапії?
2. Чи є групова терапія ефективнішою за індивідуальну?
3. Як групова динаміка впливає на ефективність терапії?

Практичне завдання.

Проаналізуйте випадок групової психотерапії та розробіть план втручання.

Тестові завдання для самоконтролю:

Що є основною особливістю групової психотерапії?

- А) Індивідуальна робота з кожним учасником окремо
- В) Використання взаємодії між учасниками для досягнення терапевтичного ефекту
- С) Виключно директивний стиль ведення терапії
- Д) Використання гіпнозу для всіх учасників групи

Що є ключовим фактором у формуванні психотерапевтичної групи?

- A) Виключення будь-яких обмежень щодо кількості учасників
- B) Відбір учасників відповідно до спільності їхніх проблем та готовності до роботи в групі
- C) Випадковий набір учасників без попереднього оцінювання
- D) Орієнтація лише на людей із важкими психічними розладами

Що таке груповий контракт у психотерапії?

- A) Документ, що визначає права та обов'язки терапевта
- B) Усна чи письмова угода між учасниками та терапевтом про правила роботи групи
- C) Форма зворотного зв'язку між учасниками після завершення терапії
- D) План розвитку групової терапії на кілька років вперед

Який чинник впливу групової терапії передбачає передачу важливої інформації учасникам?

- A) Альтруїзм
- B) Спонування надії
- C) Інформаційний аспект
- D) Наслідування

Який чинник групової терапії пов'язаний із полегшенням емоційного стану через висловлення своїх переживань?

- A) Катарсис
- B) Інтерперсональне навчання
- C) Альтруїзм
- D) Екзистенційний чинник

Що таке групова динаміка?

- A) Сукупність психологічних і соціальних процесів, що відбуваються в групі під час терапії
- B) Метод аналізу сімейних взаємовідносин
- C) Процес передачі інформації між терапевтом і клієнтом
- D) Сукупність фізичних реакцій учасників групи на терапію

Які фази розвитку проходить психотерапевтична група?

- A) Формування, конфлікт, нормалізація, продуктивна робота, завершення
- B) Випадковий набір, тестування, підсумкове оцінювання
- C) Початок, середина, закінчення
- D) Взаємодія, завершення, рефлексія

Який чинник групової психотерапії сприяє розвитку емпатії та взаємної підтримки серед учасників?

- A) Наслідування
- B) Альтруїзм
- C) Катарсис
- D) Групова динаміка

Що є основною вимогою до особистості групового психотерапевта?

- A) Директивний стиль керівництва групою
- B) Високий рівень емпатії, здатність до нейтральності та управління груповими процесами
- C) Використання лише когнітивно-поведінкових технік
- D) Наявність жорстких правил і встановлення авторитарного стилю взаємодії

Яке з тверджень про групову психотерапію є правильним?

- A) Вона менш ефективна, ніж індивідуальна терапія
- B) Вона допомагає учасникам отримати новий досвід взаємодії, навчитися соціальним навичкам та подолати труднощі разом
- C) Вона застосовується виключно в лікуванні тяжких психічних розладів
- D) Вона спрямована лише на вирішення конфліктів між учасниками

Рекомендована література

Основна:

1. Карпенко, Є. В. Методи сучасної психотерапії : навч. посібник. – Дрогобич : Посвіт. – 116 с. – 2015.
2. Кузікова, С. Б. Основи психокорекції : навч. посібник. – Харків : Академвидав. – 336 с. – ISBN 978-617-572-046-2. – 2021.
3. Мушкевич, М. І., Чагарна, С. Є. Основи психотерапії : навч. посіб. / М. І. Мушкевич, С. Є. Чагарна ; за ред. М. І. Мушкевич. – Вид. 3-тє. – Луцьк : Вежа-Друк. – 420 с. – 2017.
4. Прокоф'єва, О. О., Ковальова, О. В., Варіна, Г. Б. Психокорекція та основи психотерапії : підручник. 3-тє вид., допов. і перероб. – Запоріжжя : Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького. – 474 с. – 2023.
5. Yalom, I. D., Leszcz, M. The Theory and Practice of Group Psychotherapy. – 6th ed. – New York : Basic Books. – 832 p. – 2020.
6. Crisp H., Gabbard G. Gabbard's Textbook of Psychotherapeutic Treatments, Second Edition / eds. Crisp H., Gabbard G. - American Psychiatric Publishing, - 830 p. - 2023.
7. APA (2006). APA Presidential Task Force on Evidence-Based Practice. Evidence-based practice in psychology. American Psychologist, May-June; 61(4):271-85.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.4.271>
8. Leong, F. T. L., Callahan, J. L., Zimmerman, J., Constantino, M. J., & Eubanks, C. F. (Eds.). (2024). *APA handbook of psychotherapy*. American Psychological Association.

Додаткова:

1. Андрушко, Я. С. Психокорекція : навч.-метод. посібник / Я. С. Андрушко. – Львів : ЛьвДУВС. – 212 с. – 2017.
2. Тарасевич, І. Ю. Групова психотерапія та психокорекція: глосарій основних термінів та методів групової роботи (психокорекційної, психотерапевтичної). – Дніпро : ВНПЗ «Дніпровський гуманітарний університет». – 57 с. – 2024.
3. Ялом, І. Дар психотерапії: відкритий лист до нового покоління терапевтів та їхніх пацієнтів / Ірвін Ялом. – Львів : Видавництво Ростислава Бурлаки. – 384 с. – 2024.

Інформаційні ресурси:

1. Актуальні проблеми психології : наукові праці Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://appspsychology.org.ua/index.php/ua/dlia-avtoriv>
2. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.nbuv.gov.ua/>
3. American Psychologist : Journal of American Psychological Association [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.apa.org/pubs/journals/amp>
4. Journal of Personality and Social Psychology : Journal of American Psychological Association [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.apa.org/pubs/journals/psp/>
5. Science : American Association for the Advancement of Science (AAAS) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.sciencemag.org> ScienceDirect [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.sciencedirect.com>
6. Taylor & Francis Online [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.informaworld.com>
7. World Association for Positive and Transcultural Psychotherapy [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.positum.org/> – (n.d.)

ТЕМА 10. ПОЗИТИВНА ТА ТРАНСКУЛЬТУРАЛЬНА ПСИХОТЕРАПІЯ Н. ПЕЗЕШКІАНА

Мета:

Формування знань про позитивну та транскультуральну психотерапію Носсрата Пезешкіана, її концептуальні засади, принципи та методи застосування в різних культурах.

Основні поняття:

Життя Н. Пезешкіана та транскультуральний підхід
Диференціально-аналітичний метод
Принципи гуманістичної, ресурс-орієнтованої та конфлікт-центрованої психотерапії
Три принципи позитивної психотерапії: надія, баланс, самодопомога
Позитивна концепція людини
Людські інтеракції та комунікації
Вплив культуральних цінностей на комунікацію
Модель балансу
Типи конфліктів та їх вирішення
Позитивна інтерпретація конфліктів
Використання притч, історій, мудрості, прислів'їв у психотерапії
Розвиток здібностей людини
Теорія мікротравм
П'ятиступінчаста стратегія психотерапії
Транскультуральний підхід у психотерапії

План

Питання для самостійного опрацювання:

1. Основи позитивної психотерапії.
2. Транскультуральний підхід у психотерапії.
3. Принципи балансу, надії та самодопомоги.
4. Концепція конфлікту та його роль у терапії.
5. Використання притч, історій і приказок у психотерапії.
6. Доказовість методу: сучасні дослідження та місце позитивної психотерапії у системі доказової практики

Питання для самоконтролю:

1. Що таке позитивна психотерапія?
2. Які основні принципи транскультурального підходу?
3. Як працює модель балансу в терапії?
4. Що таке позитивна інтерпретація?
5. Які стадії взаємодії в позитивній психотерапії?

Завдання для опрацювання теоретичного матеріалу:

1. Підготуйте презентацію про основи позитивної психотерапії.
2. Напишіть реферат про роль культурних цінностей у психотерапії.
3. Проаналізуйте кейс із застосуванням позитивної терапії.

Дискусійні питання:

1. Чи є транскультуральна психотерапія універсальною для всіх пацієнтів?
2. Які особливості має позитивна інтерпретація конфліктів?
3. Як історії та притчі допомагають у терапевтичному процесі?

Практичне завдання:

Проаналізуйте випадок терапії за методом Пезешкіана та розробіть план втручання.

Тестові завдання для самоконтролю:

Що є основною особливістю групової психотерапії?

- A) Індивідуальна робота з кожним учасником окремо
- B) Використання взаємодії між учасниками для досягнення терапевтичного ефекту
- C) Виключно директивний стиль ведення терапії
- D) Використання гіпнозу для всіх учасників групи

Що є ключовим фактором у формуванні психотерапевтичної групи?

- A) Виключення будь-яких обмежень щодо кількості учасників
- B) Відбір учасників відповідно до спільності їхніх проблем та готовності до роботи в групі
- C) Випадковий набір учасників без попереднього оцінювання
- D) Орієнтація лише на людей із важкими психічними розладами

Що таке груповий контракт у психотерапії?

- A) Документ, що визначає права та обов'язки терапевта
- B) Усна чи письмова угода між учасниками та терапевтом про правила роботи групи
- C) Форма зворотного зв'язку між учасниками після завершення терапії
- D) План розвитку групової терапії на кілька років вперед

Який чинник впливу групової терапії передбачає передачу важливої інформації учасникам?

- A) Альтруїзм
- B) Спонування надії
- C) Інформаційний аспект
- D) Наслідкування

Який чинник групової терапії пов'язаний із полегшенням емоційного стану через висловлення своїх переживань?

- A) Катарсис
- B) Інтерперсональне навчання
- C) Альтруїзм
- D) Екзистенційний чинник

Що таке групова динаміка?

- A) Сукупність психологічних і соціальних процесів, що відбуваються в групі під час терапії
- B) Метод аналізу сімейних взаємовідносин
- C) Процес передачі інформації між терапевтом і клієнтом
- D) Сукупність фізичних реакцій учасників групи на терапію

Які фази розвитку проходить психотерапевтична група?

- A) Формування, конфлікт, нормалізація, продуктивна робота, завершення
- B) Випадковий набір, тестування, підсумкове оцінювання
- C) Початок, середина, закінчення
- D) Взаємодія, завершення, рефлексія

Який чинник групової психотерапії сприяє розвитку емпатії та взаємної підтримки серед учасників?

- A) Наслідкування
- B) Альтруїзм
- C) Катарсис
- D) Групова динаміка

Що є основною вимогою до особистості групового психотерапевта?

- A) Директивний стиль керівництва групою
- B) Високий рівень емпатії, здатність до нейтральності та управління груповими процесами
- C) Використання лише когнітивно-поведінкових технік
- D) Наявність жорстких правил і встановлення авторитарного стилю взаємодії

Яке з тверджень про групову психотерапію є правильним?

- А) Вона менш ефективна, ніж індивідуальна терапія
- В) Вона допомагає учасникам отримати новий досвід взаємодії, навчитися соціальним навичкам та подолати труднощі разом
- С) Вона застосовується виключно в лікуванні тяжких психічних розладів
- Д) Вона спрямована лише на вирішення конфліктів між учасниками

Рекомендована література:

Основна:

1. Карпенко, Є. В. Методи сучасної психотерапії : навч. посібник. – Дрогобич : Посвіт. – 116 с. – 2015.
2. Кузікова, С. Б. Основи психокорекції : навч. посібник. – Харків : Академвидав. – 336 с. – ISBN 978-617-572-046-2. – 2021.
3. Перелік методів психотерапії з доведеною ефективністю : наказ Міністерства охорони здоров'я України 13.12.2023. № 2118. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0129-24#Text> (дата звернення: 15.10.2024)
4. Peseschkian, N. Positive Psychosomatics. – AuthorHouseUK. – 654 p. – 2016.
5. Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology. Clinical Applications / eds. E. Messias, H. Peseshkian, C. Cagande. – Switzerland : Springer Nature Switzerland AG. – 2020.
6. APA (2006). APA Presidential Task Force on Evidence-Based Practice. Evidence-based practice in psychology. American Psychologist, May-June; 61(4):271-85.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.4.271>
7. Leong, F. T. L., Callahan, J. L., Zimmerman, J., Constantino, M. J., & Eubanks, C. F. (Eds.). (2024). *APA handbook of psychotherapy*. American Psychological Association.

Додаткова:

1. Дем'яненко, Б. Т. Сучасні напрями інтегральної психотерапії: методичні основи, механізми психотерапії, техніки // Науковий часопис (Корекційна педагогіка та спеціальна психологія). – № 43. – С. 95–104. – 2022.
2. Seligmann, M. E. P. The Effectiveness of Psychotherapy. The Consumer Reports Study // American Psychologist. – Vol. 50. – P. 965–974. – 1995.
3. Berg, H. (2020). Virtue ethics and integration in evidence-based practice in psychology. *Frontiers in Psychology*, 11, 504688. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00258>

Інформаційні ресурси:

1. Актуальні проблеми психології : наукові праці Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://appspsychology.org.ua/index.php/ua/dlia-avtoriv>
2. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.nbuv.gov.ua/>
3. American Psychologist : Journal of American Psychological Association [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.apa.org/pubs/journals/amp>
4. Journal of Personality and Social Psychology : Journal of American Psychological Association [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.apa.org/pubs/journals/psp/>

5. Science : American Association for the Advancement of Science (AAAS) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.sciencemag.org> ScienceDirect [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.sciencedirect.com>
6. Taylor & Francis Online [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.informaworld.com>
7. World Association for Positive and Transcultural Psychotherapy [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.positum.org/> – (n.d.)

Критерії оцінювання самостійної роботи студентів та індивідуальних завдань

Оцінка	Критерії оцінювання
Відмінно «5»	Індивідуальне завдання та презентація виконані самостійно та оригінально, оформлення відповідає вимогам, власний проєкт повністю розроблений за пропонованою структурою; аналіз ґрунтовний та самостійний, здобувач вільно презентує матеріал; зміст презентації не перевантажений слайдами з текстовим матеріалом; здобувач формулює самостійні ґрунтовні судження, які підкріплені фактичними доказами та розрахунками, інформація на слайдах подана переважно схематично із використанням самостійно розроблених схем, малюнків, графіків, містить посилання на джерела, які відповідно оформлені та є актуальними. Здобувач пропонує власні пропозиції щодо методології психологічного консультування, тренінгу, розвитку психологічної інфраструктури .
Добре «4»	Індивідуальне завдання та презентація виконані частково самостійно та оригінально, оформлення відповідає вимогам, власний проєкт повністю розроблений за пропонованою структурою; аналіз ґрунтовний та самостійний, здобувач вільно презентує матеріал; здобувач формулює дослідження та пропозиції інших авторів, які підкріплені фактичними доказами та розрахунками, інформація на слайдах подана переважно схематично із використанням самостійно розроблених схем, малюнків, графіків, містить посилання на джерела, які відповідно оформлені та є актуальними.
Задовільно «3»	Здобувач пояснює матеріал не впевнено, формулює лише загальні висновки (або взагалі не може їх сформулювати), інформація у презентації подана з посиланням на джерела, однак вони оформлені із помилками. Здобувач бере пасивну участь в практичних результатах проєкту, не здатний критично їх проаналізувати.
Незадовільно «2»	Індивідуальне завдання не виконано. Не зараховуються індивідуальні завдання та презентації, які виконані не самостійно або запозичені з мережі Інтернет.