

Міністерство освіти і науки України  
Державний вищий навчальний заклад  
«Донбаський державний педагогічний університет»  
Кафедра практичної психології

## **ОСНОВИ ПСИХОТЕРАПІЇ: ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА**

Методичні рекомендації  
для підготовки до практичних занять та самостійної роботи  
здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
спеціальності 053 Психологія  
денної та заочної форми навчання

# **О С Н О В И П С И Х О Т Е Р А П І Ї**

## **ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА**

Методичні рекомендації  
для підготовки до практичних занять  
та самостійної роботи  
здобувачів першого (бакалаврського)  
рівня вищої освіти  
спеціальності 053 Психологія  
денної та заочної форми навчання

Слов'янськ-Дніпро – 2024

Рекомендовано до друку Вченою радою  
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»  
(протокол № 6 від 21.03.2024 р.)

**Рецензенти:**

**Галушко Л. Я.** – в. о. завідувача кафедри психології та соціальної роботи  
Центральноукраїнського державного університету імені Володимира  
Винниченка, кандидат психологічних наук, доцент

**Гельбак А. М.** – завідувач кафедри соціально-гуманітарних дисциплін  
факультету № 1 Донецького державного університету внутрішніх справ,  
кандидат психологічних наук

**Укладач:**

**Дметерко Н. В.** – кандидат психологічних наук, доцент кафедри  
практичної психології ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний  
університет»

О 75 Основи психотерапії: теорія і практика: Методичні рекомендації для  
підготовки до практичних занять та самостійної роботи здобувачів  
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 053 Психологія  
денної та заочної форми навчання [Електронний ресурс] / уклад.:  
Н. В. Дметерко. Слов'янськ-Дніпро: ДВНЗ «Донбаський державний  
педагогічний університет», 2024. 61 с.

Методичні рекомендації призначені для організації підготовки здобувачів  
вищої освіти денної та заочної форми навчання до практичних занять та  
самостійної роботи з навчальної дисципліни «Основи психотерапії: теорія і  
практика» і є формою її навчально-методичного забезпечення. Запропоновані в  
методичних рекомендаціях завдання спрямовані на систематизацію  
теоретичних знань здобувачів про психотерапію як один із видів професійної  
діяльності психолога, теоретико-методологічні основи психотерапії, її місце в  
системі психологічних дисциплін; теоретичні підходи до психотерапії  
(психоаналітичним, когнітивно-поведінковим, клієнт-центрованим та ін.),  
базові категорії та методи.

Методичні рекомендації розраховані на студентів спеціальності 053  
«Психологія». Матеріали посібника будуть корисними для викладачів закладів  
вищої освіти для проведення практичних занять з навчальної дисципліни  
«Основи психотерапії: теорія і практика».

УДК 159.98:615.851(072)

© Н. В. Дметерко, 2024

|  |    |
|--|----|
| ПЕРЕДМОВА.....   | 4  |
| РОЗДІЛ 1. Робоча програма навчальної дисципліни<br>«Основи психотерапії: теорія і практика».....   | 6  |
| РОЗДІЛ 2. Силабус навчальної дисципліни<br>«Основи психотерапії: теорія і практика» опис навчальної дисципліни<br>основи психотерапії: теорія і практика.....  | 13 |
| РОЗДІЛ 3. Інструктивно-методичні матеріали до практичних занять<br>з навчальної дисципліни «Основи психотерапії: теорія і практика».....   | 17 |
| РОЗДІЛ 4. Дидактичне забезпечення самостійної роботи з навчальної<br>дисципліни «Основи психотерапії: теорія і практика» для здобувачів вищої<br>освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності<br>053 Психологія (денна форма навчання).....  | 36 |
| РОЗДІЛ 5. Дидактичне забезпечення самостійної роботи з навчальної<br>дисципліни «Основи психотерапії: теорія і практика» для здобувачів вищої<br>освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності<br>053 Психологія (заочна форма навчання)..... | 38 |
| РОЗДІЛ 6. Контрольні питання з навчальної дисципліни<br>«Основи психотерапії: теорія і практика».....  | 40 |
| ДОДАТКИ.....   | 42 |
| Додаток А. Практикум з сімейної психотерапії.....  | 42 |
| Додаток Б. Трансактний аналіз: практикум.....  | 52 |
| Додаток В. Методика «Питальник К. Роджерса<br>для визначення адаптованості / дезадаптованості особистості».....  | 55 |

## ПЕРЕДМОВА

Навчальна дисципліна «Основи психотерапії: теорія і практика» є обов'язковим освітнім компонентом освітньої програми «Практична психологія» підготовки студентів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти педагогічного факультету ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет».

Вивчення цієї дисципліни передбачає надання здобувачам вищої освіти знання про теоретичні підходи до психотерапії, методи психотерапевтичної роботи.

Це методичне видання є формою навчально-методичного забезпечення навчальної дисципліни «Основи психотерапії: теорія і практика», які укладено відповідно до навчальної програми цього освітнього компонента. Методичні рекомендації призначено для організації підготовки здобувачів до практичних занять та самостійної роботи з цієї дисципліни.

Запропоновані в методичних рекомендаціях завдання покликані сприяти підвищенню загальних та спеціальних компетентностей майбутніх фахівців, які визначено в Стандарті вищої освіти України із галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки, спеціальності 053 «Психологія». Серед основних загальних і спеціальних компетенцій майбутніх психологів визначено такі, як: здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків; здатність організовувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову); здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну відповідно до запиту; здатність дотримуватися норм професійної етики.

Зміст рекомендацій з навчальної дисципліни «Основи психотерапії: теорія і практика» становлять: робоча програма навчальної дисципліни, силабус навчальної дисципліни, інструктивно-методичні матеріали для проведення практичних занять з тем курсу, завдання для самостійної роботи студентів денної та заочної форми навчання, орієнтовний перелік запитань до іспиту.

Одне із основних завдань вивчення освітнього компонента полягає в тому, щоб ознайомити здобувачів з напрямками психотерапії (психодинамічний, когнітивний, гуманістичний та ін.), базовими категоріями та методами

психотерапії з позицій різних теоретичних підходів; проаналізувати особливості проведення психотерапії з позицій різних психологічних підходів. Реалізація цього завдання передбачає виконання здобувачами професійно-орієнтованих задач і ситуацій під час практичних занять та самостійної роботи.

Важливим завданням практичних занять є опанування студентами психологічною термінологією. Реалізація цього завдання передбачає роботу із психологічним словником з опрацювання основних понять кожної теми.

Невід'ємною складовою процесу освітнього процесу є контроль знань здобувачів. Це відбувається у процесі проміжного та підсумкового тестування, яке проводиться онлайн на платформі дистанційного навчання ДВНЗ «ДДПУ». У методичному виданні представлені орієнтовний перелік запитань для підсумкового контролю.

Методичні рекомендації розраховані на студентів спеціальності 053 «Психологія». Матеріали посібника будуть корисними для викладачів закладів вищої освіти для проведення практичних занять з навчальних дисциплін «Основи психотерапії».

## РОЗДІЛ 1. РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ОСНОВИ ПСИХОТЕРАПІЇ: ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА»

### 1. Опис навчальної дисципліни

| Найменування показників                                     | Характеристика навчальної дисципліни |                       |
|---|--------------------------------------|-----------------------|
|   | денна форма навчання                 | заочна форма навчання |
| Кількість кредитів – 4                                      | Обов'язкова                          |                       |
| Загальна кількість годин – 120 год.                         | Рік підготовки                       |                       |
|   | 3                                    | 3                     |
|   | Семестр                              |                       |
| Тижневих годин для денної форми навчання:                   | Лекції                               |                       |
|   | 24 год.                              | 10 год.               |
| контактних – 3 год.<br>самостійної роботи студента – 4 год. | Практичні заняття                    |                       |
|   | 22 год.                              | 6 год.                |
|   | Самостійна робота                    |                       |
|   | 74 год.                              | 104 год.              |
|   | Вид контролю: іспит                  |                       |

Метою вивчення навчальної дисципліни є надати здобувачам знання про сутність та методи психотерапії відповідно сучасних напрямів та теорій психологічної науки.

У процесі вивчення цієї навчальної дисципліни студенти опанують теоретичними знаннями про суть психотерапевтичного процесу та генезу неврозів з позицій різних психологічних шкіл та напрямів та практичними вміннями ведення видів психотерапії (ігротерапія, арт-терапія, тілесно-орієнтована терапія).

### 2. МАТРИЦЯ

**компетентностей, програмних результатів навчання, методів навчання, методів контролю з навчальної дисципліни (обов'язковий компонент) «Основи психотерапії: теорія і практика»**

| Компетентності, які формуються (шифр відповідно до освітньої програми)   | Програмні результати навчання (шифр відповідно до освітньої програми)  | Методи навчання   | Методи контролю  |
|--|--|---|--|
| ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях; ЗК7. Здатність генерувати нові ідеї (креативність); ЗК8. Навички міжособистісної взаємодії; ЗК9. Здатність працювати в команді; ФК3. Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків; ФК8. Здатність організовувати та надавати психологічну допомогу (індивідуально та групову); ФК9. Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну відповідно до запити; ФК11. Здатність дотримуватися норм професійної етики. | ПРН 2. Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань; ПРН 9. Пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності, приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання; ПРН 12. Складати та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, тощо, відповідно до вимог замовника; ПРН 13. Взаємодіяти, вступати у комунікацію, бути зрозумілим, толерантно ставитися до осіб, що мають інші культуральні чи гендерно-вікові відмінності; ПРН 14. Ефективно виконувати різні ролі у команді у процесі вирішення фахових завдань, у тому числі демонструвати лідерські якості; ПРН 15. Відповідально ставитися до професійного саморозвитку, навчання та саморозвитку. | Словесний метод (лекція, дискусія, співбесіда тощо); практичний метод (практичні заняття); наочний метод (метод ілюстрації і метод демонстрації); робота з навчально-методичною літературою (конспектування, анутовування, рецензування, складання реферату (доповіді)); відеометод у сполученні з новітніми інформаційними технологіями та комп'ютерними засобами навчання (дистанційні, мультимедійні, веб-орієнтовані тощо); самостійна робота (розв'язання психологічних задач і ситуацій). | Спостереження за навчальною діяльністю здобувачів, усне опитування, оцінювання доповідей, тестів, презентацій, рішень психологічних завдань та ситуацій, термінологічний диктант, іспит. |

### 3. Структура навчальної дисципліни

| Назви тем   | Кількість годин |         |   |     |      |              |         |   |     |      |
|---|-----------------|---------|---|-----|------|--------------|---------|---|-----|------|
|   | Денна форма     |         |   |     |      | Заочна форма |         |   |     |      |
|   | Усього          | Зокрема |   |     |      | Усього       | Зокрема |   |     |      |
|   |                 | л       | п | лаб | с.р. |              | л       | п | лаб | с.р. |
| Тема 1. Загальні засади психотерапії.   | 2               | 2       |   |     |      | 2            | 2       |   |     |      |
| Тема 1. Теоретичні основи психотерапії  | 2               |         | 2 |     |      | 2            |         | 2 |     |      |
| Тема 1. Історичний розвиток психотерапії як галузі психологічної науки                                    | 8               |         |   |     | 8    | 12           |         |   |     | 12   |
| Тема 2. Види психотерапії (арт-терапія, ігротерапія, тілесно-орієнтована психотерапія). Їх характеристика | 4               | 4       |   |     |      | 2            | 2       |   |     |      |
| Тема 2. Загальна характеристика та методи арт-терапії, ігротерапії, тілесно-орієнтованої психотерапії.    | 4               |         | 4 |     |      | 4            |         | 2 |     |      |
| Тема 2. Сутність арт-терапії, ігротерапії, тілесно-орієнтованої психотерапії.                             | 9               |         |   |     | 9    | 12           |         |   |     | 12   |
| Тема 3. Сімейна психотерапія  | 2               | 2       |   |     |      |              |         |   |     |      |
| Тема 3. Моделі і методи сімейної психотерапії   | 2               |         | 2 |     |      |              |         |   |     |      |
| Тема 3. Специфіка сімейної психотерапії   | 9               |         |   |     | 9    | 12           |         |   |     | 12   |
| Тема 4 Психоаналітичний підхід до психотерапії.   | 4               | 4       |   |     |      | 2            | 2       | - |     |      |
| Тема 4. Психотерапевтичний процес з позицій психоаналізу  | 4               |         | 4 |     |      | 2            | -       | 2 |     |      |
| Тема 4. Сутність та методи психотерапії психоаналітичного напрямку.                                       | 8               |         |   |     | 8    | 12           | -       | - |     | 12   |
| Тема 5. Індивідуальна психотерапія.   | 4               | 4       |   |     |      | 2            | 2       | - |     |      |
| Тема 5. Психотерапевтичний процес з позицій індивідуальної психології А. Адлера.                          | 2               |         | 2 |     |      | -            |         | - |     |      |
| Тема 5. Сутність та методи індивідуальної психотерапії А. Адлера.   | 8               |         |   |     | 8    | 12           | -       |   |     | 12   |
| Тема 6. Клієнт-центрована терапія К. Роджерса.  | 2               | 2       |   |     |      |              |         | - |     |      |
| Тема 6. Психотерапевтичний процес з позицій гуманістичної психології.                                     | 2               |         | 2 |     |      |              |         | - |     |      |

|  |            |           |           |  |  |           |            |           |          |  |            |
|--|------------|-----------|-----------|--|--|-----------|------------|-----------|----------|--|------------|
| Тема 6. Сутність та методи психотерапії гуманістичного напрямку.           | 8          |           |           |  |  | 8         | 11         | -         |          |  | 11         |
| Тема 7. Когнітивно-поведінкова психотерапія.                               | 2          | 2         |           |  |  |           |            | -         |          |  |            |
| Тема 7. Психотерапевтичний процес з позицій когнітивної психології.        | 2          |           | 2         |  |  |           |            | -         | -        |  |            |
| Тема 7. Сутність та методи психотерапії когнітивного напрямку.             | 8          |           |           |  |  | 8         | 11         | -         | -        |  | 11         |
| Тема 8. Психотерапевтичний процес у руслі трансактного аналізу Е. Берна.   | 4          | 4         |           |  |  |           |            | -         | -        |  |            |
| Тема 8. Психотерапевтичний процес з позицій трансактного аналізу Е. Берна. | 2          |           | 2         |  |  |           | 2          | 2         | -        |  |            |
| Тема 8. Сутність та методи психотерапії в трансактному аналізі Е. Берна.   | 8          |           |           |  |  | 8         | 11         |           | -        |  | 11         |
| Тема 9. Теоретичні підходи до психотерапії: порівняльний аналіз.           | 2          |           | 2         |  |  |           |            | -         |          |  |            |
| Тестовий контроль  | 8          |           |           |  |  | 8         | 11         | -         |          |  | 11         |
| <b>Усього годин</b>  | <b>120</b> | <b>24</b> | <b>22</b> |  |  | <b>74</b> | <b>120</b> | <b>10</b> | <b>6</b> |  | <b>104</b> |

### 4. Програма навчальної дисципліни

#### 4.1. Теми лекцій

| № з/п | Назва теми   | Кількість годин |           |
|-------|--|-----------------|-----------|
|       |  | ДФН             | ЗФН       |
| 1.    | Загальні засади психотерапії.  | 2               | 2         |
| 2.    | Види психотерапії (арт-терапія, ігротерапія, тілесно-орієнтована психотерапія). Їх характеристика. | 4               | 2         |
| 3.    | Сімейна психотерапія   | 2               |           |
| 4.    | Психоаналітичний підхід до психотерапії.   | 4               | 2         |
| 5.    | Індивідуальна психотерапія А. Адлера.  | 4               | 2         |
| 6.    | Клієнт-центрована терапія К. Роджерса.   | 2               |           |
| 7.    | Когнітивно-поведінкова психотерапія.   | 2               |           |
| 8.    | Психотерапевтичний процес у руслі трансактного аналізу Е. Берна.                                   | 4               | 2         |
|       | <b>Разом</b>   | <b>24</b>       | <b>10</b> |

#### 4.2. Теми практичних занять

| № з/п | Назва теми   | Кількість годин |          |
|-------|--|-----------------|----------|
|       |  | ДФН             | ЗФН      |
| 1.    | Теоретичні основи психотерапії   | 2               | 2        |
| 2.    | Загальна характеристика та методи арт-терапії, ігротерапії, тілесно-орієнтованої психотерапії. | 4               | 2        |
| 3.    | Моделі і методи сімейної психотерапії  | 2               |          |
| 4.    | Психотерапевтичний процес з позицій психоаналізу.  | 4               | 2        |
| 5.    | Психотерапевтичний процес з позицій індивідуальної психології А. Адлера.                       | 2               |          |
| 6.    | Психотерапевтичний процес з позицій гуманістичної психології.                                  | 2               |          |
| 7.    | Психотерапевтичний процес з позицій когнітивної психології.                                    | 2               |          |
| 8.    | Психотерапевтичний процес з позицій трансактного аналізу Е. Берна.                             | 2               |          |
| 9.    | Теоретичні підходи до психотерапії: порівняльний аналіз. (Підсумкове тестування)               | 2               |          |
|       | <b>Разом</b>   | <b>22</b>       | <b>6</b> |

#### 4.5. Самостійна робота

| № з/п | Назва теми  | Кількість годин |            |
|-------|---|-----------------|------------|
|       |   | ДФН             | ЗФН        |
| 1.    | Історичний розвиток психотерапії як галузі психологічної науки        | 8               | 12         |
| 2.    | Сутність арт-терапії, ігротерапії, тілесно-орієнтованої психотерапії. | 9               | 12         |
| 3.    | Специфіка сімейної психотерапії                                       | 9               | 12         |
| 4.    | Сутність та методи психотерапії психоаналітичного напрямку.           | 8               | 12         |
| 5.    | Сутність та методи індивідуальної психотерапії А. Адлера.             | 8               | 12         |
| 6.    | Сутність та методи психотерапії гуманістичного напрямку.              | 8               | 11         |
| 7.    | Сутність та методи психотерапії когнітивного напрямку.                | 8               | 11         |
| 8.    | Сутність та методи психотерапії в трансактному аналізі Е. Берна.      | 8               | 11         |
| 9.    | Підготовка до підсумкового тестування                                 | 8               | 11         |
|       | <b>Разом</b>  | <b>74</b>       | <b>104</b> |

#### 5. Критерії оцінювання результатів навчання

Шкала оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти

| За накопичувальною 100 – бальною шкалою | За національною шкалою                           |               |
|---|--|---------------|
|   | для екзаменів, звітів з практики, курсових робіт | для заліків   |
| 90 – 100 балів                          | відмінно   | зараховано    |
| 89 – 75 балів                           | добре  |               |
| 60 – 74 балів                           | задовільно                                       |               |
| 26 – 59 балів                           | незадовільно                                     | не зараховано |
| 0 – 25 балів                            | неприйнятно                                      |               |

#### 6. Засоби діагностики результатів навчання:

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання є: завдання для вхідного, поточного та підсумкового контролю, самоконтролю (рефлексія, самооцінювання), тестового контролю, усного, письмового опитування, оцінювання самостійної роботи (протоколів та обробки результатів обстеження), презентація результатів проведеного обстеження (протоколи обстеження), іспит.

#### 7. Рекомендована література:

##### Основна:

- Глива Є. Вступ до психотерапії : навч. посіб. Острог – Київ: Острозька академія, Кондор, 2009. 532 с.
- Каліна Н.Ф. Психотерапія: підручник студ. вишів. Київ: «Академвидав», 2010. 280 с.
- Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
- Карпенко Є. Методи сучасної психотерапії : навч. посібник. Дрогобич : Посвіт, 2015.
- Михальченко Н. В. Психотерапія з психокорекційною роботою. Навчально-методичний посібник / Автор-упорядник Михальченко Н. В. Миколаїв: МНУ імені В.О. Сухомлинського, 2018. 236 с.

6. Мушкевич М. І. Основи психотерапії : навч. посіб / М. І. Мушкевич, С. Є. Чагарна ; за ред. М. І. Мушкевич. вид. 3-тє. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с.

7. Основи психотерапії / За ред. К. В. Седих, О. О. Фільц. Київ : Академвидав, 2016 р. 192 с.

#### Допоміжна:

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

2. Максименко С. Д. Практикум з групової психокорекції: підручник / Максименко С. Д., Прокоф'єва О. О., Царькова О. В. , Цехмістер Я. В., Кочкурова О. В. К.: Видавничий Дім «Слово», 2015. 752 с.

3. Методичні вказівки до семінарських занять та самостійної роботи з навчальної дисципліни «Методи психокорекції та психотерапії» для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня за освітньо-професійною програмою «Психологія» спеціальності 053 «Психологія» денної та заочної форм навчання [Електронне видання] / Шпак С. Г. Рівне : НУВГП, 2021. 50 с.

4. Столяренко О.Б. Психологія особистості. Навч. посіб. – Київ : Центр учбової літератури, 2012. 280 с.)

#### 8. Інформаційні ресурси в Інтернеті.

1. Арттерапевтична асоціація: <https://www.art-therapy.org.ua/>
2. Берн Е. Ігри, в які грають люди. Аудіокнига: <https://www.youtube.com/watch?v=FHL8oZYkNPs>
3. Українська асоціація трансакційного аналізу: <https://uata.org.ua/>

#### 9. Посилання на дистанційний курс

Дистанційний курс навчальної дисципліни «Основи психотерапії: теорія і практика» - <http://ddpu.edu.ua:9090/moodle/course/view.php?id=2158>

## РОЗДІЛ 2. СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ОСНОВИ ПСИХОТЕРАПІЇ: ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА»

### Опис навчальної дисципліни «Основи психотерапії: теорія і практика»

Назва

|                                |   |
|--------------------------------|---|
| Кількість кредитів             | 4.  |
| Рік підготовки, семестр        | 3<br>5  |
| Компонент освітньої програми   | обов'язковий  |
| Викладач,                      | Дметерко Н. В., доцент кафедри практичної психології, кандидат психологічних наук, доцент   |
| Контактна інформація           | dmeterkonatalia@ukr.net   |
| Консультації                   | Вт. 14.00. Щотижня  |
| Анотація навчальної дисципліни | Навчальна дисципліна «Основи психотерапії: теорія і практика» знайомить студентів з напрямками та методами психотерапії з позиції психологічних шкіл та напрямів та практичними вміннями ведення психотерапії.<br><br><i>Предметом вивчення</i> навчальної дисципліни є психотерапевтичні напрями та методи надання психологічної допомоги людині. .  |
| Опис навчальної дисципліни     | <i>Метою вивчення</i> навчальної дисципліни «Основи психотерапії: теорія і практика» є надати студентам теоретичні знання про теоретико-методологічні основи психотерапії, суть психотерапевтичного процесу та генезу неврозів.<br>За результатами вивчення дисципліни у студентів повинні бути сформовані такі <b>компетентності</b> :<br><i>Загальні компетентності</i> :<br>ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях;<br>ЗК7. Здатність генерувати нові ідеї (креативність);<br>ЗК8. Навички міжособистісної взаємодії;<br>ЗК9. Здатність працювати в команді.<br><i>Спеціальні компетентності</i> :<br>ФК3. Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків;<br>ФК8. Здатність організувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову);<br>ФК9. Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну відповідно до запиту; ФК11. Здатність дотримуватися норм професійної етики.<br><i>Очікувані результати навчання</i> :<br>ПРН 2. Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань;<br>ПРН 9. Пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності, приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання; ПРН 12. Складати та реалізувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, тощо, відповідно до вимог замовника; |

|  |  |
|--|--|
|  | <p>ПРН 13. Взаємодія, вступати у комунікацію, бути зрозумілим, толерантно ставитися до осіб, що мають інші культуральні чи гендерно-вікові відмінності;<br/> ПРН 14. Ефективно виконувати різні ролі у команді у процесі вирішення фахових завдань, у тому числі демонструвати лідерські якості;<br/> ПРН 15. Відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.</p> <p><b>Матеріали та ресурси:</b><br/> <i>Література:</i><br/> 1. Глива Є. Вступ до психотерапії : навч. посіб. Острого – Київ: Острозька академія, Кондор, 2009. 532 с.;<br/> 2. Каліна Н.Ф. Психотерапія: підручник студ. вишів. К.: «Академвидав», 2010. 280 с.;<br/> 3. Карпенко Є. Методи сучасної психотерапії : навч. посібник. Дрогобич : Посвіт, 2015.;<br/> 4. Михальченко Н.В. Психотерапія з психокорекційною роботою. Навчально-методичний посібник. / Автор-упорядник Михальченко Н.В. Миколаїв: МНУ імені В.О. Сухомлинського, 2018. 236 с. ;<br/> 5. Мушкевич М. І. Основи психотерапії : навч. посіб / М. І. Мушкевич, С. Є. Чагарна ; за ред. М. І. Мушкевич. Вид. 3-тє. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с.;<br/> 6. Основи психотерапії / За ред. К.В. Седих, О.О. Фільц. К. : Академвидав, 2016 р. 192 с.</p> <p>Дистанційний курс <a href="http://ddpu.edu.ua:9090/moodle/course/view.php?id=2158">навчальної дисципліни «Основи психотерапії: теорія і практика»</a> <a href="http://ddpu.edu.ua:9090/moodle/course/view.php?id=2158">http://ddpu.edu.ua:9090/moodle/course/view.php?id=2158</a></p> |
| <b>Теми</b>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>Загальні засади психотерапії;</li> <li>Види психотерапії (арт-терапія, ігротерапія, тілесно-орієнтована психотерапія). Їх характеристика.</li> <li>Сімейна психотерапія.</li> <li>Психоаналітичний підхід до психотерапії;</li> <li>Індивідуальна психотерапія;</li> <li>Клієнт-центрована терапія к. Роджерса; Гештальт-терапія;</li> <li>Когнітивна психотерапія;</li> <li>Психотерапевтичний процес з позицій трансактного аналізу Е. Берна;</li> <li>Теоретичні підходи до психотерапії: порівняльний аналіз..</li> </ol>   |
| <b>Методичні поради для викладачів «Як навчати?»</b>   | <p>Основними <i>методами викладання</i> є:<br/> словесний метод (лекція, дискусія, співбесіда тощо);<br/> практичний метод (практичні заняття);<br/> наочний метод (метод ілюстрацій і метод демонстрацій);<br/> робота з навчально-методичною літературою (конспектування, анотування, рецензування, складання реферату (доповіді));<br/> відеометод у сполученні з новітніми інформаційними технологіями та комп'ютерними засобами навчання (дистанційні, мультимедійні, веб-орієнтовані тощо); самостійна робота (розв'язання психологічних задач і ситуацій).</p>  |
| <b>Методичні поради для здобувачів «Як навчатися?»</b> | <p>При вивченні навчальної дисципліни здобувачі виконують такі види робіт:<br/> тестування; підготовка доповідей, презентації результатів виконаних завдань;<br/> розв'язання психологічних задач та ситуацій; робота з психологічним словником.</p>   |

|                   |   |
|-------------------|---|
| <b>Оцінювання</b> | <p>Оцінювання навчальних досягнень студента здійснюється у формі поточного та підсумкового контролю.</p> <p>Поточний контроль здійснюється під час проведення лекційних, практичних занять і має на меті перевірку знань студентів з окремих тем та рівня їх підготовленості до виконання конкретної роботи.</p> <p>Об'єктами поточного контролю є:<br/> — <i>відвідування і робота на лекції;</i><br/> — <i>усна відповідь на занятті –1-4 бали.</i><br/> — <i>Підсумковий контроль – 30 балів.</i></p> <p><i>Відповідь на практичному занятті оцінюється за наступними критеріями:</i><br/> 4 бали– здобувач у повному обсязі опрацював програмний матеріал, основну і додаткову літературу, має глибокі й міцні знання, упевнено оперує набутими знаннями у вирішенні завдань,<br/> робить аргументовані висновки, може вільно висловлювати власні судження і переконувати інших, здатний презентувати власне розуміння питання.<br/> 2-3 бали – здобувач володіє навчальним матеріалом, формулює нескладні висновки, може узагальнювати набуті знання і частково застосовувати їх у вирішенні завдань, аргументація на достатньому рівні.<br/> 1 бал – здобувач вищої освіти загалом самостійно відтворює програмний матеріал, може дати стислу характеристику питання, але у викладеному матеріалі є істотні прогалини, є певні неточності як у відтворенні матеріалу, так і у висновках, аргументація низька, використання набутих знань у вирішенні завдань на низькому рівні.</p> <p><b>Самостійна робота</b> здобувачів вищої освіти оцінюється у <b>38 б. (денна форма) та 58 б. (заочна форма)</b>.</p> <p>Підсумковий контроль знань – іспит, який оцінюється у 100 балів. Зараховуються бали, набрані при поточному опитуванні, самостійній роботі та бали підсумкового контролю. При цьому обов'язково враховується присутність студента на заняттях та його активність під час практичних робіт.</p> <p>Сумарна мінімальна кількість балів, яку необхідно набрати для отримання позитивної оцінки «задовільно» з навчальної дисципліни (включаючи результати самостійної роботи) – 60 балів. Якщо студент не набрав потрібної кількості балів (мінімум 60), то він не допускається до складання екзамену.</p> <p>Якщо студент хоче покращити оцінку семестрового контролю, то у відведений час він може одержати додаткові бали.</p> <p>Недопустимо: пропуски та запізнення на заняття; користування мобільним телефоном, планшетом чи іншими мобільними пристроями під час заняття (крім випадків, передбачених навчальним планом та методичними рекомендаціями викладача).</p> <p>За наявності пропусків лекційних та практичних студент має їх відпрацювати. Оцінка знижується за несвоєчасно складені студентом завдання.</p> <p>У випадку порушення вимог академічної доброчесності (спісування, плагіат) подані завдання не зараховуються (студент повинен їх переробити).</p> |
|-------------------|---|



| <b>Розподіл балів із дисципліни</b>   |             |              |                   |              |                   |              |
|---|-------------|--------------|-------------------|--------------|-------------------|--------------|
| Розподіл балів, що присвоюється здобувачам, із розподілом за темами за результатами поточного контролю. |             |              |                   |              |                   |              |
| Тема  | Лекції      |              | Практичні заняття |              | Самостійна робота |              |
|   | Денна форма | Заочна форма | Денна форма       | Заочна форма | Денна форма       | Заочна форма |
| Т.1   | -           |              | 4                 | 4            | 10                | 15           |
| Т.2.  | -           |              | 4                 | 4            | 14                |              |
| Т. 3.   | --          |              | 4                 |              |                   | 13           |
| Т.4.  | -           |              | 4                 | 4            |                   |              |
| Т.5.  | -           |              | 4                 |              |                   |              |
| Т.6.  | -           |              | 4                 |              | 14                | 15           |
| Т.7.  | -           |              | 4                 |              |                   |              |
| Т.8.  | -           |              | 4                 |              |                   | 10           |
| <b>Підсумкове тестування</b>  |             |              | <b>30</b>         | <b>30</b>    |                   |              |
| <b>Разом</b>  | <b>0</b>    | <b>0</b>     | <b>62</b>         | <b>42</b>    | <b>38</b>         | <b>58</b>    |

**Переваги вивчення навчальної дисципліни «Бонус вивчення»**

Курс спрямований на опанування студентами знаннями про основні положення та методи надання психологічної допомоги людині згідно провідних підходів до психотерапії.

### РОЗДІЛ 3 ІНСТРУКТИВНО-МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ОСНОВИ ПСИХОТЕРАПІЇ: ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА»

#### Загальні вказівки до підготовки до практичних занять та самостійної роботи

Підготовка до практичних занять передбачає опрацювання студентами навчального матеріалу за підручниками, конспектами лекцій, роботу з психологічним словником.

Інструктивно-методичні матеріали до кожної теми практичного заняття містять питання плану для опитування, перелік основних понять, питання для самоперевірки, завдання для самостійної роботи, психологічні задачі та ситуації.

Обов'язковою складовою підготовки студентів до практичних занять є ведення психологічного словника, в якому має бути представлено зміст ключових понять теми. Опрацювання психологічної термінології здійснюється під час відповідей та аналізі психологічних задач і ситуацій.

Обов'язковою складовою підготовки студентів до практичних занять є самостійна робота. Організація самостійної роботи здобувачів з навчальної дисципліни визначається Положенням про організацію освітнього процесу у ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» <https://ddpu.edu.ua/images/stories/news/normativ/025.pdf>. Самостійна робота здобувача є основним засобом оволодіння навчальним матеріалом у час, вільний від обов'язкових навчальних занять.

Самостійна робота здобувачів вищої освіти щодо вивчення дисципліни «Основи психотерапії: теорія і практика» передбачає:

1. Знайомство з науковою та навчальною літературою відповідно зазначених у програмі тем.
2. Опрацювання лекційного матеріалу.
3. Підготовка до практичних занять.
4. Самостійне опрацювання окремих питань навчальної дисципліни.

6. Підготовка та виконання завдань для самостійної роботи у вигляді презентацій, доповідей, таблиць, есе, професійно-орієнтованих завдань тощо.

7. Підготовка до підсумкового контролю.

Завданнями для самостійної роботи є написання анотацій, підготовка презентацій, складання схем, заповнення таблиць, розв'язання психологічних задач і ситуацій та ін.

Навчальний матеріал дисципліни, передбачений робочим навчальним планом для засвоєння здобувачем у процесі самостійної роботи виносить на підсумковий контроль поряд з матеріалом, який опрацьовувався при проведенні навчальних занять.

Контроль аудиторної та самостійної роботи студентів здійснюється у процесі поточного та підсумкового тестування, опитування, оцінювання результатів виконаних завдань під час практичних занять.

### **Практичне заняття № 1.**

#### **Тема заняття: Теоретичні основи психотерапії.**

**Мета вивчення:** закріпити та конкретизувати знання студентів про сутність, предмет та моделі психотерапії; базові категорії психотерапії як виду діяльності психолога.

**Обсяг навчального часу:** 2 години.

**Обладнання:** література, презентації.

#### **План заняття.**

1. Сутність поняття «психотерапія», об'єкт і предмет психотерапії
2. Основні моделі психотерапевтичної допомоги
3. Понятійний апарат психотерапії. Етапи психотерапевтичного процесу.
4. Історія розвитку і сучасні етапи психотерапії.
5. Етичні принципи психотерапевта.
6. Нормативні документи, що регламентують діяльність психотерапевтів в Україні.

### **Література:**

1. Карпенко Є. Методи сучасної психотерапії : навч. посібник. – Дрогобич : Посвіт, 2015.
2. Михальченко Н. В. Психотерапія з психокорекційною роботою. Навчально-методичний посібник. / Автор-упорядник Михальченко Н. В. - Миколаїв: МНУ імені В. О. Сухомлинського, 2018. - 236 с.
3. Мушкевич М. І. Основи психотерапії : навч. посіб / М. І. Мушкевич, С. Є. Чагарна ; за ред. М. І. Мушкевич. Вид. 3-тє. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с.
4. Основи психотерапії / За ред. К. В. Седих, О. О. Фільц. Київ : Академвидав, 2016 р. 192 с.

### **Основні завдання для засвоєння навчального матеріалу та поточного контролю:**

#### **Завдання 1.**

Занотувати зміст ключових понять теми у психологічному словнику: *психотерапія, об'єкт психотерапевтичного впливу, медична психотерапія, психіатрія, запит, сесія, сеттінг, терапевтичний альянс, етапи психотерапевтичного процесу, етичні принципи психотерапії:*

#### **Питання та завдання для самоконтролю та самостійної роботи:**

1. Розкрийте суть поняття психотерапії.
2. Розмежуйте поняття психотерапія, психологічне консультування, психокорекція.
3. Назвіть види психотерапії.
4. Опишіть методи психотерапії.
5. Наведіть приклади етапів психотерапевтичного процесу.
6. Обґрунтуйте важливість дотримання етичних принципів психотерапевта.

## Практичне заняття № 2, 3.

### Тема заняття: Загальна характеристика та методи арттерапії, ігротерапії, тілесно-орієнтованої психотерапії.

**Мета:** закріпити та конкретизувати знання студентів про сутність та методи арттерапії, ігротерапії, тілесно-орієнтованої психотерапії; розвивати практичні вміння застосування методів цих видів терапії.

**Обсяг навчального часу:** 4 годин.

**Обладнання:** література, презентації.

#### План заняття.

1. Ігротерапія. Її характеристика. Основні види та форми ігротерапії.
2. Арт-терапія. Її загальна характеристика.
  - 2.1. Танцювальна терапія.
  - 2.2. Проективний малюнок.
  - 2.3. Складання історій.
  - 2.4. Казкотерапія.
3. Тілесно-орієнтована психотерапія. Теоретичні засади та методи.
  - 3.1. Біоенергетичний аналіз О. Лоуена.
  - 3.2. Метод М. Фельденкрайса.
  - 3.3. Метод Ф. Александера.

#### Література:

1. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
2. Карпенко Є. Методи сучасної психотерапії : навч. посібник. Дрогобич : Посвіт, 2015.
3. Михальченко Н. В. Психотерапія з психокорекційною роботою. Навчально-методичний посібник. / Автор-упорядник Михальченко Н. В. Миколаїв: МНУ імені В.О. Сухомлинського, 2018. 236 с.

**Основні завдання для засвоєння навчального матеріалу та поточного контролю:**

#### Завдання 1.

Занотувати зміст ключових понять теми у психологічному словнику: арт-терапія, ігротерапія, проективний малюнок, складання історій, казкотерапія, тілесно-орієнтована психотерапія, м'язова броня, «броня характеру».

#### Питання та завдання для самоконтролю та самостійної роботи:

1. Дайте визначення поняття арт-терапія.
2. Історія розвитку арт-терапії.
3. Розкрийте специфіку психоаналітичного підходу до гри.
4. Назвіть види арт-терапії.
5. Охарактеризуйте метод М. Фельденкрайса.
6. Охарактеризуйте метод Ф. Александера.
7. Назвіть основні процедури тілесно-орієнтованої психотерапії.
8. Охарактеризуйте п'ять типів людського характеру за О. Лоуеном.

#### Завдання для самостійної роботи:

##### Завдання 1.

Підготувати презентацію на тему (**на вибір**):

1. Ігротерапія. Основні форми та види ігротерапії.
2. Арт-терапія як один із різновидів психотерапії. Види арт-терапії.
3. Танцювальна терапія як один із різновидів арт-терапії.
4. Проективне малювання як різновид арт-терапії.
5. Казкотерапія як різновид арт-терапії.
6. Тілесно-орієнтована психотерапія. Загальна характеристика і методи.

*Примітка: презентації мають містити такі складові:*

- загальна характеристика виду психотерапії;
- показання та сфери застосування;
- принципи роботи;
- види і форми;

- основні методи і прийоми.

#### *Завдання 2.*

Підібрати практичні вправи до теми «Види психотерапії».

### **Практичне заняття № 4.**

#### **Тема заняття: Моделі і методи сімейної психотерапії.**

**Мета вивчення:** закріпити та конкретизувати знання студентів про сутність, методологічні принцип та техніки сімейної психотерапії.

**Обсяг навчального часу: 2 годин.**

**Обладнання:** література, презентації.

1. Суть сімейної психотерапії.
2. Сімейна системна психотерапія.
3. Параметри сімейної системи.
4. Методологічні принципи системної сімейної психотерапії.
5. Техніки сімейної психотерапії.

#### **Література:**

1. Андрушко Я. С. Психокорекція: навч.-метод. Посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2017. 212 с.
2. Карпенко Є. Методи сучасної психотерапії : навч. посібник. Дрогобич : Посвіт, 2015.
3. Мушкевич М.І. Основи психотерапії : навч. посіб / М. І. Мушкевич, С. Є. Чагарна ; за ред. М. І. Мушкевич. – Вид. 3-тє. – Луцьк : Вежа-Друк, 2017. – 420 с.

**Основні завдання для засвоєння навчального матеріалу та поточного контролю:**

#### ***Завдання 1.***

Занотувати зміст ключових понять теми у психологічному словнику: *сімейна психотерапія, сімейний діагноз, сімейна система, стереотипи взаємодії, сімейні правила, сімейні міфи.*

#### ***Завдання 2.***

Ознайомтесь із вправами та завданнями проведення сімейної психокорекції (див. Додаток А). Підготуйтеся для проведення однієї з них.

#### ***Завдання 3<sup>1</sup>.***

Виконання практико-орієнтованого завдання.

#### ***Конфліктна ситуація в парі та психотерапевтичне втручання.***

*Інструкція: Уявіть, що ви опинилися в наступній ситуації (визначте для себе наскільки комфортно Ви себе почуваете). Детально опишіть напрям своєї терапевтичної інтервенції в цій ситуації після того, як подружжя повернеться до вас в офіс. Порівняйте своє вирішення проблеми з рішенням інших.*

Олег – 50-літній чоловік, одружений на 45-літній жінці (Юля). Для Олега це 3-й шлюб, для Юлі – 2-й. На початку 1-ї зустрічі Юля роздратована та гнівлива. Вона звинувачує чоловіка в тому, що він застосовує до неї фізичне насилля, каже, що тепер їй зрозуміло, чому Олег двічі розлучався, і виходить з офісу. Олег біжить за нею навздогін. Через хвилину вони повертаються. Юля ще виглядає розгніваною, а Олег благає її залишитися і все владнати. Юля повертається до вас і каже, що відмовляється розмовляти з Олегом до кінця інтерв'ю, але може залишитися, якщо ви постараетесь: «вкласти в його голову трішки розуму».

*Подумайте, які дії можна застосувати в цій конфліктній ситуації. Запропонуйте свій алгоритм психотерапевтичної роботи. Змодельуйте цю ситуацію на практичному занятті.*

#### **Питання та завдання для самоконтролю та самостійної роботи:**

1. Дайте визначення сімейної психотерапії.
2. Розкрийте мету сімейної психотерапії.
3. Назвіть етапи сімейної психотерапії.

<sup>1</sup> Андрушко Я. С. Психокорекція: навч.-метод. Посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2017. 212 с.

4. У чому полягає особливість процедури сімейної діагностики?
5. Розкрийте сутність принципу системності при здійсненні сімейної психотерапії.
6. Назвіть стадії життєвого циклу сім'ї, що був описаний дослідницькою групою Грегорі Бейтсона.
7. Назвіть параметри опису сімейної системи.

### Практичне заняття № 5, 6.

**Тема заняття: Психотерапевтичний процес з позицій психоаналізу.**

**Мета вивчення:** закріпити та конкретизувати знання студентів про сутність та методи психоаналітичної психотерапії, уточнити основні поняття та категорії психоаналітичного напрямку.

**Обсяг навчального часу: 4 години.**

**Обладнання:** література, презентації.

#### План заняття.

1. Загальні засади психоаналізу З. Фрейда.
2. Структурна модель психічного апарату в теорії З. Фрейда (Ід, Его, Супер-Его). Взаємозв'язки між підструктурами психіки.
3. Генеза невроту з позицій психоаналізу. Погляди З. Фрейда на природу внутрішнього конфлікту.
4. Техніки психоаналізу (метод вільних асоціацій, аналіз трансферу, аналіз сновидінь, аналіз помилкових дій). Їх характеристика.
5. Тлумачення сновидінь як одна із технік психоаналітичної терапії. Механізми утворення сновидінь.
6. Поняття про психологічний захист. Види захисних механізмів в психоаналізі.
7. Аналіз помилкових дій як одна із технік психоаналітичної психотерапії.
8. Результат психотерапевтичного впливу в психоаналітичній терапії.

### Література:

1. Карпенко Є. Методи сучасної психотерапії : навч. посібник. Дрогобич : Посвіт, 2015.
2. Михальченко Н.В. Психотерапія з психокорекційною роботою. Навчально-методичний посібник. / Автор-упорядник Михальченко Н. В. Миколаїв: МНУ імені В. О. Сухомлинського, 2018. 236 с.
3. Мушкевич М. І. Основи психотерапії : навч. посіб / М.І. Мушкевич, С.Є. Чагарна ; за ред. М. І. Мушкевич. вид. 3-тє. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с.
4. Основи психотерапії / За ред. К. В. Седих, О. О. Фільц. Київ : Академвидав, 2016 р. 192 с.

**Основні завдання** для засвоєння навчального матеріалу та поточного контролю:

#### Завдання 1.

Занотувати зміст ключових понять теми у психологічному словнику: *психоаналіз, структурна модель психіки, топічна модель психіки, потяг, витіснення, аналіз сновидінь, трансфер, метод вільних асоціацій, психологічний захист, невроз, види неврозів, внутрішній конфлікт, техніки психоаналізу.*

#### Питання та завдання для самоконтролю та самостійної роботи:

1. Які базові психотехніки включає в себе класичний психоаналіз?
2. Охарактеризуйте взаємозв'язки між підструктурами психічного апарату (Ід, Его, Супер-Его).
3. Охарактеризуйте фактори, що визначають генезу невроту в психоаналізі.
4. Дайте визначення трансферу та охарактеризуйте послідовність його аналізу.
9. Опишіть основні техніки психоаналізу.
5. Назвіть види захисних механізмів.

## Практичне заняття № 7.

### Тема заняття: Психотерапевтичний процес з позицій індивідуальної психології А. Адлера.

**Мета вивчення:** закріпити та конкретизувати знання студентів про сутність та методи індивідуальної психотерапії, уточнити знання понятійного апарату індивідуальної психотерапії.

**Обсяг навчального часу: 2 години.**

**Обладнання:** література, презентації.

#### План заняття.

1. Суть індивідуальної психотерапії А. Адлера.
2. Погляди А. Адлера на генезу неврозу. Поняття про «комплекс неповноцінності».
3. Поняття життєвого стилю. Стилi життя в підході А. Адлера.
4. Техніки індивідуальної психотерапії (інтерпретація, метод раннього спогаду, техніка натискання кнопки, історія життя, аналіз сновидінь).
5. Результат психотерапевтичного впливу в індивідуальній психотерапії. Поняття про соціальний інтерес.

#### Література:

1. Карпенко Є. Методи сучасної психотерапії : навч. посібник. Дрогобич : Посвіт, 2015.
2. Михальченко Н. В. Психотерапія з психокорекційною роботою. Навчально-методичний посібник. / Автор-упорядник Михальченко Н. В. Миколаїв: МНУ імені В. О. Сухомлинського, 2018. 236 с.
3. Мушкевич М. І. Основи психотерапії : навч. посіб / М.І. Мушкевич, С. С. Чагарна ; за ред. М. І. Мушкевич. вид. 3-тє. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с.
4. Основи психотерапії / За ред. К. В. Седих, О. О. Фільц. Київ : Академвидав, 2016 р. 192 с.

**Основні завдання** для засвоєння навчального матеріалу та поточного контролю:

#### Завдання 1.

Занотувати зміст ключових понять теми у психологічному словнику: *індивідуальна психотерапія, комплекс неповноцінності, прагнення до перевершення, соціальний інтерес, апперцептивна схема, життєва мета, невроз, базисні помилки, метод раннього спогаду.*

#### Питання та завдання для самоконтролю та самостійної роботи:

1. Опишіть основні напрямки психотерапевтичної роботи в індивідуальній психотерапії.
2. Порівняйте підходи індивідуальної психотерапії та психоаналізу у світоглядних установках, теоретичних підставах, цілях, описі факторів терапії, методах.
3. Опишіть генезу неврозу в індивідуальній психотерапії.
4. Коротко проаналізуйте стилі життя за А. Адлером.

## Практичне заняття № 8.

### Тема заняття: Психотерапевтичний процес з позицій гуманістичної психології.

**Мета вивчення:** закріпити та конкретизувати знання студентів про сутність та методи клієнт-центрованої психотерапії.

**Обсяг навчального часу: 2 години.**

**Обладнання:** література, презентації.

#### План заняття.

1. Сутність клієнт-центрованої психотерапії К. Роджерса.
2. Генеза неврозу з позицій клієнт-центрованої психотерапії.
3. Техніки клієнт-центрованої психотерапії (терапевтичне інтерв'ю, рефлексивна техніка, техніка повторів, техніка узагальнення, техніка рефлексивної відповіді).

4. Результат психотерапевтичного впливу в клієнт-центрованій терапії. Поняття про повноцінно-функціонуючу особистість.

#### **Література:**

1. Карпенко Є. Методи сучасної психотерапії : навч. посібник. Дрогобич : Посвіт, 2015.
2. Михальченко Н. В. Психотерапія з психокорекційною роботою. Навчально-методичний посібник. / Автор-упорядник Михальченко Н. В. Миколаїв: МНУ імені В. О. Сухомлинського, 2018. 236 с.
3. Мушкевич М.І. Основи психотерапії : навч. посіб / М.І. Мушкевич, С. С. Чагарна ; за ред. М. І. Мушкевич. вид. 3-тє. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с.
4. Основи психотерапії / За ред. К. В. Седих, О. О. Фільц. К. : Академвидав, 2016 р. 192 с.
5. Столяренко О. Б. Психологія особистості. Навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 280 с.

**Основні завдання** для засвоєння навчального матеріалу та поточного контролю:

#### **Завдання 1.**

Занотувати зміст ключових понять теми у психологічному словнику: *клієнт-центрована психотерапія, емпатія, тенденція до самоактуалізації, конгруентність психотерапевта, віддзеркалювання емоцій, терапевтичне інтерв'ю, повноцінно функціонуюча особистість, рефлексивна техніка, особистісний ріст.*

#### **Завдання 2.**

Ознайомтесь з методикою «Питальник К. Роджерса для визначення адаптованості / дезадаптованості особистості» (див. додаток В). Проведіть самообстеження, проаналізуйте результати та оформіть протокол обстеження.

#### **Питання та завдання для самоконтролю та самостійної роботи:**

1. Охарактеризуйте патогенез неврозу в концепції К. Роджерса.
2. Які психотерапевтичні механізми актуалізуються в клієнт-центрованій психотерапії?
3. Назвіть умови клієнт-центрованого психотерапевтичного процесу.
4. Розкрийте суть поняття “повноцінно функціонуюча особистість” у клієнт-центрованій терапії.
5. Що передбачає «техніка рефлексивних відповідей»?
6. Опишіть техніку терапевтичної метафори. Які функції метафори у психотерапевтичному процесі?

#### **Практичне заняття № 9.**

##### **Тема заняття: Психотерапевтичний процес з позицій когнітивної психології.**

**Мета вивчення:** закріпити та конкретизувати знання студентів про сутність та методи когнітивної психотерапії, уточнити базові категорії когнітивної психотерапії.

**Обсяг навчального часу:** 2 години.

**Обладнання:** література, презентації.

#### **План заняття.**

1. Сутність та особливості когнітивної (поведінкової) психотерапії. Етапи когнітивної терапії.
2. Генеза неврозу з позицій когнітивної психотерапії.
3. Раціонально-емотивна терапія А. Елліса. Причини депресії та неврозу згідно РЕТ.
4. Раціональна терапія А. Бека. «Моральний кодекс доконечного невротика».
5. Реалістична терапія У. Глассера
6. Техніки когнітивної психотерапії (сократичний діалог, метод ідентифікації, метод відволікання, децентралізація та ін.).

## Література:

1. Карпенко Є. Методи сучасної психотерапії : навч. посібник. – Дрогобич : Посвіт, 2015.
2. Михальченко Н. В. Психотерапія з психокорекційною роботою. Навчально-методичний посібник. / Автор-упорядник Михальченко Н. В. – Миколаїв: МНУ імені В. О. Сухомлинського, 2018.- 236 с.
3. Мушкевич М. І. Основи психотерапії : навч. посіб / М. І. Мушкевич, С. Є. Чагарна ; за ред. М. І. Мушкевич. – Вид. 3-тє. – Луцьк : Вежа-Друк, 2017. – 420 с.
4. Основи психотерапії / За ред. К.В. Седих, О.О. Фільц. – Київ : Академвидав, 2016 р. 192 с.

**Основні завдання** для засвоєння навчального матеріалу та поточного контролю:

### **Завдання 1.**

**Визначити зміст понять:** когнітивна психотерапія, неадаптивні думки, автоматичні думки, довільні висновки, вибіркоче абстрагування, персоналізація, сократичний діалог, метод ідентифікації, метод відволікання, децентралізація.

### **Завдання 2.**

Виконайте практичне завдання:

Ознайомтесь з розробленим А. Еллісом «кодексом невротика» (див. текст лекції) та проаналізуйте, наскільки у Вас розвинуті помилкові судження згідно цього кодексу. Підготуйтеся до обговорення під час практичного заняття.

### **Питання та завдання для самоконтролю та самостійної роботи:**

1. Опишіть етапи когнітивної терапії.
2. Охарактеризуйте метод “А, В, С”.
3. Що означає термін “неадаптивні думки” в когнітивній психотерапії?

4. Опишіть межі застосування когнітивної психотерапії?
5. Назвіть та опишіть техніки когнітивної психотерапії.
6. Назвіть «правила невротика» А.Бека.

## Практичне заняття № 10.

### **Тема заняття: Психотерапевтичний процес з позицій трансактного аналізу Е. Берна.**

**Мета вивчення:** закріпити та конкретизувати знання студентів про сутність, методи і техніки трансактного аналізу.

**Обсяг навчального часу: 2 години.**

**Обладнання:** література, презентації.

### **План заняття.**

1. Суть теорії трансактного аналізу Е. Берна.
2. Структура особистості за Е. Берном (Дитяче Я, Доросле Я, Батьківське Я).
3. Генеза неврозу з позицій трансактного аналізу.
4. Техніки трансактного аналізу (аналіз станів Его, трансакцій та ігор, аналіз сценаріїв).
5. Результат психотерапевтичного впливу в трансактному аналізі.

## Література:

1. Карпенко Є. Методи сучасної психотерапії : навч. посібник. Дрогобич : Посвіт, 2015.
2. Максименко С.Д. Практикум з групової психокорекції: підручник / Максименко С. Д., Прокоф'єва О. О., Царькова О. В., Цехмістер Я. В., Кочкурова О. В. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2015. 752 с.
3. Михальченко Н. В. Психотерапія з психокорекційною роботою. Навчально-методичний посібник. / Автор-упорядник Михальченко Н. В. Миколаїв: МНУ імені В. О. Сухомлинського, 2018. 236 с.



4. Мушкевич М. І. Основи психотерапії : навч. посіб / М. І. Мушкевич, С. С. Чагарна ; за ред. М. І. Мушкевич. вид. 3-тє. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с.

5. Столяренко О. Б. Психологія особистості. навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 280 с.)

### **Інформаційні ресурси в інтернеті:**

Берн Е. Ігри, в які грають люди. Аудіокнига:  
<https://www.youtube.com/watch?v=FHL8oZYkNPs>

**Основні завдання** для засвоєння навчального матеріалу та поточного контролю:

#### **Завдання 1.**

Занотувати зміст ключових понять теми у психологічному словнику: *транзактний аналіз, транзакції, стани Его, життєві сценарії, ігри.*

#### **Завдання 2.**

#### **Розв'язання психологічних задач і ситуацій.**

##### *Ситуація 1<sup>2</sup>.*

Е. Берн вважає, що у різних життєвих ситуаціях, перш за все, у процесі спілкування з іншими людьми, особистість знаходиться в одному із трьох Его-станів: «Батько», «Дитина», «Дорослий».

*Визначте, яку позицію займає студент у кожній із наведених ситуацій. До яких наслідків, на думку Е. Берна, може призвести поєднання двох Его-станів, чи точніше «зараження» одного стану іншим у однієї особистості?*

Студент, що не підготувався до заняття, може відмовитись відповідати з різних позицій. У його відмові можуть бути закладені різні рольові значення.

Фраза «Я сьогодні не можу відповідати, тому що не готовий» з позиції «.....» має вигляд прохання до викладача зрозуміти його і пробачити, не караючи поганою оцінкою. Фраза зазвичай супроводжується певними «сигналами» — запобігливою посмішкою, загляданням в очі, відповідною інтонацією. За цим стоїть добровільна відмова претендувати на рівні стосунки, визнання своєї слабкості і нездатності відповідати за ситуацію. *Контекст: «Я зазвичай хороший, пробачте мені».*

З позицій «.....» ця ж фраза може означати небажання зізнатися в своїй неправоті, певний виклик, вимогу зрозуміти, що у нього були об'єктивні причини не підготуватися і залишити його нарешті у спокої. Зрозуміло, що будь-яке покарання він сприйматиме як несправедливе, тому що не вважає себе винним. А якщо викладач почне його відчитувати, буде щиро обурений. Контекст цього обурення: *«Я вреши-реши вже далеко не дитина, сам здатний за себе відповідати, а до мене відносяться як до маленького».* Тон зазвичай досить зухвалий.

Нарешті, як «.....» студент усвідомлює, що повністю заслуговує з боку викладача певної санкції і погоджується з нею, приймає відповідальність за недовиконання своїх обов'язків і гарантує їх виконання в майбутньому.

#### **Завдання 3.**

Ознайомтесь з вправами транзактного аналізу (див. Додаток Б). Підготуйтеся до їх виконання під час практичного заняття.

### **Питання та завдання для самоконтролю та самостійної роботи:**

1. Дайте характеристику психотерапевтичного процесу з позицій транзактного аналізу.
2. Назвіть теоретичні підходи, на яких ґрунтується концепція Е. Берна.
3. Охарактеризуйте Дитячий стан Его.
4. Охарактеризуйте Дорослий стан Его.
5. Охарактеризуйте Батьківський стан Его.
6. Які транзакції є конфліктогенними?

<sup>2</sup>Столяренко О.Б. Психологія особистості. Навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 280 с.

7. Які трансакції відповідають очікуванням контактуючих людей і які відповідають здоровим людським відносинам?

### Практичне заняття № 11.

**Тема: Теоретичні підходи до психотерапії: порівняльний аналіз.**

**Мета вивчення:** закріпити та перевірити знання студентів про теоретичні підходи до психотерапії, сутність, методи і техніки психотерапії з позицій різних теоретичних підходів.

**Обсяг навчального часу: 2 години.**

**Обладнання:** література, презентації.

#### План заняття.

1. Методи психотерапії в глибинній психології.
2. Методи психотерапії в індивідуальній психології А. Адлера.
3. Методи психотерапії в гуманістичній психології К. Роджерса.
4. Методи психотерапії в когнітивно-поведінковій психотерапії.
5. Методи психотерапії в трансактному аналізі.

#### Література:

6. Карпенко Є. Методи сучасної психотерапії : навч. посібник. Дрогобич : Посвіт, 2015.

7. Максименко С.Д. Практикум з групової психокорекції: підручник / Максименко С. Д., Прокоф'єва О. О., Царькова О. В., Цехмістер Я. В., Кочкурова О. В. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2015. 752 с.

8. Михальченко Н. В. Психотерапія з психокорекційною роботою. Навчально-методичний посібник. / Автор-упорядник Михальченко Н. В. Миколаїв: МНУ імені В. О. Сухомлинського, 2018. 236 с.

9. Мушкевич М. І. Основи психотерапії : навч. посіб / М. І. Мушкевич, С. Є. Чагарна ; за ред. М. І. Мушкевич. вид. 3-тє. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с.

10. Столяренко О. Б. Психологія особистості. навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 280 с.)

**Основні завдання** для засвоєння навчального матеріалу та поточного контролю:

1. Підсумкове тестування.
2. Ведення психологічного словника.

**Завдання для самостійної роботи:**

#### Завдання 1.

Заповнити таблицю: Теоретичні напрями в психотерапевтичній практиці: цілі і методи»

| Теоретичний напрям психотерапії                          | Цілі психотерапії | Базові категорії | Методи психотерапії |
|--|-------------------|------------------|---------------------|
| Психоаналіз З. Фрейда                                    |                   |                  |                     |
| Індивідуальна психологія А. Адлера.                      |                   |                  |                     |
| Трансактний аналіз Е. Берна.                             |                   |                  |                     |
| Гуманістична психологія (клієнт-центрована психотерапія) |                   |                  |                     |
| Когнітивно-поведінковий напрям психотерапії.             |                   |                  |                     |

**РОЗДІЛ 4**  
**ДИДАКТИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ**  
**З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**  
**«ОСНОВИ ПСИХОТЕРАПІЇ: ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА»**  
**для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня вищої**  
**освіти спеціальності 053 Психологія (денна форма навчання)**

| Тема   | Завдання  | Рекомендована література   | Форма контролю                          |
|--|---|--|---|
| Всі теми навчальної дисципліни   | Занотувати зміст ключових понять тем у психологічному словнику  |  | Психологічний словник<br><b>5 балів</b> |
| Загальна характеристика та методи арттерапії, ігротерапії, тілесно-орієнтованої психотерапії | Підготувати презентацію на тему ( <b>на вибір</b> ):<br>1. Ігротерапія. Основні форми та види ігротерапії.<br>2. Арт-терапія як один із різновидів психотерапії. Види арт-терапії.<br>3. Танцювальна терапія як один із різновидів арт-терапії.<br>4. Проективне малювання як різновид арт-терапії.<br>5. Казкотерапія як різновид арт-терапії.<br>6. Тілесно-орієнтована психотерапія. Загальна характеристика і методи. | 1. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.<br>2. Карпенко Є. Методи сучасної психотерапії : навч. посібник. Дрогобич : Посвіт, 2015.<br>3. Михальченко Н.В. Психотерапія з психокорекційною роботою. Навчально-методичний посібник. / Автор-упорядник Михальченко Н. В. Миколаїв: МНУ імені В. О. Сухомлинського, 2018. 236 с. | Презентація.<br><b>10 балів.</b>        |
| Моделі і методи сімейної психотерапії  | Виконання практико-орієнтованого завдання.  | 1. Андрушко Я.С. Психокорекція: навч.-метод. Посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2017. 212 с.<br>2. Карпенко Є. Методи сучасної психотерапії : навч. посібник. Дрогобич : Посвіт, 2015.<br>3. Мушкевич М.І. Основи психотерапії : навч. посіб / М. І. Мушкевич, С. Є. Чагарна ; за ред. М. І. Мушкевич. – Вид. 3-тє. – Луцьк : Вежа-Друк, 2017. – 420 с.   | <b>План</b><br><b>3 бали.</b>           |

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
| Психотерапевтичний процес з позицій гуманістичної психології       | Ознайомтесь з методикою «Питальник К. Роджерса для визначення адаптованості / дезадаптованості особистості» (див. додаток В). Проведіть самообстеження, проаналізуйте результати та оформіть протокол обстеження. | 1. Столяренко О. Б. Психологія особистості. Навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 280 с.   | <b>Протокол обстеження</b><br><b>5 балів</b>           |
| Психотерапевтичний процес з позицій трансактного аналізу Е. Берна. | <b>Розв'язання психологічних задач і ситуацій.</b><br>Ознайомтесь з вправами трансактного аналізу (див. Додаток Б). Підготуйтеся до їх виконання під час практичного заняття.                                     | 1. Столяренко О. Б. Психологія особистості. Навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 280 с<br>2. Максименко С. Д. Практикум з групової психокорекції: підручник / Максименко С. Д., Прокоф'єва О. О., Царькова О. В., Цехмістер Я. В., Кочкурова О. В. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2015. 752 с.  | <b>6 бали</b>  |
| Теоретичні підходи до психотерапії: порівняльний аналіз            | Заповнити таблицю: Теоретичні напрями в психотерапевтичній практиці: цілі і методи»<br><br>Виконати професійно-орієнтовані завдання.  | 1. Карпенко Є. Методи сучасної психотерапії : навч. посібник. Дрогобич : Посвіт, 2015.<br>2. Максименко С. Д. Практикум з групової психокорекції: підручник / Максименко С. Д., Прокоф'єва О. О., Царькова О.В. , Цехмістер Я. В., Кочкурова О. В. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2015. 752 с.<br>3. Михальченко Н.В. Психотерапія з психокорекційною роботою. Навчально-методичний посібник. / Автор-упорядник Михальченко Н. В. Миколаїв: МНУ імені В. О. Сухомлинського, 2018. 236 с.<br>4. Мушкевич М. І. Основи психотерапії : навч. посіб / М. І. Мушкевич, С. Є. Чагарна ; за ред. М. І. Мушкевич. вид. 3-тє. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с. | <b>Таблиця</b><br><b>5 балів</b><br><br><b>5 балів</b> |
|  |   |  | <b>Разом – 39 балів</b>                                |

**РОЗДІЛ 5**  
**ДИДАКТИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ**  
**З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**  
**«ОСНОВИ ПСИХОТЕРАПІЇ: ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА»**  
**для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня вищої**  
**освіти спеціальності 053 Психологія (заочна форма навчання)**

| Тема   | Завдання  | Рекомендована література  | Форма контролю                          |
|--|---|---|---|
| Всі теми навчальної дисципліни   | Занотувати зміст ключових понять тем у психологічному словнику  |   | Психологічний словник<br><b>5 балів</b> |
| Загальна характеристика та методи арттерапії, ігротерапії, тілесно-орієнтованої психотерапії | Підготувати презентацію на тему ( <b>на вибір</b> ):<br>1. Ігротерапія. Основні форми та види ігротерапії.<br>2. Арт-терапія як один із різновидів психотерапії. Види арт-терапії.<br>3. Танцювальна терапія як один із різновидів арт-терапії.<br>4. Проективне малювання як різновид арт-терапії.<br>5. Казкотерапія як різновид арт-терапії.<br>6. Тілесно-орієнтована психотерапія. Загальна характеристика і методи.<br><br>Підібрати практичні вправи до кожного з видів терапії. | 1. Калька Н., Ковальчук<br>3. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.<br>2. Карпенко Є. Методи сучасної психотерапії : навч. посібник. Дрогобич : Посвіт, 2015.<br>3. Михальченко Н. В. Психотерапія з психокорекційною роботою. Навчально-методичний посібник. / Автор-упорядник Михальченко Н. В. Миколаїв: МНУ імені В. О. Сухомилинського, 2018. 236 с. | Презентація.<br><b>10 балів.</b>        |
| Моделі і методи сімейної психотерапії  | Виконання практико-орієнтованого завдання.<br><br>Ознайомтесь із вправами та завданнями проведення сімейної психокорекції (див. Додаток А). Підготуйтеся для проведення однієї з них.   | 1. Андрушко Я.С. Психокорекція: навч.-метод. Посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2017. 212 с.<br>2. Карпенко Є. Методи сучасної психотерапії : навч. посібник. Дрогобич : Посвіт, 2015.<br>3. Мушкевич М.І. Основи психотерапії : навч. посіб / М. І. Мушкевич, С. Є. Чагарна ; за ред. М. І. Мушкевич. – Вид. 3-тє. – Луцьк : Вежа-Друк, 2017. – 420 с.  | <b>План 5 балів.</b>                    |
| Психотерапевтичний процес з позицій гуманістичної психології                                 | Ознайомтесь з методикою «Питальник К. Роджерса для визначення адаптованості / дезадаптованості  | 1. Столяренко О. Б. Психологія особистості. Навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 280 с.  | <b>Протокол обстеження 5 балів</b>      |

|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
|  | особистості» (див. додаток В). Проведіть самообстеження, проаналізуйте результати та оформіть протокол обстеження.  |   |   |
| Психотерапевтичний процес з позицій когнітивної психології         | Ознайомтесь з розробленим А. Еллісом «кодексом невротика» (див. текст лекції) та проаналізуйте, наскільки у Вас розвинуті помилкові судження згідно цього кодексу. Підготуйтеся до обговорення під час практичного заняття. | 1. Максименко С. Д. Практикум з групової психокорекції: підручник / Максименко С. Д., Прокоф'єва О. О., Царькова О. В., Цехмістер Я. В., Кочкурова О. В. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2015. 752 с.   | <b>2 бали</b>                                 |
| Психотерапевтичний процес з позицій трансактного аналізу Е. Берна. | <b>Розв'язання психологічних задач і ситуацій.</b><br>Ознайомтесь з вправами трансактного аналізу (див. Додаток Б). Підготуйтеся до їх виконання під час практичного заняття.   | 1. Столяренко О. Б. Психологія особистості. Навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 280 с<br>2. Максименко С. Д. Практикум з групової психокорекції: підручник / Максименко С. Д., Прокоф'єва О. О., Царькова О. В., Цехмістер Я. В., Кочкурова О. В. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2015. 752 с.  | <b>6 бали</b>                                 |
| Теоретичні підходи до психотерапії: порівняльний аналіз            | Заповнити таблицю: Теоретичні напрями в психотерапевтичній практиці: цілі і методи»<br><br>Виконати професійно-орієнтовані завдання.  | 1. Карпенко Є. Методи сучасної психотерапії : навч. посібник. Дрогобич : Посвіт, 2015.<br>2. Максименко С. Д. Практикум з групової психокорекції: підручник / Максименко С. Д., Прокоф'єва О. О., Царькова О. В., Цехмістер Я. В., Кочкурова О. В. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2015. 752 с.<br>3. Михальченко Н. В. Психотерапія з психокорекційною роботою. Навчально-методичний посібник. / Автор-упорядник Михальченко Н. В. Миколаїв: МНУ імені В. О. Сухомилинського, 2018. 236 с.<br>4. Мушкевич М. І. Основи психотерапії : навч. посіб / М. І. Мушкевич, С. Є. Чагарна ; за ред. М. І. Мушкевич. вид. 3-тє. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с. | <b>Таблиця 5 балів</b><br><br><b>15 балів</b> |
|  |   |   | <b>Разом – 58 балів</b>                       |

## РОЗДІЛ 5. КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ОСНОВИ ПСИХОТЕРАПІЇ: ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА»

1. Сутність поняття «психотерапія», об'єкт і предмет психотерапії
2. Основні моделі психотерапевтичної допомоги
3. Понятійний апарат психотерапії. Етапи психотерапевтичного процесу.
4. Етичні принципи психотерапевта.
5. Нормативні документи, що регламентують діяльність психотерапевтів в Україні.
6. Загальні засади психоаналізу З. Фрейда.
7. Генеза неврозу з позицій психоаналізу. Погляди З. Фрейда на природу внутрішнього конфлікту.
8. Техніки психоаналізу (метод вільних асоціацій, аналіз трансферу, аналіз сновидінь, аналіз помилкових дій). Їх характеристика.
9. Тлумачення сновидінь як одна із технік психоаналітичної терапії. Механізми утворення сновидінь.
10. Поняття про психологічний захист. Види захисних механізмів в психоаналізі.
11. Аналіз помилкових дій як одна із технік психоаналітичної психотерапії.
12. Результат психотерапевтичного впливу в психоаналітичній терапії.
13. Структурна модель психічного апарату в теорії З. Фрейда (Ід, Его, Супер-Его). Взаємозв'язки між підструктурами психіки.
14. Суть індивідуальної психотерапії А. Адлера.
15. Погляди А. Адлера на генезу неврозу. Поняття про «комплекс неповноцінності».
16. Поняття життєвого стилю. Стилi життя в підході А. Адлера.
17. Техніки індивідуальної психотерапії (інтерпретація, метод раннього спогаду, техніка натискання кнопки, історія життя, аналіз сновидінь).

18. Результат психотерапевтичного впливу в індивідуальній психотерапії. Поняття про соціальний інтерес.
19. Сутність клієнт-центрованої психотерапії К. Роджерса.
20. Генеза неврозу з позицій клієнт-центрованої психотерапії.
21. Техніки клієнт-центрованої психотерапії (терапевтичне інтерв'ю, рефлексивна техніка, техніка повторів, техніка узагальнення, техніка рефлексивної відповіді).
22. Результат психотерапевтичного впливу в клієнт-центрованій терапії. Поняття про повноцінно-функціонуючу особистість.
23. Суть теорії трансактного аналізу Е. Берна.
24. Генеза неврозу з позицій трансактного аналізу.
25. Техніки трансактного аналізу (аналіз станів Его, трансакцій та ігор, аналіз сценаріїв).
26. Результат психотерапевтичного впливу в трансактному аналізі.
27. Структура особистості за Е. Берном (Дитяче Я, Доросле Я, Батьківське Я).
28. Сутність та особливості когнітивної (поведінкової) психотерапії.
29. Ігротерапія. Її характеристика. Основні види та форми ігротерапії.
30. Арт-терапія. Її загальна характеристика.
31. Танцювальна терапія як вид арт-терапії.
32. Проективний малюнок як вид арт-терапії.
33. Складання історій як вид арт-терапії.
34. Казкотерапія як вид арт-терапії.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Практикум з сімейної психотерапії<sup>3</sup>

##### **Вправа 1.**

##### **Визначення основних понять пов'язаних із терміном «сім'я».**

Поданий довільний список, який може бути доповнений: любов, довіра, складові довіри, передбачуваність особи, надійність людини, віра іншій людині, вірність, чесність, дружба, переконання. Завдання: психологу-консультанту необхідно діагностувати, яка з проблем є домінуючою у подружньої пари.

##### **2. Перелік можливих питань для обговорення.**

– Обговоріть, що на ваш погляд, повинно бути причиною для створення сім'ї?

– Що ви сьогодні дізналися нового про любов, довіру, вірність, чесність і дружбу в стосунках між хлопцем і дівчиною, між нареченими, між подружжям? (Для хлопця і дівчини ці поняття повинні бути орієнтиром у побудові стосунків, між нареченими вони повинні бути підставою сказати один одному «так» стосовно створення сім'ї, між чоловіком і жінкою вони забезпечують щасливе життя).

– У чому різниця між знаннями і переконанням? Які ваші знання ви хотіли б перетворити на переконання?

– Який досвід, приклад, подружнього життя ваших батьків ви помічаєте у власному житті?

– Які, на ваш погляд, основні характеристики сім'ї? Як ви гадаєте, які конкретні вчинки, кроки може зробити кожен член родини для того, щоб бути разом щасливими?

– Як Ви думаєте, завдяки чому деяким парам вдається прожити разом усе життя з любов'ю один до одного?

– Проаналізуйте разом, наскільки ваші стосунки довірливі та надійні.

##### **3. Вправи.**

– Напишіть, будь ласка, який досвід із подружнього життя ваших батьків ви хотіли б перенести у своє подружнє життя? Обговоріть один з одним.

– Кожна родина виконує певні функції (виховання дітей, заробляння грошей, емоційна підтримка тощо). У таблиці 1 представлені певні обов'язки або функції родини. Розподіліть, будь ласка, кожен окремо, між чоловіком і жінкою ці функції у відсотках (наприклад, ви вважаєте, що дружинна повинна виховувати дітей на 40%, а чоловік на 60%), а пізніше співставте результати один одного й обговоріть .

##### **4. Мистецтво спілкування.**

##### **Визначення понять: Наші почуття – це...**

Основні визначення: щастя, заспокоєння, душевний спокій, радість, лагідність, зворушливість, вдячність, прихильність, симпатія, любов, доброзичливість, свобода, незалежність, враження, захват, обожнювання, зачарування, привабливість, осліплення, гордовитість, відрода, пожвавлення, вдовolenня, приємності, блаженство, замилювання, добрий настрій, гарний стан, легкість, безтурботність, розслабленість, упевненість, надія, бадьорість, безпечність, сміливість, утіха, спокій, затишок, жвавість, ганебність, розлад, пристрасті, смуток, розпач, жаль, відчай, безнадійність, зломленість, депресія, прикrostі, незадоволення, пригніченість, поганий стан, поганий настрій, понурість, зреченість, безпомічність, безсилля, загроза, самовідданість, ентузіазм, спонування до дії, енергійність, запал, сила, могутність, тріумф, перемога, сатисфакція, розпука, жадання, насолода, біль,

<sup>3</sup> Андрушко Я. С. Психокорекція: навч.-метод. Посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2017. 212 с.

страждання, апатія, милосердя, співчуття, антипатія, натхнення, розчуленість й ін.

#### **Основні засади діалогу**

- важливіше слухати, а не говорити;
- розуміти, а не оцінювати або засуджувати;
- ділитися думками, а не сперечатися, а понад усе – вибачати.

#### **Подружній діалог – це ...**

#### **Невербальне спілкування – це ...**

Питання для обговорення

1. Як ви вважаєте, наскільки важливо ділитись своїми почуттями? Чому?
2. Чи прийнято у ваших стосунках із коханою людиною висловлювати свої почуття? Як саме ви це робите?
3. Як ви думаєте, в чому є користь таких почуттів як злість, гнів, сум, жаль й інші, які для вас є неприємні?
4. Проаналізуйте, будь-ласка, хто у вашій парі більше говорить, а хто слухає? Чи хочеться хоча б комусь із вас змінити, підкорегувати цю ситуацію?
5. Чим, на ваш погляд, відрізняється розуміння від оцінювання один одного?
6. Дайте оцінку вашому діалогу. Чи влаштовує він вас обох? Чи є бажання щось змінити? В чому саме?

#### **Опитувальник «Сімейні ролі».**

Опитувальник «Сімейні ролі» призначений для опису рольової структури сім'ї. Ця методика є модифікацією психотерапевтичної техніки «Рольова карткова гра» (1970) (автори техніки Дж. Огден і Е. Зевін), адаптованої А.В. Черніковим, і допомагає визначити внесок кожного члена сім'ї в організацію спільного життя (ролі-обов'язку), а також типові варіанти поведінки в конфліктних ситуаціях (ролі взаємодії). Окрім того,

опитувальник дає змогу побічно оцінити статус членів сім'ї і ступінь їх впливу на прийняття сімейних рішень.

**Інструкція.** «Впишіть імена членів вашої родини і відзначте кількістю зірочок, наскільки перераховані ролі характерні для кожного з них: \*\*\* – його (її) постійна роль; \*\* – доволі часто він (вона) це робить; \* – іноді це відноситься до нього (до неї). Деякі зі згаданих ролей не властиві вашій родині або ніколи не виконуються тим чи іншим її членом; у цьому разі залиште графу порожньою. Можливо, у вашій родині є свої унікальні ролі, відсутні в загальному переліку, допишіть їх. Потім серед усього переліку виділіть такі ролі, які ви вважаєте найважливішими для життя сім'ї» (табл. 8.3).

#### **Методика «Генограма».**

Генограма як методика дослідження внутрішньосімейних взаємостосунків запропонована **Мюрресом Боуеном 1978 року** в межах «міжпоколінняного підходу» в сімейній терапії. Її завдання – показати як зразки поведінки та внутрішньосімейних взаємостосунків передаються між поколіннями і як події на зразок смертей, хвороб, великих професійних успіхів, переїздів на нове місце проживання членів сім'ї впливають на сучасні поведінкові зразки, а також на внутрішньосімейні діади та трикутники. Генограма дає змогу фахівцю (соціальному педагогу, психологу, психотерапевту) і сім'ї отримати цілісну картину, розглядаючи всі феномени і події сімейного життя в інтегральній вертикально-спрямованій перспективі. Іноді вона висвічує те, що було таємницею для деяких членів сім'ї, витягуючи «скелети з шафи».

У генограму включаються наступні члени родини: рідні та зведені брати і сестри; мати, батько, перші партнери батьків; рідні дядьки та тітки; попередні та теперішні партнери, чоловіки/дружини; діти (рідні, прийомні, усиновлені, абортвані, викидні); бабусі, дідусі (іноді їх брати або сестри, якщо у них була особливо складна доля); прабабусі та прадідусі (іноді до 5–7

коліна, якщо трапилися дуже складні події всередині сім'ї); інтегровані в систему родини особи (няньки, годувальниці, людина, яка мала або має великий вплив на життя сім'ї, наприклад, залишила спадок тощо).

*Схема збору інформації про сім'ю в процесі побудови генограми:*

1. Склад сім'ї: «Хто живе разом у квартирі (будинку)? У яких вони родинних стосунках? Чи були у подружжя інші шлюби? Чи є у них діти? Де живуть інші члени сім'ї?».

2. Демографічні дані: імена, стать, вік членів сім'ї, тривалість шлюбу, від занять й освіта членів сім'ї тощо».

3. Справжній стан проблеми: «Хто з членів сім'ї знає про проблему? Як кожен з них бачить її і реагує на неї? Чи має хтось у сім'ї подібні проблеми?».

4. Історія розвитку проблеми: «Коли проблема виникла? Хто її помітив першим? Хто думає про неї як про серйозну проблему, а хто схильний не надавати їй особливого значення? Які спроби рішень були зроблені і ким? Чи зверталася сім'я раніше до фахівців і чи були випадки госпіталізації? Що нового з'явилося або зникло у взаєминах у сім'ї, в порівнянні з тим, якими вони були до кризи? Чи вважають члени сім'ї, що проблема змінюється? В якому напрямі? До кращого чи гіршого? Що трапиться в сім'ї, якщо криза буде тривати? Як члени сім'ї уявляють собі взаємовідносини в майбутньому?»

5. Недавні події або зміни в життєвому циклі сім'ї: народження, смерті, шлюби, розлучення, переїзди, проблеми з роботою й ін.

6. Реакція сім'ї на важливі події сімейної історії: «Яка була реакція сім'ї, коли народилася певна дитина? На честь кого він був названий? Коли і чому сім'я переїхала до цього міста? Хто найважче пережив смерть цього члена сім'ї? Хто організував похорон?». Оцінка минулих способів адаптації, особливо реорганізації сім'ї після втрат й інших критичних переходів, дає важливі ключі до розуміння сімейних правил, очікувань і патернів реагування.

7. Батьківські сім'ї кожного з подружжя: «Чи живі батьки? Якщо померли, то коли і від чого? Якщо живі, то чим займаються? На пенсії або працюють? Розведені вони? Чи були у них інші шлюби? Коли батьки зустрілися? Коли вони одружилися? Чи брати і сестри? Старші або молодші і яка різниця у віці? Чим займаються, складаються чи в шлюбі, чи є у них діти?». Психолог може задавати такі ж питання і про батьків батька і матері. Метою є збір інформації, принаймні, про 3–4 поколіннях, охоплюючи покоління ідентифікованого клієнта. Важливою інформацією є відомості про прийомних дітей, викиднях, абортах, рано померлих дітях.

8. Інші значущі для сім'ї люди: друзі, колеги по роботі, вчителі, лікарі й ін.

9. Сімейні взаємини: «Чи є які-небудь члени сім'ї, які перервали взаємини один з одним? Чи є хтось, хто перебуває в серйозному конфлікті? Які члени сім'ї близькі один одному? Кому в сім'ї та чи інша людина довіряє найбільше? Всі подружні пари мають деякі труднощі й іноді конфліктують. Які типи незгоди є у вашій парі? У ваших батьків? У шлюбах ваших братів і сестер? Як кожен із подружжя ладнає з кожною дитиною?»

10. Сімейні ролі: «Хто з членів сім'ї любить виявляти турботу про інших? А хто любить, коли про нього багато піклуються? Хто в сім'ї може вважатися вольовою людиною? Хто найавторитетніший? Хто з дітей найбільш слухняний? Кого супроводжує успіх? Хто постійно терпить невдачі? Хто здається теплим? Холодним? Хто більше всіх хворіє в сім'ї?».

11. Складні для сім'ї теми: «Чи має хто-небудь з членів вашої сім'ї серйозні медичні або психологічні проблеми? Проблеми, пов'язані з фізичним або сексуальним насильством? Чи вживають наркотики або алкоголь? Коли-небудь були заарештовані? За що? Який їх статус зараз?».

Обговорення цих тем можливо буде болючим для членів сім'ї, тому питання необхідно задавати особливо тактовно і обережно. Якщо сім'я висловлює сильний опір, то консультанту необхідно відступити і повернутися до них пізніше.



### ***Техніка «Сімейна фотографія».***

На основі цієї техніки можна проаналізувати вплив минулого сім'ї на її сьогодення. Ця техніка заохочує членів сім'ї ставити під сумнів сімейні міфи, правила, системи вірувань і ролі, які вони грають. Методика використовується для діагностики і корекції сімейних взаємостосунків.

Психолог просить кожного члена сім'ї принести певну кількість сімейних фотографій, які можуть сказати щось суттєве про взаємостосунки в сім'ї. Кількість фотографій обмежена. З приводу відбору фотографій інструкція не дається.

Вагомим виявляється порядок представлень фотографій і те, як це здійснюється. Особливої уваги заслуговує черговість: яка фотографія є першою, яка – останньою. Має значення швидкість показу, ступінь інтересу або тривожності, а також поведінка членів сім'ї під час всієї дії: чи серйозна, чи жартують, або нервуються тощо.

Так, обговорюється зміст кожної фотографії і розглядається, наскільки близькі один до одного зображені на них члени сім'ї, рівень формальності у взаємостосунках між ними, а також присутність або відсутність тих або інших родичів на знімку.

Психолог ставить запитання про людей і місця, зображені на фотографії, про спільний настрій, атмосферу, що панувала на знімку. Пропонуються приблизно наступні питання: «Хто ці люди на фотографіях?»; «Чи пам'ятаєте ви, що відбувалося під час зйомки?»; «Які почуття викликало сумісне проведення часу в колі сім'ї цього дня?»; «Хто робив цей знімок?»; «Розкажіть, будь ласка, про цю кімнату»; «Чому люди одягнені саме так, а не інакше?».

### ***Техніка «Сімейна скульптура».***

Кожен член сім'ї повинен по черзі показати власне розуміння внутрішньосімейних стосунків, зображаючи їх у виді живої скульптури так,

щоб положення в просторі відображало дії і почуття членів сім'ї відносно один до одного.

Під час побудови скульптури психолог на папері фіксує трикутники, альянси і конфлікти, які з'являються і наочно і символічно зображуються скульптором. Деякі фахівці просять «скульпторів» придумати для кожного члена сім'ї слово або фразу, які краще всього характеризували б поведінку цієї людини.

Надалі обговорюється не тільки скульптура загалом, але і окремі її частини. Задаються запитання і кожному члену сім'ї, і всій сім'ї загалом. Наприклад: скульптору: «Придумайте назву вашому твору»; кожному члену сім'ї: «Як ви відчуваєте себе на цьому місці серед ваших родичів?»; всій сім'ї: «Чи здивувала вас ця скульптура?»; кожному члену сім'ї: «Чи знали ви раніше, що скульптор сприймає вас так, як він це зобразив?»; всій сім'ї: «Чи згодні ви з тим, що ваша сім'я функціонує саме так, як зображено на скульптурі?»; скульптору або сім'ї: «Які зміни в житті сім'ї ви хотіли б бачити?».

Після того, як кожен член сім'ї створить свою реальну скульптуру, що відображає ситуацію в сім'ї в певний момент, його просять створити скульптуру ідеальної сім'ї. Сам процес творення і його продукти (скульптури) допомагають членам сім'ї оцінити свої позиції в сім'ї і дають унікальну для сім'ї можливість виразити не вербально те, якою вони бачать ідеальну сім'ю.

### ***Вправи-техніки «Сімейний колаж».***

Техніка колажу – арт-терапевтична. Має декілька цілей в межах подружнього життя – *зближення; візуалізація бажань; пізнання коханої людини, розкриття один перед одним, що сприяє кращому розумінню один одного.* Сам процес створення колажу полягає в тому, що на певному організованому паперовому просторі (це може бути ватман, плакат, шматочок шпалер, склеєні між собою аркуші формату А4) ми за допомогою

клею, клейкої стрічки прикріплюємо на папір картинки, вирізані з журналів або інших кольорових друкованих ЗМІ, крім того, ми можемо використовувати лелітки, стрічки, шматочки тканин, обгортковий папір, сухе листя, тобто все, що забажається. Також можна ще розфарбувати олівцями, маркерами, фломастерами, фарбами. Вирізати з журналів можна все, що забажається: картинки, фрази, слова; можна використовувати свої фотографії, якщо є таке бажання... Крім того, важливо виділити для колажу певний час, мінімум годину–дві. Пізніше його можна дороблювати, щось змінювати, якщо є потреба. Звичайно, важливо робити колаж разом, і домовлятися про те, що буде на колажі, щоб це було комфортно обом. Якщо виникають певні напруження, негативні емоції, важливо це спокійно обговорювати, не замовчуючи і не виплескуючи негатив на кохану людину.

#### ***Варіанти колажу «Наша родина»***

Пишемо зверху аркуша «Наша родина». Умовно ділимо його на 4 частини, де: Нижня ліва – наше сімейне життя до сьогоднішнього моменту і зараз. Нижня права – наші плани на найближчий рік. Верхня ліва – духовне життя нашої родини. Верхня права – наші плани на найближчі 10–15–20 років (як вам захочеться).

#### ***«Мрії нашої родини»***

У цьому колажі обираєте картинки, які є відображенням ваших спільних мрій і розміщуєте цю інформацію там, де вам забажається. По закінченні поділіться почуттями стосовно того, яким вийшов колаж, як ви себе почували в процесі роботи, розкажіть один одному все, що забажаєте. Ще як варіант можна робити свій колаж, але поряд один із одним на теми: «Мій внутрішній світ», «Яким я бачу внутрішній світ коханого/коханої», «Я», «Ми». Або оберіть будь-яку іншу актуальну для вас тему.

#### ***«Спільний малюнок»***

Візьміть великий ватман і все, що вам потрібно для того, щоб малювати. У цій справі неважливо, вмієте ви малювати чи ні. Насправді всі

ми вміємо малювати, просто робимо це по-різному. Тому просто робіть це так, як ви вмієте. Завдання вашої пари намалювати на одному паперовому просторі спільний малюнок. Важливою умовою є робити це мовчки, розмовляти можна тільки очима. Важливо намагатися відчувати один одного та доповнювати, можливо, прикрашати те, що ви створюєте. Якщо вам важливо, то перед початком малювання вирішіть, на яку тему буде малюнок. Але тоді необхідно, щоб ця тема подобалася вам обом. Або ви можете просто почати малювати, прислухаючись до власних бажань і бажань людини поряд. Коли малюнок буде завершений, обговоріть, що ви бачите, що хотілось намалювати, що вийшло, які почуття у вас виникали протягом процесу та які почуття виникають зараз? Що було складно, а що легко?

## Трансактний аналіз: практикум

### Вправа 1.

#### Укладення контракту в ТА (Е. Берн)<sup>4</sup>

*Мета:* Ця вправа готує до висновку контракту і спонукає до змін, направлених на подальше особове зростання і досягнення самостійності.

*Методичні рекомендації.* Керівник повинен бути знайомий з процесом укладення контракту.

Напишіть на папері ваші власні відповіді на наступні питання:

- Що б ви хотіли саме для себе такого, що зробило б ваше життя більш повної?
- Що треба зробити, щоб так і вийшло?
- Що ви готові зробити?
- Як ви самі і інші зрозумієте, що ця мета досягнута?
- Які у вас є способи саботувати роботу над собою?

Відповіді на ці питання є етапами висновку хорошого ТА-контракту по досягненню змін в своїй особі. Коли всі в групі кінчать на них відповідати, решту часу заняття можна витратити на обмін думками про контракту і на їх з'ясування.

### Вправа 2.

#### Ідентифікація сценаріїв (Е. Берн)

*Мета:* Ця вправа є вступною у завданні розуміння життєвих сценаріїв і дозволяє учасникам визначити, які форми поведінки вони хотіли б у себе змінити.

*Методичні рекомендації.* Розбийтеся на підгрупи по чотири-п'ять чоловік. У кожній підгрупі подумайте над відповідями на такі питання:

- Що трапляється з людьми на зразок мене?

<sup>4</sup> Максименко С.Д. Практикум з групової психокорекції: підручник / Максименко С.Д., Прокоф'єва О.О., Царькова О.В., Цехмістер Я.В., Кочкурова О.В. К.: Видавничий Дім «Слово», 2015. 752 с.

- Якщо я і далі буду таким, як є, чим це за логікою має скінчитися?
- Що при цьому скажуть про мене інші?

У межах підгрупи поділіться відповідями на питання, наскільки вважаєте за потрібне. Ці відповіді можуть походити від тих рішень, які ви взяли колись у дитинстві. Тепер у вас може з'явитися бажання переглянути ці рішення.

Наступні питання також можуть бути корисні в ідентифікації життєвих сценаріїв і додані до вправи.

- Яка у вас в дитинстві була улюблена історія чи чарівна казка?
- Що розповідали в родині про ваше народження?
- Як було вибрано ваше ім'я?
- Який напис на вашому надгробку підвів би підсумок вашого життя?

### Вправа 3.

#### Комунікативна вправа «Дитина – Дорослий – Батько» (Е. Берн)<sup>5</sup>

*Мета:* Процедура групового психологічного тренінгу, основне завдання якого – продемонструвати учасникам характерні відмінності «позиції дитини», «позиції дорослого» і «позиції батька».

*Методичні рекомендації.* Ведучий готує три стільці. Викликає трьох добровольців. Між ними розподіляє ролі: один – «дитина», другий – «дорослий», третій – «батько». Він пояснює правила:

- Учасники, які залишилися по черзі згадують якусь подію, яка сталася з ними недавно і оголошують цей спогад;
- Ведучий тим часом стоїть позаду добровольців, після кожного спогаду він кладе свою руку на плече одного з трійці «дитина – дорослий – батько»;

<sup>5</sup> Максименко С.Д. Практикум з групової психокорекції: підручник / Максименко С.Д., Прокоф'єва О.О., Царькова О.В., Цехмістер Я.В., Кочкурова О.В. К.: Видавничий Дім «Слово», 2015. 752 с.

**Методика «Питальник К. Роджерса для визначення адаптованості / дезадаптованості особистості»<sup>6</sup>**

**Короткі відомості про методику:** Наведений варіант діагностичного питальника К. Роджерса призначений для виявлення рівня успішності соціально-психологічної адаптації. У пропонуваному переліку частина тверджень характеризує особистість як адаптовану, тобто достатньо успішно пристосовану до умов навколишнього соціального середовища. Природно, що це постійний процес, оскільки соціальне середовище весь час змінюється. Тому ознакою адаптації вважають збереження людиною здатності до подальшого розвитку і змін: змінювати звички, формувати нові навички, розвивати вміння, які б могли допомогти в нових умовах.

Певна кількість тверджень характеризує неадаптованість людини, тобто відсутність певної соціально-психологічної гнучкості при зміні ситуації, в якій вона перебуває. Така людина продовжує жити так, як жила раніше, незважаючи на те що життя істотно змінилося. Тому природно, що, не змінюючись і не бажаючи змінюватись, вона відстає від соціального оточення, відчуває чималі труднощі.

**Інструкція:** На всі запропоновані в основному варіанті питальника твердження слід відповісти «так» чи «ні» залежно від того, наскільки ці твердження вам відповідають. Слід прочитати всі твердження і дати відповіді. Тільки тоді результат буде об'єктивним.

1. Я висуюю до себе підвищені вимоги. У мене великі і серйозні життєві плани. Я прагну постійно вдосконалювати свої знання, формувати якості і вміння, необхідні для досягнення цих цілей.

2. Я часто сам картаю себе за те, що роблю.

3. Перед людьми, які мене оточують, я ховаю своє обличчя під маскою, щоб приховати те, що в мене на душі.

<sup>6</sup> Столяренко О.Б. Психологія особистості. Навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 280 с.

- Відповідно цей учасник повинен якось прореагувати на почутий спогад, але прореагувати згідно своєї ролі;

- «Дитина» реагує бурхливо, емоційно, може запхикати або заплескати у долоні, може вголос висловити свої бажання чи почуття («я теж так хочу», «я б образився», «ця історія мене зовсім засмутила» тощо) ;

- «Дорослий» реагує холодно, раціонально, намагається спиратися на факти і здійснювати логічні висновки («очевидно, тут було задіяно ще якийсь обличчя», «історія повчальна, хоча особисто мені не представляє великого інтересу», «факт полягає в тому, що наступного разу вона буде обережніше»);

- «Батько» реагує іронічним сміхом або засуджує погойдуванням голови, дає повчальні нотації, використовує приказки («не треба бути таким дурнем», «сім разів відміряй – один відріж», «всі чоловіки однакові»).

Після 15-20 історій відбувається «зміна складу», вибираються нові добровольці.

Якщо ведучий не дуже задоволений грою попередніх «акторів», він дає поради новим добровольцям.

Наприкінці відбувається обговорення:

- Які ще характерні жести і слова існують у кожній з позицій?
- Чи є у когось приклади з життя?

4. Я часто відчуваю свою меншовартість серед моїх однолітків, у спілкуванні з педагогами, колегами, іншими людьми. Мені здається, що до мене ставляться дещо зневажливо, недостатньо поважають мене, не бачать у мені особистості.

5. У мене теплі, хороші стосунки з однокурсниками, педагогами, з людьми взагалі. Я майже ніколи не конфлікую з ними. Я доброзичлива і рівна в спілкуванні людина.

6. У всіх невдачах, які переслідують мене в житті, я звинувачую тільки себе.

7. Я сумніваюся в тому, що можу сподобатись кому-небудь з дівчат (юнаків).

8. Я відчуваю, що мої зусилля у навчанні, роботі, спілкуванні марні. Я не можу здійснити тих планів, яких прагну.

9. Я відповідальна людина. На мене можна в усьому покластися.

10. Я можу прийняти більшу частину правил і вимог, яких мають дотримуватися люди.

11. Мені бракує власних переконань і правил

12. У мене часто виникає почуття, нібито я злий на весь світ, усім незадоволений, до всіх чіпляюся, постійно дратуюся, можу зіпсувати настрої тим, хто мене оточує. Важко стримуватися в таких випадках

13. Я вмію керувати собою і своїми вчинками, наприклад, цілковито відключатися від багатьох розваг, цікавих і привабливих справ у той час, коли потрібно напружено працювати (наприклад, готуватися до контрольної роботи, іспиту або звіту). Самоконтроль для мене не проблема.

14. Усі люди, з якими мені доводилося зустрічатися в житті, як правило, подобаються мені.

15. Мені зараз, у цю хвилину, дуже не по собі. Хочеться все кинути, куди-небудь заховатися.

16. Я схильний бути насторожі з тими людьми, хто чомусь поводить ся зі мною більш по-приятельському, ніж я очікую.

17. Я завжди дотримуюся своїх обіцянок, навіть якщо це мені не вигідно.

18. Я завжди кажу тільки правду.

19. Я ніколи не запізнююсь.

20. Усі свої звички я вважаю хорошими.

21. Я завжди легко, вільно і невимушено висловлюю свої почуття в спілкуванні з дорослими, однолітками, маленькими дітьми. Я розкутий, незалежний. Спілкування для мене – задоволення; в ньому я можу розкрити себе, цілковито виявити свою індивідуальність.

22. Найчастіше я легко знаходжу спільну мову з тими, хто мене оточує.

23. Найчастіше в житті я відчуваю себе не ведучим, а веденим: мені не завжди вдається думати і діяти самостійно. Є такі люди, які своєю волею здатні підкорити мене собі.

24. Я відчуваю якусь безпорадність, невпевненість. Мені потрібно, щоб хто-небудь був поряд зі мною, постійно підказував, радив, контролював і підтримував мене.

25. Мені найважче боротися із самим собою.

26. У душі я оптиміст і вірю в краще в усіх сферах життя – в навчанні, в стосунках у колективі, в особистому житті.

27. Навіть тоді, коли мені здається, що мої рішення самостійні, вони все-таки прийняті під впливом інших людей.

28. Я відчуваю неприязнь, антипатію до того, що оточує мене.

29. Більшість людей, які мене знають, добре до мене ставляться, люблять і поважають мене.

30. У мене гарна фігура.

31. Я вибитий з колії. Не можу зібратися, взяти себе в руки, зосередитися, організувати себе для того, щоб моя праця стала ефективнішою, давала мені справжнє задоволення.

32. Я відчуваю млявість, апатію на заняттях (на роботі). Спочатку мені було на них цікаво, а тепер я до них збайдужів. Я не відчуваю піднесення, натхнення і радості від своєї роботи.

33. Найчастіше я можу прийняти рішення і твердо слідувати йому.

34. Я всім задоволений: собою, стосунками з людьми, успіхами в навчанні.

35. Я не дуже довіряю своїм відчуттям, інколи вони мене зраджують.

36. У колі незнайомих людей мені досить важко бути самим собою.

37. Я врівноважений, спокійний, у мене завжди рівний настрій.

38. Я імпульсивний: поривчастий, нетерплячий, запальний.

39. Мені здається, що я бачу те, що відбувається зі мною, не зовсім так, як воно є насправді. Замість того щоб розважливо глянути фактам в обличчя, глумачу їх на свій лад, вигадую зайве, тобто моє сприйняття не можна назвати реалістичним.

40. Я намагаюся ніколи не замислюватися над своїми проблемами.

41. Я розважлива, послідовна людина. Мені здається, що здебільшого я поведжуся розумно

42. Я терплячий у своєму ставленні до людей і приймаю кожного таким, який він є.

43. Я сором'язливий, легко знічуюся

44. Мені обов'язково потрібні нагадування, підштовхування, щоб довести справу до кінця.

45. Я вважаю себе цікавою, ерудованою людиною, помітною, привабливою як особистість.

46. Я честолюбний. Небайдужий до успіхів, похвали. У тому, що я вважаю важливим, мені потрібно бути серед найкращих.

47. У процесі навчання, роботи я ні в чому не можу виявити себе, продемонструвати свої здібності, свою індивідуальність, своє «Я».

48. Я відчуваю зневагу до себе зараз.

49. Буває, що я поширюю плітки.

50. Буває, що я говорю про речі, на яких зовсім не розуміюся.

51. Інколи я люблю вихвалитися.

52. У мене бувають такі думки, якими я ні з ким не хотів би поділитися.

53. Я діяльний, енергійний, ініціативний.

54. Загалом я ставлюся до себе добре, яким би я не був

55. Коли у мене псуються стосунки з кимсь із однолітків, мені неприємно, що про це стане відомо всім.

56. Я довго не можу прийняти рішення, а потім сумніваюсь у його правильності.

57. Я наполегливий, напористий. Мені завжди важливо наполягти на своєму.

58. Я незадоволений собою

59. Я в якійсь розгубленості, все переплелось, змішалось в мене.

60. Я невдаха. Мені просто в усьому не щастить.

61. Я приємна, симпатична, приваблива людина.

62. Я, може, й не дуже гарний (-а) собою, але подобаюся дівчатам (хлопцям) як людина і як особистість.

63. Я зневажливо ставлюся до будь-якого спілкування з дівчатами (жінками).

64. Я зневажливо ставлюся до будь-якого спілкування з хлопцями (чоловіками).

65. У мене легко і спокійно на душі, немає нічого, що сильно хвилювало б мене.

66. Я вмю наполегливо працювати, якщо це потрібно.

67. Я часто буваю стривожений, стурбований, напружений і на заняттях (на роботі), і в спілкуванні.

68. Щоб змусити мене щось зробити, треба як слід наполягти — і я поступлюся, зламаюся.

69. Я відчуваю, що змінююсь, расту, дорослішаю. Мої відчуття стають більш зрілими.

70. Я вважаю себе розумним, таким, що вміє розважливо аналізувати й оцінювати себе та інших.

71. Я відчуваю невпевненість у собі майже завжди і в усьому.

72. Я часто змушений захищати себе, шукати виправдання і обґрунтування своїх вчинків.

73. Я прагну покладатися на власні сили, не розраховуючи на чиюсь допомогу завжди і в усьому.

74. Я відрізняюся від інших людей.

75. Я не поважаю себе.

76. Я безнадійний. Приймаю рішення і тут же їх порушую. Зневажаю своє безсилля, а вдіяти із собою нічого не можу. В мене немає волі і немає бажання її виробити.

77. Мені все зрозуміло в собі. Я добре себе розумію.

78. Я товариська і відверта людина, легко сходжуся з навколишніми.

79. Я не дуже надійний. На мене не в усьому можна покластися.

80. Мені здається, що в колективі мене недостатньо поважають.

81. Мої сили і здібності цілком відповідають тим цілям, які я ставлю перед собою.

82. Мої думки занадто займає особиста сфера, яка може серйозно вплинути на мої успіхи у навчанні, роботі.

### **Обробка результатів:**

*Ключ до методики:*

*Шкала об'єктивності (відвертості відповідей):* відповіді «так» на твердження 17, 18, 19, 20, відповіді «ні» на твердження 49,50,51,52. Якщо збіглося більше половини відповідей, то всі інші результати потребують певного коригування щодо відвертості відповідей з боку тестованого.

*Шкала адаптованості:* ствердні відповіді на запитання 1, 2, 5, 6,9,10,13,14, 21, 22, 25,26,29, 30, 33,34,37,38,41,42,45,46, 53,54, 57,58, 61, 62, 65, 66, 69, 70, 73, 74, 77,78, 81.

*Шкала дезадаптованості:* ствердні відповіді на запитання 3,4,7, 8,11,12,15,16, 23,24, 27, 28,31,32,35,36,39,40,43,44,47,48,55,56,59, 60, 63, 64, 67, 68, 71, 72,75, 76, 79,80, 82.

Загальний показник адаптованості визначається відношенням суми ствердних відповідей за шкалою адаптованості до суми ствердних відповідей за шкалою дезадаптованості. Що вище отриманий коефіцієнт, то вище рівень соціально-психологічної адаптованості індивіда.

## **ОСНОВИ ПСИХОТЕРАПІЇ: ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА**

Методичні рекомендації  
для підготовки до практичних занять та самостійної роботи  
здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
спеціальності 053 Психологія  
денної та заочної форми навчання

**Укладач:**  
кандидат психологічних наук, доцент  
**Наталія Володимирівна Дметерко**

---

Підписано до друку 21.03.2024 р.  
Формат 60×84 1/16. Гарнітура Times New Roman.  
Ум. др. арк. 4,0.

---