

**Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний  
університет імені К. Д. Ушинського»**

Кафедра теорії та методики практичної психології

**КОНДРАТЬЄВА І. П.**

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ  
ДО ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ З НАВЧАЛЬНОЇ  
ДИСЦИПЛІНИ «ПСИХОТЕРАПІЯ»**

для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
за спеціальністю 053 Психологія

Одеса-2022

Затверджено рішенням Вченої ради Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (протокол № 11 від 30.06.2022 року).

***Автор:***

*Кондратьєва І. П.*, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психіатрії, медичної та спеціальної психології Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (м. Одеса).

***Рецензенти:***

*Вдовіченко О. В.*, доктор психологічних наук, професор кафедри теорії та методики практичної психології, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (м. Одеса).

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

**Методичні рекомендації до організації самостійної роботи з навчальної дисципліни «Психотерапія» для здобувачів вищої освіти зі спеціальності 053 Психологія / Кондратьєва І. П. Одеса: Університет Ушинського, 2022. 25 с.**

Методичні вказівки складено відповідно до листа Міністерства освіти і науки України від 09.07.2018 року № 1/9-434 «Щодо рекомендацій з навчально-методичного забезпечення» і містять характеристику навчальної дисципліни, зміст самостійної роботи, рекомендації щодо виконання окремих видів самостійної роботи, критерії оцінювання, глосарій, рекомендовані джерела інформації до навчальної дисципліни «Психотерапія».

Призначені для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, які навчаються за спеціальністю 053 Психологія.

## ЗМІСТ

ХАРАКТЕРИСТИКА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	4
САМОСТІЙНА РОБОТА З ДИСЦИПЛІНИ	6
1. Організація самостійної роботи	6
2. Питання для самостійного опрацювання	7
Тема 1. Теоретичні основи психотерапії	7
Тема 2. Психодинамічний напрямок у психотерапії	8
Тема 3. Когнітивно-поведінковий напрямок у психотерапії	9
Тема 4. Екзистенційно-гуманістичної напрямок у психотерапії	9
3. Індивідуальні навчально-дослідні завдання	10
РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ВИКОНАННЯ ОКРЕМИХ ВИДІВ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ	12
1. Опрацювання літературних джерел	12
2. Підготовка до поточного та підсумкового контролю	12
3. Написання есе	13
КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ	14
ГЛОСАРІЙ	20
РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ	24

## **ХАРАКТЕРИСТИКА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

В сучасних умовах, коли дія різноманітних несприятливих чинників на психіку та життя людини є вкрай високою, зростає попит на психотерапевтичні послуги. Психотерапія є досить широкою областю наукової та практичної діяльності, спрямованої на поліпшення душевного стану, здоров'я та якості життя людини, і тому ознайомлення з її основами є необхідним для майбутніх фахівців-психологів. Теоретичні, методологічні та практичні аспекти, що вивчаються дисципліною, закладають основи готовності здобувачів до здійснення професійної діяльності, а саме надання кваліфікованої психологічної допомоги населенню.

**Мета навчальної дисципліни** – знайомство здобувачів із теоретичними основами психотерапії, змістом психотерапевтичного процесу, основними напрямками психотерапії; формування професійних знань і вмінь у галузі надання психологічної допомоги.

### **Очікувані програмні результати навчання:**

ПРН9. Обирати ефективну комунікацію та модель взаємодії з клієнтом.

ПРН14. Спостерігати за поведінкою клієнта.

ПРН16. Калібрувати механізми психотерапевтичного впливу.

### **Очікувані результати вивчення дисципліни**

#### **знати:**

- основні моделі психотерапевтичної допомоги;
- понятійний апарат психотерапії;
- зміст та етапи психотерапевтичного процесу;
- вимоги до кваліфікації психотерапевта;
- особливості терапевтичного впливу в різних напрямках психотерапії;
- методи та техніки психотерапевтичного впливу.

#### **уміти:**

- визначати особливості конкретних технологій психотерапії;
- дотримуватися правил професійної етики;

- обирати ефективну комунікацію та модель взаємодії з клієнтом;
- визначати психотерапевтичні мішені;
- застосовувати різні техніки для допомоги клієнту.

**Унаслідок досягнення результатів навчання здобувачі вищої освіти у контексті змісту навчальної дисципліни мають опанувати такі компетентності:**

**Інтегральна компетентність.** Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у галузі психології або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів психологічної науки і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

**Загальні компетентності:**

ЗК 5. Вміння виявляти проблеми та приймати обґрунтовані рішення.

ЗК 6. Здатність генерувати нові ідеї.

**Спеціальні компетентності:**

СК 1. Здатність застосовувати знання про сучасні досягнення психології в професійній діяльності.

СК 5. Уміння надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову).

СК 6. Уміння розробляти та впроваджувати корекційні та тренінгові програми.

СК 8. Уміння добирати та застосовувати профілактичні та корекційні програми у відповідності проблеми та особливостей її проявлення.

СК 9. Здатність організовувати та реалізовувати психологічну допомогу.

## САМОСТІЙНА РОБОТА З ДИСЦИПЛІНИ

### 1. Організація самостійної роботи

Самостійна робота є однією із основних форм організації навчального процесу. Вона може здійснюватися як в аудиторії, так і поза нею. Аудиторна самостійна робота може полягати у виконанні практичних та лабораторних робіт, захисті рефератів. Позааудиторна самостійна робота передбачає опрацювання окремих тем з дисципліни, підготовку до практичних та лабораторних занять, написання рефератів та есе, підготовку до підсумкового контролю.

Метою самостійної роботи є не лише засвоєння теоретичного матеріалу, поглиблення та розширення знань з окремих питань, а й формування у студентів навичок застосування отриманих знань для розв'язання практичних завдань, здатності до самоорганізації та самоуправління в процесі навчальної діяльності.

Основні завдання самостійної роботи:

- засвоєння знань з дисципліни;
- поглиблення, розширення та закріплення матеріалу, наданого на лекціях;
- формування навичок роботи з навчальною літературою;
- розвиток критичного мислення та творчого мислення;
- формування дослідницьких вмінь;
- розвиток вольових якостей особистості: організованості, самостійності, відповідальності, наполегливості.

На самостійну роботу здобувачів з дисципліни «Психотерапія» відводиться 26 годин для денної форми навчання та 44 години – для заочної. На виконання індивідуальних навчально-дослідних завдань надається 10 годин як для здобувачів денної форми навчання, так і заочної.

Методами перевірки та оцінювання виконання студентами самостійної роботи виступають:

- усне (індивідуальне та групове) опитування;

- письмовий контроль (есе, реферати);
- практичні роботи;
- тестовий контроль;
- самоконтроль.

Самостійна робота здобувачів забезпечується навчально-методичними матеріалами, до яких належать:

- робоча програма з навчальної дисципліни з чітким визначенням змісту й обсягу аудиторної і позааудиторної навчальної роботи;
- конспект лекцій, опорний конспект;
- методичні рекомендації щодо вивчення окремих тем чи напрацювання практичних навичок;
- перелік питань, що виносяться на семінарські заняття;
- контрольні завдання, запитання, тести для самоперевірки;
- перелік рекомендованих джерел.

## **2. Питання для самостійного опрацювання**

### **Тема 1. Теоретичні основи психотерапії**

*Мета вивчення* – закріпити та поглибити знання про організацію терапевтичного процесу, сформувані уявлення про основні феномени психотерапії, засвоїти етичні засади психотерапевтичного процесу.

*Ключові поняття:* терапевтичний процес, терапевтичний альянс, терапевтична угода, трансфер, опір, негативна терапевтична реакція.

*Опрацювати питання:*

- Базові принципи психотерапії.
- Феномени психотерапевтичного процесу.
- Етичні засади психотерапевтичної роботи.

*Кількість годин:* 5 годин денна форма, 9 годин заочна форма.

*Форма контролю:* усне індивідуальне опитування.

*Питання для самоперевірки:*

1. Охарактеризуйте безцінність як один із базових принципів психотерапії.
2. Яку відповідальність тягне за собою порушення конфіденційності?
3. Що являє собою явище контрпереносу?
4. Опишіть прояви регресії як одного з феноменів терапевтичного процесу.
5. Чим може бути зумовлена негативна терапевтична реакція?

## **Тема 2. Психодинамічний напрямок у психотерапії**

*Мета вивчення* – розширення уявлень про психоаналіз як один із основних напрямків психотерапії; поглибити знання про особливості організації психотерапевтичного процесу у психоаналізі.

*Ключові поняття:* інтрапсихічний конфлікт, неповноцінність та перевага, компенсація, гіперкомпенсація, стиль життя, «самість», архетип, індивідуальне несвідоме, колективне несвідоме, анімус, аніма, тінь, еґо, персона.

*Опрацювати питання:*

- Інтрапсихічний конфлікт.
- Індивідуальна психологія А. Адлера.
- Загальні засади аналітичної психотерапії К. Юнга.
- Основні архетипи і процес їх індивідуації.

*Кількість годин:* 8 годин денна форма, 12 годин заочна форма.

*Форма контролю:* фронтальне опитування; вирішення практичних завдань.

*Питання для самоперевірки:*

1. Охарактеризуйте структуру особистості за К. Юнгом?
2. Що являє собою інтрапсихічний конфлікт?
3. Як пропонував виявляти комплекси К. Юнг?
4. Наведіть приклади гіперкомпенсації.



5. Як визначав здорову особистість А. Адлер?

### **Тема 3. Когнітивно-поведінковий напрямок у психотерапії**

*Мета вивчення* – ознайомлення із сутністю та особливостями когнітивно-поведінкової терапії, її історичними витоками та техніками, що використовуються у психотерапевтичному процесі.

*Ключові поняття:* неадаптовані думки, автоматичні думки, дистанціювання, децентрація, генералізація, дихотомічне мислення, когнітивна модель депресії.

*Опрацювати питання:*

- Основні теоретичні положення когнітивно-поведінкової терапії.
- Когнітивна модель А. Бека.
- Когнітивно-поведінкова терапія депресії, тривожних розладів, ПТСР.
- Схема-терапія Дж. Янга.

*Кількість годин:* 8 годин денна форма, 12 годин заочна форма.

*Форма контролю:* індивідуальне опитування.

*Питання для самоперевірки:*

1. Які можуть бути терапевтичні мішені при роботі з депресією?
2. Що означає термін «неадаптивні думки»?
3. В чому полягає техніка реатрибуції?
4. Обґрунтуйте сократичний діалог як основний метод КПТ.
5. Наведіть приклади дихотомічного мислення.

### **Тема 4. Екзистенційно-гуманістичний напрямок у психотерапії**

*Мета вивчення* – ознайомлення із особливостями екзистенційно-гуманістичних напрямків у психотерапії, засвоєння знань про основні теорії, що лягають у їх основу, розширення уявлень про техніки, що можуть застосовуватися у психотерапевтичному процесі.

*Ключові поняття:* дазейн-аналіз, логотерапія, інтенціональність, конгруентність, автентичність, екзистенційні опори, Я-концепція, психосоматичний резонанс, ноогенний невроз, екзистенційний вакуум, самооактуалізація.

*Опрацювати питання:*

- Клієнт-центрована терапія К. Роджерса.
- Логотерапія В. Франкла.
- Екзистенційний аналіз Л. Бінсвангера.

*Кількість годин:* 5 годин денна форма, 11 годин заочна форма.

*Форма контролю:* фронтальне опитування.

*Питання для самоперевірки:*

1. У чому полягає сутність гуманістичних ідей у психотерапії?
2. Умови терапевтичного процесу за К. Роджерсом.
3. Які симптоми ноогенного неврозу?
4. Що таке техніка рефлексивних відповідей?
5. Що є результатом в клієнт-центрованій терапії?

### **3. Індивідуальні навчально-дослідні завдання**

Програмою дисципліни «Психотерапія» передбачається виконання здобувачами індивідуальних навчально-дослідних завдань у формі написання есе. Приблизна тематика надається нижче. На виконання цього виду роботи відводиться 10 годин.

№ з/п	Тематика	Кількість годин	
		Денна	Заочна
1	Зміст та специфіка роботи психолога в психотерапії.		
2	Психодинамічне розуміння симптомів психічних та психосоматичних розладів.		
3	Проблема формулювання клієнтського запиту в психотерапії.		

4	Роль терапевтичних відносин в різних напрямках психотерапії.		
5	Явище трансферу у психотерапії.		
6	Подолання опору у психотерапевтичному процесі.		
7	Методологічна рефлексія у психотерапії.		
8	Інтерпретація і ампліфікація як універсальні психотерапевтичні процедури.		
9	Робота з метафорою у психотерапії.		
10	Розуміння природи неврозу в різних психотерапевтичних напрямках.		
<b>Разом</b>		<b>10</b>	<b>10</b>

## **РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ВИКОНАННЯ ОКРЕМИХ ВИДІВ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ**

### **1. Опрацювання літературних джерел**

Самостійна робота здобувачів, як зазначалося в попередніх розділах, полягає першочергово у засвоєнні, поглибленні та розширенні знань з певних питань курсу, а отже потребує самостійного опрацювання навчальних та наукових джерел. При виконанні цього виду роботи рекомендується дотримуватися наступних кроків:

1. Повторити матеріал лекції.
2. Ознайомитися з питаннями, що надаються для самостійного вивчення. Визначити ключові поняття теми.
3. Дібрати літературні джерела із списку рекомендованих. Попередньо ознайомитися із розділами та пунктами, що містять потрібну інформацію.
4. За необхідності самостійно підібрати джерела інформації. Порівняти інформацію з окремих джерел стосовно окремого питання.
5. Коротко занотувати відповідь на кожне питання.
6. Якщо питання носить проблемний (дискусійний) характер, доцільним буде сформулювати власну думку, яку базуватиметься на ґрунтовному аналізі проблеми.
7. Зміст кожної з тем, запропонованих для самостійного вивчення, можна подати у вигляді схеми або таблиці, що сприятиме систематизації та узагальненню знань.
8. Перевірити себе за допомогою питань для самоконтролю.

### **2. Підготовка до поточного та підсумкового контролю**

Поточний контроль за виконанням самостійної роботи здійснюється переважно на практичних заняттях у формі усних та письмових опитувань. Підготовка до практичних занять має полягати не лише в опрацюванні питань, що виносяться на самостійну роботу, а також із вивченням навчального матеріалу відповідно до теми практичного заняття. При

підготовці можна використовувати алгоритм, наданий вище.

При підготовці до підсумкового контролю (екзамену) рекомендується:

1. Ознайомитися з переліком питань до заліку.
2. Розпланувати час.
3. Підібрати навчальні посібники, підручники, довідники та інші необхідні джерела інформації.
4. Переглянути зміст кожного питання, скористувавшись власними раніше складеними конспектами, схемами, таблицями.
5. Оцінити рівень своєї підготовки з кожного питання. Встановити теми, які потребують детальнішого вивчення.
6. Перевірити себе шляхом переказу відповідей на теоретичні питання.

### **3. Написання есе**

Есе є невеликим за обсягом твором із довільною композицією, в якому висловлюються власні думки та погляди автора на певну проблему. Незважаючи на те що його структура є довільною, існують компоненти, які мають бути присутніми в будь-якому разі: назва, теза, аргументи, висновок.

Рекомендації щодо написання:

1. У вступі розкрити сутність та стан наукової проблеми.
2. Сформулювати тезу і підібрати аргументи для її підтвердження.
3. Матеріал викладати лаконічно.
4. Висвітлити власну суб'єктивну позицію.
5. У висновку зробити резюме викладеного.
6. Дотримуватися рекомендованого об'єму – до 10 сторінок. Шрифт – Times New Roman, кегль – 14, міжрядковий інтервал – 1,5, поля сторінок – 2 см з кожної сторони.

Тези мають бути оригінальними, відображати власну думку автора. Аргументи повинні бути логічними, науковими та доказовими. Загалом бажано, щоб есе відповідало таким вимогам: виразність, науковість, логічність, оригінальність.

## КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

### Критерії оцінювання за різними видами роботи

Вид роботи	бали	Критерії
Практичні завдання	0 балів	Здобувач не бере участі у занятті, є лише спостерігачем чи відсутній на практичному занятті.
	1 бал	Здобувач бере участь у практичному занятті, в цілому володіє навчальним матеріалом який застосовує під час виконання практичних завдань. Доцільно використовує обов'язкову літературу та теоретичний матеріал для розв'язання завдань. Під час виступів не завжди може навести відповідні приклади, потребує додаткових запитань для повного розкриття проблеми; робить висновки, які потребують уточнення з боку викладача.
	2 бали	Знання здобувача є достатньо повними, він самостійно застосовує відповідний навчальний матеріал, виконуючи практичні завдання; аналізує, робить висновки. Відповідь повна, логічна, обґрунтована, але припускається неточностей. Здобувач самостійно використовує необхідні інформаційно-методичні матеріали виконуючи практичні завдання. Виконані завдання у цілому відповідають вимогам, хоча мають незначні огріхи.
	3 бали	Здобувач володіє міцними знаннями, оперує ними при виконанні практичних завдань. Самостійно використовує необхідні інформаційно-методичні матеріали виконуючи практичні завдання. Не припускається помилок при їхньому виконанні. Здобувач виступає експертом практичних завдань, що виконали однокурсники
Лабораторні заняття	0 балів	Здобувач не бере участі у занятті, є лише спостерігачем чи відсутній на занятті.
	1 бал	Робота виконана не повністю. Здобувач працює за алгоритмом, робить помилки, не виявляє

		самостійності. Розуміння специфіки форм, методів, прийомів і технік в різних напрямках психотерапії є неповним. Не може самостійно обирати способи вирішення конкретних професійних завдань.
	2 бали	Лабораторна робота виконана на достатньому рівні. Здобувач впевнено працює за алгоритмом та виявляє певний рівень самостійності при вирішенні конкретних професійних завдань: визначає психотерапевтичні мішені, правильно добирає техніки роботи. Допускається деяких незначних помилок, які виправляє за вказівки викладача.
	3 бали	Лабораторна робота виконана в повному обсязі. Здобувач виявляє високий рівень самостійності вирішенні конкретних професійних завдань. Добре орієнтується в засобах психотерапевтичного процесу. Може аналізувати психотерапевтичні феномени.
Самостійна робота	0 балів	Відсутність у здобувача опанування самостійного матеріалу або неповне його осмислення.
	1 бал	Здобувач не повністю засвоїв тему для самостійного опрацювання не досконало володіє основними поняттями та положеннями навчальної дисципліни, невпевнено орієнтується в першоджерелах та рекомендованій літературі, непереконливо відповідає, додаткові питання викликають невпевненість або відсутність знань.
	2 бали	Здобувач володіє глибокими знаннями, демонструє відповідні компетентності, використовує їх у нестандартних ситуаціях, самостійно працює з інформацією у відповідності до поставлених завдань; систематизує та узагальнює навчальний матеріал; самостійно користується додатковими джерелами інформації; без похибок виконує та аналізує практичні завдання.
	3 бали	Здобувач знає окремі факти, що стосуються навчального матеріалу; виявляє здатність

		елементарно висловлювати думку; самостійно та за допомогою викладача може виконувати частину практичних завдань; знає послідовність виконання завдання; практичні завдання містять багато суттєвих відхилень від установлених вимог, при їх виконанні потребує систематичної допомоги викладача.
ІНДЗ (есе) 20 балів	0-5	<b>Виразність</b> – доступність тексту для розуміння. Логічно й послідовно розкривати тему есе.
	0-5	<b>Науковість</b> – актуальність теми, ґрунтовний аналіз та практична значущість. Структурованість, викладання, висновки відповідають завданням роботи, свідчать про реалізацію мети есе.
	0-5	<b>Логічність, послідовність</b> – зосередженість на проблемі, послідовний і несуперечливий розвиток думки.
	0-5	<b>Оригінальність</b> – власна думка щодо проблеми, нешаблонні аргументи.

### Критерії оцінювання підсумкового контролю (екзамен)

Для освітнього компоненту «Психотерапія» за навчальним планом передбачено підсумковий контроль у формі екзамену, на який у структурі оцінювання відведено 20 балів. Кількість балів здобувач отримує за оцінкою кожного з трьох питань білету усного екзамену. Здобувач може скласти екзамен, якщо кількість отриманих впродовж вивчення дисципліни балів не менше 40. Накопичені здобувачем бали під час вивчення навчальної дисципліни не анулюються, а сумуються.

Бали	Критерії
0 балів	Здобувач не відповідає на запитання.
1-5 балів	Здобувач розпізнає деякі об'єкти вивчення та визначає їх на побутовому рівні, може описувати деякі об'єкти вивчення; має фрагментарні уявлення з предмета вивчення.
6-10 балів	Здобувач знає окремі факти, що стосуються навчального матеріалу; виявляє здатність елементарно висловлювати думку.



11-15 балів	Здобувач надає відповіді на запитання в цілому правильні, але припускається помилок у визначеннях. Робить власні висновки, наводить приклади практичного використання.
16-20 балів	Здобувач надає відповіді на запитання повні, обґрунтовані, логічно побудовані, з прикладами практичного використання; відповідаючи, здобувач розмірковує, робить власні висновки.

### Критерії оцінювання за всіма видами контролю

Сума балів	Критерії оцінки
Відмінно (90-100 А)	Здобувач вищої освіти має ґрунтовні <b>знання</b> щодо теоретичних основ психотерапії; етапів психотерапевтичного процесу; основних феноменів психотерапії; основних сучасних напрямків психотерапії. Усні відповіді відрізняються впевненістю, повнотою, логікою та аргументованістю. На високому рівні <b>вміє</b> описувати механізми психотерапевтичного впливу; визначати ефективну комунікацію та модель взаємодії з клієнтом; розуміти природу поведінки, діяльності та вчинків людини; застосовувати психотерапевтичні техніки. При виконанні практичних завдань проявляє вміння самостійно вирішувати поставлені завдання, активно включається в обговорення, відстоює власну точку зору в питаннях та рішеннях, що розглядаються. Оцінка нижче 100 балів обґрунтовується недостатнім розкриттям теоретичних питань навчальної дисципліни, або тим, що здобувач проявляє невпевненість в тлумаченні теоретичних положень чи складних практичних завдань.
Добре (82-89 В)	Здобувач вищої освіти має достатні <b>знання</b> щодо теоретичних основ психотерапії; етапів психотерапевтичного процесу; основних феноменів психотерапії; основних сучасних напрямків психотерапії. Усні відповіді відрізняються логікою та аргументованістю, хоча вони не завжди повні. У цілому <b>володіє</b> основними науково-понятійними категоріями курсу на підставі вивченої основної та додаткової літератури, висловлює свої думки, однак припускається певних помилок при застосуванні творчого підходу до виконання індивідуальних та колективних завдань під час самостійної роботи. Під час визначення механізмів психотерапевтичного впливу, пояснення природи поведінки, діяльності та вчинків людини, опису основних феноменів психотерапевтичного процесу виявляє невеликі помилки. При виконанні практичних завдань, здобувач самостійно виправляє допущені

	помилки, кількість яких є незначною.
Добре (74-81 C)	Здобувач вищої освіти має <b>знання</b> щодо теоретичних основ психотерапії; етапів психотерапевтичного процесу; основних феноменів психотерапії; основних сучасних напрямків психотерапії. У виборі технік для роботи в конкретних ситуаціях професійної діяльності припускається певних помилок. Усні відповіді повні, логічні, натомість не завжди обґрунтовані. На середньому рівні володіє <b>вміннями</b> описувати механізми психотерапевтичного впливу, визначати ефективну комунікацію та модель взаємодії з клієнтом, розуміти природу поведінки, діяльності та вчинків людини. Не завжди виявляє розуміння щодо формулювання висновків, допускає несуттєві неточності. Помилки у відповідях не є системними, впевнено працює за алгоритмом.
Задовільно (64-73 D)	Здобувач вищої освіти має недостатні <b>знання</b> щодо теоретичних основ психотерапії; етапів психотерапевтичного процесу; основних феноменів психотерапії; основних сучасних напрямків психотерапії. Припускається значних помилок при описуванні механізмів психотерапевтичного впливу, визначенні особливостей різних психотерапевтичних напрямків. Усні відповіді не повні, здобувач вищої освіти ускладнюється в їх обґрунтуванні. Не виявляє творчості у вирішенні проектних завдань, нестандартні ситуації викликають значні труднощі; здебільшого не має власної позиції. Розуміє основні правила, морально-етичні норми психологічного аспекту методів психотерапії.
Задовільно (60-63 E)	Здобувач вищої освіти на репродуктивному рівні має <b>знання</b> щодо теоретичних основ психотерапії; етапів психотерапевтичного процесу; основних феноменів психотерапії; основних сучасних напрямків психотерапії. Усні відповіді неповні, неточні, неаргументовані, припускається значних помилок у визначеннях. Пасивний у вирішенні проектних завдань, нестандартні ситуації викликають значні труднощі; здебільшого не має власної позиції. Виконання практичних завдань, формалізоване: є відповідність алгоритму, виконує практичні завдання за підтримки з боку викладача зі значними труднощами
Незадовільно	Здобувач вищої освіти має <b>фрагментарні знання</b> щодо

(35-59 FX)	навчального матеріалу стосовно теоретичних основ психотерапії; етапів психотерапевтичного процесу; основних феноменів психотерапії; основних сучасних напрямків психотерапії. Не вміє вирішувати творчі проектні завдання; не має власної позиції. Відсутні навички пошуку, оброблення й аналізу інформації з різних джерел. Здобувач працює пасивно, практичні завдання виконує переважно з помилками, виправляє помилки лише при виконанні нескладних практичних завдань. Здобувач допускається до повторного складання заліку.
Незадовільно (0-34 F)	Здобувач не виконує вимоги програми навчальної дисципліни: не сформовані знання уміння та навички. Здобувач не допускається до екзамену та проходить повторне вивчення дисципліни.

## ГЛОСАРІЙ

[2], [7]

**Автентичність** – здатність бути собою, не змінювати своєї істинної сутності з огляду на кон'юнктуру.

**Відреагування** – дії, адресовані психотерапевту, які клієнт із різних причин (страх, повага, несміливість, трансферентна закоханість) спрямовує на своє оточення.

**Гуманістична психотерапія** – напрям психотерапії, що засновується на апріорно позитивному розумінні людської природи і розглядає психосоматичні симптоми та психологічні проблеми як наслідок обтяжливого соціального впливу, несприятливих умов розвитку.

**Грубий опір** — поведінка клієнта, яка проявляється у порушеннях графіку (сетингу) терапевтичної роботи (спізненнях, пропусках сеансів тощо) або впертому мовчанні.

**Дазейн-аналіз** – психотерапевтичний напрям, що базується на аналізі індивідуального буття людини, яке терапевт розглядає як термінальну цінність.

**Децентрація** – подолання егоцентричності особистості завдяки зміні її поглядів, позицій при зіставленні їх із поглядами і позиціями інших людей.

**Дистанціювання** – здатність до об'єктивного розгляду автоматизмів (дій, які відбуваються без участі свідомості).

**Екзистенціальна психотерапія** – психологічна допомога, що ґрунтується на увазі, пошані і активному пізнанні терапевтом усіх особливостей і аспектів індивідуального буття (екзистенції) особистості клієнта, без наміру з'ясувати патологічні чи неефективні характеристики його життя, поведінки і діяльності.

**Екзистенційна фрустрація** – феномен, що характеризується суб'єктивними переживаннями нудьги, апатії, порожнечі, цинізму. Свідчить про духовне страждання людини, а не про патологічні зміни у психіці.

**Екзистенційний вакуум** – внутрішня порожнеча, відчуття втрати сенсу існування і змісту життя.

**Ефект часткового підкріплення** – феномен поведінки, коли підкріплення, хоча і не постійне, викликає бажану дію.

**Ідентифікація** – несвідоме уподібнення себе іншому значущому об'єктові. Вона може бути проєктивною (суб'єкт ототожнює себе з об'єктом власної проєкції), анаклітичною (прагне бути схожим на впевнену в собі людину), нарцисичною (ототожнює себе з рисами свого ідеалу особистості).

**Інтенціональність** – базова сенсотвірна спрямованість свідомості до світу, що полягає у формульованому ставленні до предмета і прагненні особистості реалізувати власні наміри.

**Когнітивна психотерапія** – сукупність психотерапевтичних методів, що ґрунтуються на уявленні про примат свідомого, раціонального аспекту психіки у розв'язанні психологічних проблем, зокрема особистих та емоційних.

**Клієнт-центрована психотерапія** – напрям, орієнтований на актуалізацію за допомогою розуміючого і глибоко особистого контакту між клієнтом і терапевтом, уродженої тенденції організму і психіки до розвитку, самоорганізації і самозбереження з метою досягнення внутрішньої гармонії і задоволеності життям.

**Когніції** – вербальні судження чи образи сприйняття будь-якої модальності, пов'язані з переконаннями, установками і уявленнями, які лежать в їхній основі.

**Конгруентність** – узгодженість між тим, що терапевт відчуває, і тим, як він поводить себе у відношенні до клієнта.

**Контрперенос** – симетричне ставлення терапевта до клієнта; «зворотний» трансфер, властивий будь-яким терапевтичним відносинам, навіть тоді, коли терапевт працює в неаналітичних парадигмах. На відміну від трансферу він не завжди формується в аналізі. Перенос буває *комплементарним* (лат. *complementum* – доповнення), якщо аналітик уособлює риси і якості, яких клієнтові бракувало у стосунках раннього дитинства, або *конкордантним* (лат. *concordatum* – угода), коли характеристики значущих людей він приписує терапевтові.

**Логотерапія** – метод психотерапії, створений Віктором Франклом, є складною системою філософських, психологічних і медичних переконань про природу та суть людини, механізми розвитку особистості в нормі і патології, шляхи корекції аномалій в розвитку особистості. Антропологічна концепція В. Франкла представляє собою погляд про єдність *трьох вимірів* людини: 1) соматичного – пов'язаного з підтриманням тілесної функціональності; 2) психічного – пов'язаного з динамікою психічних процесів (афектів, комплексів, потягів); 3) ноотичного – що виявляється в духовній силі та в прагненні до сенсу.

**Нарцисизм** – ідеалізація власного Я, прагнення справляти враження бездоганної істоти – розумної, красивої, довершеної, а також ненаситний пошук підтримки цієї ілюзії оточенням.

**Невроз** – легкий рівень психічного розладу, коли людина відчуває різні негаразди (як душевні, так і тілесні), однак продовжує адекватно функціонувати в суспільстві і спілкуватися з людьми.

**Негативна терапевтична реакція** – прояви поведінки клієнта, пов'язані з його небажанням закінчувати терапію.

**Опір** – специфічна установка пацієнта на заперечення знань, одержаних у результаті інтерпретації несвідомого змісту і витіснених бажань.

**Психологічний захист** – властиві кожній людині стійкі способи сприйняття і переживання світу, у процесі яких окремі аспекти дійсності вона змінює, викривляє так, щоб дійсність здавалася зручнішою, сприятливішою, незагрозливою.

**Психосоматичний резонанс** – психосоматичний відгук у тілі терапевта на процеси й реакції, що відбуваються в тілесній сфері клієнта у процесі психотерапії.

**Психотерапія** – галузь психології, що вивчає механізми, способи і прийоми професійного надання психологічної допомоги з метою розв'язання проблем, звільнення від психосоматичних симптомів або актуалізації резервів особистісного зростання.

**Раціонально-емотивна терапія (РЕТ)** – психотерапевтична школа, основною метою якої є корекція ірраціональних думок та упереджень і спричинених ними негативних емоційних переживань.

**Регресія** – намагання людини захиститися від серйозної загрози її життєвим цінностям або психічному і фізичному здоров'ю шляхом повернення на попередні етапи розвитку.

**Терапевтичний альянс** – контракт між психотерапевтом і клієнтом щодо того, яку саме проблему буде розв'язано в процесі терапії і який результат за спільною згодою можна вважати задовільним.

**Трансфер** – явище перенесення на психотерапевта емоційного ставлення пацієнта до близьких людей.

## РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

### Основна література:

1. Глива Є. Вступ до психотерапії : навч. посіб. К. : «Кондор»,
2. Каліна Н. Ф. Психотерапія : підручник. К. : «Академвидав», 2010. 288 с.
3. Карпенко Є. В. Методи сучасної психотерапії : навч. посіб. Дрогобич : Посвіт, 2015. 116 с.
4. Мушкевич М. І. Основи психотерапії : навч. посіб. Вид 3-тє. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с.
5. Основи психотерапії : навч. посіб. / за ред. К. В. Седих, О. О. Фільц. К. : Академія, 2017. 192 с.
6. Слободянюк І. А. Основи клієнт центрованої психотерапії : навч. посіб. К. : Навчально-методичний центр «Консорціум із удосконалення менеджмент-освіти в Україні», 2012. 136 с.
7. Яцина О. Ф. Основи психотерапії: практикум : навч.-метод. посіб. Ужгород, 2021. 80 с.

### Допоміжна література:

1. Бек А., Раш А., Шо Б., Эмери Г. Когнитивная терапия депрессии. СПб.: Питер, 2003.
2. Вейстбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів: Свічадо, 2014, – 420 с.
3. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. - М., 1994.
4. Франкл В. Психотерапия на практике. СПб. : Речь, 2001. 256 с.
5. Франкл В. Человек в поисках смысла. М. : «Прогресс», 1990. 368 с.
6. Фрейд З. Введение в психоанализ: Лекции. М. : Наука, 1991. 546 с.
7. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. Самоанализ.



М., 1993.

8. Ялом И. Лжец на кушетке. М.: Издво Эксмо, 2004. 480 с.

### Інформаційні ресурси в Інтернеті

1. Міністерство освіти і науки України: офіційний сайт.

URL: [www.mon.gov.ua](http://www.mon.gov.ua)

2. Електронно-бібліотечна система. URL: <http://znanium.com/>

3. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського : офіційний сайт. URL : <http://www.nbuv.gov.ua/>

4. Одеська національна наукова бібліотека : офіційний сайт. URL : <http://odnb.odessa.ua/>

5. Бібліотека Університету Ушинського : офіційний сайт. URL : <https://library.pdpu.edu.ua/>

6. Портал професійних психологів України «У психолога» : офіційний сайт. URL : <http://upsihologa.com.ua/>

7. Електронна англomовна бібліотека : офіційний сайт. URL : <http://pl.bookos.org/>