Семінарське заняття № 5

Класичний психоаналіз З. Фройда

План обговорення

1. Актуальність психоаналізу та його внесок у психосоматичну антропологію.
2. Концепція несвідомої фантазії.
3. Погляди З.Фройда на генезис неврозу.
4. Терапевтичний сетинг.
5. Техніки психоаналізу (вільні асоціації, перенесення, опір, інтерпретація).
6. Підхід З.Фройда до інтерпретації сновидінь.
7. Первинне інтерв'ю як психодіагностичний та психоаналітичний метод

НАВЧАЛЬНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Глива Є. Вступ до психотерапії: Навчальний посібник. Острог-Київ: Острозька академія, Кондор, 2004. С.70-83.
1. Каліна Н.Ф. Психотерапія : підручник для студ. ВНЗ. Київ : Альма-матер, 2010. С. 54–123.
2. Москалець В.П. Психологія особистості : навч .посібник. Київ, 2020. С. 241-279.
3. Мушкевич М. І., Чагарна С.Є. Основи психотерапії : навч. посіб ; за ред. М. І. Мушкевич. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. С. 41-69.
4. Шторк Тімо. Психоаналіз і психосоматика. Тілесні основи психодинаміки. Розділ 6: Лікування та сетинги лікування. Львів : В-во Ростислава Бурлаки, 2025. С. 233-241.
5. Яценко Т.С. Концептуальні засади і методика глибинної психокорекції. Київ : Вища школа. 2008. 342 с.

ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА:

1. Белл Девід. Несвідома фантазія: деякі історичні та концептуальні виміри. *Український психоаналітичний журнал*. Т.2. № 3. 2024. С. 165-174. URL. : https://journals.npa.org.ua/index.php/psy/article/view/87/78
2. Бражина Ірина. Дорогоцінний камінь психоаналізу: значення тлумачення сновидінь в аналітичному процесі. *Психосоматична медицина та загальна практика*. Vol. 6. No. 1 (2021) . https://ww.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/300/506
3. Пріц А., Викукаль Е. Груповий психоаналіз: Теорія. Техніка. Застосування. Львів: Астролябія, 2006. 312 с
4. Паркулаб О., Годованець В. Особливості міжособистісних стосунків сиблінгів у дорослому віці. *Молодий вчений*. 2016. № 12 (39). С. 228-232.
5. Фройд З. Лекції зі вступу до психоаналізу. Нові висновки. Київ. 2019. 672 с.
6. Фрейд З. По той бік принципу задоволення. Київ : Фоліо, 2019. 148 с.
7. Фройд З. Тлумачення снів. Київ : Фоліо, 2019. 586 с.
8. Фройд З. Теорія сексуальності. Київ : Фоліо, 2019. 134с.
9. Томе Гельмут і Кехеле Горст. Психоаналітична терапія. Теорія і практика. Том 1. Теорія. 2021. 720 с.

Запитання для самоконтролю, роздумів і дискусії

1. Вкажіть основні підходи до розуміння функціонування психіки в теорії З.Фройда.
2. Чому психоаналіз вважається динамічним підходом до терапії?
3. Опишіть стадії психосексуального розвитку.
4. Які функції захисних механізмів?
5. Обґрунтуйте погляди З.Фройда на генезис неврозу.
6. Визначте зміст і значення терміну "перенесення" в контексті психоаналізу.
7. Визначте зміст і значення терміну "опір" в контексті психоаналізу.

8. Визначте зміст і значення терміну “інтерпретація” та вкажіть джерела отримання матеріалу для інтерпретацій.
9. Розкрийте підхід З.Фройда до аналізу сновидінь.

Завдання для самостійної роботи:

І. Провести самоаналіз:

1. Перелічіть власні інстинкти. Які з них можна розглядати як руйнівні?
2. Наведіть приклади з вашого життя (чи інших людей), які можуть свідчити про перебіг позасвідомих психічних процесів.
3. Проаналізуйте власний психосексуальний розвиток. Чи помітили ви ознаки витіснення?
4. Вкажіть, як ваше Его контактує з кожним із трьох керівників: а) з вищими інстинктивними імпульсами; б) із зовнішнім світом; в) з вищим Супер-Его.
5. Запишіть 2-3 приклади застосування вашим Его механізмів захисту, аби позбутися тривоги. Якщо усвідомлюєте, то назвіть ці механізми захисту.

ІІ. Терапевтичний практикум:

1. Провести первинне інтерв’ю за схемою (див. Додаток 2).

ІІІ. Навчальне завдання:

1. Підібрати психоаналітичні вправи для виконання в групі.
2. Опрацювати першоджерела З. Фройда та проаналізувати основні психоаналітичні аспекти психодинамічної методології:

- символи повсякденності;
- «фройдівська помилка»;
- аналіз сновидінь;
- аналіз опору;
- аналіз переносу.

Семінарське заняття № 5

Аналітична психологія К. Юнг

План обговорення

1. Порівняльний аналіз стрижневих понять аналітичної психології К. Юнга та психоаналізу З. Фройда.
2. Генезис неврозу та спосіб виникнення комплексу, за К. Юнгом.
3. Механізм психотерапевтичної роботи, за К. Юнгом.
4. Етапи терапевтичного процесу в аналітичній психології Юнга.
5. Техніки аналітичної психології:
   а) аналіз серії сновидінь;
   б) активна уява;
   в) метод ампліфікації.
6. Невербальні техніки аналітичної психології. Юнгіанська піскова терапія.

НАВЧАЛЬНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Глива Є. Вступ до психотерапії: Навчальний посібник. Острог-Київ: Вид-во Острозька академія, 2004. С. 116 – 145.
2. Каліна Н.Ф. Психотерапія : підручник для студ. ВНЗ. Кмїв, 2010. С. 129–145.
3. Москалець В.П. Психологія особистості : навчальний посібник. Київ, 2021. 305–310 с.
4. Мушкевич М. І., Чагарна С.Є. Основи психотерапії : навч. посіб ; за ред. М. І. Мушкевич. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. С. 73-90.

ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА:

1. Бражина Ірина. Дорогоцінний камінь психоаналізу: значення тлумачення сновидінь в

аналітичному процесі. Психосоматична медицина та загальна практика. Vol. 6. No. 1 (2021) . https://ww.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/300/506
2. Паркулаб О.Г**.** Екзистенційний підхід до тлумачення жіночого архетипу. *Молодий вчений.* 2016. № 10 (37). С. 326-330.
3. Ткач Р. Юнґіанське подружнє консультування. В-во Ростислава Бурлаки. 2025. 176 с.
4. Юнг К.Г. Архетипи і колективне несвідоме. Львів, 2013. 588 с.
5. Юнг К.Г. AION. Нариси щодо символіки самості. Львів, 2019. 432 с.

Запитання для самоконтролю, роздумів і дискусії

1. Чому аналітичну психологію називають “глибинною”?
2. Як ви гадаєте, чи є спільні поняття в психоаналізі і в аналітичній психології?
3. Обґрунтуйте розбіжності у поглядах З.Фройда і К.Юнга на природу психічного несвідомого.
4. Розкрийте зміст структури буття в аналітичній психології.
5. Дайте визначення архетипу.
6. Що означає в теорії К.Юнга принцип полярності?
7. Порівняйте терапевтичний зміст перенесення в психоаналізі й в аналітичній психології.
8. Яке значення інсайту в аналітичному процесі?
9. У чому полягає відмінність між методом вільних асоціацій і методом ампліфікації?
10. Розкрийте терапевтичний зміст піскової терапії.

Завдання для самостійної роботи:

І. Провести самоаналіз:

1. Пригадайте життєві ситуації, в яких ви діяли не за власною волею. Чи усвідомлюєте, що керувались позасвідомими імпульсами?
2. Чи усвідомлюєте ви власні комплекси? Якщо так, то яких сфер життя вони стосуються?
3. Пригадайте ваші сновидіння. Виберіть один із фрагментів, який найбільше запам’ятався чи вразив і пропрацюйте його, застосовуючи метод активної уяви. Зробіть відповідні записи.

ІІ. Виконати творчі завдання:

1. Героєм якої казки ви можете себе уявити?
2. Складіть казку, вводячи в текст наступні слова: дракон, змія, ліс, сніг, день, палац, світло, перстень, валіза, річка. Завдання: вказати архетипи.
3. Проінтерпретуйте сновидіння, застосовуючи невербальні методи (наприклад, протанцювати або намалювати сновидіння).

ІІІ. Терапевтичний практикум:

Виконати вправу “Щоденник сновидінь” (див. Додаток 4).

Семінарське заняття № 6

Індивідуальна психологія А. Адлера

План обговорення

1. Погляди А.Адлера на генезис неврозу. Механізми дезадаптивного функціонування особистості.
2. Види перешкод на шляху до досконалості.
3. Умови виникнення “комплексу неповноцінності”. Компенсація.
4. Концепція сімейної ієрархії.
5. Характеристика “життєвого стилю”.
6. Мета та етапи адлеріанської психотерапії.
7. Терапевтичний контакт в адлеріанській терапії.
8. Техніки індивідуальної психології.

НАВЧАЛЬНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Глива Є. Вступ до психотерапії: Навчальний посібник. – Острог-Київ: Вид-во Острозька академія, 2004. С. 92–114.
2. Каліна Н.Ф. Психотерапія : підручник для студ. ВНЗ. Кмїв, 2010. С. 54–123.
3. Москалець В.П. Психологія особистості : навчальний посібник. Київ, 2021. 289–303 с.
4. Мушкевич М. І., Чагарна С.Є. Основи психотерапії : навч. посіб ; за ред. М. І. Мушкевич. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. С. 94-112.

ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА:

1. Каліккіо Стефано. Альфред Адлер та індивідуальна психологія в новому тисячолітті, 2022. 186 с.
2. Масенко В. Індивідуальні чинники життєвого шляху та їх рання діагностика. *Психолог*. 2004. № 41. С.27 - 29.
3. Паркулаб О.Г., Годованець В.І. Особливості міжособистісних стосунків сиблінгів у дорослому віці. *Молодий вчений*. 2016. № 12 (39). С. 228-232. http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2016/12/54.pdf
4. Шиловська О. Породження історій життя. Психокорекційна та психопрофілактична робота з дітьми. *Психолог*. 2005. № 42. С.12 — 17.
5. Stein, Henry T. & Stein, Laurie J. (Eds.). (2012). A Clinician's Guide to the Collected Clinical Works of Alfred Adler. Bellingham, WA: Classical Adlerian Translation Project.
6. Stein, Henry T. (Ed.) (2002–2006). *The Collected Clinical Works of AlfredAdler*. 12 vols. Cees Kohn and Gerald Liebenau (Trans.). Bellingham, WA: Classical Adlerian Translation Project.
7. Wolf, J. J. (2015). Historical note: H. T. Stein's development of classical Adlerian depth psychotherapy and *The collected clinical works of Alfred Adler*. In P. Prina, C. Shelley,
8. K. John, & A. Millar (Eds.), *Adlerian Year Book, 2015* (pp. 167–189). London: UK Adlerian Society and Institute for Individual Psychology.
9. *Journal of Individual Psychology* https://www.academia.edu/36531263/BOOK_REVIEW_The_Collected_Clinical_Works_of_Alfred_Adler_12_vols_edited_by_Henry_T_Stein?auto=download

Запитання для самоконтролю, роздумів і дискусії

1. Як ви розумієте наступне міркування А.Адлера: "Бути людиною – означає відчувати свою недостатність"?
2. Вкажіть джерела виникнення неврозу з позиції індивідуальної психології.
3. Розкрийте зміст наступних трьох варіантів стилю життя: адаптивний, компенсаторний та невротичний.
4. Як ви гадаєте, чи може бути у двох людей однаковий стиль життя?
5. Який вплив сімейної соціалізації на формування життєвого стилю дитини?
6. Розкрийте зміст концепції сімейної ієрархії. Яке її значення для педагогіки і прикладної психології?
7. Які психологічні прийоми розвитку соціального інтересу ви знаєте?
8. Як креативне Я впливає на формування стилю життя людини?
9. Поміркуйте над наступними висловлюваннями Матері Терези Калькутської:
   - Життя – це шанс. Скористайся ним.
   - Життя – це краса. Милуйся нею.
   - Життя – це виклик. Прийми його.
   - Життя – це гра. Стань гравцем.
   - Життя – це цінність. Цінуй його.
   - Життя – це скарб. Бережи його.
   - Життя – це любов. Насолоджуйся нею.
   - Життя – це тайна. Пізнай її.
   - Життя – це юдоль бід. Перебори все.
   - Життя – це пісня. Доспівай її.
   - Життя – це боротьба. Почни її.
   - Життя – це безодня невідомого. Не бійся вступити в неї.

- Житті – це удача. Шукай цю мить.
- Життя таке чудове. Не погуби його.
- Це твоє життя. Борони його.

Завдання для самостійної роботи:

І. Провести самоаналіз:

1.Виконати вправи та дати відповіді на опитувальник Шкала соціального інтересу (SIS — Social Interest Scle) (див. Додаток 5, 6).

2.Щоденна вправа «Добрі справи»: перед сном згадувати три добрі справи, зроблені упродовж дня.

3. Вправа «Улюблені заняття»: обери собі три заняття - те, що найбільше до вподоби, і спробуй їх виконувати упродовж наступних кількох тижнів.

4. Напиши листа вдячності комусь, кому ти щиро вдячний за присутність у своєму житті. Тоді зателефонуй цій людині і зачитай цього листа.

5. Веди щоденник вдячності. Спіральний ефект вдячності – просто неймовірний. Що більше ти цінуєш, то більше ти отримуєш.

ІІ. Терапевтичний практикум.

1. Застосувати і описати процедуру, запропоновану Л.Хайєром і колегами при обстеженні ветеранів війни у В'єтнамі. Вона полягає у тому, що досліджуваного просять розповісти два ранніх спогади про якісь одиничні випадки, які сталися у віці до 8 років і "засіли" в голові так, що їх можна добре уявити. Спогади спочатку фіксують на диктофон, а пізніше розшифровують. Після запису кожного спогаду клієнта просять зробити наступні кроки:

1) Дати йому *назву*.
2) Виявити свої *почуття* з приводу цієї події.
3) Внести будь-які *зміни* у подію, що запам'яталася.

2. Застосувати і описати метод візуалізації ранніх спогадів **(**М.Лінг і Т.Коттман). Спочатку клієнта просять дисоціювати ранній спогад, наприклад сприймати як сцену із фільму. Далі він повинен описати те, що спостерігає, і передати свої відчуття. Наступний крок – клієнт повинен уявити себе дорослим, який стає учасником цієї сцени: його доросле "Я" контактує з дитячим "Я" (втішає, заспокоює, надає ресурси, яких клієнтові не вистачало в дитинстві). Таким чином візуалізований дорослий допомагає відпрацювати помилкові уявлення дитини.

3. Змоделюйте спробу дискредитації помилкової аперцептивної схеми "мені не щастить".

4. Провести якісний контент-аналіз ранніх спогадів (див.Додаток 7).

Семінарське заняття № 7

Поведінкова терапія

План обговорення

1. Основні поняття біхевіоризму. Мета та завдання поведінкової психотерапії. Види поведінкової терапії.
2. Мета та етапи біхевіористичного аналізу. Модель поведінки ABC.
3. Когнітивно-поведінкова ігрова терапія: зміст, мета та особливості терапевтичного процесу.
4. Діалектична поведінкова терапія (DBT): мета, техніки та методи.
5. Експозиційна терапія в роботі зі страхами. Процедури релаксації. Метод систематичної десенсибілізації.

НАВЧАЛЬНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Глива Є. Вступ до психотерапії: Навчальний посібник. Острог-Київ: Острозька академія, Кондор, 2024. 29-35.
2. Мушкевич М. І., Чагарна С.Є. Основи психотерапії : навч. посіб ; за ред. М. І. Мушкевич. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. С. 218-237, 288-303.

ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА:

1 Коуен Д., Маннаріно Е., Дебліндже Е. Психотерпаія з дітьми та підлітками, які пережили травму та втрату. Львів, 2022. 320 с.
2 Pilgrim C. Some thoughts on shaping future behavior analysts: A call to stay true to our roots. *Behav Anal Pract*. 2018;11(3):204-205.
3 Morris EK, Altus DE, Smith NG. A study in the founding of applied behavior analysis through its publications. *Behav Anal*. 2013;36(1):73-107.

Запитання для самоконтролю, роздумів і дискусії

1. Розкрийте погляди Дж.Вотсона на стимул, реакцію і обумовлювання.
2. Як Дж.Вотсон і його колеги експериментально обумовлювали емоційні реакції і звільняли від них?
3. Як ви розумієте наступний фундаментальний принцип, яким керувався Б.Скіннер: “Поведінка формується й зберігається її наслідками”?
4. У чому полягає основна розбіжність у поглядах І.Павлова і Б.Скіннера на обумовленість?
5. Схарактеризуйте погляди Б.Скіннера на психотерапію й консультування.
6. Як Дж.Вольте визначає страх і тривогу?
7. Як люди набувають невротичного страху?
8. Розкрийте погляди Г.Айзенка на джерела виникнення невротичних реакцій страху/тривоги.
9. Як відбувається інкубація реакції страху/тривоги?
10. Розкрийте зміст поняття “реципроктне гальмування”.
11. Як ви гадаєте, які цілі поведінкової терапії можна вважати слушними для клієнта?
12. Вкажіть джерела отримання інформації для поведінкової оцінки.
13. Розкрийте процедуру проведення СРН-аналізу.
14. Які процедури релаксації ви знаєте?
15. Розкрийте зміст систематичної десенсибілізації.
16. Як психотерапевти і клієнти застосовують підкріплення в терапії?
17. Дайте визначення процедурам покарання.
18. У чому полягає зміст аверсивного методу і методу „наводнення”?
19. Назвіть етапи біхевіористичного аналізу.
20. Види поведінкової терапії.

Завдання для самостійної роботи:

І. Вправи для самоаналізу:

1. Наведіть приклади різних видів поведінки, які ви набули під впливом класичного обумовлювання.

2. Наведіть приклади емоційного реагування, яке ви можете спершу обумовити, а потім зняти з нього обумовленість.

3. Наведіть приклади:

а) засвоєння і збереження поведінки під впливом оперантного обумовлювання;

б) згасання певної поведінки через недостатність підкріплення.

в) „невротичної” поведінки, яка не лише не згасала, а фактично посилювалась із часом?

ІІ. Терапевтичний практикум.

1. Підберіть вправи на релаксацію:

а) прогресуюча м’язова;

б) коротка м’язова релаксація;

в) ментальна релаксація;

г) вербальна релаксація;

д) диференційована релаксація.

2. Визначте, яку поведінку ви хотіли би змінити. Протягом тижня ведіть записи в щоденнику спостережень („Щоденник поведінкового моніторингу”), оформлюючи матеріал за схемою СРН-аналізу.

Приклад фрагменту запису в щоденнику поведінкового моніторингу:

Страх публічно виступати

Стимул	Реакція	Наслідки

12.35. Перед студентською групою потрібно було у стислій формі викласти зміст реферату. Студенти сиділи за партами, я стояв за кафедрою.	Почувався тривожно. Говорив у швидкому темпі, втратив контакт з аудиторією. Зумів викласти основний зміст реферату. На запитання відповідав з труднощами (часто зупинявся, важко було підібрати потрібні слова, мова тиха і нечітка).	Студентська група видавалася не дуже зацікавленою. Студенти задавали мало запитань. Викладач оцінила мою підготовку нижче, ніж я очікував. Я відчуваю образу, невдоволеність своїм виступом. Гадаю, що мені заважає невпевненість, яку я хочу подолати.

4. Зіграйте роль психотерапевта, застосовуючи в роботі з клієнтом метод систематичної десенсибілізації, зокрема ієрархію десенсибілізації.

Приклад:

Ієрархія десенсибілізації страху перед екзаменом

№	Суб'єктивна оцінка тривоги (0-100 балів)	Ієрархія психотравмуючих ситуацій
1.	5 балів	Роздуми про модуль у процесі підготовки (за три місяці до модуля).
2.	10 балів	Роздуми про модуль у процесі підготовки (за два місяці до модуля).
3.	15 балів	Роздуми про модуль у процесі підготовки (за місяць до модуля).
4.	20 балів	Роздуми про модуль у процесі підготовки (за тиждень до модуля).
5.	25 балів	Роздуми про модуль у процесі підготовки (за добу до складання модуля).
6.	30 балів	Прокидання вранці перед модулем.
7.	35 балів	Проїзд в автобусі на модуль.
8.	40 балів	Уточнення аудиторії в розкладі складання модулів.
9.	50 балів	Очікування за межами аудиторії.
10.	60 балів	Перші хвилини перебування в аудиторії.
11.	70 балів	Розміщення в аудиторії і роздуми про неминучість складання модуля.
12.	80 балів	Прихід викладача.
13.	90 балів	Ознайомлення зі змістом тестових завдань.
14.	95 балів	Сильне переживання паніки і поява бажання покинути приміщення.
15.	100 балів	Вимушена втеча з аудиторії через сильну паніку.

Семінарське заняття № 8

Когнітивно-біхевіористичний

психотерапевтичний підхід

План обговорення

1. Раціонально-емоційне поведінкова терапія (РЕПТ):
   1) Основні теоретичні принципи РЕПТ. Найпоширеніші ірраціональні переконання.
   2) АВС (АПН)-теорія особистості. Елементи D, E.
   3) Мета РЕПТ і завдання психотерапевта.
   4) Методи та техніки РЕПТ.
2. Когнітивна терапія:
   1) Основні теоретичні принципи.
   2) Мета і завдання когнітивної терапії.
   3) Терапевтичний контакт в когнітивній терапії
   4) Методи, техніки, вправи когнітивної терапії.

НАВЧАЛЬНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Глива Є. Вступ до психотерапії: Навчальний посібник.
2. Острог-Київ: Вид-во Острозька академія, 2004. С. 116 – 145.
3. Каліна Н.Ф. Психотерапія : підручник для студ. ВНЗ. Київ, 2010. С. 200–209.
4. Мушкевич М. І., Чагарна С.Є. Основи психотерапії : навч. посіб ; за ред. М. І. Мушкевич. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. С. 218-237, 288-303.
5. Когнітивно-поведінкова терапія: основи та практика. Джудіт С. Бек Детальніше: https://n-knigi.com.ua/ua/p2306198359-kognitivno-povedinkova-terapiya.html?source=merchant_center&gad_source=1&gclid=CjwKCAjwyfe4BhAWEiwAkIL8sIj7-yaWTiverT7KUomkt3wwLSS_-XsYetT1LkD51G3d5pdb-vf0pRoCL4YQAvD_BwE

ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА:

1. Схема-терапія: практичний посібник. Джеффрі Янг, Джанет Клоско, Марджорі Вайсхаар Детальніше: https://n-knigi.com.ua/ua/p1871589853-shema-terapiya-praktichnij.html?source=merchant_center&gad_source=1&gclid=CjwKCAjwyfe4BhAWEiwAkIL8sORdgi9NGB1FfDlr5o9tRwsOL1AOXB0ErTut-MspNI20c-hhB5jFmRoCah8QAvD_BwE
2. Turner MJ. Rational emotive behavior therapy (REBT), irrational and rational beliefs, and the mental health of athletes. *Front Psychol*. 2016;7:1423.
3. Ellis A, Ellis DJ. *Rational Emotive Behavior Therapy, Second Edition*. Washington, DC; 2019.
4. Turner MJ. Rational emotive behavior therapy (REBT), irrational and rational beliefs, and the mental health of athletes. *Front Psychol*. 2016;7:1423.

Запитання для самоконтролю, роздумів і дискусії

1. Назвіть фундаментальні й первинні цілі людини.
2. Як ви гадаєте, чому Елліс вважає, що Ц, А, П і Н впливають один на одного? Наведіть приклад впливу П на А.
3. Як впливають на збереження, можливо, і на підкріплення ірраціональних переконань наступні чинники:
   а) біологічні тенденції;
   б) сильні емоційні переживання;
   в) некритичність мислення;
   г) підкріплення наслідків дій;
   д) акцент на “жахливих” подіях минулого;

е) нереалістичні установки щодо процесу змін;
є) недостатня перевірка переконань за допомогою дій.

4. Розкрийте зміст стосунків „психотерапевт-клієнт” в РЕТ.
5. Яке значення гумору в РЕТ?
6. Яке значення навчання навичкам у РЕТ?
7. Яке значення вирішення проблем у РЕТ?
8. Як ви гадаєте, де ще, окрім індивідуальної терапії, можна застосовувати РЕТ?
9. Який зв’язок між когніціями і емоціями?
10. Які чинники підсилюють когнітивну вразливість?
11. Критично поміркуйте над визначенням мети когнітивної терапії.
12. Визначте характер стосунків „терапевт-клієнт” у когнітивній терапії.
13. Які методи застосовують для виявлення й ідентифікації автоматичних думок?
14. Які методи застосовують для перевірки правдивості й виправлення автоматичних думок?
15. З якою метою застосовують поведінкові методи в когнітивній терапії?

Завдання для самостійної роботи:

І. Вправи для самоаналізу (РЕТ):

1. Ідентифікуйте ірраціональну установку стосовно:
   а) себе;
   б) інших;
   в) умов, в яких ви живете.
2. Дайте відповідь на запитання:
   А) Звідки у вас з’явились такі переконання?
   Б) Яким чином ви їх підтримуєте?
3. Наведіть приклад із власного життя:
   а) АПН раціонального мислення.
   б) АПН ірраціонального мислення.
4. Додайте до АПН-схеми елемент Д, застосовуючи:
   а) когнітивні техніки;
   б) емоційні техніки;
   в) поведінкові техніки.
5. Вкажіть, до якої нової ефективної філософії (Е) ви дійшли.

ІІ. Завдання для самоаналізу (когнітивна терапія):

1. Складіть список чинників, які в період вашого дорослішання, можливо, вплинули на засвоєння помилкових способів обробки інформації.
2. Сформулюйте вашу проблему. Спробуйте виявити й ідентифікувати автоматичні думки, пов’язані з виникненням цієї проблеми.
3. Вкажіть на когнітивні помилки в обробці інформації, якщо такі є.
4. Спростуйте виявлену вами автоматичну думку, застосувавши техніки когнітивної терапії, зокрема “сократівський діалог”.
5. Визначте пов’язану з проблемою думку, реалістичність якої можна перевірити шляхом зміни поведінки. Сплануйте і проведіть поведінковий експеримент, щоб переконатися у правильності вашої думки.

ІІІ. Терапевтичний практикум: застосуйте методи РЕТ чи когнітивної терапії в роботі з потенційним клієнтом.

ЗАВДАННЯ: Щоб детально проаналізувати думки й реакції, скористайтеся методом аналізу думок ABCDE. Для цього заведіть щоденник, щоб записувати неприємні події та опрацьовувати їх за схемою ABCDE. Перечитуйте свої записи кожні кілька днів.

Інструкція: Згадайте неприємну ситуацію, яка викликає песимістичні думки й почуття безпорадності. Важливо для початку вибирати ситуації, які за шкалою від 1 до 10 ви оцінюєте не вище ніж на 5 (1— ситуації, у яких почуваєтеся мінімально безпорадними, а 10 — максимально безпорадними).

У такий спосіб досвід рефреймингу буде безпечнішим. Після того як ви обрали неприємну ситуацію, яку хочете проаналізувати, заповніть цю таблицю.

Таблиця 1

Щоденник запису й опрацювання неприємних подій за схемою ABCDE

A Adversity Несприятливий фактор	B Belief Переконання	C Consequence Наслідки	D Disputation Інший погляд	E Energizing Активізація
Згадайте неприємну ситуацію, яка викликає песимістичні думки та почуття безпорадності	Напишіть свою інтерпретацію події: все, що думаєте про те, що сталося	Як ви повелися через цю подію? Що відчували в процесі?	Запишіть докази, які ставлять під сумнів і спростовують ваші негативні переконання	Які почуття (і, можливо, вчинки) викликали нові аргументи й оптимістичніші думки?
Не можу відмовити подрузі у проханні	Якщо ми дружимо, то я маю виконувати прохання своєї подруги, інакше, вона може образитися на мене і перестати дружити зі мною	Сум, тривога, злість, пригнічення, безпорадність	Відмова не свідчить, що я погана подруга. Інші люди іноді мені відмовляють, і я їм теж. Це може стосуєтьс я подруги так само, як і всіх інших людей	Самоповага, гідність, впевненість у собі, спокій, довіра до себе

Завдання: техніка «Ведення журналу (щоденника)», щоб позбутися тривожних думок (когнітивно-поведінкова терапія). Мета цього процесу — викласти свої хвилювання на папері, щоб людина змогла розірвати цикл роздумів, кинути виклик цим думкам і знайти способи їх вирішення. Кроки, з яких можна почати (див. додаток 10).

Семінарське заняття № 9

Трансакційний аналіз (ТА)

План обговорення

1. Основні положення ТА:

- типи „о-кей-позицій”;
- Его-стани; трансакційні діаграми;
- структурування часу;
- типи трансакцій;
- ігри і сценарії.

2. Характеристика підходів до практики ТА:
   - структурний аналіз;
   - трансактний аналіз;
   - аналіз гри;
   - аналіз сценарію.
3. Мета і особливості терапевтичного контакту в ТА. Поняття «терапевтичного контракту».
4. Сучасні психотехніки ТА (застосування егограм, трансформація матриці сценарію, застосування гештальт-методів і вправ).

НАВЧАЛЬНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Мушкевич М. І., Чагарна С.Є. Основи психотерапії : навч. посіб ; за ред. М. І. Мушкевич. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. С. 163-179.
2. Карпенко З.С. Герменевтика психологічної практики. Київ : РУТА, 2001. С.79 – 91.
3. Relational Transactional Analysis 1st Edition by Charlotte Sills (Editor), Heather Fowlie (Editor)/ 2011/ 414 p.

ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА:

1. Берн Е. Ігри, у які грають люди. Київ. 2021. 428 с.
2. Берн Е. Вступ до психіатрії та психоаналізу. Просто про складне. Київ, 2022, 407 с.
3. Мілорадова М.Е. Трикутник Карпмана – токсична модель відносин: особливості розвитку та стратегії виходу. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. Сєвєродонецьк* : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2021. № 3 (56). Т. 3. С. 147-156. https://dspace.univd.edu.ua/items/f37f5090-c8ff-49fb-aa8f-3b342b7c6aec
4. Штайнер Клод. Сценарії життя людей. Київ. 2021. 447 с.

Запитання для самоконтролю, роздумів і дискусії

1. Дайте визначення Его-стану.
2. Розкрийте основний зміст наступних Его-станів: Батько, Дорослий, Дитина.
3. Чи є ТА динамічною теорією особистості? Обґрунтуйте відповідь.
4. Яким чином, вважає Е.Берн, люди структурують час?
5. Які типи трансакцій ви знаєте? Наведіть приклади.
6. Вкажіть, що Е.Берн має на увазі під сценарієм?
7. Що таке ігри і як люди розгортають їх?
8. Якою є розплата за гру і за сценарій?
9. Як можна застосовувати гештальт-методи у практиці ТА?
10. Що таке егограма і як її застосовувати?

Завдання для самостійної роботи

І. Вправи для самоаналізу:

1. Проведіть власний структурний аналіз БДДт першого порядку, зазначаючи думки, почуття і вчинки, що надходять від вашого:
   а) Батька (Б);
   б) Дорослого (Д);
   в) Дитини (Дт).
2. Наведіть приклади із власного життя, що відповідають наступним трансакціям:
   а) додаткова;

б) перехресна;
в) прихована.

3. Розгляньте ваші стосунки зі значущою людиною (один із батьків, чоловік (дружина), друг, колега, дитина, сестра, брат і т.д.), при цьому визначте і проаналізуйте трансакцію, що характерна для спілкування з цією людиною, враховуючи різні Его-стани, особливо той Его-стан, що є катектичним для даної людини.
4. Ідентифікуйте деякі з ігор, в які ви граєте, включаючи конкретні кроки, які ви робите, і розплату за ігри. Придумайте назву для кожної вашої гри.
5. Уявіть, що ви маєте 100 одиниць енергії, розподіліть її між наступними Его-станами: Виховуючий Батько, Турботливий Батько, Дорослий, Природня Дитина і Адаптована Дитина. При цьому слід взяти до уваги те, як ви зазвичай почуваєтеся і поводитеся. Намалюйте егограму, розділюючи 100 одиниць енергії між п'ятьма Его-станами.

III. Терапевтичний практикум:

1. Застосуйте методи РЕТ чи когнітивної терапії в роботі з потенційним клієнтом.
2. Проведіть Тест "Транзактний аналіз спілкування" (див.Додаток 8).
3. Виконайте вправу (див. Додаток 8А).

Семінарське заняття № 10

Гештальт-терапія

План обговорення

1. Основні положення: гештальт, холізм, гомеостаз, границя контакту, самість, емоції.
2. Механізми розвитку неврозу: інтроекція, проекція, злиття, ретрофлексія.
3. Рівні розвитку неврозу.
4. Мета гештальт-терапії.
5. Терапевтичний контакт.
6. Практика гештальт-терапії техніки і методи.

НАВЧАЛЬНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Каліна Н.Ф. Психотерапія : підручник для студ. ВНЗ. Київ, 2010. С. 175–193.
2. Мушкевич М. І., Чагарна С.Є. Основи психотерапії : навч. посіб ; за ред. М. І. Мушкевич. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. С. 240-263.
3. Карпенко З.С. Герменевтика психологічної практики. РУТА, 2001. С.91-100.

ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА:

1. Філ Джойс, Шарлотта Сіллс. Навички в гештальт-терапії. Консультування та психотерапія. В-во Ростислава Бурлаки. 2024. 528 с.
2. Схема-терапія: практичний посібник. Джеффрі Янг, Джанет Клоско, Марджорі Вайсхаар Детальніше: https://n-knigi.com.ua/ua/p1871589853-shema-terapiya-praktichnij.html?source=merchant_center&gad_source=1&gclid=CjwKCAjwyfe4BhAWEiwAkIL8sORdgi9NGB1FfDlr5o9tRwsOL1AOXB0ErTut-MspNI20c-hhB5jFmRoCah8QAvD_BwE

Запитання для самоконтролю, роздумів і дискусії

1. Як Ф.Перлз тлумачить поняття "гештальт"?
2. Як ви розумієте гештальт-молитву Ф.Перлза:
   Я роблю своє, ти робиш своє.
   Я в цьому світі не для того, аби жити у відповідності до твоїх очікувань,
   І ти в цьому світі не для того, аби жити у відповідності до моїх очікувань?
   Ти – це ти, а я – це я,
   І якщо ми випадково знаходимо одне одного, це чудово,
   Якщо ж ні, то в цьому випадку нічим не можна зарадити.

3. Сформулюйте основну мету гештальт-терапії.
4. Що таке автентичність?
5. Як впливає на розвиток людини переривання контакту й придушення емоцій?
1. Визначте основні теоретичні принципи гештальт-терапії.
2. Які три зони усвідомлення описав Ф.Перлз?
3. Вкажіть порушення границі контакту на кожній із терапевтичних стадій.
4. Яким є погляд Ф.Перлза на роль тривоги у збереженні неврозу?
5. Які рівні неврозу ви знаєте?
6. Як гештальт-терапевти застосовують метод усвідомлення?
7. Що означають терміни „гарячий стілець", „порожній стілець"?
8. Чому в гештальт-терапії корисно виявляти фантазії клієнта?
9. Як Ф.Перлз застосовує діалог між „собакою зверху" і „собакою знизу"?
10. Визначте мету роботи зі сновидіннями. Які стадії в ній застосовують?
11. Опишіть основні техніки гештальт-терапії. Яким чином в них реалізовуються основні теоретичні принципи цього підходу?

Завдання для самостійної роботи

І. Вправи для самоаналізу:

1. Пригадайте життєві ситуації, коли вам доводилося керуватись розумом, незважаючи на почуття.
2. Спробуйте оцінити, як ваше ставлення до оточуючого середовища пов'язане з кожним із перелічених нижче механізмів порушення на границі контакту:
   1) з інтроекцією;
   2) з проекцією;
   3) з конфлуенцією (злиттям);
   4) з ретрофлексією;
   5) з дефлексією.
3. Ідентифікуйте ігри й фіктивні ролі, які використовуєте, аби отримати підтримку з боку оточуючого середовища, замість розвитку самостійності.

ІІ. Терапевтичний практикум.

Виконайте спочатку самі, а потім застосуйте в роботі з потенційним клієнтом наступні ігрові вправи:

1) Розмістіться зручно в кріслі й намагайтеся усвідомити мову тіла, дихання, емоції та різні думки. При цьому протягом трьох хвилин промовляйте: „Зараз я усвідомлюю ...". Наприклад: „Зараз я усвідомлюю, що посміхаюся", „Зараз я усвідомлюю, що затиснула кулаки", „Зараз я усвідомлюю, що мені сумно".

2) Пригадайте якусь життєву ситуацію й протягом трьох хвилин зосередьтеся на ваших способах реагування на неї. Залишаючись „тут і тепер", коментуйте кожну пережиту мить словами: „ ... і я несу відповідальність за це". Наприклад: „Я знаю, що закриваю очі, і я беру відповідальність за це", „Я знаю, що постукую пальцями, і я беру відповідальність за це", „Я знаю, що гніваюсь, і я беру відповідальність за це".

3) Застосуйте техніки драми і фантазування. Для цього клієнт займає „гарячий стілець", інший – „порожній стілець", призначений для переміщення клієнта від однієї частини свого „Я" до іншої або переходу від одного персонажу драми до іншого.

4) Застосуйте техніку „човника". Для цього психотерапевти використовують фантазію і порожній стілець. Клієнт повинен почергово переключати увагу з однієї сфери на іншу, або переходити від візуалізації якоїсь минулої події до її організмічного переживання „тут і тепер".

5) Проведіть діалоги „собаки зверху – собаки знизу". Для цього застосуйте техніку „човника".

Семінарське заняття № 11

Клієнт-центрована терапія

План обговорення

1. Теорія клієнт-центрованої терапії.

2. Генезис неврозу.
3. Мета клієнт-центрованої терапії.
4. Терапевтичний контакт.
5. Методи вислуховування.
6. Сучасні тенденції розвитку клієнт-центрованої терапії.

НАВЧАЛЬНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Каліна Н.Ф. Психотерапія : підручник для студ. ВНЗ. Київ, 2010. С. 225–229.
2. Мушкевич М. І., Чагарна С.Є. Основи психотерапії : навч. посіб ; за ред. М. І. Мушкевич. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. С. 266-282.
3. Глива Є. Вступ до психотерапії: Навчальний посібник. – Острог-Київ: Вид-во Острозька академія, 2004. – С. 45 – 64.

ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА:

1. Elliott R, Bohart AC, Watson JC, Murphy D. Therapist empathy and client outcome: An updated meta-analysis. *Psychotherapy*. 2018;55(4):399-410.
2. Rogers K. Client Centered Therapy. 2020. 240 p.
3. Rogers K. Client Centred Therapy: Its Current Practice, Implications and Theory — Softcover, 2018. 140 p

Запитання для самоконтролю, роздумів і дискусії

1. Чому К.Роджерс назвав розроблений ним терапевтичний підхід особистісно-орієнтованим?
2. Як К.Роджерс пояснює наступні поняття: тенденція актуалізації, організмічний оціночний процес, досвід і його переживання, усвідомлення?
3. Розкрийте зміст концепції умовних цінностей.
4. Як впливають умовні цінності на Я-концепцію?
5. Назвіть чотири типи реакцій людини на отриманий досвід.
6. Наведіть приклади неконгруентності між Я-концепцією і досвідом.
7. Як К.Роджерс описує повноцінно функціонуючу людину?
8. Розкрийте необхідні умови для росту клієнта і реінтеграції.
9. Як ви гадаєте, чому К.Роджерс у рекомендаціях з консультування застосовує термін „умови стосунків”, а не описи конкретних методик?
10. Розкрийте основні аспекти терапевтичної взаємодії в клієнт-центрованій терапії.
11. Яке значення має для клієнтів те, що в результаті консультування вони стають більш конгруентними, більш емпатійними і починають більш позитивно ставиться до інших людей?
12. Обгрунтуйте сильні й слабкі сторони моделі практики клієнт-центрованої терапії.
13. Обміркуйте наскільки ви конгруентні в консультуванні, і на основі чого ви робите такі висновки?

Завдання для самостійної роботи

І. Запитання для самоаналізу:

1. Проаналізуйте свої стосунки зі значущими людьми, які допомагали чи допомагають вам формувати більш адекватну Я-концепцію. Які характерні риси інших людей ви вважаєте корисними?
2. Проаналізуйте свої стосунки зі значущими людьми, які заважали чи заважають вам формувати більш адекватну Я-концепцію. Які характерні риси інших людей ви вважаєте шкідливими?
3. Оцініть, якою мірою у вас виявляється кожна із вищеперелічених ознак повноцінно функціонуючих або самоактуалізуючих людей: відкритість переживанням, раціональність, особиста відповідальність, почуття власної гідності, здатність підтримувати добрі міжособистісні стосунки, етичне життя.
4. Наскільки ви конгруентні в консультуванні? На основі чого робите такі висновки?
5. Наскільки вам вдається виявляти безумовно позитивне ставлення? На що спираєтесь у своїх висновках?
6. Наскільки ви емпатійні і чому так вважаєте?

II. Терапевтичний практикум:

1. Запишіть приклади виникнення умовних цінностей у потенційних клієнтів.
2. Запишіть фрагменти терапевтичної роботи, застосовуючи техніки рефлексивних і емпатійних відповідей, техніку терапевтичної метафори.

III. Інтерактивне завдання:

1. Студенти діляться на підгрупи. Аналізують опис невербальної поведінки клієнта під час першої зустрічі: «Клієнт сидів напружено, плечі підняті, корпус тіла трохи відхилений назад. Зорового контакту уникав, дивився переважно вбік або вниз. Руки часто стискав у замок, періодично торкався обличчя. Мовлення швидке, з короткими паузами, голос тихий». Завдання: запропонуйте рефлексивні, недирективні запитання клієнту, наприклад:

— «Як Ви зараз почуваєтеся?
— «Чи звично Вам говорити про це з іншою людиною?»
— «Я помічаю напругу у Вашому тілі – чи відчуваєте Ви її?»

Семінарське заняття № 12

Екзистенційна терапія

План обговорення

1. Основні положення екзистенційної терапії:
   - форми буття у світі;
   - види тривоги;
   - види провини;
   - поняття трансценденції;
   - межові екзистенційні тривожності.
2. Екзистенційна модель механізмів захисту.
3. Особливості терапевтичного контакту.
4. Техніки і методи.
5. Логотерапія В. Франкла.

НАВЧАЛЬНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Каліна Н.Ф. Психотерапія : підручник для студ. ВНЗ. Київ, 2010. С. 215–120, 234–241.
2. Глива Є. Вступ до психотерапії: Навчальний посібник. Острог-Київ: Вид-во Острозька академія, 2004. С. 151 –190.
3. Москалець В.П. Психологія особистості: навч.посіб. Київ, 2021. С.354-367.

ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА:

1. Франкл В. Сказати життю «Так!». Психолог у концтаборі. Львів. 2019, 120 с.
2. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Київ, 2020.164 с.
3. Паркулаб О.Г. Екзистенційна психологія як філософський праксис. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. Херсон, 2018. Вип. 3. Т. 1. С. 104-110.
4. Паркулаб О. Г. Відчуття Dasein як універсальий екзистенційний чинник розуміння процесу людського життя. *Збірник наукових праць : психологія. Івано-Франківськ*, 2019. Вип. 25. С.135-142.
5. Ялом І. Ліки від кохання та інші оповіді психотерапевта. Київ. 2017. 408 с.
6. Ялом І., Ялом М. Питання життя і смерті. Київ, 2021. 258 с.
7. Ялом І. Брехуни на кушетці. Психотерапевтичні оповіді. Київ, 2018. 260 с.
8. Східно-Європейська Асоціація екзистенційної терапії : www.existentialtherapy-easteurope.

Запитання для самоконтролю, роздумів і дискусії

1. Розкрийте змістове навантаження терміну „екзистенційний”?
2. Дайте загальну характеристику трьом формам „буття-у-світі”.

3. Як можна відрізнити нормальну тривогу від невротичної?
4. Схарактеризуйте кожну з чотирьох основних екзистенційних тривожностей.
5. Яким чином дорослі вчаться долати тривогу, пов'язану зі смертю?
6. Які чинники життя сучасного суспільства сприяють виникненню екзистенційної тривоги, пов'язаної зі свободою, ізоляцією і безглуздістю?
7. Як ви розумієте наступне визначення І.Ялома: „Екзистенційна психотерапія – це динамічний підхід до терапії, який зосереджується на тривожностях, що коріняться в існуванні індивіда"?
8. Що являє собою екзистенційна модель механізмів захисту?
9. Розкрийте види захисту від тривоги, пов'язаної зі свободою, смертю, ізоляцією і безглуздістю.
10. Визначте мету екзистенційного консультування.
11. Що для вас означає поняття „екзистенційно орієнтований терапевт"?
12. Якими повинні бути стосунки „екзистенційний терапевт-клієнт"?
13. Які методи і техніки застосовують в екзистенційній терапії?
14. Як ви розумієте наступне міркування В.Франка: „Бути людиною означає стати відповідальним за здійснення смислу, потенційно властивого даній життєвій ситуації"?
15. Розкрийте зміст свідомого і несвідомого в логотерапії.
16. Як В.Франкл визначає поняття „самотрансценденція"?
17. Вкажіть основні джерела сенсу, за допомогою яких людина досягає самотрансценденції.
18. Як виникає екзистенційний вакуум?
19. Наведіть приклади застосування техніки парадоксальної інтенції.
20. Розкрийте зміст техніки дерефлексії.

Завдання для самостійної роботи

І. Запитання для самоаналізу:

1. Чи сповна ви переживаєте своє існування як реальне? Відповідаючи, намагайтесь бути максимально конкретними.
2. Як ви відчуваєте екзистенційну тривогу? Які механізми захисту застосовуєте?
3. Оцініть рівень особистої відповідальності за формування власного буття. Яким чином ви могли би зменшити частку уникнення відповідальності за власне життя?
4. Чи замислювались ви над безглуздістю життя? Який її вплив на існування людей?
5. Визначте міру власного відчуття екзистенційного вакууму. Чи потерпаєте від екзистенційної фрустрації?
6. Визначте наповненість вашого життя сенсом, якщо його потенційними джерелами є: робота, кохання, страждання, минуле і надсенс.
7. Якщо ви зараз втратили сенс життя, то в якій спосіб можете собі допомогти його віднайти?

ІІ. Терапевтичний практикум.

1. Спробуйте розв'язати якусь свою проблему, скориставшись технікою парадоксальної інтенції й/або технікою дерефлексії.
2. Опишіть те, як ви застосували згадані вище техніки в роботі з потенційним клієнтом.
3. Застосуйте в роботі з клієнтами методи, що допомагають сфокусуватись на пошуках сенсу життя й усвідомити важливість особистої відповідальності за знаходження сенсу:
   а) аналіз сновидінь;
   б) постановка запитань про сенс життя;
   в) пошуки нових джерел сенсу;
   г) сократівський діалог;
   д) логодрама.
4. Виконайте вправи (див. Додаток 9).