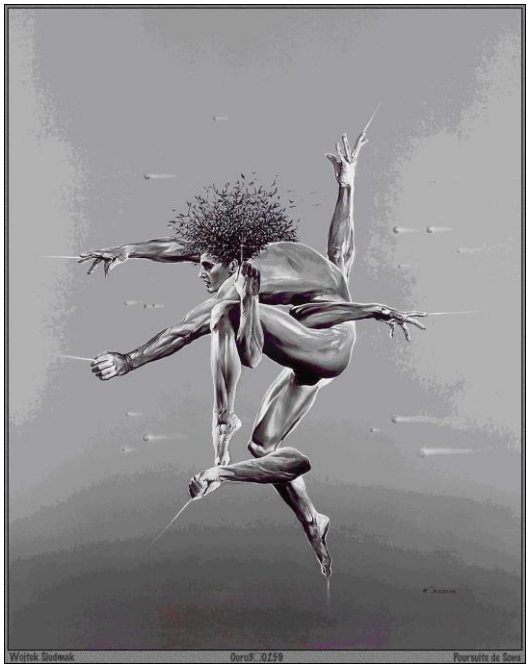
Паркулаб О.Г.

ОСНОВИ ПСИХОТЕРАПІЇ

Навчально-методичний комплекс



Міністерство освіти і науки України
Карпатський національний університет
імені Василя Стефаника

Оксана Паркулаб

ОСНОВИ ПСИХОТЕРАПІЇ

Навчально-методичний комплекс

Івано-Франківськ
Карпатський національний університет
імені Василя Стефаника
2026

УДК 159.9+615.851

Друкується за ухвалою Вченої ради факультету психології
Карпатського національного університету
імені Василя Стефаника
(протокол № 2 від 24 вересня 2026 р.)

Рецензенти:

Ольга Климишин, докторка психологічних наук, професорка кафедри психології розвитку Карпатського національного університету імені Василя Стефаника;

Любов Галушко, кандидатка психологічних наук, доцентка кафедри практичної психології Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка;

Паркулаб О. Г. Основи психотерапії : навчально-методичний комплекс. [Електронне видання]. Івано-Франківськ : Карпатський національний університет імені Василя Стефаника. Івано-Франківськ, 2026. 102 с.

Навчальний-методичний комплекс являє собою практичне керівництво навчальною роботою студентів, які вивчають університетський курс „Основи психотерапії”. Посібник містить перелік тем лекційних і практичних занять, розробку питань до них, завдання для самостійної роботи студентів, вправи для самоаналізу і саморозвитку, запитання для самоконтролю, роздумів і дискусій, список рекомендованої літератури.

Для студентів закладів вищої освіти за спеціальностями „Психологія”, „Реабілітаційна психологія”, „Дитяча психологія”, „Соціальна робота”, „Початкове навчання. Практична психологія”.

З М І С Т

Пояснювальна записка 5
I. Навчально-тематичний план вивчення дисципліни „Основи психотерапії” (для підготовки бакалаврів) 6
II. Структура програми навчального курсу „Основи психотерапії” 7
2.1. Опис предмета навчального курсу 7
2.2. Мета 8
2.3. Програма 10
2.4. Теми семінарських занять 21
2.5. Загальні завдання для самостійної роботи 69
2.6. Методи навчання 69
2.7.Програмові вимоги з курсу „Основи психотерапії” 70
III. Додатки 73

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Сьогодні українська наукова думка наполегливо працює над практичним втіленням вимог європейської системи освіти на вітчизняних теренах. Як свідчить світовий досвід, впровадження в науково-навчально-виховний процес ЗВО новітніх інноваційних технологій забезпечує позитивну динаміку рівня викладання й модернізації освітньої діяльності, а також окреслює її траєкторію.

Пропонований навчально-методичний комплекс (НМК) має на меті допомогти студентам 3-го курсу спеціальності „Психологія" ефективно засвоїти базові знання з навчальної дисципліни „Основи психотерапії" та піднятися на значно вищий щабель фахових досягнень. Зміст НМК відповідає загальній логіці підготовки психологів та спрямований на послідовне опанування теоретичних положень і практичних аспектів психотерапевтичної діяльності.

Навчальний посібник укладено з урахуванням організації підготовки студентів в умовах кредитно-модульної системи освіти. Структура комплексу забезпечує взаємозв'язок лекційного матеріалу, практичних занять, самостійної роботи здобувачів і засобів контролю навчальних результатів. Поглибленому вивченню кожної лекційної теми сприяє її стислий виклад у вигляді тез, а також перелік ключових понять, список основної, навчальної та додаткової літератури. До кожної теми практичних занять додається план обговорення, перелік запитань для самоконтролю, роздумів і дискусії, завдання для самостійної роботи, самоаналізу, психотерапевтичний практикум, тематика доповідей, презентацій та рефератів.

Курс „Основи психотерапії" доповнює, розширює і поглиблює фахові уявлення студентів про прикладні аспекти сучасної психологічної науки та її місце в системі наукових знань. Поєднання теоретичного матеріалу з практико-орієнтованими завданнями створює умови для активного засвоєння навчальної дисципліни та розвитку професійно значущих умінь майбутніх психологів.

І. НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ “ОСНОВИ ПСИХОТЕРАПІЇ” (ОП бакалавр)

№ пор.	Назва теми	Форми навчання та к-сть годин:		
		лекції	практичні заняття	самост. робота
1.	Загальні уявлення про психотерапію	1	1	4
2.	Особистість психо-терапевта	1	1	4
3.	Терапевтичний кон-такт	1	1	4
4.	Структурування психотерапевтично-го процесу	1	1	4
5.	Психодинамічна терапія	1	2	6
6.	Техніки аналітичної психології	1	2	4
7.	Техніки індивідуа-льної психології	1	2	4
8.	Когнітивно-біхевіористичний психотерапевтич-ний підхід	1	2	6
9.	Трансактний аналіз (ТА)	1	1	6
10.	Гештальт-терапія	1	1	6
11.	Клієнт-центрована терапія	1	2	6
12.	Екзистенційна те-рапія	1	2	6
	Всього годин	12	18	60

II. СТРУКТУРА ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ„ОСНОВИ ПСИХОТЕРАПІЇ”

2.1. ОПИС ПРЕДМЕТА НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ

Предмет: основи психотерапії

Курс: III Підготовка бакалаврів	**Напрям, спеціальність, освітній рівень**	**Характеристика навчального курсу**
Загальна кількість годин: **90 (3 кред.)**	Галузь знань С «Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини» Спеціальність С4 «Психологія» Рівень вищої освіти - перший (бакалаврський)	Основний Рік підготовки: **3** Семестр: **5** Лекції: 1**2 год.** Семінари: **18 год.** Самостійна робота: **60 год.** Вид контролю: **екзамен**

2.2. МЕТА

полягає у визначенні концептуальних засад і методологічних принципів психотерапії; ознайомленні студентів із сучасними підходами до практики психотерапії; виробленні базових практичних умінь і навичок; формуванні морально-етичних принципів і відповідальності; усвідомленні професійної ідентичності та становленні їх фахової компетентності.

Завдання вивчення дисципліни:

- навчити студентів визначати сфери застосування психотерапії;
- забезпечити взаємозв'язок теоретичного й практичного навчального матеріалу;
- створити цілісне уявлення про зміст, методи і принципи психотерапевтичного процесу;
- зорієнтувати студентів в особливостях надання терапевтичної допомоги психологами різних теоретичних напрямів і шкіл;
- сформувати початковий досвід та професійну позицію майбутніх психологів щодо своєї практичної діяльності;
- сприяти формуванню професійних критеріїв оцінки ефективності терапевтичної роботи;
- розвивати у студентів креативне мислення і бажання вдосконалювати власну фахову компетентність.

СТУДЕНТИ ПОВИННІ ЗНАТИ:

- теоретико-методологічні засади і понятійно-термінологічний апарат дисципліни;
- суть, види і специфічні риси психотерапії;
- етичні принципи, умови й чинники ефективної психотерапії;
- загальну структуру терапевтичного процесу;
- процедурні й психотехнічні аспекти психотерапії;

- методологічні інновації основних психотерапевтичних напрямів і шкіл;
- сучасні новітні тенденції розвитку психологічного консультування й психотерапії.

СТУДЕНТИ ПОВИННІ ВМІТИ:

- структурувати терапевтичний процес;
- проводити психотерапевтичне інтерв'ю;
- визначати локус скарги і формулювати запит клієнта;
- аналізувати й ідентифікувати проблему клієнта;
- розробляти стратегію вирішення проблеми клієнта;
- застосовувати психотехнічні методи і прийоми відповідно до завдань психотерапії;
- описувати і аналізувати терапевтичний випадок;
- оцінювати показники ефективності терапевтичної роботи;
- творчо підходити до вирішення навчальних терапевттичних ситуацій.

2.3. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ „ОСНОВИ ПСИХОТЕРАПІЇ”

Мета психотерапії — зцілення душі,
мета ж релігії — спасіння душі...
В кожного часу свої неврози, і
кожному часу потрібна своя психотерапія

Віктор Франкл

Тема 1. Загальні уявлення про психотерапію

1. Історія розвитку психотерапії.
2. Предмет, мета та завдання психотерапії.
3. Психотерапія в структурі психологічної допомоги.
4. Загальна характеристика основних психотерапевтичних напрямів і шкіл.

Історичні корені „психотерапії”. Загальна характеристика сучасних психотерапевтичних моделей – медичної, філософської та психологічної. Наукові вектори розвитку психотерапії.

Сутність психотерапії. Стратегія вивчення теорії консультування й психотерапії. Сучасні уявлення теоретиків різних шкіл і напрямів про мету і завдання психотерапії (див. Додаток 1, Таблиці 1.1, 1.2).

Зміст і види психологічної допомоги (схематична модель). Зв’язок психотерапії з іншими галузями практичної психології. Визначення основних рис психотерапії, їх відмінність від психологічного консультування.

Психодинамічний напрям – психоаналіз (З.Фройд), індивідуальна психологія (А.Адлер), аналітична психологія (К.Юнг) та ін. Поведінковий напрям – поведінкова терапія, когнітивна терапія (А.Бек), раціонально-емотивна

терапія (А.Еліс). Гуманістичний напрям – гештальт-терапія (Ф.Перлз), клієнт-центрована терапія (К.Роджерс), логотерапія (В.Франкл), екзистенцій на терапія (Р.Мей, І.Ялом).

Основні поняття: психотерапія, психотерапевтичні моделі, психологічна допомога, мета і завдання психотерапії, психологічне консультування, психокорекція, психодинамічний напрям, поведінковий напрям, гуманістичний напрям, терапевт, клієнт.

Тема 2. Особистість психотерапевта

1. Формування індивідуального стилю терапії.
2. Модель ефективного терапевта.
3. Етичні засади та дилеми психотерапевтичної роботи.
4. Феномен професійного вигорання.
5. Фахова підготовка психотерапевта.

Основні підходи до вибору власної теоретичної орієнтації: еклектичний, інтегративний, прихильність одній теорії. Сформованість базових професійних установок у представників різних наукових підходів стосовно практики психологічного консультування й психотерапії.

Теоретичне обгрунтування основних характеристик особистості консультанта. Виявлення чинників, що впливають на формування особистості консультанта і визначають модель його ефективності.

Ознайомлення з основними етичними принципами консультанта, що містяться у вітчизняному Кодексі практичного психолога, а також – в етичних кодексах відомих асоціацій психотерапевтів і консультантів.

Вплив професійної діяльності на особистість психотерапевта. Професійні деструкції особистісного розвитку психолога. Зміст поняття і загальна характеристика “синдрому вигорання”. Основні причини і профілактика професійного вигорання психотерапевтів.

Програма підготовки психотерапевтів. Європейський сертифікат із психотерапії – єдиний міжнародний диплом, що підтверджує професіоналізм у консультуванні й психотерапії.

Основні поняття: еклектичний підхід, інтегративний підхід, етичні принципи психотерапевта, професійна деструкція, “синдром вигорання”, професійна етика, компетентність психотерапевта, Європейський сертифікат з психотерапії, супервізія.

Тема 3. Терапевтичний контакт

1. Сучасні уявлення про терапевтичний контакт.
2. Особливості взаємодії психотерапевта з клієнтом.
3. Компоненти терапевтичного контакту.
4. Перенесення і контрперенесення в терапії.
5. Невербальні реакції психотерапевта і клієнта.

Визначення і зміст поняття “терапевтичний контакт”. Ознаки терапевтичного контакту. Особливості контактної взаємодії “психотерапевт-клієнт” з позиції різних теоретичних орієнтацій (див. Додаток 1, Таблиця 1.3).

Феномен „зустрічі” у терапевтичних стосунках. Особливості контактної взаємодії „терапевт-клієнт”. Психологічний механізм контактної взаємодії.

Чинники ефективності терапевтичного контакту: терапевтичний клімат і навички психотерапевта (вербальні й невербальні) підтримувати бесіду. Фізичні компоненти те-

рапевтичного клімату (обстановка консультування, структурування консультативного простору і часу). Емоційні компоненти терапевтичного клімату (взаємодовіра, конгруентність, емпатія, безумовна повага до клієнта).

Терапевтичний зміст перенесення і контрперенесення. Риси перенесення. Значення перенесення. Причини контрперенесення і його вплив на терапевтичний контакт. Позитивне контрперенесення.

Невербальні навички підтримки терапевтичного контакту. Невербальне спілкування. Групи невербальних реакцій: невербальна поведінка і структурування часу, невербальне повідомлення з використанням тіла, невербальне повідомлення за допомогою голосу, невербальне повідомлення і структурування оточення. Значення невербальної поведінки клієнта в терапевтичній ситуації. Рекомендації психотерапевтам щодо їхніх невербальних проявів.

Основні поняття: терапевтичний контакт, перенесення, контрперенесення, терапевтичний клімат, емоційні компоненти, конгруентність, емпатія, невербальні навички, вербальні та невербальні реакції.

Тема 4. Процес психотерапії

1. Еклектична модель психотерапевтичного процесу (за Гілландом і співроб.).
2. П'ятикрокова модель терапевтичного інтерв'ю.
3. Особливості першої зустрічі з клієнтом.
4. Інтерпретація етичних питань у структурі першого інтерв'ю.

Зміст і структура загальної моделі процесу психологічного консультування (еклектичної). Основне завдання еклектичної моделі – інтегрувати універсальні риси психо-

логічного консультування і психотерапії будь-якої теоретичної орієнтації в психопрактику. Стадії еклектичної моделі психологічного консультування: дослідження проблеми, двовимірне визначення проблеми, ідентифікація альтернатив, планування, діяльність, оцінка і зворотний зв'язок.

Зміст, структура і завдання п'ятикрокової моделі інтерв'ю. Основні стадії: взаєморозуміння/структурування, або "Привіт!"**;** збір інформації, або "В чому проблема?"; очікуваний результат, або "Чого ви хочете досягти?"; вироблення альтернативних рішень, або "Що ще ви можете зробити з цього приводу?"; узагальнення, або «Ви будете робити це?».

Загальні рекомендації щодо підготовки і проведення першої зустрічі з клієнтом. Розробка плану першого інтерв'ю (терапевтичної бесіди). П'ятикрокова структура як орієнтовна модель першої зустрічі з клієнтом: рапорт, виокремлення проблеми та ідентифікація цілей, визначення результатів, вироблення альтернативних рішень, генералізація (перенос досвіду).

Поняття про психотерапевтичний контракт, значення та особливості його укладання, відповідно до вимог терапевтичного підходу, який застосовує психотерапевт. Рекомендації психотерапевтам щодо укладання терапевтичного контракту з клієнтами. Орієнтовний варіант документа про етичні засади роботи психотерапевта і клієнта.

Основні поняття: процес психотерапії, еклектична модель психотерапії, п'ятикрокова модель інтерв'ю, план першого інтерв'ю, психотерапевтичний контракт.

Тема 5. Психодинамічна терапія

1. Методологічні інновації психоаналізу.
2. Погляди психоаналітиків на генезис неврозу (З.Фройд, К.Юнг, А.Адлер).
3. Механізми терапевтичної роботи.
4. Технічні прийоми і методи.

Психоаналіз як динамічний психологічний підхід. Основні правила створення аналітичної ситуації. Характер стосунків „психоаналітик-клієнт". Еволюція понять і концепцій психодинамічної терапії.

Інфантильний досвід – як основне джерело неврозу. Причини виникнення неврозу з позиції енергетичного, топографічного, структурного і динамічного підходів (класичний психоаналіз З.Фройда). Погляди З.Фрейда на збереження неврозу. Опис генезису неврозу в аналітичній психології К.Юнга. Характеристика чинників, що визначають генезис неврозу, в індивідуальній психології А.Адлера: почуття власної неповноцінності, специфічна боротьба за її подолання, розвиненість соціального інтересу і тип життєвого стилю особистості.

Механізми зміни особистості в процесі терапії. Стратегії психодинамічної моделі терапії: інсайт і спогади клієнта, катарсис (відреагування), депотенціалізація, відпрацювання. Технічні прийоми: інтерпретація й реконструкція, "натискання кнопки, "так нібито" та ін.

Первинне інтерв'ю як психодіагностичний та психотерапевтичний метод. Технічний інструментарій психоаналізу: вільне асоціювання, перенесення, опір, інтерпретація, аналіз сновидінь. Техніки аналітичної психології: аналіз серії сновидінь, активна уява; метод ампліфікації. Невербальні техніки аналітичної психології (юнгівська піскова терапія). Техніки індивідуальної психології: ранні спогади, історія життя, аналіз сновидінь, негативна практика тощо.

Основні поняття: психодинамічна терапія, генезис неврозу, психоаналіз, аналітична психологія, індивідуальна психологія, юнгівська піскова терапія, технічні прийоми, депотенціалізація, інсайт, катарсис, інтерпретація, опір, метод ампліфікації.

Тема 6. Когнітивно-біхевіористичний психотерапевтичний підхід

1. Біхевіористична психотерапія.

2. Когнітивна психотерапія.
3. Раціонально-емоційна терапія (РЕТ).

Мета біхевіористичної терапії. Особливості терапевтичного контакту. Організація терапевтичного процесу. Поведінкова оцінка, або функціональний аналіз проблемних сфер клієнта (СРН-аналіз). Процедури релаксації: м'язова, вербальна, диференційована, умовна, ментальна. Методи біхевіористичної терапії: систематична десенсибілізація, позитивне підкріплення, покарання, "наводнення" тощо.

Когнітивні моделі депресії, тривожних розладів, порушення подружніх стосунків, розладів особистості. Мета і завдання терапії. Характер стосунків „психотерапевт-клієнт" у когнітивній психотерапії. Ролі психотерапевта: людина, яка пропонує налагодити певні стосунки, співдослідник клієнта (спільний емпіричний підхід), людина, яка запитує (сократівський діалог), гід (кероване відкриття). Когнітивні техніки. Поведінкові техніки. Ефективність когнітивної терапії.

Основні теоретичні конструкти РЕТ: схема А-У-Н (А-В-С). Мета і завдання терапії. Характер стосунків „психотерапевт-клієнт". Роль психотерапевта в РЕТ. Застосування РЕТ і його обмеження. Дискутування: когнітивні техніки, емотивні техніки, поведінкові техніки. Техніки, що застосовуються при виконанні домашнього завдання.

Основні поняття: поведінкова терапія, когнітивна терапія, раціонально-емоційна терапія (РЕТ), функціональний аналіз, систематична десенсибілізація, позитивне підкріплення, покарання, "наводнення", процедури релаксації, схема А-У-Н (А-В-С), когнітивні техніки, емотивні техніки, поведінкові техніки.

Тема 7. Трансактний аналіз (ТА)

1. Зміст, мета і завдання ТА.
2. Прикладні аспекти ТА.
3. Сучасні техніки ТА.

Основні теоретичні конструкти. Визначення терапевтичної мети у трансактному аналізі. Зміст поняття “автономність”. Характерні особливості автономних людей: усвідомленість, спонтанність, інтимність. Сформованість інтегрованого Дорослого.

Загальна характеристика основних підходів, що застосовуються в практиці трансактного аналізу: структурний аналіз егостанів, трансактний аналіз, аналіз гри і аналіз сценарію (Е.Берн). Особливості терапевтичного контакту. Завдання психотерапевта.

Інтеграція різних терапевтичних методів у практику трансактного аналізу. Застосування егограм (Дюсей і Дюсей). Терапія нового рішення (Гоулдінг). Поєднання гештальт-методів, методів психодрами з трансактним аналізом.

Основні поняття: трансактний аналіз (ТА), автономність, інтегрований Дорослий, структурний аналіз егостанів, трансактний аналіз, аналіз гри, аналіз сценарію, егограма, терапія нового рішення.

Тема 8. Гештальт-терапія

1. Методологія гештальт-терапії.
2. Генезис неврозу.
3. Механізми терапії.
4. Психотерапевтичні техніки.

Теоретичні основи гештальт-терапевтичного напряму: психоаналіз, екзистенційна філософія, гештальт-психологія і дзен-буддизм. Зміст метафор “гештальт”, “фігура і фон”. Границя контакту як екзистенційна зустріч двох людей. Терапевтичний діалог “тут і тепер”.

Погляди Ф.Перлза на причини виникнення неврозу. Визначення невротичної особистості в гештальт-терапії. Фо-

рмування невротичних механізмів захисту: злиття (конфлюенція), інтроекція, проекція, ретрофлексія.

Мета гештальт-терапії. Зміст терапевтичного процесу. П'ятикрокова структура терапії. Завдання психотерапевта на кожному етапі терапевтичної роботи з клієнтом. Результат терапії.

Технічні прийоми укладання контракту. Техніки діалогу і проективні техніки. Техніки групової роботи ("гаряче крісло", рух по колу), терапевтичні ігри ("у мене є секрет", "я беру відповідальність на себе", діалогові ігри). Правила роботи в гештальт-групах. Індивідуальні психотерапевтичні техніки (усвідомлення, "човник", "порожнє крісло"). Особливості терапевтичної роботи зі сновидіннями.

Основні поняття: гештальт-терапія, "гештальт", "фігура і фон", границя контакту, діалог "тут і тепер", злиття (конфлюенція), інтроекція, проекція, ретрофлексія, психотерапевтичні техніки.

Тема 9. Клієнт-центрована терапія

1. Основні теоретичні принципи.
2. Генезис неврозу.
3. Механізми терапії.
4. Технічні аспекти терапії.

Тенденція актуалізації як позитивний мотиваційний стимул. Види оціночного процесу: власний оціночний організмічний процес та засвоєний на умовах цінності. Типи реакцій на отриманий досвід. Зміст і значення Я-концепції.

Неконгруентність між Я-концепцією і організмічним досвідом як патогенний механізм розвитку неврозу. Механізми психологічного захисту: заперечення і викривлення. Причини збереження неефективних Я-концепцій.

Мета клієнт-центрованої терапії. Самоактуалізуюча тенденція як рушійна сила психотерапевтичної зміни клієнта. Клієнт у процесі: відкритість суб'єктивному досвіду пережи-

вань. Завдання терапевта. Умови активізації особистісного росту клієнта і реінтеграції.

Основні аспекти терапевтичної взаємодії “психотерапевт-клієнт”. Техніки психотерапевтичного інтерв’ю: повторення, метафора, відображення почуттів. Значення недирективних методів вислуховування у консультуванні. Тенденції розвитку клієнт-центрованої терапії.

Основні поняття: клієнт-центрована терапія, оціночний процес, Я-концепція, Я-реальне, Я-ідеальне, організмічний досвід, умови цінності, самоактуалізація, конгруентність, емпатія, безумовне позитивне ставлення, недирективні методи.

Тема 10. Екзистенційна терапія

1. Екзистенційна терапія І.Ялома і Р.Мея:
   а) зміст, мета та завдання;
   б) терапевтичний контакт;
   в) структура терапії.
2. Технічні підходи в роботі з клієнтами.
3. Зміст і методи логотерапії В.Франкла.

Теоретичні аспекти екзистенційної моделі психотерапії. Погляди Р.Мея на розуміння людської екзистенції. Базисні проблеми існування: смерть, свобода, ізоляція, безглуздість життя (за І.Яломом). Види захисту від тривоги. Мета екзистенційної терапії. Завдання терапевта. Зміст стосунків „психотерапевт-клієнт”: присутність, автентичність, відданість. Саморозкриття психотерапевта. Структура психотерапевтичного процесу.

Способи поглиблення усвідомлення смерті: дозвіл терпіти, визначення механізмів захисту, робота зі сновидіннями, нагадування про недовговічність (тлінність) існування тощо. Методи роботи з відповідальністю і свободою: визначення видів захисту; вказівка на уникнення відповідальності “тут-і-тепер”; протистояння екзистенційній вині; фасилітація прийняття рішення тощо. Способи протистояння ізоляції: ідентифікація механізмів захисту, зіткнення з ізо-

ляцією тощо. Способи роботи з безглуздістю: переназивання проблеми, визначення механізмів захисту; сприяння життєвій активності.

Воля до сенсу як первинна мотивуюча сила в людях. Духовне несвідоме – основа людської екзистенції. Самотрансценденція як людський феномен. Основні способи знаходження сенсу життя в концепції В.Франкла. Причини формування екзистенційного вакууму. Екзистенційна фрустрація. Ноогенний невроз як духовний вимір проблем. Масова невротична тріада: депресія, наркоманія, агресія.

Мета логотерапії. Логотерапія клієнтів у стані екзистенційного вакууму. Поглиблення екзистенційного усвідомлення кінцевості життя: пояснення, використання порівнянь, формулювання максим. Фокусування на пошуках сенсу: сократівський діалог, аналіз сновидінь, логограма, пропозиція сенсу тощо. Основні логотерапевтичні методи: парадоксальна інтенція, дерефлексія.

Основні поняття: екзистенційна терапія, екзистенційна провина, базисні проблеми існування, логотерапія, воля до сенсу, духовне несвідоме, самотрансценденція, екзистенційний вакуум, екзистенційна фрустрація, ноогенний невроз, масова невротична тріада, логограма, парадоксальна інтенція, дерефлексія.

2.4. ТЕМИ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ

Семінарське заняття № 1

Предмет, завдання та історія становлення психотерапії

План обговорення

1. Історія становлення та сучасний стан розвитку психотерапії.
2. Поняття про психотерапію, її мету та завдання.
3. Відмінності практичної та академічної психології.
4. Зв'язок психотерапії з психокорекцією, психодіагностикою, психологічним консультуванням.
5. Основні психотерапевтичні моделі: медична, психологічна, соціологічна, філософська.
6. Сфери функціонування психотерапії.
7. Основні психотерапевтичні напрями (модальності).
8. Загальні фактори ефективності психотерапевтичної допомоги.

ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Крупельницька Людмила Психотерапія у постнекласичній парадигмі : посібник. Київ : ГО «МНГ», 2023. 176 с. : рис., таблиці / Online-видання
2. Каліна Н.Ф. Психотерапія. Київ. 2010. С. 7-19.
3. Климчук В.О. Психологічна деонтологія: етичні кодекси. 2005. 88 с.
4. Михальченко Н.В. Психотерапія з психокорекційною роботою. Навч.-метод. посіб.. Автор-упорядник Михальченко Н.В. Миколаїв, 2018. С. 8-24.
5. Мушкевич М.І., Чагарна С.Є. Основи психотерапії. Луцьк, 2017. 420 с.
6. Концептуальні засади і методика глибинної психокорекції: Підготовка психолога-практика: Навч. посіб. / Т. С.

Яценко, Б. Б. Іваненко, С. М. Аврамченко та ін.; За ред. Т. С. Яценко. Київ : Вища шк., 2008. С. 17-20.

ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА:

1. Горська Г.О., Гайдуков І.В. Темна тріада: проблеми концептуалізації та емпіричного дослідження. *Наукові записки. Серія психологія*. Вип.1(7). 2025. С.51-57. URL :https://journals.cusu.in.ua/index.php/psychology/article/view/647/616
2. Закон України «Про систему психічного здоров'я в Україні» URL : https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4223-20#Text
3. Максименко К.С. Особистісно орієнтована психотерапія у вітчизняній медичній психології: історичний аспект. *International Scientific Journal*. Fundamental and Applied Researches In Practice of Leading Scientific Schools. 2016 – 5 (17). С.61-74.
4. Паркулаб О.Г. Супервізія як умова ефективної роботи майбутнього психолога. *Роль психологічної служби системи вищої освіти України у час суспільних трансформацій : Матеріали Всеукраїнської наук.-практ. конф.* (Львів, 19-20 трав. 2017 р.). Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2017. С. 32-36.
5. Програма 7П задля психічного здоров'я дітей та молоді. Центр здоров'я та розвитку. 2020. 38 с. https://www.mh4u.in.ua/ya-predstavlyayu-organizacziyu-chy-gromadu/programa-7p-zadlya-psyhichnogo-zdorovya-ditej-ta-molodi/
6. MH4U - Дізнайтеся більше про психічне здоров'я в Україні! https://www.mh4u.in.ua/
7. Як мої слова і дії можуть впливати на психічне здоров'я людей - MH4U https://www.mh4u.in.ua/hochu-diznatysya-bilshe/yak-nashi-budenni-slova-zmushuyut-inshyh-p/

Запитання для самоконтролю, роздумів і дискусії

1. Які позиції існують щодо визначення “психотерапії”?
2. Хто із науковців вперше застосував термін „психотерапія”?
3. Схарактеризуйте існуючі моделі сучасної психотерапії.
4. Що таке психологічна допомога? Назвіть основні види психологічної допомоги.
5. За якими суттєвими ознаками відрізняється психотерапія від інших видів психологічної допомоги?
6. Як схематично можна зобразити взаємозв’язок між психологічним консультуванням і психотерапією?
7. Сформулюйте універсальні цілі психотерапії.
8. Як ви гадаєте, чи існує єдина психотерапевтична теорія?
9. Назвіть психотерапевтичні фактори, присутні в усіх видах психотерапії.
10. Визначте основні умови, що забезпечують ефективність психотерапії.
11. Які інструменти і сервіси ШІ можна використовувати у консультуванні й психотерапії? Обгрунтуйте відповідь.

Завдання для самостійної роботи

І. Практичні завдання:

а) наведіть два-три приклади звернення потенційного клієнта по психологічну допомогу та визначте вид допомоги у сфері психічного здоров’я. Обгрунтуйте свою відповідь на основі Закону України «Про систему психічного здоров’я в Україні» URL : https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4223-20#Text;

б) дайте власний метафоричний опис наступним основним поняттям практичної психології: психотерапія, клієнт, психотерапевт.

ІІ. Навчальні завдання:

а) підготуйте цитати і/або передайте зміст висловлювань відомих психотерапевтів про психологічне консультування й психотерапію;

б) обміркуйте теми й запитання для дискусії після перегляду відео «Психолог, психотерапевт, психіатр - до кого звертатися?»
https://www.youtube.com/watch?v=JVFgwMlytLM;

в) підготуйте виступ (повідомлення), користуючись додатковою літературою, на тему «Місце психотерапії у системі психічного здоров'я України».

II. Завдання для саморефлексії від Тараса Прохаська, лауреата Шевченківської премії: «*Можу порадити таку практику. Написати свою автобіографію, для самого себе – на сторінку. Написати так, ніби ти задоволений життям. Але правду. Потім автобіографію невдахи, героїчну автобіографію, паскудну автобіографію. І писати лише правду, лише те, що було. Ці оповіді можуть бути дуже різні, але усі будуть правдиві. І роздумуйте, як то все співіснує».*

III. Контрольні завдання:

Дайте відповіді на запитання запропонованого нижче експрес-тесту.

ЕКСПРЕС-ТЕСТ

1. Виберіть правильні варіанти відповідей.
   Видами психологічної допомоги є:
   а) психотерапія;
   б) психокорекція;
   в) профорієнтація;
   г) всі відповіді правильні.
2. Вкажіть "так" чи "ні".
   Філософія психотерапії передбачає повну відмову від концепції хвороби.
3. Замість крапок вставте пропущені слова.
   "Мета психотерапії — зцілення …, мета ж релігії — спасіння душі.. У кожного часу свої неврози, і кожному часу потрібна своя …" (В. Франкл).

4. Назвіть спільне поняття, що об'єднує наступні положення:
   а) метод лікування, що впливає на стан і функціонування організму в сферах психічної і соматичної діяльності;
   б) метод активного впливу, що задіює процес научіння;
   в) комплекс явищ, що відбувається в процесі взаємодії й спілкування;
   г) метод інструментальної маніпуляції, що слугує цілям соціального контролю.
5. В якому столітті термін „психотерапія" став загальновживаним?

Семінарське заняття № 2

Особистість психотерапевта. Етика і відповідальність

План обговорення

1. Етичні засади та етичні дилеми діяльності психотерапевта.
2. Параметри оцінювання професіоналізму психотерапевта.
3. Модель ефективного психотерапевта.
4. Індивідуальний стиль терапії.
5. Порівняльна характеристика кваліфікованого і некваліфікованого терапевта.
6. Феномен професійного вигорання.
7. Фахова підготовка психотерапевтів.
8. Труднощі та ефективність особистісної психотерапії практичного психолога.

ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Климчук В.О. Психологічна деонтологія: етичні кодекси. Хрестоматія. 2005. 88 с.

2. Концептуальні засади і методика глибинної психокорекції: Підготовка психолога-практика: Навч. посіб. / Т. С. Яценко, Б. Б. Іваненко, С. М. Аврамченко та ін.; За ред. Т. С. Яценко. Київ : Вища шк., 2008. С. 34-44.
3. Каліна Н.Ф. Психотерапія. Київ. 2010. С.18-32.
4. Карпенко Є.В. Методи сучасної психотерапії : навчальний посібник. Дрогобич : Посвіт, 2015. С.91-97.
5. Кузьо О. Основи психологічної практики : навчальний посібник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2022. 124 с
6. Мушкевич М.І., Чагарна С.Є. Основи психотерапії. Луцьк. 2017. 420 с.
7. Основи психологічного консультування (лекційний курс) Навч.-метод. посібник для студентів спец. «Практична психологія» Укладачі Б.А. Якимчук, І.П. Якимчук. Умань, 2019. 20-47.
8. Основи практичної психології / В.Панок, Т.Титаренко, Н.Чепелєва на ін. Підручник. Київ : Либідь, 2003. С.49-58, 236-249, 393-402, 504-510.

ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА:

1. Етичний кодекс Української Спілки психотерапевтів http://upu.in.ua/upu/9-upu/6-etychnyy-kodeks-ukrainskoi-spilky-psykhoterapevtiv
2. Горбунова В.В. Етичні дилеми у практиці психологічної допомоги. *Практична психологія та соціальна робота*. № 8. 2008. С. 3-5
3. Паркулаб О.Г., Шпет Я.В. Вплив професійної діяльності на особистість психолога: феномен вигорання та його профілактика. *Вісник Львівського університету*. Серія психологічні науки. Вип. 8. Львів, 2021. С.125-132.
4. Паркулаб О.Г. Екзистенційна позиція консультанта як професійний вибір. *Психологія особистості*. № 1 (8), 2017. С. 183-197.

5. Шевчук В.В. Сучасні підходи до визначення катеорії “емоційне вигорання”. *Габітус*. Випуск 17. 2020. С.141-144.
6. Maslach C., Pines A. Burnout: The loss of human caring. Experiencing Social Psychology. N. Y. : Knopf, 1979. P. 246.
7. Miller D. Stress and Burnout in HIV. AIDS. 1996. Vol. 10 (supl.). P. 213–219.

Запитання для самоконтролю, роздумів і дискусії

1. Порівняйте етичні засади діяльності психотерапевта в Україні та за кордоном.
2. Визначте і проаналізуйте основні риси професійної діяльності кваліфікованого і некваліфікованого психолога..
3. Як ви гадаєте, чи існує щось таке, що заважає вам стати ефективним психологом?
4. Як ви розумієте метафоричне висловлювання Дж. Бюджентала “я-як-інструмент”?
5. Розкрийте зміст поняття “синдром вигорання”.
6. Як розрізняють поняття “професійна ідентифікація” та “самооцінка професійно значущих якостей”?
7. Як ви гадаєте, чи є у вас особисті якості, необхідні професійному психологу?
8. Як ви розумієте метафору К. Роджерса – “увійти у шкіру клієнта”?
9. Що для вас означає самопізнання?
10. Які особистісні якості повинні домінувати у того, хто обрав один із напрямів професійної психологічної діяльності – викладання психології, науково-дослідна робота, практична психологія.

Завдання для самостійної роботи

І. Навчальні завдання: виконайте вправу «Полювання за міфами та стереотипами».

Мета: виявити міфологічні уявлення майбутніх психологів щодо своєї професійної діяльності та викрити стигматизовані професійні стереотипи.

Професійні міфи психологів-практиків:

- уміння слухати та емпатія гарантують успіх психологічної допомоги;
- глибоке знання психології та багатий практичний досвід є запорукою ефективної психологічної допомоги людям;
- завдання психолога – вирішувати всі проблеми клієнтів;
- досвідчений психолог бачить людину наскрізь – як рентгенівський апарат;
- літні люди зовсім не довіряють молодим психологам.

Наведіть власні приклади найбільш поширених позитивних і негативних стереотипів (упереджень, забобонів, ідеалізацій тощо) про психологів (консультантів, психотерапевтів), а також соціальної стигматизації (приписування певних особливостей, як правило, негативних, індивіду чи групі людей, якими вони можуть і не володіти).

2. Напишіть по три висловлювання, які, на вашу думку, належать кваліфікованому і некваліфікованому психотерапевту.

II. Творче завдання:

Написати есе на тему “Мій професійний вибір теоретичної орієнтації”.

III. Ігрове завдання:

1. Уявіть, що ви режисер і вам необхідно підібрати акторів на роль студента-психолога, психотерапевта, викладача психолога. Опишіть основні атрибути цих персонажів, вказуючи на їхні позитивні і негативні сторони.

2. Виконати вправу «Реклама психологічних послуг».

Мета: зацікавити своїми послугами потенційних клієнтів, розкрити можливості психологічного консультування та його кращі сторони.

Завдання: група ділиться на підгрупи з 3-4 осіб, щоб створити рекламний ролик для психологічних послуг (до 90 секунд).

3. Вправа «То й що».

Мета: профілактика вигорання на основі усвідомленості існування неприємностей у житті та вироблення адекватного ставлення до них; навчитися концентруватися на головному та не звертати уваги на незначні проблеми, що виникають у життя. Дрібні стресори, як-от: розбита чашка, зіпсутий побутовий прилад, затор тощо, здатні негативно позначитися на психічному здоров'ї.

Завдання: застосувати прийом «то й що». Для цього упродовж дня (або тижня) фіксуйте неприємні моменти й застосовуйте цю фразу. Зробіть письмовий звіт, вказавши: Чи змінилося ваше сприйняття ситуації? Як тепер ви ставитесь до таких ситуацій? Чи стала фраза нагадуванням про швидкоплинність таких моментів? Як ви вважаєте, чи матимуть вони якесь значення в довгостроковій перспективі? Як ви розумієте слова античного філософа Епіктета, що важливо не те, що з вами відбувається, а те, як ви на це реагуєте?

Семінарське заняття № 3

Терапевтичний контакт

План обговорення

1. Визначення і риси терапевтичного контакту.
2. Чинники ефективної діалогічної взаємодії психотерапевта з клієнтом.
3. Навички підтримки терапевтичного контакту (вербальне і невербальне спілкування). Техніка дзеркального відображення невербальної поведінки.
4. Перенесення і контрперенесення в терапії.
5. Специфіка психотерапевтичних стосунків у ситуаціях надання психологічної допомоги клієнтам, що пережили психічну травму.

ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів : Свічадо, 2014. С. 52-77.
2. Особливості стосунків «психотерапевт–клієнт» у сучасному соціокультурному середовищі : монографія / З.Г. Кісарчук, Я.М. Омельченко, Г.П. Лазос та ін. ; за ред. З.Г. Кісарчук. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2017. 225 с.
3. Основи психологічного консультування (лекційний курс) Навч.-метод. посібник для студентів спец. «Практична психологія» Укладачі Б.А. Якимчук, І.П. Якимчук. Умань, 2019. 114-131.

ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА:

Паркулаб О.Г. Терапевтичний діалог як співтворчість консультанта і клієнта. *Габітус*. № 15, 2020. С.187-191.

Запитання для самоконтролю, роздумів і дискусії

1. Що таке терапевтичний контакт?
2. Які умови його виникнення?
3. Які основні етапи формування терапевтичного контакту?
4. Міні-дискусія «Контакт – це обов'язок чи вибір?» (для обох учасників терапевтичної взаємодії)
5. Проаналізуйте взаємодію "психотерапевт-клієнт" з урахуванням існуючих відмінностей у сучасних теоретичних підходах.
6. Назвіть приклади комунікативних бар'єрів у встановленні терапевтичного контакту?
7. Розкрийте зміст понять "фізичний і емоційний компоненти" терапевтичного контакту.
8. Наведіть приклади перенесення і контрперенесення.
9. Прокоментуйте умовивід К.Юнга: "Перенесення – аль-фа і омега терапії".

10. Як ви розумієте наступні висловлювання відомих пси-хотерапевтів:
- “Вислухайте клієнта, бо він каже вам діагноз” (В.Ослер);
- “Я ціную тепле, емпатійне, уважне вислуховування” (К.Роджерс)?
11. Схарактеризуйте основні види невербальних проявів утерапії.
12. Які невербальні комунікативні канали найчастіше використовуються людьми?

Завдання для самостійної роботи

І. Інтерактивні завдання:

1) Вправа «активне слухання». Інструкція: Виконується в парах. Один студент ділиться історією (2-3 хв), інший слухає – лише за допомогою невербальних сигналів (міміка, кивки, поза). Потім навпаки. Після цього – коротке обговорення.

Рефлексія (заповнити після виконання вправ):

1. Який елемент контакту був для мене найлегшим? Чому?
   — Присутність
   — Емпатія
   — Автентичність
   — Прийняття
2. Що було найскладнішим у встановленні контакту?
3. Який момент на занятті викликав найбільший емоційний відгук?
4. Що я можу зробити, щоб покращити здатність встановлювати контакт?

2) Виберіть собі партнера в групі студентів для рольової взаємодії психотерапевт-клієнт. На основі опису спостереження за клієнтом сформулюйте первинні психологічні гіпотези (без діагностики). Наприклад:

— поза напружена, тихий голос, опущені плечі – підвищена ситуативна тривожність.

— розправлені плечі, вільне положення рук, високо піднята голова – висока самооцінка, впевнена в собі особистість.

3) Виконайте вправу на уважне слухання.

Мета: навчитися практикувати усвідомлене слухання, включивши неформальну усвідомленість у щоденне життя.

Інструкція: за допомогою розмов з друзями, колегами чи родиною відключитися від зовнішніх подразників і зосередитися на теперішньому моменті. При цьому уважність і залученість – основний спосіб вашої участі у розмовах. Таким чином, сидячи тихо, слухаючи та спостерігаючи як за вербальними, так і невербальними повідомленнями, ваш мозок здатний сфокусуватися на розмові та брати участь більш повноцінно.

II. Навчальне завдання.

1. Підберіть 4-5 слайдів терапевтичного контакту (або приклади із практики чи відеофрагменти терапевтичної сесії). Проаналізуйте взаємодію «психотерапевт-клієнт» з урахуванням існуючих розбіжностей у сучасних теоретичних підходах.

2. Ознайомитися з таблицею й запропонувати свої два-три варіанти позитивного /негативного сприйняття клієнтом психотерапевта.

Таблиця

Приклади позитивного та негативного сприйняття клієнтом психотерапевта

Позитивне сприйняття психотерапевта	Негативне сприйняття психотерапевта
«Він дійсно розуміє мене і по-справжньому підтримує ..."	«Він такий самий, як мій батько».
"...це той, кому я можу довіряти. Він ніколи не засуджує	"Вони (консультанти) просто сидять і отримує гроші ні

мене, натомість дозволяє мені оцінювати самого себе».	за що».
«Його нелегко шокувати — незважаючи на те, що я йому кажу».	«Той, хто бере на себе роль радника, позбавлений мудрості».

Семінарське заняття № 4

Особливості структурування процесу психотерапії. Універсальні психотерапевтичні техніки та процедури

План обговорення

1. Первинне інтерв'ю як психодіагностичний та психотерапевтичний метод.
2. Розробка плану першого інтерв'ю (терапевтичної бесіди).
3. Інтерпретація етичних питань у структурі першого інтерв'ю.
4. П'ятикрокова модель терапевтичного інтерв'ю.
5. Загальна (еклектична) модель процесу психотерапії (В. Гілланд і співроб.).
6. Комунікативні техніки терапевтичного процесу та професійний етикет.
7. Універсальні психотерапевтичні процедури.
8. Робота з метафорою. Аналіз сновидінь.

ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів : Свічадо, 2014. С. 52-77.

2. Каліна Н.Ф. Психотерапія : підручник для студ. ВНЗ. Київ, 2010. С. 44–50.
3. Карпенко Є.В. Методи сучасної психотерапії : навчальний посібник. Дрогобич : Посвіт, 2015. 116 с.
4. Мушкевич М.І., Чагарна С.Є. Основи психотерапії. Луцьк. 2017. 420 с.
5. Особливості стосунків «психотерапевт–клієнт» у сучасному соціокультурному середовищі : монографія / З.Г. Кісарчук, Я.М. Омельченко, Г.П. Лазос та ін. ; за ред. З.Г. Кісарчук. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2017. 225с.
6. Основи психологічного консультування (лекційний курс) Навч.-метод. посібник для студ. спец. «Практична психологія» Укладачі Б.А. Якимчук, І.П. Якимчук. Умань, 2019. С. 47-65.

ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА:

1. Горбунова В.В. Контракт у практичній психології. *Практична психологія соціальна робота*. № 2. 2005. С. 1-5 http://eprints.zu.edu.ua/4025/1/8.pdf
2. Климчук В.О. Психологічна деонтологія: етичні кодекси. 2005. 88 с.
3. Паркулаб О.Г. Аналіз сучасних підходів до структурування процесу консультування. *Психологічні виклики сучасних організацій : зб. матеріалів II Міжнародній науково-практичній конференції* (м. Івано-Франківськ, 03 бер. 2022 р.). Івано-Франківськ, 2022. С. 96-99.
4. Освітня платформа професійного розвитку Prometheus, онлайн-курс «Травматичний досвід і ПТСР: інструментарій для психотерапевта».

Завдання для самостійної роботи:

Навчальне завдання:

1. Переглянути фрагмент першої зустрічі з клієнткою і визначити етапи інтерв'ю (на основі Моделі першого ін-

терв'ю, за Н. Берон). Відеоплатформа (розроблена для клінічних і консультативних програм**)** Американської психологічної асоціації (American Psychological Assosiation (APA) https://go.apa.org/psyctherapy/?utm_campaign=apa_publishing&utm_medium=display_google&utm_source=library&utm_content=psyctherapy_pt_evergreen_publishing_search_campaign_03022023&utm_term=psyctherapy_adgroup&gad_source=1&gclid=CjwKCAjwg8qzBhAoEiwAWagLrIVgdyjjncV04V5TmVTHWPQo1eNM9UhU9tuCaEqjcDbV8ZCeCr7ybxoCvagQAvD_BwE

2. Вправа «Невербальна поведінка клієнта». Мета – розвиток професійного мислення.
   Завдання для групової роботи: група студентів ділиться на підгрупи. Студенти отримують опис спостереження за невербальною поведінкою 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». Треба структурувати невербальну поведінку клієнта і зробити професійний висновок на основі описаного спостереження (без клінічних формулювань) за схемою:
   1) Розкласти поведінку на канали невербальної комунікації (використати інструменти ШІ)
   2) Зіставити невербальну поведінку з психологічними конструктами (ситуативна тривога, напруга, недовіра, невпевненість або страх оцінювання, психологічна захисна позиція).
   3) Сформулювати психологічний описовий висновок.
3. Змоделюйте діалог з уявним клієнтом, застосовуючи інструменти ШІ (ChatGPT, Gemini, Copilot тощо). Зробіть висновки щодо вашого досвіду застосування чат-бота у роботі психотерапевта. Орієнтовні запитання: Чи можна ШІ розглядати як альтернатива психологу? Які функції у роботі психолога ви б довірили ШІ, а які – ніколи? Обґрунтуйте вашу відповідь.

4. Терапевтичний практикум: розробити план-проспект першої зустрічі з клієнтом на основі Моделі першого інтерв'ю, за Н. Берон (див. лекція). Оформити письмово, обсяг – до 5 стор. Для виконання цього завдання студентові треба уявити, що він проводить першу зустріч з клієнтом і описати цей процес. При цьому важливо показати поетапність дій і намагатися дотримуватися запропонованої структури інтерв'ю. На підставі результатів проведеного інтерв'ю проаналізувати отриманий досвід (у т.ч. вказати, як він сприяє вашому професійному розвитку тощо) та зробити аналітичні висновки щодо особливостей першої зустрічі з клієнтом і об'єктивних труднощів, з якими стикається і психотерапевт, і клієнт. Вкажіть: які саме інструменти і сервіси ШІ ви використовували й на яких етапах?

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.

II. Терапевтичний практикум:

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

III. 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.

II. 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?

II. 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. Спланує-

те і проведіть поведінковий експеримент, щоб переконатися у правильності вашої думки.

III. 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	Напишіть свою інтерпретацію події: все, що думаєте про	Як ви повелися через цю подію?	Запишіть докази, які ставлять під сумнів і	Які почуття (і, можливо, вчинки) ви-

викликає песимістичні думки та почуття безпорадності	те, що сталося	Що відчували в процесі?	спростовують ваші негативні переконання	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 стосується 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 універсальний 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?

II. 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).

2.5. ЗАГАЛЬНІ ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ:

робота над науково-понятійним апаратом з курсу “Основи психотерапії”, впорядкування словників, опрацювання додаткової психологічної літератури з тем, що вивчаються (див. практичні заняття); анотування й конспектування першоджерел, підготовка реферату, презентації чи доповіді.

2.6. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

лекції із використанням мульти-медійних засобів, таблиць, графічних схем, семінарські заняття, бесіда, евристична бесіда, дискусія, інтерактивне навчання, конкурси практичних робіт, опрацювання наукової літератури, періодичних, хрестоматійних видань, метод „ділової гри”, метод „круглого столу”, проблемне завдання, проблемне навчання, проблемна ситуація, „мозковий штурм”, експрес-тести тощо.

2.7. ПРОГРАМОВІ ВИМОГИ З КУРСУ „ОСНОВИ ПСИХОТЕРАПІЇ”

1. Історичні корені психотерапії.
2. Визначення, зміст та завдання психотерапії.
3. Сучасні уявлення про мету психотерапії.
4. Відмінні риси психотерапії від психологічного консультування.
5. Теорії особистості та практика психотерапії.
6. Чинники ефективної терапії.
7. П’ятикрокова модель терапевтичного інтерв’ю .
8. Загальна структура терапевтичного процесу (еклектична), за Б.Е.Гілландом.
9. Морально-етичні принципи та відповідальність психотерапевта.
10. Основні вимоги до особистості психотерапевта.
11. Вплив професійної діяльності на особистість психотерапевта.
12. Зміст поняття “синдром вигорання” та способи його уникнення.
13. Професійна підготовка психотерапевта.
14. Особливості організації роботи психотерапевтичної консультації.
15. Фізичні компоненти терапевтичного клімату (обстановка психологічної консультації, структурування терапевтичного простору і часу).
16. Психотерапевтичні процедури і техніки.
17. Методи впливу та їх функції в структурі терапевтичного процесу.
18. Методи вислуховування та їх функції в структурі терапевтичного процесу.
19. Директива як метод впливу, її застосування в різних теоретичних напрямах.
20. Зміст поняття “терапевтичний контакт”.
21. Риси терапевтичного контакту.
22. Перенос у терапії: визначення, риси та значення.
23. Контрперенесення у терапії: причини та значення.

24. Загальна характеристика невербальних засобів терапевтичної роботи.
25. Поведінкові ознаки позитивного ставлення клієнта в терапевтич-ному контакті.
26. Поведінкові ознаки негативного ставлення клієнта в терапевтич-ному контакті.
27. Значення невербальної поведінки клієнта для терапевтичного процесу.
28. Загальна характеристика основних підходів до розуміння функціонування психіки у психоаналітичній теорії З.Фройда.
29. Методологічні інновації З.Фройда
30. Техніки класичного психоаналізу.
31. Підхід З.Фройда до інтерпретації сновидінь.
32. Первинне інтерв'ю як психодіагностиічний та психотерапевтичний метод психоаналізу.
33. Стрижневі поняття аналітичної психології К.Г. Юнга.
34. Техніки аналітичної психології.
35. Невербальні техніки аналітичної психології.
36. Застосування методу юнгівської піскової терапії в практиці психологічного консультування.
37. Підхід К.Г.Юнга до аналізу сновидінь.
38. Стрижневі поняття індивідуальної психології А.Адлера.
39. Психотехнічні прийоми та методи індивідуальної психології А.Адлера.
40. Стрижневі поняття, мета та завдання трансактного аналізу (ТА).
41. Загальна характеристика основних підходів до практики ТА (структурний аналіз, трансактний аналіз, аналіз гри, аналіз сценарію).
42. Сучасні психотехніки ТА. Застосування егограм .
43. Гештальт-терапія: стрижневі поняття, мета та завдання.
44. Техніки гештальт-терапії.
45. Ігри та вправи як психотехнічні прийоми гештальт-терапії.
46. Особливості роботи зі сновидіннями в гештальт-терапії.
47. Основні поняття біхевіористичної терапії.
48. Техніки і методи біхевіористичної терапії.

49. Стрижневі поняття, мета та завдання раціонально-емотивної терапії (РЕТ).
50. Застосування АВС – схеми в практиці РЕТ.
51. Техніки і методи РЕТ.
52. Базові поняття екзистенційної терапії.
53. Зміст роботи, мета та завдання екзистенційної терапії.
54. Прикладна логотерапія: техніки і методи.
55. Клієнт-центрована терапія: стрижневі поняття, мета та завдання. Недирективні методи роботи з клієнтами.

III. ДОДАТКИ

Додаток 1

Таблиця 1.1

ТЕОРЕТИЧНІ ПРИНЦИПИ СУЧАСНИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ НАПРЯМІВ

Психотерапевтичний напрям	Основні теоретичні принципи
Психоаналітичний напрям	Сутність людини визначається психічною енергією сексуальної природи й досвідом раннього дитинства. Основою структури особистості є три інстанції: ід, его і суперего. Поведінка людини мотивується агресивними та сексуальними потягами. Патологія виникає через витіснені в дитинстві конфлікти. Нормальний розвиток залежить від своєчасного проходження кожної стадії сексуального розвитку та інтеграції. інстанцій.
Адлеріанський напрям	Акцентується позитивна природа людини. Кожен індивід у ранньому дитинстві формує унікальний стиль життя, тобто творить свою долю. Поведінка людини мотивується прагненням досягти мети та соціальним інтересом. Життєві труднощі впливають на формування несприятливого стилю життя. Нормальний розвиток особистості передбачає адекватні життєві цілі.
Терапія поведінки	Людина – продукт середовища й водночас її творець. Поведінка формується в процесі навчання. Нормальній поведінці навчають за допомогою пі-

	дкріплення та імітації. Проблеми виникають через погане навчання.
Раціонально-емоційна терапія (А.Елліс)	Людина від народження схильна до раціонального мислення й до паралогічності (ірраціональне мислення). Вона може стати жертвою ірраціональних ідей (установок). Життєві проблеми виникають через помилкові переконання. Основою нормальної поведінки є раціональне мислення і своєчасна корекція прийнятих рішень.
Орієнтована на клієнта терапія (К. Роджерс)	Акцентується позитивна природа людини – властиве їй вроджене прагнення до самореалізації. Виникнення проблем пов'язане з витісненням деяких почуттів з поля свідомості й викривлення оцінки досвіду. Основою психічного здоров'я є відповідність ідеального Я реальному Я, що досягається реалізацією потенціалу власної особистості, й прагненням до самопізнання, впевненості в собі, спонтанності.

Таблиця 1.2

СУЧАСНІ УЯВЛЕННЯ ПРО МЕТУ ПСИХОТЕРАПІЇ

Психотерапевтичний напрям	Мета психотерапії
Психоаналітичний напрям	Перемістити з несвідомості у свідомість витіснений матеріал; допомогти клієнтові відтворити ранній досвід та проаналізувати витіснені конфлікти;

	реконструювати базисну особистість.
Адлеріанський напрям	Трансформувати життєві цілі клієнта; допомогти йому сформувати соціально значущі цілі й скоректувати помилкову мотивацію за допомогою знаходження почуття рівності з іншими людьми.
Терапія поведінки	Виправити неадекватну поведінку та навчити більш ефективній поведінці.
Раціонально-емо-ційна терапія (А. Елліс)	Усунути “саморуйнуючий” підхід клієнта до життя й допомогти сформувати толерантний та раціональний підходи; навчити застосовувати науковий метод у вирішенні поведінкових та емоційних проблем.
Орієнтована на клі-єнта терапія (К. Роджерс)	Створити сприятливий клімат консультування, який підходив би для самодослідження й розпізнавання чинників, що заважають росту особистості; заохочувати відкритість клієнта досвіду, впевненість у собі, спонтанність.
Екзистенційна терапія	Допомогти клієнтові усвідомити свою свободу й власні можливості; спонукати до прийняття відповідальності за те, що відбувається з ним; ідентифікувати фактори, що блокують свободу

Таблиця 1.3

СУЧАСНІ УЯВЛЕННЯ ПРО
ТЕРАПЕВТИЧНИЙ КОНТАКТ

Терапевтичний напрям	Терапевтичний контакт
Психоаналітичний напрям	Психотерапевт зберігає особисту анонімність, щоб клієнт міг вільно спроектувати на нього свої почуття. Основна увага спрямована на зменшення опору, що виникає під час аналізу реакцій перенесення клієнта, і встановленню більш раціонального контролю. Психотерапевт інтерпретує запропонований клієнтом матеріал і намагається навчити клієнта узгоджувати свою теперішню поведінку з подіями минулого.
Адлеріанський напрям	В центрі уваги розподіл відповідальності між консультантом і клієнтом, обопільна довіра і повага, рівноцінність позицій, вироблення загальних цілей консультування.
Терапія поведінки	Психотерапевт виступає активним і директивним учасником терапевтичного контакту; він виконує роль учителя, тренера, прагнучи навчити клієнта більш ефективній поведінці. Клієнт повинен активно апробувати нові способи поведінки. Замість особистих стосунків між психотерапевтом і клієнтом встановлюються робочі стосунки для виконання процедур научіння.
	Психотерапевт виконує роль учителя,

Раціонально-емоційна терапія (А. Елліс)	а клієнт – учня. Особистісним стосункам консультанта і клієнта ніякого значення не надається. Клієнт спонукається до розуміння своїх проблем і на основі цього розуміння – до зміни своєї поведінки, опираючись на раціональні передумови.
Орієнтована на клієнта терапія (К. Роджерс)	Терапевтичний контакт становить сутність психотерапевтичного процесу. Особливо підкреслюються щирість, теплота, емпатія, повага, підтримка з боку психотерапевта і «передавання» цих установок клієнтам. Засвоєнні під час терапевтичного контакту навички клієнт переносить на інші стосунки.
Екзистенційна терапія	Основне завдання психотерапевта – вжитися в екзистенцію клієнта і встановити з ним автентичні зв'язки. Контактуючи з психотерапевтом, клієнт розкриває свою унікальність. Стосунки між психотерапевтом і клієнтом розцінюють як контакт "людина-людина", ідентичний зустрічі двох рівноцінних людей "тут і тепер". Під час терапевтичного контакту змінюється як психотерапевт, так і клієнт.

Додаток 2

Схема первинного інтерв'ю

1. **Демографічний блок:**
   1) вік;
   2) стать;
   3) етнічна приналежність;
   4) релігійна орієнтація;

5) освіта
6) місце роботи і посада;
7) сімейне становище;
8) політичні погляди;
9) оцінка фізичного, соціального, матеріального і духовного благополуччя;
10) асоціативний чи метафоричний образ.

2. Батьки, сиблінги та інші значущі фігури в житті клієнта:

1) вік;
2) етнічна приналежність
3) релігійна орієнтація;
4) освіта
5) місце роботи і посада;
6) сімейне становище;
7) політичні погляди;
8) оцінка фізичного, соціального, матеріального і духовного благополуччя;
9) асоціативний чи метафоричний образ;
10) п'ять прикметників, які відображають ставлення клієнта до них.

Примітка: у випадку, якщо хтось із перелічених людей помер, то зі слів клієнта слід зібрати якомога більше відомостей пор причини і обставини смерті.

3. Блок особистої історії (основні події життя).

1) Немовлячий вік і дитинство:
   - чи бажана дитина;
   - умови в сім'ї після її народження;
   - найбільш ранні спогади;
   - сімейні історії про дитинство клієнта;
   - проблеми критичного періоду розвитку (порушення поведінки під час їди, навичок туалету, рухової активності, мовні проблеми, нічні кошмари);
   - улюблені казки та казкові персонажі.
2) латентний період (7-12 років):
   - проблеми зі здоров'ям;
   - соціальні проблеми;
   - проблеми в школі;

- проблеми в поведінці;
- сімейні стреси;
- улюблені художні твори (казки, мультфільми і т.п.) та їхні персонажі.

3) Період статевого дозрівання:
   - фізичні, соціальні і психологічні проблеми, пов'язані зі статевим дозріванням;
   - успішність і соціалізація в цей період;
   - само деструктивні патерни (порушення харчування, вживання ліків, алкоголю, наркотиків, суїцид альні імпульси, антисоціальна поведінка);
   - сімейні стреси цього періоду;
   - улюблені художні твори (книжки, кіно, виставки та ін.) і їхні персонажі.
4) Доросле життя:
   - з чим був пов'язаний вибір роботи (навчання)
   - як налагоджувались і налагоджуються між особистісні контакти;
   - сексуальні стосунки;
   - стосунки з батьками, братами, сестрами, дітьми;
   - поточні проблеми;
   - улюблені художні твори та їхні персонажі.

4. Оціночний блок:

1) як взаємини з батьками вплинули на становлення особистості клієнта?
2) чи тормошився розвиток клієнта якимось аспектами раннього дитинства?
3) Чого клієнт першочергово бажає своїм дітям (дитині) в їхньому подальшому житті?

5. Заключний блок:

1) як взаємини змінювались упродовж інтерв'ю?
2) Яке важливе, на думку клієнта, запитання ви йому не задали?
3) Запитайте, чи було йому комфортно і чи не хотів би він щось сказати з приводу інтерв'ю?

2. Оцінка статусу клієнта (частина, яку клієнт самостійно заповнює після інтерв'ю):

1) перше враження;

2) зміна враження в процесі інтерв'ю;
3) загальне враження;
4) оцінка відкритості клієнта;
5) настільки можна довіряти отриманій інформації.

3. Висновки:

1) основні поточні теми;
2) сфери фіксації й конфліктів;
3) основні захисти;
4) неусвідомлені фантазії, бажання і страхи;
5) центральні ідентифікації;
6) контрідентифікації;
7) неоплакані втрати;
8) зв'язок власного „Я" і самооцінка.

Додаток 3

ПСИХОАНАЛІТИЧНІ ВПРАВИ

Чи існують приклади у вашому житті?

Ця вправа надає можливість розглянути ваші теперішні взаємини з людьми й порівняти, як вони можуть бути пов'язані з вашими стосунками із батьками.

Частина 1.

1.1. Складіть список людей, які вам подобаються або яких ви найбільше любите (не враховуючи батьків). Окремо перелічіть чоловіків та жінок.

1.2. Опишіть позитивні та негативні сторони кожної людини.

1.3. Зверніть увагу на очевидну подібність і відмінність у ваших списках. Поміркуйте над ними і запишіть. Чи існують деякі риси, спільні як для чоловіків, так і для жінок?

Частина 2.

2.1. Складіть список позитивних і негативних рис характеру ваших батьків.

2.2. Перелічіть позитивні і негативні риси характеру ваших батьків, якими ви їх бачили, коли були дитиною (ці два списки, можливо, збігатимуться, а, можливо, й ні).

Частина 3.

Порівняйте і зіставте список характерних рис ваших батьків зі списком найважливіших для вас людей.

Ранні спогади

3. Фройд виявив, що ранні спогади часто вказують на існуючі особистісні проблеми. Ви можете спробувати перевірити це припущення, виконуючи таку вправу:

Спочатку знайдіть собі партнера. Один із вас буде розповідати про свої ранні спогади, а інший – записуватиме їх (ви будете обмінюватися ролями, тому не має значення, хто буде першим розповідати).

1. Той із вас, хто розповідає, повинен сидіти так, щоб не бачити того, хто записує. Мовець повинен пригадати свої ранні спогади або одне з них і розповідати про нього не більше 5 хв. Від того, настільки чітку і "живу" картину ви відтворите у своїй пам'яті, залежить те, якого результату ви досягнете, виконуючи цю вправу. До цього спогаду можна додати ще якийсь. Запам'ятайте, що завдання того, хто записує, полягає в тому, щоб задіяти будь-який аспект спогадів. У ваших записах застосовуйте терміни Фрейда.

2. Через 5 хв. призупиніться і, не вдаючись до будь-якого обговорення, обміняйтеся ролями (людина, яка розповідала, тепер записує спогади партнера). Через 5 хв. знову призупиніться і мовчки, протягом хвилини, обміркуйте все, про що ви говорили і що почули.

3. Обговоріть ваші записи один з одним. Зверніть увагу на будь-які висновки і зв'язки, які ви помітили. Відзначте різницю у відчуттях між вами і вашим партнером. Пам'ятайте, що механізми захисту можуть спотворювати інформацію або маскувати спогади. Спробуйте співвіднести ці ранні спогади з теперішніми подіями вашого життя.

Захисні механізми

Пригадайте який-небудь момент або подію, які були для вас психологічно важкими – наприклад, це може бути

смерть близької людини або епізод, коли вас сильно принизили, побили чи звинуватили в якомусь ганебному вчинку.

Спочатку відзначте: чи *відсутня* у вас цікавість до того, щоб пригадувати подробиці цієї події? Чи залишилося *небажання* навіть думати про неї? Тобто ви говорите собі: ”Я не бажаю це робити. Я можу відмовитися від цієї вправи. Чому я повинен думати про це знову?”

Якщо зможете, подолайте зусиллям волі ваші первинні захисні реакції і спробуйте відновити в пам’яті цю подію. Можливо, вас знову поглине сильна хвиля почуттів.

Якщо вам важко зосередитися на спогадах, тоді зверніть увагу на те, як ваша свідомість утікає від них. Чи помітили ви ті механізми захисту, які люди застосовують для ослаблення психічної напруги? Опишіть їх.

Додаток 4

АНАЛІЗ СНОВИДІНЬ (З. Фройд, К. Юнг, Ф. Перлз)

Вправа “Дослідження власних сновидінь” (на матеріалі психоаналізу З. Фройда)

Сновидіння використовують у психоаналізі як допоміжний засіб для розкриття підсвідомого змісту. Сновидіння не випадкові й не хаотичні, вони розглядаються як один із способів задоволення нездійснених бажань.

Прокинувшись вранці, занотуйте у зошит декілька речень про ваш сон. Пізніше, вдень, опишіть свої сновидіння так детально, як ви зможете їх пригадати. Дайте відповідь на такі запитання: Які асоціації у вас виникли з окремими елементами сну? Який зміст ці асоціації можуть мати? Приміром, чи могли б ваші сни свідчити про здійснення бажань? Що означають окремі уривки снів? Зверніть увагу на ті фрагменти, які, начебто, стали частиною ваших переживань протягом дня. Чи відзначили ви що-небудь таке, що

відображає ваші бажання або ваші позиції стосовно оточуючих?

Робіть записи протягом декількох тижнів. Особливо зверніть увагу на теми і предмети, які повторюються.

“Щоденник снів” (підхід К. Юнга до реєстрації снів)

Юнг надавав великого значення формі й змісту сновидінь, намагався розкрити значення символів сну і таким чином поступово відмовився від властивої психоаналітикам довіри до вільних асоціацій в аналізі сновидінь. Юнг вважає, що сновидець інтерпретує сон за допомогою аналітика, але в кінцевому рахунку лише сновидець *знає*, що означає сон. Будь-яка спроба аналізу сну повинна розпочинатися з урахуванням атитюдів, досвіду і біографії сновидця.

Ведіть щоденник ваших снів. Переглядайте записи наприкінці кожного тижня, відзначте патерни або символіку, що повторюються. Ви можете зробити ескіз символів і образів ваших снів. Пам’ятайте, що мовою снів є мова символів і метафор, і що один і той самий сон може мати декілька значень.

Коли ви розглядаєте ваші сни і образи сну, запитайте себе: ”Що мені хоче сказати цей сон?”

“Робота зі снами” в гештальті (підхід Ф. Перлза)

Перлз розглядав сни як повідомлення про наші незавершені ситуації – те, що ми не помічаємо у нашому житті, чого уникаємо та як саме ігноруємо і заперечуємо деякі сторони своєї особистості. Цей підхід значно відрізняється від того, як працював зі сновидіннями Фрейд.

Частина 1. Занотуйте свій сон і складіть перелік у*сіх* його деталей. Пригадайте кожне ваше переживання, кожну людину, кожен предмет, а потім попрацюйте над ними, уявляючи себе на їхньому місці. Програйте їх по-справжньому, перевтілюючись в кожен із цих елементів. *По-справжньому* станьте ними, незважаючи на їхню роль у

сновидінні. Скористайтеся своїми магічними здібностями: перетвориться на бридку ропуху або щось інше – в неживий предмет, живу істоту, демона – і припиніть думати. Забудьте про свої думки і перейдіть до своїх почуттів. Кожна маленька частина – це шматочок картинки-загадки. Всі разом вони утворюють велике ціле – більш сильну, щасливу, більш завершену і *реальну* особистість.

Частина 2 (увага: ця частина є набагато важливішою).

Далі візьміть кожен із цих різних елементів, персонажів та частин і дайте їм можливість поспілкуватися один з одним. Напишіть сценарій. Придумайте діалог між двома частинами, які протистоять одна одній, і ви побачите (особливо якщо ви безпомилково визначили протилежні сторони), що вони обов'язково почнуть ворогувати між собою. Всі відмінні частини, будь-яка частина сну – це ви самі, це ваша власна проекція. Якщо існують якійсь непримиримі сторони і ви примушуєте їх вести боротьбу одна з одною, то ви ведете вічну конфліктну гру, яка перетворюється в самокатування. Ця "війна" припиниться тоді, коли ви врешті-решт прийдете до єдності й інтеграції цих двох протилежних сил.

Додаток 5

ІНДИВІДУАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ А.АДЛЕРА

Вправа "Влада"

А. Адлер багато писав про почуття влади над оточуючим світом і здатність ним керувати. В системі Адлера процес боротьби за вищість (зверхність) є грунтовним переосмисленням ніцшеанської концепції волі до влади.

Пригадайте і опишіть:

1. Де і коли ви відчули себе безпомічним у житті? Як це було? Чи є якісь зони, в яких ви зараз відчуваєте себе безсилими. Як ви можете це змінити?

2. Наведіть приклад, коли ви шукали особистої переваги замість конструктивного самовдосконалення. Які були результати? Як ви себе почували?

3. Уявіть, що у вас є влада здійснити майже все. Що б ви стали робити? Як реальна влада могла би подіяти на ваше життя? Чи стало б у вас більше чи менше друзів? Були б ви щасливішими чи нещасливішими і в чому б це проявилося?

Вправа "Розуміння цілей"

Адлер обгрунтував ідею, згідно з якою особистість виробляє специфічну *життєву ціль*, використовуючи її як орієнтир. На життєву ціль людини впливає її особистий досвід, її цінності, здібності й особисті властивості. Життєва ціль, яка не є чіткою і усвідомленою, зазвичай, слугує захистом від почуття безсилля, мостом, через який можна потрапити з незадовольняючого нас теперішнього в яскраве, підвладне нам, повноцінне майбутнє життя. З іншого боку, життєва ціль забезпечує послідовну організацію життя людини: її творчу відповідь оточуючому світу.

Для Адлера важливіше те, куди ми сподіваємося прийти (майбутнє), ніж те, де ми були (минуле). Щоб розібратися, як ваша повсякденна діяльність співвідноситься з вашими життєвими цілями, спробуйте виконати наступну вправу (час затрачений на її виконання – 15 хв.):

Візьміть 4 аркуші паперу. На першому зверху напишіть: *"Які мої цілі у житті"* (відповідайте 2 хв.), пишіть все, що спадає на думку. Коли завершите, дайте собі ще 2 хв., щоб прочитати і зробити доповнення та виправлення. Відкладіть перший аркуш убік.

Візьміть другий аркуш і напишіть зверху: *"Як би я хотів(ла) провести наступні три роки?"* (відповідайте на це запитання 2 хв., ще 2 хв. затратьте на те, аби переглянути список). Це питання допоможе виявити ваші цілі чіткіше, ніж перше. Відкладіть убік і цей список.

На третьому аркуші напишіть слова: *"Якби я знав(ла), що мені залишиться жити 6 місяців, як би я їх прожив(ла)?"* Це запитання має на меті виявити, що важ-

ливо для вас, але про що ви раніше не замислювалися. Пишіть 2 хв. Ще 2 хв. дається на те, аби перечитати й доповнити список. Відкладіть цей аркуш.

На четвертому аркуші напишіть три цілі, які вважаєте найважливішими з усіх раніше перерахованих. Порівняйте всі чотири списки. Чи є теми (наприклад, робота, сім'я, навчання, дружба і т.п.), які червоною ниткою проходять через всі ваші бажання. Чи належать ваші цілі до однієї якоїсь категорії, наприклад, соціальної, матеріальної, кар'єрної, особистої, суспільної чи духовної? Чи з'являються якісь цілі в перших трьох списках? Чи не відрізняються цілі, які ви обрали як найважливіші (4 аркуш), від раніше перерахованих (1,2,3 аркуші)?

Хоча ця вправа цілком не розкриває ваших неусвідомлених життєвих цілей, про які говорив Адлер, але може допомогти зрозуміти співвідношення між вашими цілями і вашою щоденною діяльністю. Корисно повторювати цю вправу кожні 6 місяців, щоб побачити, які зміни відбулися за цей час.

Вправа "Три бажання"

Уявіть, що ви знайшли стару пляшку, яку хвилею викинуло на берег. Ви її відкрили, з'явився джин і пообіцяв виконати три ваших бажання. Коли будете обмірковувати, що загадати, пам'ятайте: бажання повинні залишатися в межах людських можливостей. Вони повинні бути захоплюючими, але й правдоподібними.

1. Напишіть ваші три бажання.
2. Виберіть одне, найбільш важливе для вас.
3. Напишіть про своє бажання чітко і докладно, як основну життєву ціль.
4. Що ви робите або будете робити для досягнення цієї мети?
5. Які є перешкоди для її досягнення?
6. Що ви відчували, коли писали про свою ціль (бажання), сприймаючи її серйозно?

7. Якщо хочете, повторіть п.3-6 для інших своїх бажань.

Прислухайтеся до поради др.Брейєра (учителя Фройда), який вважав, що знайшов ключ до розгадки щасливого життя: “По-перше, бажати необхідне, по-друге, любити бажане”.

Додаток 6

Шкала соціального інтересу (SIS – Social Interest Scle)

Завдання: із 24 пар особистісних якостей вибрати одну, яку ви найбільше цінуєте.

Інструкція: “Нижче наведено пари особистісних рис і якостей. Обираючи, запитайте себе, яку із двох якостей ви хотіли би мати, як одну з ваших власних характеристик? Підкресліть якість, якій ви надаєте перевагу. Починайте виконувати завдання зі слів: “Я надаю перевагу бути...”

1. Наділеним уявою	1. Раціональним
2. Корисним	2. Кмітливим (тямущим)
3. Вправним	3. Співпереживаючим іншим
4. Врівноваженим	4. Продуктивним
5. Інтелектуальним	5. Делікатним
6. Надійним	6. Честолюбним
7. Поважаючим інших	7. Оригінальним
8. Творчим	8. Із здоровим глуздом
9. Великодушним	9. Особливим
10.Відповідальним	10.Оригінальним
11.Здатним на щось	11.Приймаючим інших
12.Заслуговуючим довіри	12.Навленим досвідом
13.Вправним	13.Логічно мислячим
14.Прощаючим інших	14.Витонченим
15.Продуктивним	15.Поважаючим інших
16.Практичним	16.Впевненим у своїх силах
17.Здібним	17.Незалежним
18.Енергійним	18.Здатним до співробітництва

19.Наділеним уявою	19.Корисним
20.Реалістичним	20.Високоморальним
21.Делакатним	21.Навченим досвідом
22.Співпереживаючим іншим	22.Особливим
23.Честолюбним	23.Терплячим
24.Тверезомислячим	24.Кмітливим

Інтерпретація результатів: Показник соціального інтересу визначається за сумою ключових відповідей: в парах 2, 7, 9,12, 14, 21 и 22 – по одному балу нараховується за першу рису пари; в парах 3, 5, 11, 15, 18, 19, 20 і 23 – за другу. Пари 1, 4, 6, 8, 10, 13, 16, 17 і 24 є буферними і бали за відповіді на них не нараховуються.

0-4 бали – низький рівень соціального інтересу;

5-9 балів – середній рівень соціального інтересу;

10 – 15 балів – високий рівень соціального інтересу.

Додаток 7

ЯКІСНИЙ КОНТЕНТ-АНАЛІЗ РАННІХ СПОГАДІВ

Складається із чотирьох етапів:

1. Аналіз змістових категорій і формулювання гіпотез.
2. Перевірка гіпотез.
3. Інсайт – виявлення, осягнення формули життєвого стилю.
4. Дослідження формули разом з автором раннього спогаду.

І е т а п . Аналіз змістових категорій і формулювання гіпотез.

1. Присутні у спогаді люди:

1.1.Мама

- Її присутність може свідчить:

- про життєвий стиль розпещеної дитини;
- про те, що індивід потребує більшої материнської уваги;

- про те, що добра адаптація індивіда була досягнута завдяки матері.

• Відсутність фігури матері маже бути свідченням:

- того, що у індивіда існує відчуття, що вона ним нехтувала;
- того, що дитина не була прихильною до неї і задоволеною своєю життєвою ситуацією;
- того, що через народження у сім'ї інших дітей відбулася "детронізація" – скинення дитини з "трону любові".

1.2. Батько

• Присутність фігури батька може свідчити:

- про звернення до батька через незадоволеність стосунками з матір'ю або у зв'язку з народженням наступної дитини;
- про протест розпещеної дитини проти суворого батька.

• Відсутність фігури батька в матеріалі ранніх спогадів не аналізується.

1.3.Брати і сестри

• Їхня присутність може свідчить про:

- детронізацію у зв'язку з їхнім народженням;
- суперництво з ними;
- несамостійність та залежність від них;
- розвиток соціального почуття і співробітництва (можливо, невдалого).

1.4. Двоюрідні брати і сестри

• Їхня присутність може свідчити:

- про розширення території соціальних дій індивіда за межі сім'ї;
- про труднощі у статеворольовій взаємодії (якщо вони протилежної статі).

1.5. Бабусі, дідусі та інші родичі

• Їхня присутність може означати:

- що вони панькалися з дитиною і "зіпсували" її;
- що у індивіда відбулося вилучення інших людей і, відтак, йому бракує соціальної адаптації (якщо вони згадуються в дружній атмосфері поряд з іншими близькими родичами).

1.6. Сторонні люди: гості, друзі, сусіди та ін.

- Їхня присутність може свідчити:

- що дитина усвідомлювала себе як частина суспільства, розповсюджуючи свій інтерес на інших людей і співпрацюючи з ними;
- що сторонні люди сприймалися як небезпека;
- що дитина була несамостійною і баялася залишатися на самоті.

2. Тип події.

2.1. Небезпеки, нещасні випадки, тілесні та інші покарання.

- Їхня присутність може свідчити про перебільшену тенденцію індивіда зосереджуватися переважно на ворожій стороні життя.

2.2. Хвороби і смерть.

- Їхня присутність, за спостереженнями Адлера, може відображати:

- страх перед ними і намагання підготуватися до них, наприклад, обравши професію медичного працівника;
- хворобливий інтерес дитини до смерті (якщо вона стала свідком раптової і швидкої смерті людини і, відтак, зазнала сильного душевного потрясіння).
- Професійну боротьбу з хворобами і смертю (стають лікарями і фармацевтами).

2.3. Вчинки, крадіжки, сексуальні експерименти і т.п.

- Їхня присутність, за спостереженнями Адлера, може відображати:

- велике зусилля уникати їх у подальшому житті (якщо вони виконувалися як щось звичне, а не нове).

2.4. Нові життєві ситуації.

3. Спосіб сприйняття ситуації суб'єктом

3.1. Переважаючий вид чутливості (зоровий, руховий, слуховий тощо). Людина, яка відчувала у дитинстві зорові труднощі, почне свій спогад словами "Я побачила...".

3.2. Відчуття приналежності. Залежить від застосування займенників "Я" і "Ми". Вживання останнього стосовно

великої групи осіб (а не лише членів сім"ї) може свідчити про належний розвиток соціального інтересу.
3.3. Почуття і емоції. Розвиток тих чи інших почуттів залежить від *способу досягнення цілі*. Наприклад, якщо дитина потребує постійної присутності матері, вона може виявляти тривогу. Таким чином тривога чи хоробрість, смуток чи радість у спогадах *завжди узгоджуються із стилем життя*. Людина, яка досягла переваги користуючись смутком, не може відчувати щастя і задоволення своїми досягненнями.
II е т а п. Прочитайте гіпотези, записані на першому етапі, і викресліть ті, що не підтверджуються іншими елементами спогаду.

III етап. Вербалізувати ідею життєвого стилю людини, застосовуючи запропоновані Адлером мовні конструкції: "Життя – це ...", або "Жити – означає ...".

IУ етап. Дослідження разом з автором життєвої формули. Виконуються діагностичні й терапевтичні завдання. Передбачають зміну життєвого стилю, а саме – уявлення і способи поведінки в типових ситуаціях.

Додаток 8

ТЕСТ "Транзакційний аналіз спілкування"

Трансакція – одиниця акту спілкування, впродовж якої співбесідники знаходяться в одному із трьох Его-станів. У процесі взаємодії так чи інакше можуть проявлятися наступні его-стани: "Родитель", "Дорослий", "Дитина". Вони супроводжують людину потягом всього життя. Зріла особистість вправно застосовує різні форми поведінки, гнучко проявляючи себе в тому чи іншому стані, залежно від цілей та життєвих обставин.

Спробуйте оцінити те, як поєднуються ці три “Я” у вашій поведінці. Для цього оцініть наведені висловлювання в балах від 0 до 10.

1. Мені часом бракує стриманості.
2. Якщо мої бажання заважають мені, то я вмію їх пригнічувати.
3. Батьки як більш дорослі люди повинні влаштовувати сімейне життя своїх дітей.
4. Я іноді перебільшую свою роль у якихось подіях.
5. Мене нелегко обдурити.
6. Мені сподобалось би бути вихователем.
7. Часом мені хочеться подуріти, як маленькому.
8. Думаю, що я правильно розумію всі події, які відбуваються.
9. Кожен повинен виконувати свій обов’язок.
10. Часто я роблю не так, як треба, а так, як хочеться.
11. Приймаючи рішення, я намагаюсь продумати його наслідки.
12. Молодше покоління повинно вчитися у старших, як треба жити.
13. Я також ображаюсь, як і більшість людей.
14. Мені вдається бачити у людях більше, ніж вони говорять про себе.
15. Діти повинні беззаперечно виконувати вказівки дорослих.
16. Я – людина, схильна захоплюватися.
17. Мій основний критерій оцінки людини – об’єктивність.
18. Мої погляди непохитні.
19. Буває, що я не поступаюсь у суперечці лише тому, що не хочу поступитися.
20. Правила виправдані лише доти, поки вони дають користь.
21. Люди повинні дотримуватись всіх правил, незалежно від обставин.

Обробка та інтерпретація результатів: на основі відповідей у рядах (I, II і III), підбийте окремо суму балів по кожному з них:

I (его-стан Дитина): 1,4,7,10, 13, 16, 19.

II (его-стан Дорослий): 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20.

III (его-стан Родителя): 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21.

Якщо ви отримали формулу ДДтР (II, I, III ряди) – це означає, що у вас розвинене почуття відповідальності, ви в міру імпульсивні й не схильні до повчань і настанов.

Якщо ви отримали формулу РДтД (III, I, II) – це свідчить про те, що вам властиві категоричність у судженнях і діях, а також може проглядатися надмірна самовпевненість у взаєминах з людьми. Як правило, ви без вагань говорите те, що думаєте чи знаєте, не турбуючись про наслідки своїх слів і дій.

Якщо на першому місці у формулі стан I (Дитина), то людина реагує, відчуває і думає як у дитинстві. Цей стан також є джерелом природних талантів і емоційності. Тому ви можете бути схильними до наукової роботи, однак не завжди вмієте керувати своїми емоціями.

Додаток 8А

КАЗКОТЕРАПІЯ (З ВИКОРИСТАННЯМ ТЕОРІЇ ТРАНЗАКЦІЙНОГО АНАЛІЗУ)

Аналізуючи сценарій, можна також використовувати казкотерапію. Методика Ф. Інгліш: «Придумайте казку, яка охоплює все Ваше життя, включаючи сьогодення. Її персонажами мають бути не люди, а казкові істоти. В казці можна описувати не світ людей, а світ тварин. Спершу обдумайте сюжет, після цього починайте створювати казку. Затрачений час – до 10 хвилин».

Після закінчення виділеного часу, не дописуйте і не переписуйте написане Вами. Адаптована Дитина і критично налаштований Родитель будуть спокушати Вас й пропонувати довести текст до досконалості, але цього не треба робити.

Подальша робота спрямована на обговорення з клієнтом наступних питань:

— Хто основний персонаж у Вашій казці?

— Яка основна подія?
— Чи завершена історія (сюжет) і як?
— Які прикметники й дієслова Ви застосували для опису головного героя? Чи описують вони Ваші основні драйвери?
— Як оточення діє на головного героя?
— Подивіться на різні частини Вашої казки й визначте, як вони між собою взаємодіють?
— Якби це був Ваш сценарій, то, щоб Ви про себе дізналися, що почали усвідомлювати й розуміти?
— Які батьківські настанови звучать у казці?
— Які почуття виражені (рекетні чи автентичні)?
— Які особливості взаємодії між героями та її наслідки? В чому полягають особливості й переваги в трансакціях?

Це приклад отримання сценарного матеріалу аналізу казки.

Далі можна запропонувати клієнту або учаснику терапевтичної групи продовжити казку в майбутнє. Потім аналізуються ці дві казки, важливо відстежити, чи використовує клієнт старі цілі, стратегії, розповсюджуючи їх на майбутнє, чи ні. На цьому етапі роботи важливо запитати:

1. Чи проявляються Ваші життєві закономірності, які, наче ниточки виходять з минулого і з'єднують його через теперішнє з Вашим майбутнім?

2. У чому сенс цих ниточок, їх цінність, проблематика, труднощі?

3. На чому базується казка? Її основа, стрижень, фабула, заради якої починається дія. Часто психологічна проблема пов'язана із цінністю, смислом казки–сценарію, які посилюють проблему.

4. Перенесіть казку в реальне життя й проаналізуйте перспективи. Чи влаштовує Вас це?

Додаткові запитання:

Чи існують у Вашому сценарії дефіцит таких почуттів, як: свобода, впевненість, близькість, емоційна насиченість, радість, любов, кохання, повнота життя тощо?

Проаналізуйте цінності Вашого сценарію, кінцеву винагороду. Цілі, які лежать в основі сценарію, заради чого він розігрується. Цілі можна порівняти з ниточками, на які елементи сюжету нанизуються, як бісер. Визначте цілі, реалізація яких принесе відчуття автономії, спонтанності й радості. Відмовлятися від старих цілей не треба, важливо змінити емоційне забарвлення, навантаження, змінити акценти, якщо вдасться. В іншому випадку шукайте ті нитки, які дадуть життя сценарію, внесуть енергію й позитивні почуття. Спробуйте застосувати нові стратегії для досягнення мети.

Додаток 9

ЕКЗИСТЕНЦІЙНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ (вправи)

- *„Епітафія/некролог”.* Консультант розпочинає першу зустріч групи особистісного росту з пропозиції кожному члену групи скласти власну епітафію або некролог. Учасники обговорюють свої записи;
- *“Місце призначення”.* Завдання: “Візьміть чистий аркуш паперу і накресліть відрізок. Один його кінець означає ваше народження, інший – вашу смерть. Позначте хрестиком те місце, де ви зараз знаходитеся. Поміркуйте над цим приблизно п’ять хвилин”. Учасники діляться власними емоційними переживаннями;
- *“Виклик”.* Групу ділять на трійки і дають завдання розмовляти. Імена учасників групи записують на окремих аркушах паперу і кладуть у посудину, потім їх по черзі навмання витягують, зачитуючи написані на них імена. Той, чиє ім’я назване, припиняє розмову і повертається спиною до інших. Після виконання вправи всі учасники діляться враженнями.
- Деякі консультанти і ведучі груп зустрічей з метою підсилення усвідомленості смерті використовують техніку спрямованого фантазування. Людину просять уявити собі свою смерть: “Де вона станеться?”, “Коли?”, “Як?”,

“Опишіть докладно фантазію на цю тему”, “Уявіть свої похорони”.

Інтроспективна вправа „Дослідження власної суб’єктивності”

Мета – дослідити внутрішні пошуки шляхів реалізації власних намірів та способи їхнього блокування. Показати, як на це можна поглянути зсередини, навіть якщо одержаний результат є безпосереднім наслідком особистого внеску, щирих сподівань і страхів, передбачень і побоювань.

Збір інформації. У процесі збору інформації про власні інтенції потрібно пройти три сходинки. Кожен крок слід здійснювати спонтанно, що дасть можливість без перешкод працювати, глибоко занурюючись усередину себе:

1. Згадайте свій минулий тиждень і подумайте, як ви використали його 168 годин. При цьому важливо, щоб тиждень був реальним, а не гіпотетичним – “кращим”, “найбільш типовим” або ще яким-небудь іншим тижнем, оскільки нас цікавить те, що ви дійсно робили. Далі розподіліть ці 168 годин між усіма вашими справами.

2. А тепер уявіть собі ідеальне життя – те, яке ви могли б отримати, якби реально здійснилися усі ваші мрії. Розподіліть 168 годин тижня цього ідеального життя.

3. Нарешті, якомога реальніше подумайте про те, що би ви хотіли зробити наступного року. Що ви сподіваєтеся зробити, пробувати або суттєво змінити за рік, починаючи з сьогоднішнього дня?

Після того, як ви написали свої відповіді на ці три питання, відкладіть їх, принаймні на 24 години. Дайте їм можливість “відстоятися”.

Вивчення інформації. Прочитайте свою відповідь на *третє* питання – ваші реальні надії на наступний рік. Спробуйте відшукати і записати від п’яти до десяти цілком зрозумілих, конкретних цілей, які ви маєте у своєму житті.

Після цього, застосовуючи послідовність інтенціональності, необхідно вирішити, у якій точці цієї послідовності знаходиться кожна ваша інтенція. Найзручніше згрупувати їх

так, щоб інтенції були підписані під кожним кроком – “бажання, хотіння, воля, дія, актуалізація”.

Далі, дивлячись на ці групи, порозмірковуйте про їх відношення до “воріт”, через які потрібно пройти заради актуалізації вищеназваних цілей. Чи є подібність у тому, що вам необхідно зробити? Чи можна знайти спосіб підсилити одні інтенції за допомогою інших? Можливо, певні інтенції конфліктують? Яку допомогу можна було б отримати від виокремлення пріоритетних інтенцій?

Тепер повернемося до нашого реального тижня (*перше* питання): критично глянувши, як насправді проходить ваше життя, оцініть реалістичність розміщення ваших інтенцій за групами. Чи серйозно ви ставитеся до реального обмежуючого впливу воріт? Які перестановки ви відзначили в загальному розподілі ваших ресурсів (часу, грошей, емоцій, енергії)?

Нарешті погляньте на ваш ідеальний тиждень (*друге* питання): він може стати джерелом оновлення енергії й зміцнення надії, яку ви можете відкрити для себе. Вимріяний ідеал – це не щось поверхове, незначуще; це ваше зіткнення з більш глибокими ресурсами всередині вас. Якщо ви знайдете спосіб пробитися до них, ви зможете зміцнити ваші реальні інтенції й поступово дійсно актуалізувати бажане майбутнє.

Дж. Б’юджентал вважає, що однією із найважливіших характеристик людського життя є інтенціональність. І*нтенціональність – це смисл того, що ми створюємо/виявляємо за допомогою наших життів.* Звідси випливає, що у всіх нас безліч потенційних життів і лише невелика частина їх буде коли-небудь до певної міри зреалізована. Ми прагнемо актуалізувати наш потенціал, щоб дати дійсне життя тому, що в іншому випадку залишиться нездійсненим. Таким чином, наше життя приймає форму, яку ми із сутінок очікування виносимо на світло діяння.

Додаток 10

ТЕХНІКА «ВЕДЕННЯ ЖУРНАЛУ ДУМОК»

Щоденник думок застосовують з метою позбутися тривожних думок. Суть 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:

1. Напишіть свої хвилювання. Почніть із ведення щоденника протягом п'яти-п'ятнадцяти хвилин і пишіть про все, що у вас на думці. Продовжуйте, доки не відчуєте, що написали те, що потрібно було сказати, але не занурилися в роздуми з цього приводу. Опишіть події, які зараз викликають у вас труднощі. Майте на увазі, що під час тривоги іноді стрес викликає не те, що зараз відбувається, а ваші занепокоєння щодо того, що може статися.

2. Перечитайте і подумайте ще раз. Коли ви переглядаєте те, що ви написали, і міркуєте над своїми проблемами, досліджуйте свої варіанти. Чи могло бути інакше? Чи є щось, що ви можете зробити, щоб змінити свої обставини прямо зараз — або змінити свої думки про ваші обставини?

3. Думайте інакше. Для кожного свого страху або занепокоєння спробуйте написати принаймні один спосіб (але краще більше), за допомогою якого ви могли б думати про це інакше. Створіть для себе нову історію, навіть новий набір можливостей. Напишіть це поруч зі страхами, які зараз у вашій голові.

4. Згадайте свої сильні сторони. Подумайте про найбільші труднощі, з якими ви зіткнулися та які подолали. Дивлячись на ваші найсильніші, найкращі моменти, ви думаєте, що ви могли б використати ту саму силу та мудрість, щоб перемогти й у цьому потенційному виклику? Як ви думаєте, чому вас може навчитися ця ситуація? Як, на вашу думку, ви наберетеся сили, долаючи ці нові перешкоди?

5. Розгляньте план. Якби те, чого ви боїтеся, сталося, що б ви зробили? Вам не обов'язково створювати повний план, просто спробуйте занотувати ресурси, які ви б використали, і наступні кроки, які ви б зробили. Продумавши свій план, ви позбудетеся страху перед невідомим. Якщо ви знаєте, що у вас будуть доступні ресурси, якщо вони вам знадобляться, ваш розум, швидше за все, буде триматися подалі від найгірших сценаріїв (до яких ми всі іноді тяжіємо).

6. Вирішіть, як підготуватися. Придумайте хоча б одну річ, яку ви можете зробити прямо зараз, щоб підготувати вас до того, чого ви боїтеся. Можливо, ви могли б:

— збільшуйте свої ресурси, звертаючись до друзів і зміцнюючи стосунки
— розвивайте навички, які стануть в нагоді зараз і в майбутньому, якщо ваші побоювання реалізуються
— створіть ефективний план боротьби зі стресом, який допоможе вам бути емоційно стійкішими, якщо ви зіткнетеся з великим випробуванням або вам доведеться витримати додатковий стрес.

7. Фрірайтинг (Freewriting). Передбачає запис своїх думок, якими б вони не були, без їх цензури та редагування. Мета полягає в тому, щоб дослідити свої думки та почуття та відкрити мудрість і розуміння, якими ви вже володієте. Для початку:

- встановіть таймер. Виберіть ліміт часу, який вам підходить (і якщо ви не впевнені, спробуйте писати протягом 15-20 хвилин);
- пишіть все, що спадає на думку. Уникайте спокуси редагувати себе. Запишіть чітко те, що ви думаєте, незалежно від того, наскільки дивним чи безглуздим це вам здається, і пишіть це швидко, щоб у вас не було шансу піддатися цензурі**;**
- не турбуйтеся про граматику чи орфографію. Фрірайтинг може призвести до більшої кількості друкарських і орфографічних помилок ── і це нормально. Не перебивайте себе, щоб виправити помилки; просто продовжуй

писати;

- пишіть, поки ваш час не закінчиться. Якщо у вас закінчилося те, про що можна написати, напишіть про це почуття або продовжуйте писати повторювану фразу, поки щось нове не прийде вам на думку;
- перечитайте свій запис пізніше. Поки ви це робите, шукайте можливості отримати розуміння від себе. Ви навіть можете написати кілька речень у кінці свого запису, записуючи те, що ви вважаєте переконливим або несподіваним.

Під час цієї практики ви можете виявити, що глибоко занурилися в одну тему або можете переходити від думки до думки. Обидва ці результати можуть запропонувати важливе розуміння того, що (і як) ви думаєте.

8. Використання підказок журналу. Якщо фрірайтинг звучить лякаюче, то використання підказки може стати добрим початком. Ви можете самостійно скласти список підказок на основі проблем, на яких ви хочете зосередитися, або проблем, які ви хочете вирішити. Або, якщо ви зараз працюєте з терапевтом, ви можете запитати у нього їхні ідеї. Ви навіть можете взяти щоденник із підказками, які допоможуть.

9. Ведення щоденника думок (або запису думок). Ця вправа дає вам спосіб помітити свої моделі думок і відстежувати, як вони змінюються з часом. Ця вправа, яка зазвичай використовується як частина когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), просить вас записати свої переконання, а потім критично подумати про них. Для початку створіть документ або сторінку щоденника з п’ятьма колонками:

Таблиця 3

Ведення щоденника думок

Ситуація	Почуття, які відчуваєте внаслідок цієї ситуації	Думки (моделі мислення)	Ілюзії, хибні переконання	Очікуваний результат підхід, який можна застосувати)
Непорозуміння з другом	Сум, гнів, розчарування, образу, провину	«Він більше не захоче розмовляти», чи «Тепер він мені не подобається нашу сварку»	Визначте нелогічні ідеї, запитуючи: Чи виправдана ваша тривога? (застосуйте доказовий підхід)	Написати реалістичний результат ситуації, на основі доказового підходу

10. Професійна психологічна допомога. Ведення щоденника — це психологічний інструмент, який допоможе вам у ситуаціях, коли вам потрібно впоратися з тривогою та стресом у вашому житті. Однак деякі питання потребують більше допомоги від консультанта чи терапевта.

.

Електронне навчальне видання

ПАРКУЛАБ Оксана Григорівна

ОСНОВИ ПСИХОТЕРАПІЇ

Навчально-методичний комплекс

В авторській редакції