

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОСТРОЗЬКА АКАДЕМІЯ»

ПОГОДЖЕНО

Декан факультету
політико-інформаційного
менеджменту
доц. В. М. Лебедюк

«__»_____2018 р.

ЗАТВЕРДЖЕНО

на засіданні кафедри психології та педагогіки
Завідувач кафедри _____ доц. О. В. Матласевич
Протокол № «__»_____2018 р.

ПОГОДЖЕНО

Гарант освітньо-професійної програми
«Психологія» _____ доц. О. В. Матласевич
«__»_____2018 р.

ОСНОВИ ПСИХОТЕРАПІЇ

[ОПП 17.2]

I семестр 2018/2019 навчального року
Кафедра психології та педагогіки
Перший (бакалаврський) рівень вищої освіти
Освітньо-професійна програма «Психологія»
Спеціалізація: «Клінічна психологія», «Психологія розвитку»

Викладач:	Нікітчук Уляна Ігорівна, кандидат психологічних наук, доцент кафедри громадського здоров'я uliana.nikitchuk@oa.edu.ua
Кредити та кількість годин:	3 ECTS; години: 20 лекційних, 30 практичних та 40 самостійна робота
Статус дисципліни:	обов'язкова
Мова навчання:	українська
Форма навчання:	очна (денна)

I. Опис навчальної дисципліни

Ця дисципліна спрямована на засвоєння студентами фундаментальних основ психотерапії як виду практичної діяльності психолога, ознайомлення з методами, що їх використовують психотерапевти різних шкіл в Україні й за кордоном, усвідомлення відмінностей у психотерапевтичних підходах, їх ефективності й обмежень, збагачення й ускладнення розуміння психологами особистості як найвищої цінності суспільства.

Протягом відносно часу, відведеного на опанування курсом, студенти мають можливість переглянути багато корисних відеоматеріалів українською й англійською мовами, що вдихають життя у доволі складні теоретичні питання, які їм доводиться з'ясовувати для себе.

Заглиблення у теоретичні й практичні аспекти психотерапії сприяє кращому розумінню себе й інших, особистісному та професійному зростанню, більш структурованому усвідомленню себе як фахівця.

II. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета дисципліни – навчити студентів синтезувати їх знання з психології для розуміння природи виникнення порушень невротичного рівня, аналізувати й оцінювати методи психологічного лікування різних напрямків психотерапії, показання й обмеження щодо їх застосування.

III. Результати навчання

До кінця цього курсу студенти зможуть:

- дати визначення немедичної психотерапії (психологічного лікування) та пояснити відмінності між психологічним консультуванням, психокорекцією, медичною та немедичною психотерапією;
- пояснити процес здобуття кваліфікації психотерапевта та етичні засади здійснення цієї діяльності;
- добирати і застосовувати різні форми фіксації даних про клієнта і перебіг терапії;
- розрізнити різні підходи і напрямки психотерапії, пояснити їх засадничі і методичні відмінності;
- описати сутність і процедуру основних психотерапевтичних методів;
- збирати, опрацювати, аналізувати інформацію з психотерапії та застосувати її для роботи з практичними кейсами;
- розпізнати й описати симптоми депресивного (дистимного), лабільного, тривожного, obsesивно-компульсивного невротичних розладів та обґрунтувати доцільність застосування конкретних методів психотерапії для кожного з випадків;
- приймати рішення щодо рекомендації клієнту індивідуальної чи групової психотерапії, вибору напрямку психотерапії;
- визначити ознаки хорошого терапевтичного альянсу та прогресу клієнта в психотерапії;
- скласти список методів психологічної самопомоги та розробити спосіб моніторингу їх ефективності.

IV. Програма навчальної дисципліни (структура дисципліни)

№	Тема дисципліни	Вид навчального заняття	Самостійна робота	Обов'язкове читання (з переліку літ.)	Контрольні заходи
1	Психотерапія як напрям практичної діяльності психолога	Лекція (2 год.)	Повторити визначення психологічного консультування, психокорекції, клінічної психології	<i>Бурлачук, Жидко, Кочарян (2007)</i>	Короткі записи (не оцінюються)
2	Здобуття кваліфікації психотерапевта в Україні та за кордоном	Практичне заняття (2 год)	Зібрати відомості про психотерапію у Швеції, Австрії, Франції, США, Німеччині	<i>Наказ №199 МОЗУ від 15.04.2008; К. Cherry (2018),</i>	Короткі записи (не оцінюються)
3	Етичні засади психологічного	Лекція (2 год.)	Опрацювати етичний кодекс	<i>Етичний кодекс</i>	Короткі записи (не оцінюються)

	лікування		психолога і занотувати дискусійні чи незрозумілі формулювання	<i>психолога</i>	
4	Особистість психотерапевта: фактори, що сприяють і заважають успішній професійній самореалізації	Практичне заняття (2 год)	Підготувати короткі записи із таких питань: *які особистісні якості є принципово важливими для психотерапевта? *як професійна діяльність психотерапевта може відобразитися на його особистості?	<i>Бурлачук, Жидко, Кочарян (2007); Седжвик (2007)</i>	Короткі записи (не оцінюються)
5	Діагностика та збір даних у психотерапії, формулювання цілей психологічного лікування	Лекція (2 год.)	Пригадати клінічні опитувальники і поміркувати, як вони м.б. використані в психотерапії	<i>Вестбрук, Кеннерлі, Кірк (2014)</i>	Короткі записи (не оцінюються)
6	Ведення документації психотерапевтом	Практичне заняття (2 год)	Проаналізувати, як необхідність ведення документації терапевтом співвідноситься з нормами етичного кодексу	<i>Ялом (2017)</i>	Короткі записи (не оцінюються)
7	Опитувальники і форми, що застосовуються у психотерапії	Практичне заняття (2 год)	Підготуватися до тесту по засадах провадження психотерапевтич. діяльності	<i>Вестбрук, Кеннерлі, Кірк (2014),</i>	Тест по засадах провадження психотерапевтичної діяльності
8	Психодинамічний підхід в психотерапії	Лекція (4 год.)	Зібрати інформацію про представників психодинамічного підходу в психології	<i>Бурлачук, Жидко, Кочарян (2007)</i>	Короткі записи (не оцінюються)
9	Класичний психоаналіз, аналітична та індивідуальна психотерапія	Практичне заняття (2 год)	Ознайомитися і підсумувати основні засади психотерапії З. Фрейда, К. Юнга та А. Адлера	<i>Зарубіжний психоаналіз (2001)</i>	Короткі записи (не оцінюються)
10	Аналіз образів снів і фантазій у	Практичне заняття (2 год)	Протягом щонайменше	<i>Лейнер (1996);</i>	Щоденник сновидінь

	психодинамічній терапії	год)	тижня вести щоденник сновидінь і до заняття зробити письмовий аналіз своїх спостережень	<i>Юнг (1994); Холл (1999); Стюарт (1998)</i>	
11	Змінені стани свідомості та психотерапія	Практичне заняття (2 год)	Ознайомитися з трансперсональною психотерапією С. Грофа та техніками трасового наведення М. Еріксона та методом гіпнозу	<i>Гроф (2003);</i>	Короткі записи (не оцінюються)
12	Новітні напрями психодинамічної терапії	Практичне заняття (2 год)	На основі ознайомлення з новітніми напрямками психодинамічної терапії і її класичними варіантами підготувати есе	<i>Зарубіжний психоаналіз (2001)</i>	Коротке есе – відповідь на дебати про доцільність вибору психодинамічної терапії
13	Когнітивно-поведінковий підхід в психотерапії	Лекція (4 год.)	Зібрати інформацію про представників когнітивно-поведінкового підходу в психології	<i>Вестбрук, Кеннерлі, Кірк (2014); Бурлачук, Жидко, Кочарян (2007)</i>	Короткі записи (не оцінюються)
14	Релаксація, десенсибілізація, поведінковий експеримент	Практичне заняття (2 год)	Ретельно розібрати зазначені техніки поведінкової психотерапії	<i>Вестбрук, Кеннерлі, Кірк (2014); Бурлачук, Жидко, Кочарян (2007)</i>	Короткі записи (не оцінюються)
15	Вимірювання у когнітивній та когнітивно-поведінковій психотерапії	Практичне заняття (2 год)	На основі ознайомлення з тим, як здійснюється вимірювання в КПТ вести щоденник самопостереження щонайменше тижня і підготувати його письмовий аналіз	<i>Вестбрук, Кеннерлі, Кірк (2014)</i>	Щоденник самопостереження і фіксації результатів поведінкового експерименту
16	Робота з ірраціональними	Практичне заняття (2	Зібрати інформацію про	<i>Bloch (2004);</i>	Огляд статті щодо

	віруваннями в психотерапії	год)	формалізовані і неформалізовані методи дослідження ірраціональних вірувань людини	<i>Butler (2004); Бек (2003); Гулдинг (1997); МакМалллі (2001); Гуменюк (2008)</i>	ефективності КПТ
17	Гуманістичний підхід в психотерапії	Лекція (4 год.)	Зібрати інформацію про представників гуманістичної психології	<i>Бурлачук, Жидко, Кочарян (2007); Франкл (2016)</i>	Короткі записи (не оцінюються)
18	Екзистенційні тривоги і робота з ними	Практичне заняття (2 год)	На основі ознайомлення з працями психотерапевтів щодо екзистенційних тривог сформувані добірку метафор, які можуть бути терапевтичними для людини з такими тривогами	<i>Ялом (2015); Баскаков (2007)</i>	Добірка терапевтичних метафор на екзистенційну тематику
19	Новітні напрямки гуманістичної терапії	Практичне заняття (2 год)	Зібрати детальну інформацію про один із новітніх напрямків гуманістичної терапії (на вибір) і підготуватися до його презентації на занятті	<i>Франкл (2016)</i>	Есе на тему: «Роль життєвого досвіду психотерапевта у формуванні його поглядів на психотерапію»
20	Роль теорії особистості для вибору терапевтичної стратегії: аналіз випадків	Практичне заняття (4 год)	Вибрати «персонаж» (відомого психотерапевта) і підготуватися до аналізу кейсів з його ролі в термінах його психотерапевтичного напрямку; повторити симптоми основних психоневрозів	<i>Інтернет-ресурси</i>	Рольова гра «Науковий салон»
21	Групова	Лекція (2	Повторити тему	<i>Роджерс</i>	Короткі записи

	психотерапія. Завершення психологічного лікування	год.)	про Т-групи і етапи групової динаміки з соціальної психології	(1993); Кочюнас (2000); Джойс, Силлс (2010); Ялом (2017)	(не оцінюються)
--	---	-------	---	--	-----------------

V. Порядок оцінювання результатів навчання

Результати навчання	Контрольні заходи	Вимоги до виду контролю	Оцінювання
Дати визначення немедичної психотерапії (психологічного лікування) та пояснити відмінності між психологічним консультуванням, психокорекцією, медичною та немедичною психотерапією; пояснити процес здобуття кваліфікації психотерапевта та етичні засади здійснення цієї діяльності; визначити ознаки хорошого терапевтичного альянсу та прогресу клієнта в психотерапії.	Тест по засадах провадження психотерапевтичної діяльності	Виконання тесту обмежене у часі (30 хв), успішне виконання тесту передбачає правильну відповідь на запитання з варіантами вибору	20%
Добирати і застосовувати різні форми фіксації даних про клієнта і перебіг терапії; описати сутність і процедуру основних психотерапевтичних методів.	Ведення і аналіз щоденника сновидінь	Вчасне подання на перевірку, ретельність ведення записів, наукова обґрунтованість аналізу, рефлексивність та аргументованість в аналізі	10%
Розрізнити різні підходи і напрямки психотерапії, пояснити їх засадничі і методичні відмінності; описати сутність і процедуру основних психотерапевтичних методів; приймати рішення щодо рекомендації клієнту індивідуальної чи групової психотерапії, вибору напрямку психотерапії.	Коротке есе – відповідь на дебати про доцільність вибору психодинамічної терапії	Вчасне подання на перевірку; містить власну аргументовану відповідь на дебати про випадки, коли клієнту доцільно рекомендувати психодинамічну терапію; ідеї висловлені лаконічно, прицільно і точно; наявні посилання на використані джерела; обсяг – до 2 стор. друкованого тексту Times New Roman 14, інтервал 1.0	10%

<p>Добирати і застосовувати різні форми фіксації даних про клієнта і перебіг терапії; описати сутність і процедуру основних психотерапевтичних методів; скласти список методів психологічної самопомоги та розробити спосіб моніторингу їх ефективності.</p>	<p>Щоденник самопостереження і фіксації результатів поведінкового експерименту</p>	<p>Вчасне подання на перевірку, ретельність ведення записів, наукова обґрунтованість аналізу, рефлексивність, лаконічність та аргументованість в аналізі</p>	<p>10%</p>
<p>Розрізнити різні підходи і напрямки психотерапії, пояснити їх засадничі і методичні відмінності; описати сутність і процедуру основних психотерапевтичних методів; приймати рішення щодо рекомендації клієнту індивідуальної чи групової психотерапії, вибору напрямку психотерапії.</p>	<p>Огляд статті щодо ефективності КПТ</p>	<p>Вчасна підготовка; огляд статті містить у стислому вигляді інформацію про результати дослідження ефективності КПТ у конкретному дослідженні, опублікованому не раніше 2015 року, а також аналіз вірогідності цих результатів на підставі ознайомлення з використаними методами дослідження; обсяг – до 2 стор.</p>	<p>10%</p>
<p>Описати сутність і процедуру основних психотерапевтичних методів; збирати, опрацьовувати, аналізувати інформацію з психотерапії та застосувати її для роботи з практичними кейсами.</p>	<p>Добірка терапевтичних метафор на екзистенційну тематику</p>	<p>Вчасна підготовка, наявність коректного посилання на цитоване джерело, обсяг – 2 стор. друкованого тексту Times New Roman 14, інтервал 1.0</p>	<p>10%</p>
<p>Розрізнити різні підходи і напрямки психотерапії, пояснити їх засадничі і методичні відмінності; збирати, опрацьовувати, аналізувати інформацію з психотерапії та застосувати її для роботи з практичними кейсами.</p>	<p>Есе-біографічне дослідження на тему: «Роль життєвого досвіду психотерапевта у формуванні його поглядів на психотерапію»</p>	<p>Вчасне подання на перевірку; містить власну аргументовану думку щодо запропонованої теми; дотримано рекомендацій щодо підготовки есе (Балакицький (2007)-джерело із переліку додаткової літератури) наявні посилання на використані ресурси; обсяг – 5-6 стор. друкованого тексту Times New Roman 14, інтервал 1.0</p>	<p>15%</p>
<p>Розрізнити різні підходи і напрямки психотерапії, пояснити їх засадничі і методичні відмінності; описати</p>	<p>Рольова гра «Науковий салон»</p>	<p>Теоретична і практична підготовленість до участі в рольовій грі, активність у дискусії,</p>	<p>15%</p>

<p>сутність і процедуру основних психотерапевтичних методів; збирати, опрацьовувати, аналізувати інформацію з психотерапії та застосувати її для роботи з практичними кейсами; розпізнати й описати симптоми депресивного (дистимного), лабільного, тривожного, obsесивно-компульсивного невротичних розладів та обґрунтувати доцільність застосування конкретних методів психотерапії для кожного з випадків; приймати рішення щодо рекомендації клієнту індивідуальної чи групової психотерапії, вибору напрямку психотерапії.</p>		<p>узгодженість спостережень, інтерпретацій і рекомендацій із ідеями обраного психотерапевтичного напрямку</p>	
--	--	--	--

VI. Рекомендована література

Основна

1. K. Cherry. How to become a psychotherapist [Електронний ресурс] / K. Cherry. – 2018. Режим доступу до ресурсу: <https://www.verywellmind.com/how-can-i-become-a-therapist-2795762>
2. Бек, А. Когнитивная терапия депрессии / А. Бек, А. Раш, Б. Шо, Г. Эмери. – М.-СПб. : Питер, 2003. – 304 с.
3. Бурлачук Л.Ф. Жидко М.Е. Кочарян А.С. Психотерапия : Учеб.для вузов. — 2-е изд. — СПб.: Питер, 2007. — 480 с.
4. Вестбрук, Д., Кеннерлі, Г., & Кірк, Д. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. - Львів: Свічадо. – 2014.
5. Етичний кодекс психолога / Психолог. – 2004. - № 43 (139). – С. 1- 4.
6. Зарубежный психоанализ: Хрестоматия. – СПб. : Питер, 2001. – 512 с.
7. Каліна Н.Ф. Психотерапія: підручник студ. вишів – К.: «Академвидав», 2010. – 280 с.
8. Кочюнас Р. Психотерапевтические группы: Теория и практика [Електронний ресурс]/ Р. Кочюнас. – М. : Академический проект, 2000. – Режим доступу до ресурсу: <http://www.psylib.org.ua/books/kociu02/index.htm>
9. МакМаллин, Р. Практикум по когнитивной терапии : [пер.с англ.] / Р. МакМаллин. – СПб. : Речь, 2001. – 560 с.
10. Про затвердження порядку застосування методів психологічного і психотерапевтичного впливу : Наказ Міністерства охорони здоров'я України від 15. 04. 2008, № 199 [Електронний ресурс]. - Режим доступу до ресурсу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/z0577-08>
11. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. – М. : Класс, 2015. – 576 с.

Допоміжна

1. Bloch, S. An Interview with Aaron T. Beck / S. Bloch / Journal of Psychiatry [Reprinted from the Australian and New Zeland]. – Philadelphia, 2004. – May.

2. Butler, A. C. New Study Shows Cognitive Therapy Superior to Fluoxetine for Social Phobia / A. C. Butler ; Beck Institute for Cognitive Therapy and Research. – 2004. – February.
3. Leahy, R. L. Decision-Making Model of Depression / R. L. Leahy ; Beck Institute for Cognitive Therapy and Research. – 2000. – October.
4. Simon, C. C. A Change of Mind / C. C. Simon // The Washington Post. – 2002. – Tuesday September.
5. Ассаджолі Р. Психосинтез: теорія і практика. – М. : Изд-во інститута психотерапії, 2008.
6. Балаклицький М. А. Есе як художньо-публіцистичний жанр: Методичні матеріали для студентів зі спеціальності «Журналістика» [Електронний ресурс]. – Х. : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2007. – 74 с.
7. Балинтовские группы и супервизия в подготовке специалистов, работающих с людьми / Под. ред. Э. Г. Эйдемиллера. - СПб., 1998.
8. Баскаков В. Танатотерапия: теоретические основы и практическое применение. – М., 2007. – 184 с.
9. Бьюдженталь Дж. Искусство психотерапевта. 3-е международное издание / Пер. с англ. и общ. ред. М. Р. Мироновой. – СПб. : Питер, 2001. – 304 с.
10. Гулдинг М., Гулдинг Р. Психотерапия нового решения. Теория и практика. - М., 1997.
11. Гуменюк У. І. Особливості ірраціональних вірувань людини в залежності від її психологічного типу (за типологією К. Юнга) / Гуменюк У. // Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка» / відповід. ред. Пасічник І. Д. – Острог : Вид-во Нац. ун-ту «Острозька академія», 2008. – Вип. 11. – С. 56–71.
12. Гроф С. Холотропное сознание. Три уровня человеческого сознания и их влияние на нашу жизнь. – М. : АСТ, 2003. - 272 с.
13. Джойс Ф., Силлс Ш. Гештальт-терапия шаг за шагом: Навыки в гештальт-терапии. – М. : Институт Общегуманитарных Исследований. – 2010 – С. 268-271.
14. Лейнер Х. Кататимное переживание образов: Основная ступень; Введение в психотерапию с использованием техники сновидений наяву; Семинар. – М. : Эйдос, 1996. – 253 с., схемы.
15. Лейтц Г. Психодрама: теория и практика. Классическая психодрама Я. Л. Морено. - М., 1994.
16. Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия. - М., 1996.
17. Карут К. Почути травму. Розмови з провідними спеціалістами з теорії та лікування катастрофічних досвідів / Пер. з англ. К. Діса. – К. : ДУХ І ЛІТЕРА, 2017. – 496 с.
18. Ріман Ф. Основные формы страха. – СПб: Питер, 1998.
19. Роджерс К. О групповой психотерапии. - М., 1993.
20. Стюарт. Работа с образами и символами в психологическом консультировании. – М. : Класс, 1998.
21. Сэдживик А. Раненый целитель. - М.: Добросвет, 2007.
22. Телесно-ориентированная психотерапия. Хрестоматия / Автор сост. Л.С. Сергеева. - СПб., 2000.
23. Флеминг У. Взять быка за рога. Позитивный подход к боли / Пер. с англ. А. Сухова. – К. : ДУХ І ЛІТЕРА. – 2015. – 248 с.
24. Франкл В. Людина у пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. – Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2016.
25. Холл Дж. Юнгианское толкование сновидений. – СПб. : БСК, 1999.
26. Эллис А. Гуманистическая психотерапия: рационально-эмотивный подход : [пер. с англ.] / Эллис А. – СПб. : Сова, 2002. – 272 с.

27. Юнг К.Г. Воспоминания, сновидения, размышления. – К. : Air Land, 1994.
28. Юнг К.Г. Человек и его символы. – СПб. : БСК, 1996.
29. Ялом И. Шопенгауер як ліки. Психотерапевтичний роман – Харків : Книжний клуб «Клуб сімейного дозвілля». – 2017.

VII. Інформаційні ресурси в Інтернет

1. Психологічна бібліотека Київського фонду сприяння психологічній культурі – Режим доступу до ресурсу: <http://www.psylib.org.ua/>
2. Українська спілка психотерапевтів. – Режим доступу до ресурсу: <http://www.usp.lviv.ua/>
3. American Mental Health Alliance. - Режим доступу до ресурсу: <http://nj.americanmentalhealth.com/>
4. American Psychological Association. - Режим доступу до ресурсу: <http://www.apa.org/>
5. Association for behavioral and cognitive therapies. - Режим доступу до ресурсу: <http://www.abct.org/Help/?m=mFindHelp&fa=WhatIsEBPpublic>
6. Gestalt theoretical psychotherapy. - Режим доступу до ресурсу: <http://gestalttheory.net>
7. Great psychotherapists never stop learning. – Режим доступу до ресурсу: <http://www.psychotherapy.net/>
8. Verywell Mind. – Режим доступу до ресурсу: <https://www.verywellmind.com>

VIII. Політика доброчесності

Прослуховуючи цей курс, Ви погодились виконувати положення **Кодексу академічної доброчесності¹**, і особливо:

- складати всі проміжні та фінальні завдання самостійно без допомоги сторонніх осіб;
- надавати для оцінювання лише результати власної роботи;
- не вдаватися до кроків, що можуть нечесно покращити ваші результати чи погіршити/покращити результати інших студентів;
- не публікувати відповіді на питання, що використовуються для оцінювання знань студентів.

Окрім того, прослуховуючи цей курс Ви свідомі **санкцій за халатність**, а саме:

- 1) пропущені без поважної причини заняття обкладаються «штрафом» у розмірі 3 бали за кожне;
- 2) виявлена непередготовленість до заняття - щоразу мінус 2 бали від остаточного рейтингу;
- 3) запізнення на пару без поважної причини – штраф у розмірі 1 балу за кожне.

Роботи, здані на перевірку із *запізненням до трьох днів*, оцінюються не вище ніж у 80% від своєї визначеної ваги. Роботи, складені із *запізненням чотири і більше дні* на перевірку не приймаються. Роботи, у яких виявлено *ознаки плагіату*, не оцінюються і не перескладаються.

¹ Кодекс академічної доброчесності Національного університету «Острозька академія» / https://www.oa.edu.ua/ua/info/kodeks_akademichnoj_dobrochesnosti