

**ІНСТИТУТ КРИМІНАЛЬНО-ВИКОНАВЧОЇ СЛУЖБИ**

**КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

**ОСНОВИ ПСИХОТЕРАПІЇ**

**ПРОГРАМА**

**навчальної дисципліни  
для підготовки фахівців ступеня вищої освіти бакалавр**

**за напрямом підготовки (6.030102) Психологія**

**галузі знань (0301) Соціально-політичні науки**

**Київ  
2017 рік**

**РОЗРОБНИК ПРОГРАМИ:**

Ятчук Марія Сергіївна, старший викладач кафедри практичної психології,  
кандидат психологічних наук

Обговорено та схвалено вченою радою Інституту кримінально-виконавчої  
служби

\_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_.2017 року, протокол №\_\_\_\_\_

## ВСТУП

Програму навчальної дисципліни «Основи психотерапії» розроблено відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалавра напрямом підготовки 6.030102 «Психологія».

**Предметом** вивчення навчальної дисципліни є дослідження основних наукових концепцій психотерапії та психокорекції.

### **Міждисциплінарні зв'язки:**

*Забезпечуючі дисципліни:* загальна психологія, вікова психологія, експериментальна психологія, психофізіологія, історія психології, психодіагностика..

*Забезпечувані дисципліни:* патопсихологія, клінічна психологія, юридична психологія.

Програма навчальної дисципліни складається з таких розділів:

1. Теоретичні засади психотерапії.
2. Психотерапевтичні дії.

### **1. Мета та завдання навчальної дисципліни**

1.1. Метою викладання навчальної дисципліни «Основи психотерапії» є засвоєння сучасних уявлень про наукові концепції психотерапії та психокорекції та використання їх на практиці.

1.2. Завданнями вивчення дисципліни «Основи психотерапії» є

- оволодіння основними поняттями психотерапії;
- орієнтація в наукових концепціях психотерапії та психологічної корекції;
- формування уміння правильно ставити й вирішувати практичні завдання надання психологічної допомоги та психологічного супроводу клієнтів;
- розширення наукового кругозору та підвищення психологічної культури, формування високої мотивації до освоєння теорії психотерапії та психокорекції.

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми здобувачі вищої освіти повинні:

#### **знати:**

- специфіку, історію становлення та основні методи психотерапії як окремої галузі психологічного знання;
- змістові характеристики основних підходів у психотерапії;
- загальні фактори психотерапевтичної дії;
- критерії оцінки ефективності психотерапевтичного процесу;

#### **вміти:**

- проектувати прийоми психологічного впливу і допомоги особистості, які сприяють розвитку особистості, а також компенсації та корекції відхилень у її розвитку;
- застосовувати методи, методики оцінки ефективності групових форм психологічної роботи та оцінки (самооцінки) впливу особистості психолога на груповий процес;
- застосовувати вимоги професійної етики до роботи з групами різної спрямованості;
- використовувати отримані знання, навички та вміння у практичній і

дослідницької діяльності;

- аналізувати конкретні запити клієнтів, переформулювати їх в психотерапевтичну задачу та формулювати психотерапевтичні гіпотези;
- застосовувати знання про індивідуально-психологічні відмінності особистості у практиці психотерапевтичної роботи.

На вивчення навчальної дисципліни «Основи психотерапії» заплановано 54 годин 1,5 кредити ECTS.

## **2. Структура навчальної дисципліни**

### **Розділ 1. Теоретичні засади психотерапії**

#### **Тема 1. Предмет і завдання психотерапії**

Становлення психотерапії. Донауковий (охоплює тисячоліття) і науковий (XIX-XX століття) періоди у історії психотерапії. Психодинамічні теорії (З. Фрейд). Поведінкова терапія (Б. Скіннер). Когнітивна терапія (А. Бек). Гуманістична психотерапія (К. Роджерс). Цілі, завдання, методи психотерапії. Психотерапевтичні напрями: психоаналіз, біхевіоризм, екзистенційно-гуманістичний. Методи психотерапії: раціональна психотерапія, групова психотерапія, ігрова психотерапія тощо. Принципи вибору методу психотерапії в залежності від захворювання. Етапи психотерапевтичного процесу.

#### **Тема 2. Психоаналіз як теоретична основа психотерапії**

Психоаналітична теорія З. Фрейда. Поділ психіки людини на свідоме, перед свідоме і несвідоме. Структура особистості за З. Фрейдом: Ід, Его, Супер-Его. Психосексуальні стадії розвитку особистості. Основні інстинкти поведінки людини. Вчення про тривогу у психоаналізі. Типи тривоги: реалістична, невротична, моральна. Захисні механізми Его: витіснення, проекція, заміщення, раціоналізація, реактивне утворення, регресія, сублімація, заперечення. Вчення про невроз у психоаналізі.

#### **Тема 3. Гештальт-терапія**

Ф. Перлз та його вплив на розвиток гештальт-терапії. Теоретичні засади гештальт-терапії. Основні положення гештальт-терапії. Основні поняття гештальт-терапії: фігура і фон, усвідомлення і зосередження на сучасному, полярність, захисні функції, зрілість. Захисні механізми у гештальт-терапії. Основні форми, що найчастіше зустрічаються, порушень між людиною та оточенням: інтроекція, проекція, ретрофлексія, дефлексія, злиття. Вчення про невроз у гештальт-психології. Основні принципи гештальт-терапії: «Я-Ти», «що і як», «тут і тепер». Основні процедури, які використовуються в роботі гештальт-груп: розширення усвідомлення, інтеграція протилежностей; посилення уваги до почуттів; робота з мріями; прийняття відповідальності на себе; подолання опору та інші.

#### **Тема 4. Арт-терапія в теорії та практиці психотерапії**

Теоретичні основи арт-терапії. Механізм дії арт-терапії: активна і пасивна арт-терапія. Завдання арт-терапії. Корекційні можливості арт-терапії. Показання до застосування арт-терапії. Види арт-терапії: казкотерапія, музична терапія, ізотерапія, ігрова терапія, піскова терапія. Казкотерапія. Принципи казкотерапії.

Сутнісна основа казки. Бібліотерапія: суть, особливості застосування. Музична терапія. Показання до застосування музикотерапії. Класифікація музикотерапії: клінічна, експериментальна, інтегративна, фонова, тематична. Ізотерапія. Етапи ізотерапії. Ігрова терапія. Особливості гри. Завдання ігрової терапії. Механізм психокорекційного впливу. Можливості ігрової терапії. Піскова терапія. Завдання піскової терапії. Механізм психокорекційного впливу. Можливості піскової терапії. Процес піскової терапії.

## **Розділ 2. Психотерапевтичні дії**

### **Тема 1. Нейролінгвістичне програмування в психотерапії**

Нейролінгвістичне програмування (НЛП). Теоретичні основи НЛП. Фундаментальні принципи НЛП: люди ніколи не можуть досягти всієї повноти дійсності, життя і свідомість є системними процесами. Індивідуальні моделі світу. Методи моделювання в НЛП. Процеси побудови мовного опису світу: генералізація, спотворення, опущення частини інформації. Поняття про репрезентативні системи. Візуальні слова, візуальні вирази, аудіальні слова, аудіальні вирази, кінестетичні слова, кінестетичні вирази. Місце НЛП у психотерапії.

### **Тема 2. Основи когнітивної та поведінкової терапії**

Біхевіоризм як теоретична основа поведінкової та когнітивної психотерапії. Класичне обумовлення та оперантне обумовлення. Методичний біхевіоризм (Е. Торндайк, І. Сеченов, І. Павлов). Поведінкова терапія. Історія розвитку когнітивно-поведінкової терапії. Когнітивна психотерапія Дж. Вольпе. Рационально-емоційна терапія А. Елліса. Когнітивна терапія А. Бека.

### **Тема 3. Методи аутогенної релаксації та їх застосування в психотерапії**

Поняття саморегуляції та аутогенної релаксації. Застосування релаксаційних методів. Типи проявів небажаних побічних ефектів при навчанні поведінковій релаксації (Дж. Еверлі, Р. Розенфельд): втрата контакту з реальністю, реакції на лікарські препарати, панічний стан, передчасне вивільнення витіснених уявлень, надмірне зниження рівня психофізіологічного функціонування. Методи аутогенної релаксації: нервово-м'язова релаксація, медитація, аутогенне тренування, різні форми біологічного зворотного зв'язку. Нижча та вища ступінь аутогенного тренування (І. Шульц).

### **Тема 4. Анімалотерапія**

Анімалотерапія. Історія розвитку анімалотерапії. Функції анімалотерапії: психофізіологічна, психотерапевтична, реабілітаційна, самореалізація, спілкування. Показання до анімалотерапії та очікувані ефекти. Методики дельфінотерапії, іпотерапії, фелінотерапії, каністерапії та ін. Особливості підготовки анімалотерапевта.