**Методичні матеріали**

**для забезпечення самостійної роботи студентів**

**з курсу «ОСНОВИ ПСИХОТЕРАПІЇ»**

Самостійна робота студентів як невід’ємна складова планів підготовки студентів є основним способом і засобом засвоєння навчального матеріалу під час, вільний від обов’язкових аудиторних занять. Навчальний час, відведений для самостійної роботи, регламентується навчальними планами та становить майже половину всього передбаченого часу, відведеного для вивчення навчальних дисциплін.

У зміст позааудиторної самостійної роботи звичайно включається підготовка до практичних занять, лекцій, написання рефератів та курсових робіт і ін. Вважається, що така навчальна робота може бути виконана в читальних залах бібліотек або в домашніх умовах. Таким чином студенти навчаються одержувати теоретичні знання не тільки на лекціях і практичних, але й шляхом самостійного пророблення навчального матеріалу.

На лекціях навчальна діяльність студентів характеризується значною мірою пасивним сприйняттям навчального матеріалу, іноді навіть без належного осмислення. На відміну від лекцій самостійна робота студентів припускає активний пошук і засвоєння навчального матеріалу. Психолого-педагогічні дослідження підтверджують, що тільки в такий спосіб здобуваються практичні навички навчальної й професійної діяльності в процесі навчання.

Систематичне вивчення навчального матеріалу гарантує студентам міцні знання. Вивчаючи предмет протягом усього семестру, рівномірно розподіляючи свої сили й час, студенти глибше засвоюють фактичний матеріал, точніше його запам’ятовують.

*Метою самостійної роботи є* не тільки формування у студентів уміння самостійно поповнювати свої знання та вільно орієнтуватися у потоці наукової інформації, а й формування активності та самостійності як необхідної умови для подальшого самонавчання та участі у науково-дослідницькій діяльності.

Кредитно-модульна система навчання передбачає такі ж, як і у традиційній системі навчання форми роботи – аудиторна та позааудиторна робота. При цьому кредитно-модульна система навчання більше часу відводить на позааудиторну навчальну діяльність студентів, а саме – на самостійну навчальну діяльність студентів.

Самостійна робота з навчальної дисципліни спрямована на розуміння найзагальніших задач психології вищої школи, що дає можливість подальшого використання набутих знань, які можуть стати в нагоді майбутньому педагогу в його практичній роботі.

Виконання студентами завдань самостійної роботи з курсу "Психологічні основи навчання та професійної підготовки у вищій школі" сприяє формуванню в них загальної дослідницької культури, що дозволяє правильно описувати явища, що цікавлять, точніше мислити і точніше виражатися, узагальнювати результати спостережень і досліджень, представляти ці результати в зручному для розуміння вигляді, робити точніші висновки, передбачати результати і знаходити причини педагогічних і психологічних явищ.

**Зміст самостійної роботи з дисципліни складає:**

1. Підготовку до практичних занять.
2. Самостійне опрацювання тем навчального курсу.
3. Написання ессе або рефератів.
4. Відпрацьовування вмінь консультативної практики

|  |  |
| --- | --- |
| №з/п | **Назви тем і завдання, які виносяться для самостійного опрацювання** |
|
| 1 | Тема «Психотерапія як вид психологічної допомоги і професійної діяльності психолога.». Завдання. Дайте відповіді на такі питання:* що таке психотерапія;
* основні моделі психотерапії;
* види психотерапії;
* цілі психотерапії;

Назвіть і охарактеризуйте методи психотерапії;  |
|  |
| 2 | Тема **«**Психотерапевтичні відносини»Завдання. Дайте відповіді на такі питання:* Чи існують професійні межі психотерапевтичних відносин? У чому вони полягають?
* У чому полягають особливості психотерапевтичних відносин
* Які відносини можна назвати довірчими?
* Які ви знаєте умови для створення довірчих відносин?
* Що таке терапевтичний контакт?
* Які особливості мають терапевтичні відносини?

Відпрацюйте вміння налагоджувати контакт у бесіді з незнайомими однолітками і людьми різного віку |
| 3 | Тема «Психотерапевтичний процес»Завдання. Дайте відповіді на такі питання:* Які особливості першої зустрічі психотерапевта з клієнтом?
* Як встановлюються відносини взаємної відповідальності?
* Як досліджується проблема клієнта?
* Як проводиться робота над цілями, що поставлені, у психотерапії?
* Як відбувається перетворення внутрішніх змін в реальну поведінку?
* Як припиняється психотерапія?
* Як оцінюється результативність роботи психотерапевта?
 |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| 4 | Тема «Психодинамічна психотерапія».Завдання: Дайте відповіді на такі питання:* Хто ввів термін "Психодинаміка"?
* Яка історія розвитку психодинамічної психотерапії?
* На чому фокусується психодинамічна психотерапія?
* У чому полягає проблема психодинамічного діагнозу?
* Які принципи психодинамічної психотерапії?
* Які ви знаєте техніки психодинамічної психотерапії?
* У чому полягають короткострокової психодинамічної психотерапії?
 |
| 5 | Тема «Кататимно-імагінативна психотерапія»Завдання. Дайте відповіді на такі питання:* Як визначається метод КІП?
* Назвіть ключові положення КІП як психодинамічної образної психотерапії.
* Розкрийте зміст методу КІП.
* Охарактеризуйте техніки ведення КІП
* Назвіть особливості сучасного стану розвитку методу КІП.
* Охарактеризуйте основні психотерапевтичні стилі роботи в КІП.
* Розкрийте діючі чинники кататимно-імагінативної психотерапії.
 |
| 6 | Тема  «Поведінкова психотерапія»Завдання. Дайте відповіді на такі питання:* Назвіть основні поняття поведінкової психотерапії
* Як діє метод систематичної десенсибілізації?
* Як діє техніка прогресивної м'язової релаксації?
* Що таке ресурсне переживання?
* Як можна охарактеризувати дію аверзії?

Як можна охарактеризувати дію техніки повені? |
| 7 | Тема «Когнітивна психотерапія». Завдання. Дайте відповіді на такі питання:Як можна охарактеризувати дію техніки повені?«Когнітивна психотерапія: раціонально-емотивна психотерапія А. Елліса».Виконайте завдання, дайте відповіді на питання:* Назвіть основні положення концепції
* Охарактеризуйте концептуальну схему РЕТ
* Розкрийте патогенез психопатологічних розладів
* У чому специфіка процесу РЕТ?
* Назвіть основні техніки РЕТ
 |
| 8 | Тема «Гуманістична психотерапія: екзистенціальна психотерапія І. Ялома». Завдання: Дайте відповіді на такі питання:* Які основні поняття екзистенціальної психотерапії?
* Що означає поняття внутрішнього екзистенціального конфлікту
* Які методи і техніки екзистенціальної психотерапії ви знаєте?
* У чому полягає робота з усвідомлення смерті?
* У який спосіб проводиться робота з відповідальністю і свободою?

У який спосіб проводиться робота з ізоляцією? |

**Рекомендована література з курсу**

**«Основи психотерапії»**

**Основна**

1. Крупельницька Л. Ф. Напрями сучасної психотерапії : навч. посіб. / МОН України, КНУ ім. Т. Шевченка. Київ : Київський університет, 2018. 350 с.
2. Шевченко Н.Ф. Основи психотерапії : навч. посіб. Запоріжжя: ЗНУ, 2017. 117 с.
3. Яцина О.Ф. Основи психотерапії : практикум : навчально-методичний посібник. Ужгород, 2021. 80 с.

**Додаткова**

1. Карпенко Є. Методи сучасної психотерапії : навч. посіб. Дрогобич : Посвіт, 2018. 115 с.
2. Католик Г. Калька Н. Психологія Особистості (у презентаціях, схемах і таблицях) : навч.посіб. Житомор: ТОВ «Видавничий дім «Бук-Друк», 2022. 164 с.
3. Основи психотерапії : навч. посіб. / К. В. Седих, О. О Фільц, В. І Банцер та ін. Київ : Академвидав, 2016. 192 с.

**Інформаційні електронні ресурси**

1. Віттенберг К. «Хочу піти до психотерапевта». Чого чекати від терапії та якою вона буває. ГО «АРК. ЮЕЙ». Проєкт «Психея». 2020. URL: <https://arcua.org/psixeya/vipuski/xochu-piti-do-psixoterapevta.-chogo-chekativid-terapiui-ta-yakoyu-vona-buvae.html>.
2. Калмиков Г.В. Психотерапія і психоконсультування: підходи до встановлення статусу *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*, № 1, 2021 URL: <https://chasopys-ppp.dp.ua/index.php/chasopys/article/view/35/32>
3. Козлов Н. Психологічне консультування та психотерапія: основні відмінності. URL: <http://psychologis.com.ua/psihologicheskoe_konsultirovanie_i_psihoterapiya_dvoe_zn__osnovnye_otlichiya.htm>
4. Максименко, К.. Реконструктивная психотерапия в клинической психологии. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*, 21. 2019 https://doi.org/10.32626/2227-6246.2013-21.%p
5. Мартинюк І.А. Техніка психотерапії посттравматичного стресового розладу. URL: <https://inc.kiev.ua/index.php/16-statti/49-tekhnika-psikhoterapiji-posttravmatichnogo-stresovogo-rozladu>
6. Мушкевич М.І., Чагарна С.Є. Основи психотерапії : навч. посіб Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с. <https://core.ac.uk/download/pdf/153588416.pdf>
7. Романовський О.Г., Штученко І.Є. Основи психотерапії : Метод.реком. Харків: НТУ «ХПІ», 2019. с. 28

<http://repository.kpi.kharkov.ua/bitstream/KhPIPress/47866/1/prohramy_2019_Osnovy_psykhoterapii.pdf>

1. Шевченко Н. Ф. Основи психотерапії : навч. посіб. для здобувачів ступ. вищ. освіти бакалав. напр. підгот. "Психологія". Запоріжжя : ЗНУ, 2017. 117 с. URL: <http://ebooks.znu.edu.ua/files/metodychky/2017/02/0040010.docx.>
2. Сердюк Л.З., Завірюха В.В. Позитивна психотерапія в сприянні психологічному благополуччю особистості. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка*. – Том ІХ, Випуск 11. Київ; Ніжин: ПП Лисенко, 2018. С. 185-193. URL:https://lib.iitta.gov.ua/720191/1/%D0%A1%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%8F\_%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B4%D1%8E%D0%BA,%20%D0%97%D0%B0%D0%B2%D1%96%D1%80%D1%8E%D1%85%D0%B0.pdf
3. Pylypenko N., Shevchenko N., Formaniuk Y., Herasina S., Horetska O., Kosianova O. Psychotherapeutic Counseling in Promoting Personal Development. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*. 2022. Т. 13. № 3. C. 119-137. URL: <https://lumenpublishing.com/journals/index.php/brain/article/view/5104.>

.