

ТЕМИ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ

Семінарське заняття № 1-2 (4 год.)

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 іншими видами допомоги у системі психічного здоров'я.
5. Основні психотерапевтичні моделі: медична, психологічна, соціологічна, філософська.
6. Сфери функціонування психотерапії.
7. Основні психотерапевтичні напрями (модальності).
8. Загальні фактори ефективності психотерапевтичної допомоги та роль ШІ в цьому процесі.

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/programma-7p-zadlya-psyhichnogo-zdorovya-ditej-ta-molodi/>
6. МН4U - 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 - МН4U <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 ІІІ можна використовувати у консультуванні й психотерапії? Обґрунтуйте відповідь.

Завдання для самостійної роботи

I. Практичні завдання:

а) наведіть два-три приклади звернення потенційного клієнта по психологічну допомогу та визначте вид допомоги у сфері психічного здоров'я. Обґрунтуйте 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.

II. Навчальні завдання:

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

б) обміркуйте теми й запитання для дискусії на основі 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. 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 наочності;
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 № 3-4 (4 год.)

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 та ін. Підручник. К.: 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 категорії “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

I. 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 № 5-6 (4 год)

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. Перенос і контрперенос 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. Назвіть загальні риси терапевтичного контакту.
2. Яке значення терапевтичного контакту для терапії?
3. Проаналізуйте взаємодію «психотерапевт–клієнт» з урахуванням існуючих відмінностей у сучасних теоретичних підходах.
4. Розкрийте зміст понять «фізичний і емоційний компоненти» терапевтичного контакту.
5. Наведіть приклади перенесення і контрперенесення.
6. Прокоментуйте умовивід К.Юнга: «Перенесення – альфа і омега терапії».
7. Як ви розумієте наступні висловлювання відомих психотерапевтів:
 - «Вислухайте клієнта, бо він каже вам діагноз» (В.Ослер);
 - «Я ціную тепле, емпатійне, уважне вислуховування» (К.Роджерс)?
8. Схарактеризуйте основні види невербальних проявів у терапії.
9. Які невербальні комунікативні канали найчастіше використовуються людьми?

Завдання для самостійної роботи

I. Інтерактивні завдання:

1) Підберіть 2-3 вправи на розвиток навичок невербальної взаємодії для застосування в групі з навчальною метою.

2) Виберіть собі партнера в групі студентів і покажіть застосування техніки «віддзеркалення».

3) Виконайте вправу «Діалог». Це групова техніка показує стратегію ведення діалогу. Її також можна успішно використовувати в сімейній психотерапії, в конфліктних ситуаціях, в дитячо-батьківських стосунках і в роботі з підлітками.

Інструкція: Група розбивається на пари. Сидячи один навпроти одного, учасники «спілкуються» за допомогою малювання на одному папері формату А3-А4. Кожному видається свій колір пастелі, який має бути помітним для іншого учасника по взаємодії. За час малювання колір міняти не можна. Упродовж 10 хвилин партнери взаємодіють невербально, обмінюючись інформацією лише через малюнок – кожен передає своє повідомлення щось зобразивши.

Правила:

- вербальне спілкування заборонено.
- символи, букви, знаки писати не можна.
- свого положення міняти не можна.
- заборонено обмінюватися крейдою.
- тривалість вправи 10 хвилин (використовуються команди «Старт» і «Стоп»).

Обговорення:

Яку емоцію викликає малюнок? Чи можна сказати, що його малювала одна людина? Зручно чи ні малювати? Хто малював догори дригом? Як ви почувалися? Чи важко було починати? Для вас це був діалог чи монолог? Що нового дізналися? Який набули досвід як майбутній психолог?

Якщо робота відбувається з врегулювання дитячо-батьківських взаємин, то всім трьом учасникам (дитина, батько, мати), даємо поспілкуватися між собою. Спершу мама і дитина, потім тато і дитина, далі тато і мама. Всі три малюнки вішаємо на стіну, обговорюємо. Це необхідно для того, щоб хоч якийсь діалог почався в сім'ї. Тут також підійде малюнок ідеальної сім'ї, де всі троє малюють на одному аркуші, без вербального обговорення, знаків і символів.

II. Навчальне завдання.

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

Таблиця 1

Приклади позитивного та негативного сприйняття клієнтом психотерапевта

Позитивне сприйняття психотерапевта	Негативне сприйняття психотерапевта
«Він дійсно розуміє мене і посправжньому підтримує ...»	«Він такий самий, як мій батько».
"...це той, кому я можу довіряти. Він ніколи не засуджує мене, натомість дозволяє мені оцінювати самого себе».	"Вони (консультанти) просто сидять і отримують гроші ні за що».
«Його нелегко шокувати — незважаючи на те, що я йому кажу».	«Той, хто бере на себе роль радника, позбавлений мудрості».

Семінарське заняття № 7-8 (4 год.)

Особливості структурування процесу психотерапії. Універсальні психотерапевтичні техніки та процедури.

План обговорення

1. Моделювання процесу терапії (Еклектична модель, за В. Гілландом і співроб. та П'ятикрокова модель терапевтичного інтерв'ю).
2. Розробка плану першого інтерв'ю (терапевтичної бесіди).
3. Інтерпретація етичних питань у структурі першого інтерв'ю.
4. Види діагностичного інтерв'ювання та рекомендації до його проведення з особами, які пережили травму
5. Психологічний контракт як етап процесу психологічної допомоги.
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. 225 с.
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. Змодельуйте 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.
2. 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 студентів 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?