

Теми семінарських занять з «Основ психотерапії»

Семінарське заняття № 1 Психологічна модель терапії

План обговорення

1. Сучасні підходи до визначення змісту психотерапії.
2. Мета та завдання психотерапії.
3. Відмінні риси психотерапії від консультування й корекції.
4. Професійна позиція психотерапевта відносно клієнта.
5. Умови ефективної психотерапевтичної допомоги.

ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Абрамова Г.С. Практическая психология. – Екатеринбург: Деловая книга, 1998. – С. 38-48, 140-150.
2. Айви А.Е., Айви М.Б., Саймэн-Даунинг Л. Психологическое консультирование и психотерапия. Методы, теории и техники: практическое руководство. – М.: Проект, 2006. – С. 28 – 31.
3. Блазер А., Хайм Э., Рингер Х., Томмен М. Проблемно-ориентированная психотерапия. – СПб.: Питер, 2001.
4. Горностай П.П., Васьковская С.В. Теория и практика психологического консультирования: Проблемный подход. – К.: Наук.думка, 1995.
5. Калина Н.Ф. Основы психотерапии. – М.: Рефлбук; К.: Ваклер, 1997.
6. Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования. – СПб: Питер, 2000. – С. 13 – 27.

7. Шостром Э., Браммер Л. Терапевтическая психология. Основы консультирования и психотерапии . – СПб.: Сова; М.: Эксмо, 2002. – С. 15 – 44, 164 – 17.

НАВЧАЛЬНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Бондаренко А.Ф. Психологічна допомога особистості: Навч. посібник для студ. вузів. – Х.: Фоліо, 1996.
2. Васьківська С.В. Основи психологічного консультивання: Навчальний посібник. – К.: Четверта хвиля, 2004. – С.8 – 26.
3. Кочюнас Р. Психологическое консультирование. Групповая психотерапия.- М.: Академический Проект; ОППЛ, 2003. – С. 9-15.
4. Немов Р.С. Психологическое консультирование: Учеб. для студ. педвузов. – М.: ВЛАДОС, 2000. – С. 14 – 25.
5. **Основи практичної психології / В.Панок, Т.Титаренко, Н.Чепельва на ін. Підручник.- К.: Либідь, 2003. – С.267-272.**
6. Хухлаева О.В. Основы психологического консультирования и психокоррекции: Учебн.пособие для студентов высш.пед.учеб.заведений. – М.: Академия, 2001.
7. Шнейдер Л.Б., Вольнова В.Г., Зыкова М.Н. Психологическое консультирование. Учебн. пос. для студ. вузов. М.: Ижица, 2002. – С. 4 – 8.

ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА:

1. Кісарчук З.Г. Особливості розвитку практичної психології на сучасному етапі // Практична психологія та соціальна робота. – 2001. – № 3. – С. 10 – 12.

2. Ліщинська О. Основи психологічного консультування. Основні правила індивідуально-психологічного консультування // Психолог. – 2006. - № 19. – С.6-14.
3. Мей Р. Искусство психологического консультирования. Как давать и обретать душевное здоровье. – М.: Апрель Пресс; ЭКСМО-Пресс, 2001. – С.11-15.
4. Основи психолого-управлінського консультування: Навч. посіб./ Л.М.Карамушка, Н.Л.Коломінський, М.В.Войтович та ін. – К.: МАУП, 2002. – С.14 – 23.
5. Роджерс К.Р. Консультирование и психотерапия. Новейшие подходы в области практической работы: Монография. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2000. – С.9 – 18.
6. Таланов В.Л., Малкина-Пых И.Г. Справочник практического психолога. – СПб.: Сова, М.: ЭКСМО, 2003. – С.26-31.

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.

Завдання для самостійної роботи

I. Практичні завдання:

а) наведіть приклад звернення потенційного клієнта по психологічну допомогу;

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

II. Навчальні завдання:

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

б) запишіть висловлювання відомих філософів, які відповідають етичним принципам психотерапії;

в) обміркуйте теми й запитання для дискусії;

г) підготуйте виступ (повідомлення), користуючись додатковою літературою.

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.. В 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 навчіння;
 - 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 загальноживаним?

Семінарське заняття № 2
Особистість психотерапевта. Етика і
відповідальність

План обговорення

1. Етичні засади діяльності психотерапевта.
2. Модель ефективного психотерапевта.
3. Індивідуальний стиль терапії.
4. Порівняльна характеристика кваліфікованого і некваліфікованого терапевта.
5. Феномен професійного вигорання.
6. Фахова підготовка психотерапевтів .
7. Професійна ідентифікація.

ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Абрамова Г.С. Практическая психология. – Екатеринбург: “Деловая книга”, 1998. – С. 32 – 38.
2. Айви А.Е., Айви М.Б., Саймэн-Даунинг Л. Психологическое консультирование и психотерапия. Методы, теории и техники: практическое руководство. – М.:, 1999. – С.9 – 33.

3. Кочюнас Р. Психологическое консультирование. Групповая психотерапия. – М.: Академический Проект; ОППЛ, 2003. – С.24 – 45.
4. Мэй Р. Искусство психологического консультирования. Как давать и обретать душевное здоровье. – М.: Апрель Пресс. – С. 171 – 200.
5. Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования. – СПб: Издательство Питер, 2000. – С. 13 – 27.

НАВЧАЛЬНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Зеер Э.Ф. Психология профессий: Учебн. пос. для студ. вузов. – М.: Академический проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2003.
2. Васьківська С.В. Основи психологічного консультування: Навчальний посібник. – К.: Четверта хвиля, 2004. – С.8 – 26.
3. Мастерство психологического консультирования / Под ред. А.А. Бадхена, А.М. Родиной. – СПб.: Речь, 2006. – С.66-72, 178-184.
4. Немов Р.С. Психологическое консультирование: Учеб. для студ. вузов. – М.: Гуманит. Изд. центр ВЛАДОС, 2000. – С. 29 – 56.
5. Основи практичної психології / В.Панок, Т.Титаренко, Н.Чепелева на ін. Підручник. К.: Либідь, 2003. – С.49-58, 236-249, 393-402, 504-510.
6. Таланов В.Л., Малкин-Пых И.Г. Справочник практического психолога. – СПб.: Сова, М.: ЭКСМО, 2003. – С.80 – 89.

ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА:

1. Британська Асоціація консультування та психотерапії // Психолог. – 2005. - № 34. – С.6-15.
2. Бьюдженталь Дж. Искусство психотерапевта. – СПб.: Питер, 2001. – 231-250.

3. Ємельянова Т. Емпатія – основа взаємодії // Психолог. – 2005. - № 13. – С.13 - 14.
4. Ліщинська О. Основи психологічного консультування. Вимоги до особистості психолога-консультанта // Психолог. – 2006. - № 19. – С.6-7.
5. Ліщинська О. Професійна деформація особистості психолога // Психолог. – 2006. - № 13. – С.8-9.
6. Собкова С., Романовська Д. Допоможу іншим людям. Становлення психолога-фахівця // Психолог. – 2006. - № 34. – С.3-7.
7. Ялом И. Дар психотерапії. – М.: Ексмо, 2006.

**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:

. Визначте, до якої категорії професійних знань належать наступні твердження консультанта:

- “немає однакових людей”;
- “які батьки, такі й діти”;
- “будь-яка людина, у тому числі й дитина, має право на таємницю”;
- “не нашкодь”;
- “деяких клієнтів слід вчити правильно жити”;
- “особисті проблеми психотерапевта не впливають на стосунки з клієнтом”;
- “найкращий психотерапевт – розумний психотерапевт”.

. Які з наведених нижче висловлювань належать кваліфікованому, а які – некваліфікованому терапевту:

- 1) “Якщо ви не будете прислухатися до моїх порад, то наші зустрічі слід припинити”;
- 2) “Зараз має значення лише те, що ви відчуваєте”;
- 3) “Вам не слід хвилюватися через такі дрібниці”;
- 4) “У вас вистачить власних сил, щоб вийти з цієї ситуації”;
- 5) “Гадаю, той досвід, який ви отримали під час терапії, знадобиться в майбутньому”;
- 6) “Спробуйте зробити свій вибір”.
- 7) “Ви звернулися за адресою. Я чудовий спеціаліст у цих питаннях!”

II. Творче завдання:

Написати есе на тему “Я – психолог”.

III. Ігрове завдання:

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.

Семінарське заняття № 3 Вербальні й невербальні засоби терапевтичного процесу

План обговорення

1. Визначення і риси терапевтичного контакту.
2. Навички підтримки терапевтичного контакту (вербальне і невербальне спілкування).
3. Перенесення і контрперенесення в терапії.
4. Елементи невербальної поведінки:
 - а) позиція „обличчям до обличчя”;
 - б) відкрита поза;
 - в) вираз обличчя;
 - г) візуальний контакт;
 - д) кивання головою;
 - е) інтонація і темп мови;
 - є) паузи мовчання.
5. Види невербальних проявів:
 - а) підтвердження й повторення;

- б) заперечення або заплутування;
 - в) посилення й акцентування;
 - г) контроль та регуляція.
6. Техніка дзеркального відображення невербальної поведінки.

ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА:

1. **Абрамова Г.С. Практическая психология. – Екатеринбург: “Деловая книга”, 1998. – С. 309 - 312.**
2. **Айви А.Е., Айви М.Б., Саймэн-Даунинг Л. Психологическое консультирование и психотерапия. Методы, теории и техники: практическое руководство. – М.:, 1999. – С. 141 – 146.**
3. **Дж.Бюдженталь. Искусство психотерапевта. – СПб: Питер, 2001.– С.37 – 39.**
4. **Таланов В.Л., Малкин-Пых И.Г. Справочник практического психолога. – СПб.: Сова, М.: ЭКСМО, 2003. – С. 64 - 74.**

НАВЧАЛЬНА ЛІТЕРАТУРА:

1. **Бурлачук Л.Ф., Грабская И.А., Кочарян А.С. Основы психотерапии: Учебн.пособие для студ. вузов. – К.: Ника-Центр; М.: Алетейа, 1999. – С.294 - 305.**
2. **Дж.Бюдженталь. Искусство психотерапевта. – СПб: Питер, 2001. – С.37 – 39.**
3. **Кочюнас Р. Психологическое консультирование. Групповая психотерапия. – М.: Академический Проект; ОППЛ, 2003. – С.47-74.**

4. Немов Р.С. Психологическое консультирование: Учеб. для студ. вузов. – М.: Гуманит. Изд. центр ВЛАДОС, 2000. – С. 103 – 105, 522 - 525.
5. **Шнейдер Л.Б., Вольнова Г.В., Зыкова М.Н. Психологическое консультирование. Учебн.пос. для студ. вузов.– М.: Ижица, 2002. – 50, 78.**

ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА:

1. Атватер И.Я. Я Вас слушаю: Советы руководителю, как правильно слушать собеседника. – М., 1984.
2. Легейла І.І., Тименко В.М. Як ми оцінюємо людей, а люди – нас // Практична психологія та соціальна робота. - № 5, 2000. – С.38 – 40.
3. Пиз А. Язык телодвижений. – М., 2005.
4. **Столяренко А.В. Основы психологии. Ростов-на-Дону: Фенікс, 2000. – С. 419 – 423.**
5. Щекин В.Г. Визуальная психодиагностика: познание людей по их внешности и поведению. – К: МАУП, 1995.

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:

) Підберіть 2-3 вправи на розвиток навичок невербальної взаємодії для застосування в групі з навчальною метою. Наприклад, вправа “Дотик”.

Мета – розвивати тактильну сенситивність, виявити невербальні погляджування.

Завдання: всі студенти сідають у коло, а один - у центрі, кладе руки долонями вгору і закриває очі. Всі підходять до нього, аби покласти руки йому на долоні. Треба відгадати того, хто підійшов.

) Виберіть собі партнера в групі студентів і покажіть застосування техніки “віддзеркалення”.

II. Навчально-експериментальне завдання:

Провести цілеспрямоване спостереження в буденних умовах; зробити психологічний аналіз невербальної поведінки.

Мета спостереження – емпірично дослідити невербальні прояви поведінки людей в буденних умовах.

Методичне забезпечення: “Схема спостереження: невербальна комунікація” (за Дж.Бюдженталем).

Практичне завдання: використовуючи *техніку цілеспрямованого підслуховування*, зробити письмовий аналіз буденного спостереження за схемою:

1. Описати спостереження.
2. Виділити окремі фрагменти, в яких відображено зміст невербальної поведінки.
3. Інтерпретувати фрагменти опису невербальної поведінки.
4. Зробити висновки на основі описаного спостереження.

Загальні рекомендації до організації спостереження: в школі, поліклініці, кафе, салоні краси й т.п. місцях розташуйтеся так, щоби слухати (і частково бачити) двох людей, які спілкуються. Виконуючи це завдання, ви не порушите правил етикету, якщо будете лише спостерігати *процес* взаємодії, не звертаючи уваги на *зміст*. Коли ви знаходитеся у ситуації, що дозволяє вам ненав'язливо слухати і спостерігати, зверніть увагу на те, як люди між собою розмовляють.

А) Спершу відзначте свої безпосередні враження:

Хто більше говорить?

Хто більше проникнутий розмовою?

Б) Відповідаючи на ці питання, вкажіть на ознаки, які підтверджують ваші висновки. При цьому зверніть увагу на мову тіла співрозмовників, їхні жести, вираз обличчя, рухи, тембр голосу, швидкість мови тощо – тобто на все, крім слів та їх значень. Допоможе Вам запропонована Дж.Бюдженалем

Схема спостереження:

1. Яка послідовність рухів або інтеракцій спостерігається у співрозмовників? Наприклад, коли один нахилиється вперед, інший теж, зазвичай, нахилиється або навпаки, відхиляється.
2. Які невербальні канали найбільше задіяні (руки, поза, зміна темпу мови тощо)?

3. Чи помітили ви якусь тенденцію в одного (або в обох) співрозмовників? Наприклад, зберігалася нерухомість стосовно іншого, пасивність тощо.
4. Наскільки вербальна комунікація кожного співрозмовника відповідала невербальній?
5. Чи підтверджує спостереження за мовою тіла ваші попередні враження? (див. п. А)). Що саме в поведінці одного (або обох) співрозмовників змінило ваші враження?
6. Спробуйте передбачити, що далі будуть робити співрозмовники (наприклад, якщо вони сперечаються, хто з них змінить свій погляд; якщо вони діляться враженнями з приводу якоїсь події, то хто з них змінить тему розмови).
7. Зробіть загальний висновок про спостереження.

Семінарське заняття № 4 **Класичний психоаналіз З.Фрейда**

План обговорення

1. Загальна характеристика основних підходів до розуміння функціонування психіки у психоаналітичній теорії:
 - топографічний підхід;
 - структурний підхід;
 - енергетичний підхід;
 - динамічний підхід.
2. Значення та функції захисних механізмів для психіки людини.
3. Погляди З.Фрейда на генезис неврозу.
4. Методологічні інновації З.Фрейда.
5. Техніки психоаналізу (вільне асоціювання, проєкція, перенесення, опір, інтерпретація).
6. Підхід З.Фрейда до інтерпретації сновидінь.
7. Первинне інтерв'ю як психодіагностичний та психотерапевтичний метод.

ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Айви А.Е., Айви М.Б., Саймэк-Даунинг Л. Психологическое консультирование и психотерапия. Методы, теории и техники: практическое руководство. – М.: Психотерапевтический колледж, 1999. – С. 233 – 266.
2. Гринсон Р.Р. Практика и техника психоанализа. – Новочеркасск, 1994.
3. Кутер П. Современный психоанализ . – СПб.: Б.С.К., 1997.
4. **Нельсо-Джоунс Р. Теория и практика консультирования. – СПб.: Питер, 2000. – С. 188 – 214.**
5. Психотерапевтическая энциклопедия / Под ред.Карвасарского Б.Д. – СПб.: Питер Ком, 1999.
6. Фрейд З. Введение в психоанализ: Лекции. – М.: Наука, 1991.
7. Фрейд З. Психология бессознательного. – М.: Просвещение, 1989.
8. Фрейд З. Толкование сновидений. Пер. с нем. – К.: Здоров'я, 1991.

НАВЧАЛЬНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Глива Є. Вступ до психотерапії: Навчальний посібник. – Острог-Київ: Острозька академія, Кондор, 2004. – С.70-83.
2. Левчук Л.Т. Психоаналіз: історія, теорія, мистецька практика: Навч.посібник. – К.: Либідь, 2002.
3. Психотерапевтичний практикум. Випуск 1. Класичний психоаналіз / Редактор-упорядник З.С.Карпенко. – Івано-Франківськ: Гостинець, 2004.
4. Психотерапія: Учебник для вузов / Л.Бурлачук, А.Кочарян, М.Жидко. – СПб.: Питер, 2003. – С. 60 – 72.
5. Таланов В.Л., Малкина-Пых И.Г. Справочник практического психолога. – СПб.: Сова, М.: ЭКСМО, 2003. – С. 243-317.

6. Яценко Т.С., Чобітько М.Г., Доцевич Т.І. Малюнок у психокорекційній роботі психолога-практика (на матеріалі психоаналізу комплексу тематичних малюнків). – Черкаси.: Брама. – 2003. – 216 с.

ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА:

1. Бинсвангер Л. Бытие-в-мире. – М.: КСП+, СПб.: Ювента, 1999.
2. Гуменюк О. Проблематика «Я» у психоаналітичній теорії // Психолог. – 2005. - № 7. – С.3 - 7.
3. Сандлер Дж., Дэр К., Холдер А. Пациент и психоаналитик: основы психоаналитического процесса. – Воронеж: НПО “Модэк”, 1993.
4. Урсано Р., Зонненберг С., Лазар С. Психодинамическая психотерапия: Краткое руководство. – М., 1992.
5. Фрейд А. Детский психоанализ. – СПб.: Питер, 2003.
6. Фрейд А. Психология “Я” и защитные механизмы. – М.: Педагогика-Пресс, 1993.
7. Фрейд З. Психоаналитические этюды. – Минск: Беларусь, 1991.
8. Хъелл Л., Зиглер Д. Теории личности (Основные положения, исследование и применение). – СПб.: Питер Пресс, 1997. – С. 105 – 160.

Запитання для самоконтролю, роздумів і дискусії

1. Вкажіть основні підходи до розуміння функціонування психіки в теорії З.Фрейда.
2. Чому психоаналіз вважається динамічним підходом до терапії?
3. Опишіть стадії психосексуального розвитку.
4. Які функції захисних механізмів?
5. Обґрунтуйте погляди З.Фрейда 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.Фрейда до аналізу сновидінь.
10. Як вплинув психоаналіз З.Фрейда на ваші погляди щодо практики консультування?

Завдання для самостійної роботи:

I. Провести самоаналіз:

1. Перелічіть власні інстинкти. Які з них можна розглядати як руйнівні?
2. Наведіть приклади з вашого життя, 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. Виконати наступні психоаналітичні вправи: “Чи існують приклади у вашому житті”, “Ранні спогади”, “Захисні механізми” (див. Додаток 3).
2. Провести первинне інтерв'ю за схемою (див. Додаток 2).

План обговорення

- 1. Порівняльний аналіз стрижневих понять аналітичної психології К.Юнга та психоаналізу З.Фрейда.**
2. Генезис неврозу та спосіб виникнення комплексу.
3. Механізм психотерапевтичної роботи.
4. Етапи терапевтичного процесу.
5. Техніки аналітичної психології:
 - а) аналіз серії сновидінь;
 - б) активна уява;
 - в) метод ампліфікації.
6. Невербальні техніки аналітичної психології.
Юнгівська піскова терапія.

ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Холл Дж. А. Юнгианское толкование сновидений: Практическое руководство. – СПб.: Б.С.К., 1996.
2. Юнг К.Г. Психология бессознательного. – М.: Канон, 1994.
3. Юнг К.Г. Психоаналитические типы. – СПб.: Ювента; Прогресс-Универс, 1995.
4. Юнг К.Г. Символ и архетип. – М.: Канон, 1991.
5. Юнг К.Г. Аналитическая психология (Тавистокские лекции). – СПб.: Питер Ком, 1994.

НАВЧАЛЬНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Глива Є. Вступ до психотерапії: Навчальний посібник. – Острог-Київ: Вид-во Острозька академія, 2004. – С. 116 – 145.
2. Бурлачук Л.Ф., Грабская И.А., Кочарян А.С. Основы психотерапии: Учебн.пособие для студ. вузов. – К.: Ника-Центр; М.: Алетейа, 1999. – С.101 – 132.

3. Сэмьюэлз., Шортер Б., Плот Ф. Клинический словарь аналитической психологии К.Г. Юнга. – М.: Прогресс, 1994.
4. Фрейджер Р., Фейдимен Д. Личность: теории, эксперименты, упражнения. – Спб.: Прайм – ЕВРОЗНАК, 2001.
5. Холл Кэлвин С., Линдсей Гарднер. Теории личности. Пер. с англ. И.Б. Гриншпун. – М.: ЗАО Изд-во ЭКСМО-Пресс, 1999. – С. 79 – 115.
6. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности (Основные положения, исследование и применение). – СПб.: Питер Пресс, 1997. – С. 105 – 160.

ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА:

1. К.Г. Юнг и современный психоанализ. Хрестоматия по глубинной психологии. – Вып.1. – М.: Наука, 1996.
2. Завершнева Е.Ю. Превращение формы в теории архетипов К.Г.Юнга // Вопросы психологии. – 1999. - № 6. – С.70 - 77.
3. Юнг К.Г. Воспоминания. Сновидения. Размышления. – К.: Наукова думка, 1994.
4. Юнг К.Г. Либи́до, его метаморфозы и символы. – СПб.: Пресс, 1994.
5. Юнг К.Г. Об архетипах коллективного бессознательного // Вопросы философии. – 1988. – № 1. – С. 34 – 41.
6. Юнг К.Г. Понятие коллективного бессознательного // Психоанализ и культурология. – Харьков, 1991. – С. 192 – 203.
7. Юнг К.Г. Божественный ребёнок: Аналитическая психология и воспитание. – М.: Олимп; АСТ-ЛТД, 1997.

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.Фрейда 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:

I. 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.

II. Виконати творчі завдання:

1. Героєм якої казки ви можете себе уявити?
2. Складіть казку, вводючи 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).

III. 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.
2. Види перешкод на шляху до досконалості.
3. Умови виникнення “комплексу неповноцінності”.
Компенсація.
4. Концепція сімейної ієрархії.
5. Характеристика “життєвого стилю”.
6. Мета індивідуальної психології.
7. Терапевтичний контакт.
8. Техніки індивідуальної психології.

ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Адлер А. Очерки по индивидуальной психологии. – М.: Когнито-Центр, 2002. – 220 с.
2. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. – М.: Мысль, 1993.
3. Адлер А. Лекции по аналитической психологии. – М.: Рефлбук, К.: Ваклер, 1996.
4. Адлер А. Индивидуальная психология / История зарубежной психологии. 30-60-е годы XX в.) / Под ред. П.Я. Гальперина, А.Н. Ждан. – М.: Изд-во Моск. Ун-та, 1986. – С.130-140.
5. Дрейкус-Фергюссон Е. Введение в теорию Альфреда Адлера. – Минск, 1995.

6. **Сидоренко Е.В. Терапия и тернинг по Альфреду Адлеру. – СПб.: Питер Пресс, 2000.**

НАВЧАЛЬНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Глива Є. Вступ до психотерапії: Навчальний посібник. – Острог-Київ: Вид-во Острозька академія, 2004. – С. 92 – 114.
2. Осипова А.А. Общая психокоррекция: Учебное пособие для студентов вузов. – М.: ТЦ Сфера, 2004. – С.33-43.
3. Психотерапия: Учебник для вузов / Л.Бурлачук, А.Кочарян, М.Жидко. – СПб.: Питер, 2003. – С. 180-223.
4. Таланов В.Л., Малкина-Пых И.Г. Справочник практического психолога. – СПб.: Сова; М.: ЭКСМО, 2003. – С.321-384.

ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА:

1. Адлер А. Наука жить. – К.: Port-Royal, 1997.
2. **Адлер А. О нервическом характере. – СПб.: Питер Пресс, 1997.**
3. **Виттельс Ф. Фрейд: его личность, учение и школа. Глава X. А.Адлер. – М.: Прогресс, 1991.**
4. Масенко В. Індивідуальні чинники життєвого шляху та їх рання діагностика // Психолог. – 2004. - № 41. – С.27 - 29.
5. **Хъелл Л., Зиглер Д. Теории личности (Основные положения, исследование и применение). – СПб.: Питер Пресс, 1997.**
6. Шиловська О. Породження історій життя. Психокорекційна та психопрофілактична робота з дітьми // Психолог. – 2005. - № 42. – С.12 – 17.

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:

- I. Провести самоаналіз:

. Виконати вправи “Влада”, “Розуміння цілей”, “Три бажання” (див. Додаток 5).

. Дати відповіді на опитувальник Шкала соціального інтересу (SIS – Social Interest Scale) (див.Додаток 6).

II. Терапевтичний практикум.

. 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.

. 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.

. Змодельуйте спробу дискредитації помилкової аперцептивної схеми “мені не щастить”.

. Провести якісний контент-аналіз ранніх спогадів (див.Додаток 7).

Семінарське заняття № 7-18

Поведінкова терапія

План обговорення

1. Основні поняття біхевіоризму:
 - класичне обумовлювання І.Павлова.
 - біхевіоризм обумовлювання Дж.Вотсона.
 - теорія оперантного біхевіоризму Б.Скіннера.
 - теорія реципрокного гальмування Дж.Вольпе.
 - теорія інкубації Г.Айзенка.
2. Зміст і мета поведінкової терапії.
3. Терапевтичний контакт.
4. Поведінкова оцінка.
5. Процедури релаксації.
6. Біхевіористичний аналіз.
7. Методи і техніки.

ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Айви А.Е., Айви М.Б., Саймэк-Даунинг Л. Психологическое консультирование и психотерапия. Методы, теории и техники: практическое руководство. – М.: Психотерапевтический колледж, 1999. – С. 339 – 373.
2. Нельсо-Джоунс Р. Теория и практика консультирования. – СПб.: Питер, 2000. – С. 215 – 285.

НАВЧАЛЬНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Глива Є. Вступ до психотерапії: Навчальний посібник. – Острог-Київ: Острозька академія, Кондор, 2004. – 29-35.
2. Психотерапевтическая энциклопедия / Под ред.Карвасорского Б.Д. – СПб.: Питер Ком, 1999.

3. Таланов В.Л., Малкина-Пых И.Г. Справочник практического психолога. – СПб.: Сова, М.: ЭКСМО, 2003. – С.480 - 571.
4. Эволюция психотерапии: Сборник статей. Т. 2. Осень патриархов: психоаналитически ориентированная и когнитивно-бихевиоральная терапия / Под ред. Дж.К. Зейга. — М.: Класс, 1998.

ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА:

- 1 Лазарус А. Мысленным взором: Образы как средство психотерапии. — М.: Независимая фирма “Класс”, 2000. — 144 с.
- 2 Павлов И.П. Двадцатилетний опыт объективного изучения высшей нервной деятельности (поведения) животных. Л.: Медгиз, 1951.
- 3 Смит М.Дж. Тренинг уверенности в себе. – СПб.: Косплект, 1997.

Запитання для самоконтролю, роздумів і дискусії

1. Розкрийте зміст експериментів І.Павлова.
2. Як вплинула експериментальна діяльність І.Павлова на формування поведінкового підходу до консультування?
3. Розкрийте погляди Дж.Вотсона на стимул, реакцію і обумовлювання.
4. Як Дж.Вотсон і його колеги експериментально обумовлювали емоційні реакції і звільняли від них?
5. Як ви розумієте наступний фундаментальний принцип, яким керувався Б.Скіннер: “Поведінка формується й зберігається її наслідками”?
6. У чому полягає основна розбіжність у поглядах І.Павлова і Б.Скіннера на обумовленість?
7. Схарактеризуйте погляди Б.Скіннера на психотерапію й консультування.
8. Як Дж.Вольте визначає страх і тривогу?

9. Як люди набувають невротичного страху?
10. Розкрийте погляди Г.Айзенка на джерела виникнення невротичних реакцій страху/тривоги.
11. Як відбувається інкубація реакції страху/тривоги?
12. Розкрийте зміст поняття “реципрокне гальмування”.
13. Як ви гадаєте, які цілі поведінкової терапії можна вважати слухними для клієнта?
14. Вкажіть джерела отримання інформації для поведінкової оцінки.
15. Розкрийте процедуру проведення СРН-аналізу.
16. Які процедури релаксації ви знаєте?
17. Розкрийте зміст систематичної десенсибілізації.
18. Як психотерапевти і клієнти застосовують підкріплення в терапії?
19. Дайте визначення процедурам покарання.
20. У чому полягає зміст аверсивного методу і методу „наводнення”?
21. Назвіть етапи біхевіористичного аналізу.

Завдання для самостійної роботи:

I. Вправи для самоаналізу:

. Наведіть приклади різних видів поведінки, які ви набули під впливом класичного обумовлювання.

. Наведіть приклади емоційного реагування, яке ви можете спершу обумовити, а потім зняти з нього обумовленість.

. 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.

. Підберіть вправи на релаксацію:

а) прогресуюча м’язова;

б) коротка м’язова релаксація;

- в) ментальна релаксація;
- г) вербальна релаксація;
- д) диференційована релаксація.

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 партами, стояв кафедрою.	Почувався тривожно. Говорив у швидкому темпі, втратив контакт з аудиторією. Зумів викласти основний зміст реферату. На запитання відповідав з труднощами (часто язупинявся, було підібрати потрібні слова, мова тиха і нечітка).	Студентська група видавалася не дуже зацікавленою. Студенти задавали запитань. Викладач оцінила підготовку нижче, ніж я очікував. Я відчуваю образу, невдоволеність своїм виступом. Гадаю, що мені заважає невпевненість, яку я хочу подолати.

. Зіграйте роль психотерапевта, застосовуючи в роботі з клієнтом метод систематичної десенсibiliзації, зокрема ієрархію десенсibiliзації.

Приклад:

Ієрархія десенсibiliзації страху перед екзаменом

	Суб'єктивна оцінка тривоги (0-100 балів)	Ієрархія психотравмуючих ситуацій
	5 балів	Роздуми про модуль у процесі підготовки (за три місяці до модуля).
	балів	Роздуми про модуль у процесі підготовки (за два місяці до модуля).
	балів	Роздуми про модуль у процесі підготовки (за місяць до модуля).
	балів	Роздуми про модуль у процесі підготовки (за тиждень до модуля).
	балів	Роздуми про модуль у процесі підготовки (за добу до складання модуля).
	балів	Прокидання вранці перед модулем.
	балів	Проїзд в автобусі на модуль.
	балів	Уточнення аудиторії в розкладі складання модулів.
	балів	Очікування за межами аудиторії.
	балів	Перші хвилини перебування в аудиторії. Розміщення в аудиторії і роздуми про неминучість

	балів	складання модуля.
	балів	Прихід викладача.
	балів	Ознайомлення зі змістом тестових завдань.
	балів	Сильне переживання паніки і поява бажання покинути приміщення.
	балів	Вимушена втеча з аудиторії через сильну паніку.

Семінарське заняття № 9-10
Когнітивно-біхевіористичний
психотерапевтичний підхід

План обговорення

1. Раціонально-емоційне поведінкова терапія (РЕТ):
 - 1) Основні положення.
 - 2) АВС (АПН)-теорія особистості.
 - 3) Мета і завдання РЕТ.
 - 4) Терапевтичний контакт.
 - 5) Техніки.
2. Когнітивна терапія:
 - 1) Основні положення.
 - 2) Мета і завдання когнітивної терапії.
 - 3) Терапевтичний контакт
 - 4) Методи, техніки, вправи.

ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА:

- 4)1. Айви А.Е., Айви М.Б., Саймэк-Даунинг Л. Психологическое консультирование и психотерапия. Методы, теории и техники: практическое руководство. –

М.: Психотерапевтический колледж, 1999. – С. 339 – 373.

- 4)2. МакМаллин Р. Практикум по когнитивной терапии. – СПб.: Речь, 2001.
- 4)3. Нельсо-Джоунс Р. Теория и практика консультирования. – СПб.: Питер, 2000. – С. 215 – 380.
- 4)4. Эллис А. Гуманистическая психотерапия: Рационально-эмоциональный подход. – СПб.: Сова; М.: ЭКСМО-Пресс, 2002.

НАВЧАЛЬНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Глива Є. Вступ до психотерапії: Навчальний посібник. – Острого-Київ: Вид-во Острозька академія, 2004. – С. 116 – 145.
2. Психотерапія: Учебник для вузів / Л.Бурлачук, А.Кочарян, М.Жидко. – СПб.: Питер, 2003. – С. 395 – 409.
3. Психотерапевтична енциклопедія / Под ред.Карвасорського Б.Д. – СПб.: Питер Ком, 1999.
4. Таланов В.Л., Малкіна-Пых І.Г. Справочник практичного психолога. – СПб.: Сова, М.: ЕКСМО, 2003. – С.480 - 571.
5. Еволюція психотерапії: Сборник статей. Т. 2. Осень патріархів: психоаналітично орієнтована і когнітивно-біхевіоральна терапія / Под ред. Дж.К. Зейга. — М.: Клас, 1998.

ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА:

1. Гулдинг М., Гулдинг Р. Психотерапія нового рішення. Теорія і практика. - М.: Клас, 1997. — 288 с.
2. Дилтс Р. Зміна переконань з допомогою НЛП. — М.: Незалежна фірма «Клас», 2000. — 192 с.
3. Лазарус А. Мисленним взором: Образи як засіб психотерапії. — М.: Незалежна фірма “Клас”, 2000. — 144 с.

4. Смит М.Дж. Тренинг уверенности в себе. – СПб.: Косплект, 1997.

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 поміркуюте 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:

I. Вправи для самоаналізу (PET):

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'явилися 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.

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

III. Терапевтичний практикум: застосуйте методи РЕТ чи когнітивної терапії в роботі з потенційним клієнтом.

Семінарське заняття № 11 Трансактний 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 ТА.
4. Терапевтичний контакт.
5. Сучасні психотехніки ТА (застосування егограм, трансформація матриці сценарію, застосування гештальт-методів і вправ).

ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Берн Э. Трансакционный анализ и психотерапия. – СПб: Лениздат, 1994.
2. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы. – СПб.: Лениздат, 1992. – 400 с.
3. Нельсо-Джоунс Р. Теория и практика консультирования. – Спб.: Питер, 2000. – С. 86 – 113.
4. Стюарт Я., Джонс В. Современный трансактний анализ. СПб.: Социально-психологический центр, 1996.

НАВЧАЛЬНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Айви А.Е., Айви М.Б., Саймэк-Даунинг Л. Психологическое консультирование и психотерапия. Методы, теории и техники: практическое руководство. – М.: Психотерапевтический колледж, 1999. – С. 339 – 373.
2. Карпенко З.С. Герменевтика психологічної практики. – К.: РУТА, 2001. – С.79 – 91.
3. Осипова А.А. Общая психокоррекция: Учебное пособие для студентов вузов. – М.: ТЦ Сфера, 2004. – С.108-116.
4. Таланов В.Л., Малкина-Пых И.Г. Справочник практического психолога. – СПб.: Сова, М.: ЭКСМО, 2003. – С.574 - 659.

ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА:

1. Берн Э. Секс в человеческой любви. – М.: Прогресс, 1990.
2. Берн Э. Развитие Я-концепции и воспитание. – М.: Прогресс, 1986.
3. Берн Э. Введение в психиатрию и психоанализ для непосвященных. – СПб: Лениздат, 1991.
4. Гулдинг М., Гулдинг Р. Психотерапия нового решения. Теория и практика. - М.: Класс, 1997.
5. Джеймс М., Ждонгвард Д. Рожденные выигрывать. – М.: Класс, 1993.

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

I. 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 поводитися. Намалюйте егограму, розділюючи 100 одиниць енергії між п'ятьма Его-станами.

III. Терапевтичний практикум:

- 5.1. Застосуйте методи РЕТ чи когнітивної терапії в роботі з потенційним клієнтом.
- 5.2. Проведіть ТЕСТ “Транзактний аналіз спілкування” (див.Додаток 8).

Семінарське заняття № 12 Гештальт-терапія

План обговорення

1. Основні положення: гештальт, холізм, гомеостаз, границя контакту, самість, емоції.
2. Механізми розвитку неврозу: інтроєкція, проєкція, злиття, ретрофлексія.
3. Рівні розвитку неврозу.
4. Мета гештальт-терапії.
5. Терапевтичний контакт.
6. Практика гештальт-терапії техніки і методи.

ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Невис Э. Организационное консультирование. Гештальт-метод.- СПб.: Издательство Пирожкова, 2001.
2. Перлз Ф., Гудмен П., Хефферлин Р. Практикум по гештальттерапии. – М.: Изд-во Ин-та психотерапии, 2001.
3. Перлз Ф. Практика гештальт-терапии. М.: Ин-т общегуманит. Исследований, 2001.
4. Перлз Ф. Гештальт-семинары. – М.: Пресс, 1998.
5. Польстер И., Польстер М. Интегрированная гештальт-терапия: Контуры теории и практики. – М.: Класс, 2001.

НАВЧАЛЬНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Айви А.Е., Айви М.Б., Саймэк-Даунинг Л. Психологическое консультирование и психотерапия. Методы, теории и техники: практическое руководство. – М.: Психотерапевтический колледж, 1999. – С. 339 – 373.
2. Карпенко З.С. Герменевтика психологічної практики. – РУТА, 2001. – С.91-100.
3. **Нельсо-Джоунс Р. Теория и практика консультирования. – Спб.: Питер, 2000. – С. 62 – 85.**
4. Осипова А.А. Общая психокоррекция: Учебное пособие для студентов вузов. – М.: ТЦ Сфера, 2004. – С.116-121.
5. Психотерапия: Учебник для вузов / Л.Бурлачук, А.Кочарян, М.Жидко. – СПб.: Питер, 2003. – С.353-369.
6. Таланов В.Л., Малкина-Пых И.Г. Справочник практического психолога. – СПб.: Сова, М.: ЭКСМО, 2003. – С.388 - 478.

ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА:

1. Кемплер У. Основы семейной гештальттерапии. – СПб.: Издательство Пирожкова, 2002.
 2. Нарاخно К. Техники гештальт-терапии. Практическое руководство для профессионалов. – Спб., 1995.
 3. Перлз Ф. Гештальт-подход и свидетель терапии. – М.: Либрис, 1996.
 4. Перлз Ф. Эго, голод и агрессия. – М.: Смысл, 2000.
 5. Стивенс Д. Сознание: исследуем, экспериментируем, упражняемся. – М.: Эксмо, 2002.
 6. Шоттенлоэр Г. Рисунок и образ в гештальттерапии. – СПб.: Издательство Пирожкова, 2001.
- Адреса сайту www.gestalt.sp.ru

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?
6. Визначте основні теоретичні принципи гештальт-терапії.
7. Які три зони усвідомлення описав Ф.Перлз?
8. Вкажіть порушення границі контакту на кожній із терапевтичних стадій.
9. Яким є погляд Ф.Перлза на роль тривоги у збереженні неврозу?
10. Які рівні неврозу ви знаєте?
11. Як гештальт-терапевти застосовують метод усвідомлення?
12. Що означають терміни „гарячий стілець”, „порожній стілець”?
13. Чому в гештальт-терапії корисно виявляти фантазії клієнта?
14. Як Ф.Перлз застосовує діалог між „собакою зверху” і „собакою знизу”?
15. Визначте мету роботи зі сновидіннями. Які стадії в ній застосовують?
16. Опишіть основні техніки гештальт-терапії. Яким чином в них реалізуються основні теоретичні принципи цього підходу?

Завдання для самостійної роботи

I. 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:
 -) з інтроекцією;
 -) з проекцією;
 -) з конфлуенцією (злиттям);
 -) з ретрофлексією;
 -) з дефлексією.
3. Ідентифікуйте ігри й фіктивні ролі, які використовуєте, аби отримати підтримку з боку оточуючого середовища, замість розвитку самостійності.

II. Терапевтичний практикум.

Виконайте спочатку самі, а потім застосуйте в роботі з потенційним клієнтом наступні ігрові вправи:

) 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”.

) 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”.

) 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.

) 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 організмичного переживання „тут і тепер”.

) Проведіть діалоги „собаки зверху – собаки знизу”. Для цього застосуйте техніку „човника”.

Семінарське заняття № 13 **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.

ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Роджерс К.Р. Консультирование и психотерапия. Новейшие подходы в области практической работы: Монография. М.: ЭКСМО-Пресс, 2000.
2. Роджерс К. Взгляд на психотерапию: Становление человека. – М.: Прогресс-Универс, 1994.
3. Роджерс К. Клиент-центрированная терапия. – М.: ЭКСМО-Пресс, 1997.

НАВЧАЛЬНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Айви А.Е., Айви М.Б., Саймэк-Даунинг Л. Психологическое консультирование и психотерапия. Методы, теории и техники: практическое руководство. – М.: Психотерапевтический колледж, 1999. – С. 339 – 373.
2. Глива Є. Вступ до психотерапії: Навчальний посібник. – Острог-Київ: Вид-во Острозька академія, 2004. – С. 45 – 64.

3. **Нельсо-Джоунс Р. Теория и практика консультирования.** – Спб.: Питер, 2000. – С. 30 – 59.
4. Осипова А.А. Общая психокоррекция: Учебное пособие для студентов вузов. – М.: ТЦ Сфера, 2004. – С.47-54.
5. Психотерапия: Учебник для вузов / Л.Бурлачук, А.Кочарян, М.Жидко. – СПб.: Питер, 2003. – С.370-392.

ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА:

1. Орлов А.Б., Хазанова М.А. Феномены эмпатии и конгруэнтности // Вопросы психологии. – 1993. - № 4, - С.68-73.
2. Роджерс К. Эмпатия // Психология эмоций. Тексты / Под ред. В.К. Вилюнаса, Ю.Б. Гиппенрейтер. – М.: Изд-во Моск. Ун-та, 1984. – С.235-237.
3. Роджерс К. О групповой психотерапии. – М.: Гиль-Эстель, 1993.
4. Роджерс Н. Творчество как усилие себя // Вопросы психологии. – 1990. - № 1. – С.164-168.
5. Роджерс Н. Путь к целостности: человекоцентрированная терапия на основе экспрессивных искусств // Вопросы психологии. – 1995. -№ 1. – С.132-139.
6. Трач Р. Вповні функціонуюча особа: психологічний ідеал // Сучасність. – 1996. – № 6. – С. 127 – 132.

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, організмичний 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 ставитися до інших людей?
12. Обґрунтуйте 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

I. 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.

Семінарське заняття № 14-15 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.

ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Братченко С.Л. Экзистенциальная психология глубинного общения: уроки Джеймса Бюджентала. – М.: Смысл, 2001.
2. Бьюдженталь Дж. Искусство психотерапевта. – СПб.: Питер, 2001.
3. Лэнгле А. Person. Экзистенциально-аналитическая теория личности: Сборник статей. – М.: Генезис, 2006.

4. Лэнгле А. Жизнь, наполненная смыслом. Прикладная логотерапия. – М.: Генезис, 2004.
5. Мэй Р. Искусство психологического консультирования: Пер с англ. – М.: Апрель Пресс, ЭКСМО-Пресс, 2001. – 256 с.
6. Тихонравов Ю.В. Экзистенциальная психология. – М.: ЗАО «Бизнес-школа Интел-Синтез», 1998.
7. Франкл В. Психотерапия на практике. – СПб.: Ювента, 1999.
8. Франкл В.Э. Основы логотерапии. Психотерапия и религия. – СПб.: Речь, 2000.
9. Экзистенциальная психология / Под ред. Р.Мея // Экзистенция / Под ред. Р.Мея, Э.Энджела, Г.Элленбергера. – М.: Апрель Пресс, ЭКСМО-Пресс, 2001.
10. Ялом И. Теория и практика групповой психотерапии. – СПб.: Питер, 2000. – 640 с.
11. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. – М.: Независимая фирма «Класс», 1999.

НАВЧАЛЬНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Айви А.Е., Айви М.Б., Саймэк-Даунинг Л. Психологическое консультирование и психотерапия. Методы, теории и техники: практическое руководство. – М.: Психотерапевтический колледж, 1999. – С. 339 – 373.
2. Глива Є. Вступ до психотерапії: Навчальний посібник. – Острог-Київ: Вид-во Острозька академія, 2004. – С. 151 –190.
3. Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования. – СПб: Питер, 2000. – С.138-186.
4. Осипова А.А. Общая психокоррекция: Учебное пособие для студентов вузов. – М.: ТЦ Сфера, 2004. – С.56-65.
5. Психотерапия: Учебник для вузов / Л.Бурлачук, А.Кочарян, М.Жидко. – СПб.: Питер, 2003. – С.291-351.

6. Холл К., Линдсей Г. Экзистенциальная психология // Теории личности. – М.: ЭКСМО-Пресс, 1999. – С. 257 – 288.

ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА:

1. Братченко С. Конференция по проблемам экзистенциально-гуманистического подхода в психотерапии // Вопросы психологии. – 1997. – № 3. – С. 147 – 150.
2. Бьюдженталь Д. Наука быть живым: Диалоги между терапевтом и пациентами в гуманистической терапии. – М.: Независимая фирма «Класс», 1998.
3. Леонтьев Д.А. О предмете экзистенциальной психологии // 1-ая Всероссийская научно-практическая конференция по экзистенциальной психологии: Материалы сообщ. / Под ред. Д.А. Леонтьева, Е.С. Мазур, А.И. Сосланда. – М.: Смысл, 2001. – С. 3 – 6.
4. Леонтьев Д.А. Что такое экзистенциальная психология? // Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии / Под ред. Д.А. Леонтьева, В.Г. Щур. – М.: Смысл, 1997. – С. 40 – 54.
5. Летуновский В.В., Есельсон С.Б. Экзистенциализм в психологии // Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия // Журнал Ассоциации консультирования и восточно-европейской терапии. – 2002. – Вып 1(1). – С. 91 – 116.
6. Маноха И.П. Человек и потенциал его бытия. – К.: Стимул, 1995.
7. Мэй Р. Проблема тревоги. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2001, - 432 с.
8. Теодоропулос И. Феномен боли и нестабильные формы воспитания: (Экзистенциально-социологический анализ) // Вопросы психологии. – М., 2002. - № 4. – С. 170 – 177.
9. Франк С.Л. Духовные основы общества. – М.: Республика, 1992.

10. Франкл В. Воля к смыслу. – М.: Апрель-Пресс, ЭКСМО-Пресс, 2000.
11. Франкл В. Человек в поисках смысла: Сборник. – М.: Прогресс, 1987.
12. Эволюция психотерапии: сборник статей. Т. 3. “Let it be...”: Экзистенциально-гуманистическая психотерапия / Под ред. Дж.К. Зейга. — М.: Независимая фирма “Класс”, 1998.
13. Ялом И. Дар психотерапии. – М. – Изд-во Эксмо, 2006.
14. Ялом И. Лечение от любви и другие психотерапевтические новеллы. – М.: Независимая фирма “Класс”, 2001.

Адреса Східно-Європейської Асоціації екзистенційної терапії в Інтернеті: www.existentialtherapy-easteurope.lt

Адреса Інституту екзистенційної психології і життєтворчості в Інтернеті <http://institut.smysl.ru>.

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 дереклексії.

Завдання для самостійної роботи

I. 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 надсенси.
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).

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 напрямках.
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.Фрейда.
29. Методологічні інновації З.Фрейда
30. Техніки класичного психоаналізу.
31. Підхід З.Фрейда до інтерпретації сновидінь.

32. Первинне інтерв'ю як психодіагностичний 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.

II. 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, еґо і суперєґо. 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
Терапія поведінки	

<p>Рационально-емоційна терапія (А.Елліс)</p> <p>Орієнтована на клієнта (К.Роджерс)</p>	<p>передбачає адекватні життєві цілі.</p> <p>Людина – продукт середовища й водночас її творець. Поведінка формується в процесі навчання. Нормальній поведінці навчають за допомогою підкріплення та імітації. Проблеми виникають через погане навчання.</p> <p>Людина від народження схильна до раціонального мислення й до паралогічності (іраціональне мислення). Вона може стати жертвою іраціональних ідей (установок). Життєві проблеми виникають через помилкові переконання. Основою нормальної поведінки є раціональне мислення і своєчасна корекція прийнятих рішень.</p> <p>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.</p>
---	---

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;
Адлеріанський напрям	реконструювати базисну особистість.
Терапія поведінки	Трансформувати життєві цілі клієнта; допомогти йому сформувати соціально значущі цілі й скоректувати помилкову мотивацію за допомогою знаходження почуття рівності з іншими людьми.
Раціонально-емоційна терапія (А. Елліс)	Виправити неадекватну поведінку та навчити більш ефективній поведінці.
Орієнтована на клієнта терапія (К. Роджерс)	Усунути “саморуїнуючий” підхід клієнта до життя й допомогти сформувати толерантний та раціональний підходи; навчити застосовувати науковий метод у вирішенні поведінкових та емоційних проблем.
	Створити сприятливий клімат консультування, який підходив би для самодослідження й розпізнавання чинників, що заважають росту особистості;

<p>Екзистенційна терапія</p>	<p>заохочувати відкритість клієнта досвіду, впевненість у собі, спонтанність.</p> <p>Допомогти клієнтові усвідомити свою свободу й власні можливості; спонукати до прийняття відповідальності за те, що відбувається з ним; ідентифікувати фактори, що блокують свободу.</p>
-------------------------------------	--

Таблиця 1.3

СУЧАСНІ УЯВЛЕННЯ ПРО ТЕРАПЕВТИЧНИЙ КОНТАКТ

Терапевтичний напрям	Терапевтичний контакт
<p>Психоаналітичний напрям</p>	<p>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</p>

<p>Адлеріанський напрям</p> <p>Терапія поведінки</p>	<p>поведінку з подіями минулого.</p> <p>В центрі уваги розподіл відповідальності між консультантом і клієнтом, обопільна довіра і повага, рівноцінність позицій, вироблення загальних цілей консультування.</p>
<p>Раціонально-емоційна терапія (А. Елліс)</p>	<p>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 навчання.</p>
<p>Орієнтована на клієнта терапія (К. Роджерс)</p>	<p>Психотерапевт виконує роль учителя, 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.</p>
<p>Екзистенційна терапія</p>	<p>Терапевтичний контакт становить сутність психотерапевтичного процесу. Особливо підкреслюються щирість, теплота, емпатія, повага, підтримка з боку психотерапевта і «передавання» цих установок клієнтам. Засвоєнні під час</p>

	<p>терапевтичного контакту навички клієнт переносить на інші стосунки.</p> <p>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.</p>
--	---

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 паттерни (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 тормозився 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?

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

- 6.1). перше враження;
- 6.2). зміна враження в процесі інтерв'ю;
- 6.3). загальне враження;

- 6.4). оцінка відкритості клієнта;
- 6.5). настільки можна довіряти отриманій інформації.

7. Висновки:

- 7.1). основні поточні теми;
- 7.2). сфери фіксації й конфліктів;
- 7.3). основні захисти;
- 7.4). неусвідомлені фантазії, бажання і страхи;
- 7.5). центральні ідентифікації;
- 7.6). контрідентифікації;
- 7.7). неоплакани втрати;
- 7.8). 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. Складіть список людей, які вам подобаються або яких ви найбільше любите (не враховуючи батьків). Окремо перелічіть чоловіків та жінок.

.2. Опишіть позитивні та негативні сторони кожної людини.

.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.

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

.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

Фрейд 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).

. 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 застосуйте терміни Фрейда.

. Через 5 хв. призупиніться і, не вдаючись до будь-якого обговорення, обмінійтеся 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.

. 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 справи. 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.Фрейд, К.Юнг, Ф.Перлз)

Вправа “Дослідження власних сновидінь” (на матеріалі психоаналізу Фрейда)

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 сні 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 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 аттитюдів, досвіду і біографії сновидця.

Ведіть щоденник ваших снів. Переглядайте записи наприкінці кожного тижня, відзначте паттерни або символику, 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 сні і образи сну, запитайте себе: "Що мені хоче сказати цей сон?"

"Робота зі снами" в гештальті (підхід Перлза)

Перлз розглядав сні 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 усіх 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: перетворіться 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 якісь 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”

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

Пригадайте і опишіть:

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

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

. 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 проявилось?

Вправа “Розуміння цілей”

Адлер обґрунтував 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.), пишiть 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 важливо 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 хвилиною 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 Фрейда), 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...”

<p>1. Наділений уваю</p> <p>. Корисним</p> <p>. Вправним</p> <p>. Врівноваженим</p> <p>. Інтелектуальним</p> <p>. Надійним</p> <p>. Поважаючим інших</p> <p>. Творчим</p> <p>. Великодушним</p> <p>. Відповідальним</p>	<p>1. Раціональним</p> <p>. Кмітливим (тямущим)</p> <p>. Співпереживаючим іншим</p> <p>. Продуктивним</p> <p>. Делікатним</p> <p>. Честолюбним</p> <p>. Оригінальним</p> <p>. Із здоровим глуздом</p> <p>. Особливим</p> <p>. Оригінальним</p>
---	--

<p>.Здатним на щось</p> <p>.Заслугуючим</p> <p>довіри</p> <p>.Вправним</p> <p>.Прощаючим</p> <p>інших</p> <p>.Продуктивним</p> <p>.Практичним</p> <p>.Здібним</p> <p>.Енергійним</p> <p>.Наділеним уявою</p> <p>.Реалістичним</p> <p>.Делакатним</p> <p>.Співпереживаюч</p> <p>им іншим</p> <p>.Честолюбним</p> <p>.Тверезомислячи</p> <p>м</p>	<p>.Приймаючим інших</p> <p>.Навленим досвідом</p> <p>.Логічно мислячим</p> <p>.Витонченим</p> <p>.Поважаючим інших</p> <p>.Впевненим у своїх</p> <p>силах</p> <p>.Незалежним</p> <p>.Здатним до</p> <p>співробітництва</p> <p>.Корисним</p> <p>.Високоморальним</p> <p>.Навченим досвідом</p> <p>.Особливим</p> <p>.Терплячим</p> <p>.Кмітливим</p>
---	--

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.

- 4 бали – низький рівень соціального інтересу;
- 9 балів – середній рівень соціального інтересу;
- 15 балів – високий рівень соціального інтересу.

Додаток 7

ЯКІСНИЙ КОНТЕНТ-АНАЛІЗ РАННІХ СПОГАДІВ

Складається із чотирьох етапів:

. Аналіз змістових категорій і формулювання гіпотез.

. Перевірка гіпотез.

. Інсайт – виявлення, осягнення формули життєвого стилю.

. Дослідження формули разом з автором раннього спогаду.

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

. Присутні у спогаді люди:

.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 може 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”.

.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.

.3. Брати і сестри

- Їхня присутність може свідчить про:
- детронізацію у зв'язку з їхнім народженням;
- суперництво з ними;
- несаможиттєвість та залежність від них;
- розвиток соціального почуття і співробітництва (можливо, невдалого).

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).

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).
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.

. Тип події.

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

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

.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).

.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).

.4. Нові життєві ситуації.

. Спосіб сприйняття ситуації суб'єктом

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

.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. 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 етап. 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 ...”.

IV етап. Дослідження разом з автором життєвої формули. Виконуються діагностичні й терапевтичні

завдання. Передбачають зміну життєвого стилю, а саме – увлечення і способи поведінки в типових ситуаціях.

Додаток 8

ТЕСТ “Транзактний аналіз спілкування”

Трансакція – одиниця акту спілкування, впродовж якої співбесідники знаходяться в одному із трьох Его-станів. В процесі взаємодії тією чи іншою мірою можуть проявлятися наступні его-стани людини: “Родитель”, “Дорослий”, “Дитина”. Вони супроводжують людину протягом всього життя. Зріла людина вправно застосовує різні форми поведінки, гнучко проявляючи себе в тому чи іншому стані, в залежності від її 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 не вистачає витримки.
2. Якщо мої бажання заважають мені, то я вмю їх придушувати.
3. Батьки як більш дорослі люди повинні влаштовувати сімейне життя своїх дітей.
4. Я іноді перебільшую свою роль у якихось подіях.
5. Мене обдурити нелегко.
6. Мені би сподобалось бути вихователем.
7. Часом, мені хочеться подуріти, як маленькому.
8. Думаю, що правильно розумію всі події, які відбуваються.
9. Кожен повинен виконувати свій обов’язок.
10. Нерідко я чиню не як треба, а як хочеться.
11. Приймаючи рішення, я намагаюсь продумати його наслідки.
12. Молодше покоління повинне вчитися у старших тому, як треба жити.

13. Я так само, як інші люди, ображаюсь.
14. Мені вдається бачити у людях більше, ніж вони говорять про себе.
15. Діти повинні беззаперечно виконувати вказівки дорослих.
16. Я – людина, яка захоплюється.
17. Мій основний критерій оцінки людини – об’яктивність.
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 корисні.
21. Люди повинні дотримуватись всіх правил незалежно від обставин.

Обробка результатів тестування. Підрахуйте окремо суму балів по рядках:

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 II, I, III – це означає, що ви наділені почуттям відповідальності, помірковано імпульсивні й не схильні до повчань, настанов.

Якщо ви отримали формулу III, I, II – це означає, що для вас характерними є категоричність у судженнях і діях, можливий надмірний прояв самовпевненості у взаєминах з людьми, зазвичай, не вагаючись, говорите те, що думаєте чи знаєте, не турбуючись про наслідки ваших слів і дій.

Якщо на першому місці у формулі стан I (Дитина), то ви можете бути схильними до наукової роботи, однак не завжди вмієте керувати своїми емоціями.

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 знаходитесь. 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:

. 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.

. 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.

. 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 *третьє* 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, порозмірковуюте 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'юдженал вважає, що однією із найважливіших характеристик людського життя є інтенціональність. *Іntenціональність – 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