

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені В. Н. Каразіна

ТЕОРІЯ ТА ПРАКТИКА ПСИХОТЕРАПІЇ

Методичні рекомендації
до самостійної роботи з дисципліни
для здобувачів вищої освіти денної форми навчання
першого (бакалаврського) рівня

Електронний ресурс

Харків – 2026

Рецензенти:

Плох В. В. – доктор психологічних наук, професор кафедри загальної психології Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна;

Бідюк І. А. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Національного аерокосмічного університету «Харківського авіаційного інституту».

*Затверджено до розміщення в мережі Інтернет рішенням Науково-методичної ради
Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна
(протокол № 9 від 25 червня 2026)*

Теорія та практика психотерапії : методичні рекомендації до самостійної роботи з дисципліни для здобувачів вищої освіти денної форми навчання першого (бакалаврського) рівня [Електронний ресурс] / уклад А. О. Харченко. – Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2026. – (PDF 16 с.)

Методичні рекомендації складено для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. У виданні подано перелік завдань для самостійного опрацювання та алгоритми їхнього виконання, рекомендована література, перелік цифрових ресурсів для опанування дисципліни.

УДК 159.98(072)

© Харківський національний університет
імені В. Н. Каразіна, 2026

© Харченко А. О., уклад., 2026

ЗМІСТ

Опис навчальної дисципліни	4
Самостійне завдання № 1	7
Самостійне завдання № 2	8
Самостійне завдання № 3	10
Рекомендована література	13
Перелік цифрових ресурсів для опанування дисципліни	15

Опис навчальної дисципліни

Метою навчальної дисципліни є: ознайомлення студентів з основними напрямками психотерапії та закономірностями психотерапевтичного процесу.

Основні завдання вивчення дисципліни:

- розкрити основні поняття, принципи, види та задачі психотерапії;
- вивчити сучасні теорії психотерапії;
- сформувати уявлення про особистість психотерапевта, типи клієнтів та типи скарг клієнтів.
- проаналізувати різні психотерапевтичні підходи до генезису невротичних розладів та інших психологічних порушень;
- вивчити механізми корекційного впливу в практиці психологічного консультування.

Кількість кредитів – 7.

Загальна кількість годин – 150.

Характеристика навчальної дисципліни
Вибіркова
Денна форма навчання
Рік підготовки
1-й
Семестр
1-й
Лекції
32 год.
Практичні заняття
48 год.
Лабораторні заняття
0 год.
Самостійна робота
130 год.
Індивідуальні завдання
0 год.

Заплановані результати навчання:

Очікувано, що в результаті вивчення дисципліни «Методи психокорекції та психотерапії» у студентів будуть сформовано загальні, спеціальні та інтегральні компетентності:

Загальні компетентності

ЗК2. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

ЗК4. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

ЗК5. Здатність бути критичним і самокритичним.

ЗК6. Здатність приймати обґрунтовані рішення.

ЗК7. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).

Фахові компетентності

СК3. Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків.

СК4. Здатність самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел.

СК9. Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну відповідно до запиту.

Програмні результати навчання

ПР1. Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання.

ПР2. Розуміти закономірності, особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань та проведення психотерапії.

ПР15. Відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку психотерапевта.

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

№ з/п	Зміст самостійної роботи	Кількі сть годин	Форма контролю
Розділ 1 ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ ТА ПРИНЦИПИ ПСИХОТЕРАПІЇ			Підсумкова робота за розділом 1
1.	Тема 1. Вступ до психотерапії.	4	
	Тема 2. Простір психотерапії	6	
	Тема 3. Механізми психотерапії	8	
	<i>Разом за розділом 1</i>	18	
Розділ 2. ПСИХОДИНАМІЧНА ПСИХОТЕРАПІЯ			Підсумкова робота за розділом 2
2.	Тема 4. Основи психодинамічної психотерапії	12	
	Тема 5. Індивідуальна психотерапія А. Адлера	12	
	Тема 6. Тілесно орієнтована психотерапія	12	
	Тема 7. Первинна психотерапія	12	
	<i>Разом за розділом 2</i>	48	
Розділ 3. ЕКСПЕРІЄНТАЛЬНО-ГУМАНІСТИЧНІ НАПРЯМКИ В ПСИХОТЕРАПІЇ			Підсумкова робота за розділом 3
3.	Тема 8. Психодрама	10	
	Тема 9. Екзистенціальна психотерапія	10	
	Тема 10. Гештальт-терапія	10	
	Тема 11. Клієнт-центрований підхід	12	
	Тема 12. Когнітивна психотерапія	12	
	Тема 13. Інструментальні моделі в психотерапії	10	
	<i>Разом за розділом 3</i>	64	
	<i>Разом</i>	130	

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Самостійне завдання №1. Підготовка до проміжного контролю за першим розділом (Загальні положення та принципи психотерапії).

Методичні рекомендації до виконання самостійної роботи до тем № 1-3.

Підготуватися до поточного контролю у вигляді контрольної роботи.

Контрольна робота представляє собою тестові завдання з варіантами відповідей. Максимальна кількість балів, яку може отримати студент денного відділення за написання контрольної роботи складає 10 балів.

Питання, які виносяться на контрольну роботу, відносяться як до матеріалів, які студент вивчає на лекційних заняттях, так і тих, що він готує в рамках виконання самостійної роботи.

У підготовці до теми **№1 «Вступ до психотерапії»** передбачається написання студентом своїх очікувань від курсу та уявлень про психотерапію взагалі, як професійну діяльність. Необхідно проаналізувати своє життя з точки зору досвіду психологічної допомоги від інших людей (не обов'язково фахівців) та вашої допомоги іншим людям. Дана робота має вільний формат та не передбачає чітких вимог до оформлення та критеріїв для написання, окрім мінімального об'єму – не менше 3 сторінок А4, шрифту Times New Roman, 14 кеглю, інтервалу 1,5.

За темою **№2 «Простір психотерапії»**, студент, з використанням спеціалізованої літератури, аналізує метафори, що можуть бути використані для психотерапії конкретної психологічної проблеми або при психотерапії у різному віці. Рекомендується виконувати роботу для зручності у вигляді таблиці, в якій перший стовпчик – це опис метафори, другий – психологічна проблема (запит) клієнта, третій – вікові характеристики та специфіка використання метафори. Необхідно опрацювати не менше 5 метафор.

За темою **№3 «Механізми психотерапії»** виконується реферативна робота, яка **не захищається**, а здається у зручний спосіб у термін, визначений

викладачем на першому занятті семестру. Реферативна робота пишеться на одну із запропонованих тем: «Особливості психокорекційної діяльності психолога в умовах психіатричної клініки», «Особливості психокорекційної діяльності психолога в умовах соматичної клініки», «Особливості психокорекційної діяльності психолога в умовах приватної практики».

Реферативна робота пишеться за наступною структурою:

- Титульний лист
- Зміст
- Вступ (актуальність, мета, 2-3 завдання)
- 1-3 розділи (з висновками до них)
- Загальні висновки (по завданням)
- Список використаних джерел (5-7 джерел)

Шрифт в тексті роботи - Times New Roman, 14 кегль, інтервал 1,5. Загальний об'єм роботи складає мінімум 10 сторінок.

Всі напрацювання за темами розділу здаються до останнього заняття роботи над ним (дата заняття), про що повідомляє викладач завчасно на першому занятті початку роботи над цим розділом, у зручний спосіб, який також визначається на цьому занятті (месенджери, пошта і т.д.)

Самостійне завдання №2. Підготовка до проміжного контролю за другим розділом (Психодинамічна психотерапія).

Методичні рекомендації до виконання самостійної роботи до тем № 4-7.

Підготуватися до поточного контролю у вигляді контрольної роботи.

Контрольна робота представляє собою тестові завдання з варіантами відповідей. Максимальна кількість балів, яку може отримати студент денного відділення за написання контрольної роботи складає 10 балів.

Питання, які виносяться на контрольну роботу, відносяться як до матеріалів, які студент вивчає на лекційних заняттях, так і тих, що він готує в рамках виконання самостійної роботи.

При підготовці до теми № 4 «**Основи психодинамічної психотерапії**», студент має проаналізувати один з відомих випадків психоаналізу з позицій сучасної психотерапії. Визначити, які можуть бути стратегії психотерапії у рамках інших напрямків. Рекомендується оформити свої напрацювання у вигляді таблиці, де перший стовпчик – назва методу психотерапії, другий – опис стратегії зі вказаними техніками даного методу. Потрібно таким чином запропонувати три різних методи.

За темою №5 «**Індивідуальна психотерапія за А.Адлером**» запишіть та проаналізуйте шість ранніх спогадів. Пропонується домовитися з одногрупником (в разі непарності студентів в групі чи невиконання кимось із студентів завдання, можна щоб перелік спогадів дублювався як стимульний матеріал для роботи) та обмінятися описаними спогадами для подальшого їх аналізу. Краще оформити результати роботи у вигляді таблиці, де перший стовпчик – опис спогаду, другий – аналітична частина щодо нього.

За темою №6 «**Тілесно-орієнтована психотерапія**» спільно з напарником (студенти самі визначають його за домовленістю або беруть фото реальної людини, на якому максимально видно її тіло: постава, міміка і т.д.) спробуйте виявити на тілі м'язові блоки. Спробуйте на підставі цього скласти психотерапевтичну карту тіла та описати можливі психологічні проблеми. Оформити результати напрацювань можна в довільній формі.

За темою №7 «**Первинна психотерапія**» виконується реферативна робота, яка **не захищається**, а здається у зручний спосіб у термін, визначений викладачем на першому занятті семестру. Реферативна робота пишеться на тему: «Види психологічних травм в різних напрямках психотерапії».

Реферативна робота пишеться за наступною структурою:

- Титульний лист
- Зміст
- Вступ (актуальність, мета, 2-3 завдання)
- 1-3 розділи (з висновками до них)
- Загальні висновки (по завданням)

- Список використаних джерел (5-7 джерел)

Шрифт в тексті роботи - Times New Roman, 14 кегль, інтервал 1,5.
Загальний об'єм роботи складає мінімум 10 сторінок.

Всі напрацювання за темами розділу здаються до останнього заняття роботи над ним (дата заняття), про що повідомляє викладач завчасно на першому занятті початку роботи над цим розділом, у зручний спосіб, який також визначається на цьому занятті (месенджери, пошта і т.д.)

Самостійне завдання №3. Написання реферату за третім розділом (Методи сімейної психотерапії).

Методичні рекомендації до виконання самостійної роботи до тем № 8-13.

Підготуватися до поточного контролю у вигляді контрольної роботи.

Контрольна робота представляє собою тестові завдання з варіантами відповідей. Максимальна кількість балів, яку може отримати студент денного відділення за написання контрольної роботи складає 10 балів.

Питання, які виносяться на контрольну роботу, відносяться як до матеріалів, які студент вивчає на лекційних заняттях, так і тих, що він готує в рамках виконання самостійної роботи.

При підготовці до **теми №8 «Психодрама»** рекомендується розробити та описати сценарій проведення психодрами в роботі над запитом клієнта з якоїсь психологічної проблеми (страх, агресивність та ін.). В описі мають бути використані загальні положення методу за Я.Морено та основні техніки цього методу. Оформлення може бути у будь-який зручний спосіб для студента, однак за об'ємом бажано щоб матеріали були не менше ніж 2 сторінки А4, шрифту Times New Roman, 14 кеглю, інтервалу 1,5.

За **темою №9 «Екзистенційна психотерапія»** рекомендується обрати одну з базових екзистенційних категорій (смерть, самотність, відповідальність, воля, віра, абсурдність та ін.) та порівняльно проаналізуйте її з філософської, соціологічної та психотерапевтичної точок зору. Оформлення може бути у

будь-який зручний спосіб для студента, однак за об'ємом бажано щоб матеріали були не менше ніж 2 сторінки А4, шрифту Times New Roman, 14 кеглю, інтервалу 1,5.

За темою **№10 «Гештальт-терапія»** необхідно ідентифікувати та описати ситуації, в яких проявляються механізми психологічного захисту у якого-небудь знайомого. Оформлення напрацювань може бути у будь-який зручний спосіб для студента, однак за об'ємом бажано щоб матеріали були не менше ніж 2 сторінки А4, шрифту Times New Roman, 14 кеглю, інтервалу 1,5.

За темою **№11 «Клієнт-центрований підхід»** Пропонується проаналізувати один з відомих випадків роботи з клієнтами у клієнт-центрованому підході (наприклад випадок роботи К.Роджерса з Глорією, який є в доступі в інтернеті) та визначити, як би могли в цьому випадку працювати психотерапевти інших напрямків. Оформлення напрацювань може бути у будь-який зручний спосіб для студента, однак за об'ємом бажано щоб матеріали були не менше ніж 2 сторінки А4, шрифту Times New Roman, 14 кеглю, інтервалу 1,5.

За темою **№12 «Когнітивна психотерапія»** протягом однієї години студент фіксує власні думки в різних психологічних ситуаціях повсякденного життя, а потім аналізує їх з точки зору адаптивності/неадаптивності. Рекомендується зробити відеозапис з аналітичної роботи, на якому студент озвучує свої думки (треба обрати не більше 5) та характеризує їх, демонструючи знання про особливості адаптивних та неадаптивних думок, вкорінених переконань та ін., зазначаючи, в чому саме полягає їх неадаптивність та адаптивність.

За темою **№13 «Інструментальні моделі в психотерапії»** пропонується розробити варіант поведінкової програми корекції «поганих звичок». Студент пише алгоритм можливої роботи з конкретно визначеною звичкою, в якому зазначає конкретні елементи з психотерапії інструментальних моделей, як психокорекційні заходи. Перераховує їх та коротко описує. Достатньо опису цієї програми за об'ємом не більше 2 сторінок А4, шрифту Times New Roman,

14 кеглю, інтервалу 1,5.

Всі напрацювання за темами розділу здаються до останнього заняття роботи над ним (дата заняття), про що повідомляє викладач завчасно на першому занятті початку роботи над цим розділом, у зручний спосіб, який також визначається на цьому занятті (месенджери, пошта і т.д.)

Загальні методичні рекомендації щодо виконання самостійних завдань 1-3:

Важливою частиною самостійної роботи з підготовки до написання контрольних робіт за розділами, є напрацювання за темами курсу при роботі з рекомендованою літературою, тому необхідно:

1. Ознайомитися з темами курсу, та питаннями які винесено в їх межах в методичних рекомендаціях в робочій програмі курсу.
2. Опрацювати конспект лекцій, які студент має вести на лекційних заняттях, рекомендовану, додаткову літературу та цифрові ресурси.
3. Систематизувати під час підготовки навчальні матеріали: створення таблиць та схем, складання тез, порівняння основних положень та технік психотерапевтичних методів.

Критерії оцінювання контрольної роботи

Бал и	Відсоток вірних відповідей	Вимоги до змісту відповіді
10	95-100%	Повна відповідь на всі питання із використанням матеріалів підручника, лекцій та додаткової літератури
7-9	80-94%	Відповідь на питання повна, спирається як на лекційний матеріал, так і на знання, отриманні з рекомендованих літературних джерел, але студент припустився у відповіді незначних недоліків
5-6	50-79%	Повна, обґрунтована відповідь на питання, яка спирається на матеріал лекції (без використання додаткової літератури)
3-4	20-49%	Відповідь на запитання є не зовсім повною та відбиває лише деякі аспекти теми або відповідь містить лише певні уривки інформації стосовно теми, відповідь не повна та не обґрунтована

0-2	0-19%	Невірна або дуже коротка відповідь, що зовсім не розкриває питання.
-----	-------	---

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Базова література

1. Основи психокорекції / С. Кузікова. – Київ: Академія, 2021. – 336 с.
2. Основи психотерапії: навч. посіб. / М. І. Мушкевич, С. Є. Чагарна; за ред. М. І. Мушкевич. – 3-тє вид. – Луцьк: Вежа-Друк, 2017. – 420 с.
3. Психологія сім'ї / К. Седих. – Київ, 2015. – 192 с.
4. Основи психотерапії / К. Седих, А. Фільц. – Київ, 2016. – 192 с.
5. Синдром «емоційного холоду» в міжособистісних стосунках: монографія / [кол. авт.]; за ред. О. С. Кочаряна. – Харків: ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2019. – 276 с.
6. Лікар та душа. Основи логотерапії / В. Франкл. – Харків, 2018. – 320 с.
7. Психосоматика: теорет.-практ. посіб. для студентів вищих навчальних закладів / Н. В. Ханецька. – Хмельницький, 2019. – 123 с.
8. Сугестивні технології маніпулятивного впливу: навч. посіб. / В. М. Петрик, М. М. Присяжнюк, Л. Ф. Компанцева [та ін.]; за заг. ред. Є. Д. Скулиша. – 2-ге вид. – Київ: ВІПОЛ, 2011. – 248 с.
9. НМК дисципліни «Основи психотерапії» / О. С. Кочарян, Н. М. Терещенко, М. Є. Жидко. – Харків: ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2013. – 32 с.
10. Медицина за Девідсоном: принципи і практика. Том 3 / за ред. С. Ралстона, Я. Пенмана, М. Стрекена, Р. Гобсона. – Київ: Медицина, 2021. – 642 с.
11. Методичні рекомендації до дисципліни «Основи психотерапії» / уклад. О. Г. Романовський, І. Є. Штученко. – Харків: НТУ «ХП»,

2019. – 28 с.

12. Методи сучасної психотерапії : навч. посіб. / Є. В. Карпенко. – Львів, 2015. – 116 с.

Допоміжна література

1. Сновидіння: про що говорить мозок / Д. Е. Коен. – Київ, 2018. – 240 с.
2. Шлюб. Як парувалися наука й секс / М. Роуч. – Харків: Фабула, 2018. – 254 с.
3. Сімейний кодекс України. – Станом на 07.09.2018 р. – Київ, 2018.
4. Математика кохання: стереотипи, докази і пошук остаточного рішення / А. Фрай. – Харків, 2017. – 128 с.
5. Брехуни на кушетці / І. Ялом. – Харків, 2018. – 234 с.
6. Сновидіння. Про що говорить мозок. Розгадайте таємну мову ночі / Дорис Е. Коен. – Київ: Книголав, 2018.
7. Брехуни на кушетці. Психотерапевтичні оповіді / Ірвін Ялом. – Харків: Клуб Сімейного Дозвілля, 2018. – 512 с.
8. The XX Brain: The Groundbreaking Science Empowering Women to Prevent Dementia / Lisa Mosconi. – London: Atlantic Books, 2020. – 368 p.
9. Understanding and Treating Anxiety in Autism. – London: Jessica Kingsley Publishers, 2020. – 272 p.
10. 33 Meditations on Death / David Jarrett. – London: Transworld Digital, 2020. – 288 p.

ПЕРЕЛІК ЦИФРОВИХ РЕСУРСІВ ДО ОПАНУВАННЯ ДИСЦИПЛІНИ

nbuv.gov.ua

journals.uran.ua

nrat.ukrintei.ua

www.psychotherapy.net

dspace.krok.edu.ua

ebooks.znu.edu.ua

dspace.cusu.edu.ua

Електронне навчальне видання комбінованого використання
Можна використовувати в локальному та мережному режимі

Харченко Андрій Олександрович

ТЕОРІЯ ТА ПРАКТИКА ПСИХОТЕРАПІЇ

Методичні рекомендації
до самостійної роботи з дисципліни
для здобувачів вищої освіти денної форми навчання
першого (бакалаврського) рівня

В авторській редакції

Підписано до розміщення 25.06.2026. Гарнітура Times New Roman.
Ум. друк. арк. 0,8. Обсяг 0,456 Мб. Зам. № 302/26.

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна,
61022, м. Харків, майдан Свободи, 4.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 3367 від 13.01.2009
Видавництво ХНУ імені В. Н. Каразіна