

Міністерство освіти і науки України
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

МЕТОДИ ПСИХОТЕРАПІЇ ТА КОНСУЛЬТУВАННЯ ТА МОДЕЛІ ПСИХОТЕРАПІЇ

Методичні вказівки
до виконання самостійної роботи для здобувачів вищої освіти
другого (магістерського) рівня денної та заочної форм здобуття освіти
за спеціальністю 053 «Психологія»

Електронний ресурс

Рецензенти:

Н. С. Кучеренко – кандидат психологічних наук, доцент, в.о. завідувача кафедри практичної психології навчально-наукового інституту «Українська інженерно-педагогічна академія» Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна;
Е. І. Михлюк – кандидат психологічних наук, доцент, заступник начальника навчально-наукового інституту управління та безпеки населення Національного університету цивільного захисту України.

*Затверджено до розміщення в мережі Інтернет рішенням Науково-методичної ради
Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна
(протокол № 9 від 24 квітня 2026 року)*

М 54 **Методи** психотерапії та консультування та моделі психотерапії : методичні вказівки до виконання самостійної роботи для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня денної та заочної форм здобуття освіти за спеціальністю 053 «Психологія» [Електронний ресурс] / уклад. А. І. Черкашин. – Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2026. – (PDF 22 с.)

Методичні вказівки до виконання самостійної роботи здобувачів з дисципліни «Методи психотерапії та консультування та моделі психотерапії» спрямовані на надання необхідної інформації здобувачам щодо організації самостійної роботи. У методичних вказівках викладено найбільш характерні форми і методи організації та планування самостійної роботи, які дозволяють сформувати у здобувачів творчий підхід до вирішення інноваційних проблем, потребу в постійному здобутті нових знань з дисципліни.

Даний навчальний матеріал рекомендується для використання у процесі самостійної навчально-пізнавальної діяльності здобувачів денної форми навчання за напрямом підготовки 053 «Психологія».

УДК 159.9:615.851(075.8)

© Харківський національний університет
імені В. Н. Каразіна, 2026
© Черкашин А. І., уклад., 2026

Зміст

1. Вступ.....	5
2. Тематичний план навчальної дисципліни.....	6
3. Структура навчальної дисципліни.....	8
4. Теми семінарських (практичних, лабораторних) занять.....	10
5. Завдання для самостійної роботи.....	10
2.2 Самостійна робота.....	11
2.3. Питання для самоперевірки.....	11
2.4. Навчальна література.....	13
3. Організація та планування самостійної роботи.....	15
3.1. Загальні положення.....	15
3.2. Методичні вказівки до виконання реферативної роботи з дисципліни....	15
3.4. Вимоги до виконання реферативної роботи.....	18

1. Вступ

1.1. Мета викладання навчальної дисципліни: Основною метою викладання дисципліни є підготовка висококваліфікованих психологів, здатних до професійної реалізації у сфері психотерапевтичного консультування, шляхом формування ґрунтовних теоретичних знань та практичних навичок з основних методів, моделей та технік психотерапії та консультування. Це дозволить їм ефективно застосовувати ці знання у своїй професійній діяльності для надання спеціалізованої психотерапевтичної допомоги.

1.2. Основні завдання вивчення дисципліни:

- поглибити знання про методологічні й теоретичні основи, головні напрями, види, методи психотерапії та процеси психотерапевтичної взаємодії;
- сформувати навички професійної взаємодії з пацієнтом та оцінки впливу терапевтичних процедур на його особистість;
- сформувати вміння надавати індивідуальну та групову консультативну психотерапевтичну допомогу особистості, адекватно застосовувати психотехніки;
- опанувати алгоритм психолого-психотерапевтичного супроводу пацієнтів в структурі комплексної психофізичної реабілітації;
- сприяти засвоєнню змісту та особливостей роботи психолога-психотерапевта у складі мультидисциплінарної реабілітаційної команди.

Заплановані результати навчання:

ПР1.Аналізувати та пояснювати особливості психологічних феноменів та психопатологічних реєстр-синдромів,

ПР2. Ідентифікувати психологічні проблеми особистості та пропонувати шляхи їх розв'язання, виявляючи розуміння закономірностей та особливостей розвитку і функціонування психіки.

ПР3.Знаходити інформацію з різних джерел, у т.ч. з використанням інформаційно-комунікаційних технологій, для вирішення професійних завдань в галузі клінічної психології та виражати обґрунтовану власну позицію,

ПР4.Вміти робити самостійні висновки за результатами власних досліджень і аналізу літературних джерел.

ПР6.Вміти формулювати мету, завдання психотерапевтичного дослідження різних порушень психіки,

ПР7.Володіти навичками збору первинного матеріалу за допомогою клінічного інтерв'ю, дотримуватися процедури дослідження, проявляючи навички рефлексії та критичного оцінювання достовірності одержаних результатів, формулювати аргументовані висновки.

ПР8.Ілюструвати результати власних досліджень усно/письмово для фахівців і нефахівців,

ПР10.Вміти формулювати думку логічно, доступно, дискутувати, обстоювати власну позицію, модифікувати висловлювання відповідно до культуральних особливостей співрозмовника.

ПР14.Ефективно виконувати різні ролі у команді в процесі вирішення фахових завдань, у тому числі виявляти лідерські якості;

ПР15.Відповідально ставитись до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.

ПР16.Знати, розуміти та дотримуватися етичних принципів професійної діяльності психолога у поєднанні із соціально відповідальною та свідомою поведінкою, згідно гуманістичним та демократичним цінностям у професійній та громадській діяльності.

ПР19. Застосовувати методи діагностики психічних процесів, станів, властивостей особистості та вміти інтерпретувати отримані дані,

ПР20.Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, психотерапія, консультування тощо), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість проведених інтервенцій, спрямованих на відновлення психічної діяльності при психосоматичних захворювання у різних вікових групах.

2. Тематичний план навчальної дисципліни

Тема 1. Загальна характеристика видів, підходів, методів та моделей психотерапії.

Зміст. Сутність, об'єкт і предмет психотерапії. Класифікація видів, підходів, методів та моделей психотерапії. Вимоги до особистості психотерапевта. Модель ефективного психотерапевта за В. Карікашем. Етичні основи і принципи психотерапії. Нормативні документи, що регламентують діяльність психотерапевтів в Україні.

Тема 2. Стратегія, зміст та складові психотерапевтичного процесу. Інформаційно-довідковий блок.

Зміст. Терапевтичний альянс, психологічний контракт, функції та загальна структура психологічного контракту, динамічна модель взаємодії в системі «психотерапевт-клієнт», запит клієнта, ідентифікація проблеми, терапевтичний анамнез терапевтична гіпотеза, терапевтичний (психологічний) діагноз, інтерпретація в консультуванні, безоцінкове прийняття клієнта, інтервізія, супервізія, професійна спрямованість.

Тема 3. Стратегія, зміст та складові психотерапевтичного процесу. Навчально-дослідницький блок.

Вербальні засоби терапевтичного процесу: відкриті і закриті запитання; види слухання і говоріння. Основні види невербальних проявів у терапії: позиція «обличчям до обличчя»; відкрита поза; міміка, пантоміміка; візуальний контакт; кивання головою; інтонація і темп мови; паузи. Особливості взаємодії психотерапевт-клієнт із урахуванням існуючих відмінностей у сучасних теоретичних підходах. Цілі первинного психотерапевтичного інтерв'ю. Особливості контакту консультанта з клієнтом.

Тема 4. Основні форми роботи психотерапевта.

Зміст. Процес психотерапевтичної взаємодії. Індивідуальна та групова психотерапія, довготермінова психотерапія. Парна психотерапія (терапія для пар). Дитяча та підліткова психотерапія. Спеціальні методи групової психотерапії. Підтримуюча психотерапія: її мета і показання для застосування. Онлайн-психотерапія.

Тема 5. Етичні принципи психотерапевта. Основні скарги клієнта.

Зміст. Відповідальність та когнітивна відповідальність. Конфіденційність і доброзичливе та безоцінне ставлення до клієнта. Орієнтації на норми і цінності клієнта та відмова психотерапевта від порад. Розмежування особистих і професійних стосунків: “перенесення” і “контрперенесення”. Залучення клієнта до процесу консультування.

Основні скарги клієнта як первинне представлення проблеми. Види і зміст скарг: незрозуміла, нерозумна, складена, складна, скарга з прихованим змістом, хитра скарга, скарга на іншого.

Тема 6. Основні напрями в психотерапії. Психодинамічний (Психоаналітичний) Напрямок. Зміст. Головна ідея, мета. Представники: Зигмунд Фрейд, Карл Юнг (аналітична психологія), Альфред Адлер (індивідуальна психологія).

Тема 7. Когнітивно-поведінкова Терапія (КПТ).

Зміст. Головна ідея, мета. Представники: Аарон Бек (когнітивна терапія), Альберт Елліс (раціонально-емоційно-поведінкова терапія), Джон Ватсон, Б. Ф. Скіннер (біхевіоризм).

Тема 8. Гуманістичний Напрямок психотерапії.

Зміст. Основні ідеї. Представники: Карл Роджерс (клієнт-центрована терапія), Авраам Маслоу (ієрархія потреб). Деякі піднапрямки гуманістичного напрямку: Гештальт-терапія: експерименти та творчі методи. Екзистенційна психотерапія: прийняття "даності буття" та здобуття особистого сенсу.

Тема 9. Системна Сімейна Терапія.

Зміст. Основні ідеї: акцент на взаємодії та патернах спілкування між членами сім'ї. Представники: Сальвадор Мінухін, Мюррей Боуен.

Тема 10. Транзактний Аналіз (ТА).

Зміст. Основні ідеї: Розроблений Еріком Берном. Використовує модель "станів Его" (Батько, Дорослий, Дитина) для аналізу взаємодії (транзакцій) між людьми, а також "життєвих сценаріїв", які формуються в дитинстві.

Тема 11. Наративна Терапія.

Зміст. Основні ідеї: виходить з того, що люди створюють "історії" про своє життя, і ці історії впливають на їхнє сприйняття себе та світу.

Тема 12. Схема-Терапія.

Зміст. Основні ідеї: інтегративний підхід, що поєднує елементи КПТ, психодинамічної та гештальт-терапії. Фокус на "ранніх дезадаптивних схемах" – глибоко вкорінених патернах мислення, почуттів та поведінки, які формуються в дитинстві через незадоволені базові емоційні потреби.

Тема 13. Позитивна психотерапія (ППТ) як інтегративний гуманістично-психодинамічний метод.

Зміст. Позитивна психотерапія (ППТ), розроблена Носратом Пезешкіаном, інтегрує гуманістичний та психодинамічний підходи. Гуманістичний аспект: позитивна концепція людини; орієнтація на ресурси; самореалізація. Психодинамічний аспект: робота з конфліктами; аналіз змісту; інтегративний характер (елементи когнітивно-поведінкової терапії, транскультуральний вимір).

Тема 14. Логотерапія - представник екзистенційно-гуманістичного напрямку психотерапії.

Зміст. Розробник Віктор Франкл. Екзистенційний аспект: пошук сенсу. Ключова ідея логотерапії - "воля до сенсу" (will to meaning) як основна рушійна сила людської поведінки. Відповідальність і свобода: Логотерапія підкреслює нашу свободу вибору та відповідальність за те, як ми реагуємо на життєві обставини, навіть у найскладніших. "Даності буття": Вона торкається фундаментальних екзистенційних

питань: життя, смерті, страждання, свободи, самотності, пошуку сенсу. Гуманістичний аспект: позитивна природа людини; фокус на ресурсах. Психотерапевтичні техніки: парадоксальна інтенція та дереклексія. Логотерапія за Франклом - "Третя Віденська школа психотерапії".

Тема 15. Психодрама як метод групової психотерапії.

Зміст. Основні елементи (протагоніст, режисер, допоміжні «Я», глядачі, сцена) та ключові компоненти (рольова гра, спонтанність, «теле», катарсис, інсайт) психодрами. Форми (центрована на протагоністі, центрована на темі, центрована на групі, спрямована на групу) і фази (розминка, власне драматична дія, обговорення) психодрами. Основні психодраматичні техніки.

Тема 16. Арт-терапевтичні методи.

Зміст. Загальна характеристика арт-терапії Переваги та недоліки арт-терапії порівняно з іншими методами. Форми, види (казкотерапія, маскотерапія, драматерапія, робота з глиною, пісочна терапія, музикотерапія, кольоротерапія, фототерапія, відеотерапія, танцювальна терапія) та моделі (психодинамічна: психоаналітична, юнгіанська, групова; гуманістична (клієнт-центрована); сімейна (парні малюнки); ігрова; клінічна; холістична (інтеграція досвіду на всіх рівнях); трансперсональна модель; еклектична модель арт-терапії). Структура проведення арт-терапевтичного заняття.

Тема 17. Символдрама.

Зміст. Символдрама - кататимно-імагінативна психотерапія, або кататимне переживання образів (КПО); самостійний, оригінальний напрям психотерапії; метод глибинно-психологічно орієнтованої психотерапії. Техніки або "мотиви" символдрами. Стандартні мотиви символдрами, базовий "інструментарій": мотив "квітка", мотив "дерево", мотив "три дерева", мотив "сім'я тварин", мотив "отримання у володіння частини землі (мотив власного царства)", мотив "уявлення себе на 10 років старшими", мотив "луг", мотив "вихід на гору", мотив "проходження уздовж струмка" мотив "спостереження за галявиною лісу". Нестандартні (вільні, спеціальні) мотиви Символдрами, більш "точні" інструменти, які адаптуються до унікальної внутрішньої реальності кожного клієнта. Не є жорстко зафіксованими або універсальними. Підбираються терапевтом індивідуально для кожного клієнта, виходячи з його конкретної проблематики, актуального запиту, асоціацій або навіть спонтанних образів, які виникають у клієнта. Результати психотерапевтичного впливу.

3. Структура навчальної дисципліни

Назви розділів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	ла	ін	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Тема 1. Загальна характеристика видів, підходів, методів та моделей психотерапії.	14	2	2			10						

Тема 2. Стратегія і зміст психотерапевтичного процесу. Складові психотерапевтичного процесу. Інформаційно-довідковий блок.	14	2	2			10						
Тема 3. Стратегія і зміст психотерапевтичного процесу. Складові психотерапевтичного процесу. Навчально-дослідницький блок.	16	2	4			10						
Тема 4. Основні форми роботи психотерапевта.	17	2	3			12						
Тема 5. Етичні принципи психотерапевта. Основні скарги клієнта.	15	2	3			10						
Тема 6. Основні напрями в психотерапії. Психодинамічний (Психоаналітичний) Напрямок.	17	2	3			12						
Тема 7. Когнітивно-поведінкова Терапія (КПТ).	27	3	4			20						
Тема 8. Гуманістичний Напрямок психотерапії.	25	2	3			20						
Тема 9. Системна Сімейна Терапія	22	3	4			15						
Тема 10. Трансактний Аналіз (ТА).	22	3	4			15						
Тема 11. Наративна Терапія.	18	2	4			12						
Тема 12. Схема-Терапія.	18	2	4			12						
Тема 13. Позитивна психотерапія (ППТ) як інтегративний гуманістично-психодинамічний метод.	22	3	4			15						
Тема 14. Логотерапія - представник екзистенційно-гуманістичного напрямку психотерапії.	18	2	4			12						
Тема 15. Психодрама як метод групової психотерапії.	22	3	4			15						

Тема 16. Арт-терапевтичні методи.	16	2	4			10						
Тема 17. Символдрама.	27	3	4			20						
Усього годин	330	40	60			230						

4. Теми семінарських (практичних, лабораторних) занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Тема 1. Загальна характеристика видів, підходів, методів та моделей психотерапії.	2
2	Тема 2. Стратегія і зміст психотерапевтичного процесу. Складові психотерапевтичного процесу. Інформаційно-довідковий блок.	2
3	Тема 3. Стратегія і зміст психотерапевтичного процесу. Складові психотерапевтичного процесу. Навчально-дослідницький блок.	4
4	Тема 4. Основні форми роботи психотерапевта.	3
5	Тема 5. Етичні принципи психотерапевта. Основні скарги клієнта.	3
6	Тема 6. Основні напрями в психотерапії. Психодинамічний (Психоаналітичний) Напрямок.	3
7	Тема 7. Когнітивно-поведінкова Терапія (КПТ).	4
8	Тема 8. Гуманістичний Напрямок психотерапії.	3
9	Тема 9. Системна Сімейна Терапія	4
10	Тема 10. Транзактний Аналіз (ТА).	4
11	Тема 11. Наративна Терапія.	4
12	Тема 12. Схема-Терапія.	4
13	Тема 13. Позитивна психотерапія (ППТ) як інтегративний гуманістично-психодинамічний метод.	4
14	Тема 14. Логотерапія - представник екзистенційно-гуманістичного напрямку психотерапії.	4
15	Тема 15. Психодрама як метод групової психотерапії.	4
16	Тема 16. Арт-терапевтичні методи.	4
17	Тема 17. Символдрама.	4
	Разом:	60

5. Завдання для самостійної роботи

№ з/п	Види, зміст самостійної роботи	Кількість годин
1	Тема 1. Загальна характеристика видів, підходів, методів та моделей психотерапії.	10
2	Тема 2. Стратегія і зміст психотерапевтичного процесу. Складові психотерапевтичного процесу. Інформаційно-довідковий блок.	10
3	Тема 3. Стратегія і зміст психотерапевтичного процесу. Складові психотерапевтичного процесу. Навчально-дослідницький блок.	10
4	Тема 4. Основні форми роботи психотерапевта.	12

5	Тема 5. Етичні принципи психотерапевта. Основні скарги клієнта.	10
6	Тема 6. Основні напрями в психотерапії. Психодинамічний (Психоаналітичний) Напрямок.	12
7	Тема 7. Когнітивно-поведінкова Терапія (КПТ).	20
8	Тема 8. Гуманістичний Напрямок психотерапії.	20
	Тема 9. Системна Сімейна Терапія	15
	Тема 10. Транзактний Аналіз (ТА).	15
	Тема 11. Наративна Терапія.	12
	Тема 12. Схема-Терапія.	12
	Тема 13. Позитивна психотерапія (ППТ) як інтегративний гуманістично-психодинамічний метод.	15
	Тема 14. Логотерапія - представник екзистенційно-гуманістичного напрямку психотерапії.	12
	Тема 15. Психодрама як метод групової психотерапії.	15
	Тема 16. Арт-терапевтичні методи.	10
	Тема 17. Символдрама.	20
	Разом	230

2.2 Самостійна робота

Форми організації самостійної роботи	Форми виконання самостійної роботи	Кількість годин	
		денна	заочна
Підготовка до та практичного заняття	Опрацювання конспекту лекцій (робочого зошиту), джерел навчальної інформації (навчальної літератури) за темою та додаткової літератури (17 лекцій - 40 години)	50	
	Створення презентацій за темами занять (17 тем)	30	
	Підготовка до практичних занять шляхом вивчення літератури й конспекту (робочого зошиту), виконання завдань у робочих зошитах (25 по 2 годині), реферат, контрольна робота	120	
Виконання самостійних завдань	Виконання завдань для самостійної роботи на сайті дистанційної освіти (4 завдання)	30	
ВСЬОГО:		230	

2.3. Питання для самоперевірки

1. Сутність, об'єкт і предмет психотерапії.
2. Класифікація методів психотерапії.
3. Етапи психотерапевтичного процесу.
4. Модель ефективного психотерапевта, за В. Карікашем.
5. Етичні основи і принципи психотерапії.

6. Зв'язок психотерапії з психокорекцією, психодіагностикою, психологічним консультуванням.
7. Сфери функціонування немедичної психотерапії.
8. Нормативні документи, що регламентують діяльність психотерапевтів в Україні.
9. Історія становлення психотерапії як науки.
10. Вимоги до професійної підготовки психотерапевта.
11. Нормативні вимоги до особистості психотерапевта.
12. Критерії та методи оцінювання ефективності психотерапії.
13. Зміст та основні характеристики позитивної психотерапії.
14. Принципи позитивної психотерапії.
15. Базові та актуальні здібності в позитивній психотерапії.
16. Техніки positum-підходу.
17. Сфери переробки конфлікту (балансна модель) в позитивній психотерапії.
18. Поняття про моделі для наслідування та базові емоційні установки.
19. Стадії взаємодії в позитивній психотерапії.
20. П'ятикрокова модель консультування та самопомог.
21. 9 тез позитивної психотерапії.
22. Взаємозв'язок позитивної психотерапії з іншими психотерапевтичними методами.
23. Історія становлення позитивної психотерапії.
24. Зміст та мета логотерапії.
25. Свобода і відповідальність як ключові поняття логотерапії.
26. Здійснення та успіх як ключові поняття логотерапії.
27. Види та характеристика основних груп цінностей за В. Франклом.
28. Основні логотерапевтичні техніки.
29. Історія становлення та сфера застосування логотерапії.
30. Взаємозв'язок логотерапії з іншими психотерапевтичними методами.
31. Теоретичні засади наративної психотерапії.
32. Поняття про наратив.
33. Деконструкція та екстерналізація – ключові техніки наративної психотерапії.
34. Формат практики наративної психотерапії.
35. Взаємозв'язок наративної психотерапії з іншими психотерапевтичними методами.
36. Психологічна герменевтика та її основні поняття: «розуміння», «інтерпретація», «текст» і «досвід».
37. Загальна характеристика арт-терапії.
38. Переваги та недоліки арт-терапії порівняно з іншими методами.
39. Форми, види та моделі арт-терапії.
40. Структура проведення арт-терапевтичного заняття.
41. Загальна характеристика основних видів арт-терапії.
42. Особливості інтерпретації тематичних психомалюнків.

43. Поняття про групову психотерапію.
44. Переваги та обмеження групової психотерапії.
45. Загальна характеристика психотерапевтичних груп.
46. Поняття групової динаміки та її складові.
47. Завдання групи і групові норми.
48. Класифікація психотерапевтичних груп.
49. Структура групи і структура лідерства в ній.
50. Характеристика основних групових ролей. Класифікація лідерських ролей.
51. Поняття про згуртованість групи і групову напругу.
52. Фази розвитку групи.
53. Поняття про психодраму, її мета і завдання.
54. Основні елементи психодрами.
55. Ключові компоненти психодрами.
56. Форми психодрами.
57. Фази психодрами.
58. Основні психодраматичні техніки.
59. Взаємозв'язок психодрами з іншими психотерапевтичними методами.
60. Загальна характеристика системної сімейної психотерапії.
61. Параметри сімейної системи.
62. Методологічні принципи системної сімейної психотерапії.
63. Етапи впливу на сімейну систему.
64. Техніки роботи з сім'єю.
65. Теорія сімейних систем М. Боуена.
66. Основні теоретичні підходи до вивчення сімейної психотерапії.

2.4. Навчальна література

Основна література

1. Бурлачук Л. Ф., Кочарян О. С., Жидко М. Є. *Психотерапія: Підручник для ВНЗ*. — К.: Вища школа, 2005. (Класичний підручник, що охоплює різні напрямки психотерапії).
2. Заброцький М. М. *Основи психологічного консультування та психотерапії*. — К.: Кондор, 2004. (Розкриває базові аспекти консультування та терапії).
3. Каліна Н. Ф. *Психотерапія* / Надія Федорівна Каліна. — К. : Академвидав, 2010. — 288 с.
4. Карамушка Л. М. *Психологія управління: Навчальний посібник*. — К.: Міленіум, 2003. (Хоча не є суто психотерапевтичним, містить важливі розділи про комунікацію та інтервенції).
5. Карпенко Є. *Методи сучасної психотерапії: навч. посібник*. — Дрогобич : Посвіт, 2015. — 116 с.
6. Коваленко О. В. *Психологічне консультування: Навчальний посібник*. — К.: ВЦ "Академія", 2011. (Сучасний посібник, що зосереджується на методах консультування).
7. Кундельська Н. В. *Психологічне консультування та психотерапія: Навчальний посібник*. — Львів: Новий Світ-2000, 2017. (Актуальний погляд на сучасні підходи).
8. *Основи психотерапії : навч. посіб / М. І. Мушкевич, С. Є. Чагарна ; за ред. М. І. Мушкевич*. — Вид. 3-тє. — Луцьк : Вежа-Друк, 2017. — 420 с.

9. Насікан В. В. *Психотерапія у системі психічного здоров'я*. — К.: Університет "Україна", 2009. (Описує роль психотерапії в контексті загального психічного здоров'я).
10. Оспіщева В. В. *Основи психологічного консультування та психокорекції*. — Харків: ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2018. (Практично орієнтований посібник).
11. Пеньковська Н. М. *Основи психологічного консультування в методі позитивної психотерапії* : навч. посіб. / Н. М. Пеньковська, Р. В. Шептицький. — Тернопіль : Крок, 2014. — 286 с.
12. Титаренко Т. М. *Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності*. — К.: Либідь, 2003. (Робота, що допомагає зрозуміти глибинні аспекти особистості, важливі для терапевтичної практики).
13. Швалб Ю. М., Муратова А. В. *Психологія кризових станів: Навчальний посібник*. — К.: Каравела, 2006. (Хоча специфічний, але корисний для розуміння роботи з кризами у терапії).
14. Ярошевський М. Г. *Історія психології: Підручник*. — К.: Політиздат України, 1985. (Допомагає зрозуміти історичний контекст розвитку психотерапевтичних ідей).

Допоміжна література

1. Глива Є. Вступ до психотерапії : навч. посіб. / Є. Глива. — Острог — Київ: Острозька академія, Кондор, — 2009. — 532 с.
2. Зубалий Н. П. Основы психотерапии : учеб. пособие / Н. П. Зубалий, А. М. Лёвочкина. — К. : МАУП, 2001. — 160 с
3. Кочюнас Р. *Основы психологического консультирования*. — М.: Академический Проект, 1999. (Литва. Один з базових посібників з консультування).
4. Коттлер Д. А., Браун Р. С. *Современная семейная терапия*. — Спб.: Прайм-Еврознак, 2001. (Зарубіжні автори. Огляд різних моделей сімейної терапії).
5. Цимбалюк І. М. Психологічне консультування та корекція : навч. посіб. / Цимбалюк І. М. — [2-е вид., випр. і доп.]. — К. : Професіонал, 2007. — 544 с.
6. Роджерс К. *Становление личности: Взгляд на психотерапию*. — М.: ЭКСМО-Пресс, 2001. (Основоположна праця з клієнт-центрованої терапії).

11. Посилання на інформаційні ресурси в Інтернеті, відео-лекції,

інше методичне забезпечення

1. Сайт дистанційної освіти УІПА: <https://do.uipa.edu.ua/>
2. Сайт дистанційної освіти ХНУ імені В.Н. Каразіна <https://karazin.ua>
3. Національна бібліотека України ім. В.І. Вернадського: <http://www.nbuv.gov.ua/> -
4. Харківська державна наукова бібліотека ім. В.Г. Короленка: <http://korolenko.kharkov.com/>
5. портал професійних психологів України «У психолога»: [http://upsihologa.com.ua/-](http://upsihologa.com.ua/)
6. Вісник психології і соціальної педагогіки: <http://psych.kiev.ua/nma-referats/flarefers/lang-1/referat-109/referatpart-4/index.html>
7. Психологічна допомога українцям (платформа ГО "Асоціація психологів України"): <https://psyhelp.com.ua/> - Це не лише ресурс для отримання допомоги, а й джерело інформації про українських фахівців та різні напрямки психотерапії, що практикують в Україні.
8. Українська Спілка Психотерапевтів (УСП): <https://www.usp.org.ua/> - Офіційний сайт організації, де можна знайти інформацію про різні модальності психотерапії, події, публікації та стандарти навчання.
9. Портал "Психологія Сьогодні": <https://www.psych.com.ua/> - Хоча не є суто

навчальним ресурсом, цей портал часто публікує статті, інтерв'ю та матеріали про різні методи психотерапії та консультування від українських та зарубіжних авторів.

3. Організація та планування самостійної роботи.

3.1. Загальні положення

Організація сучасної якісної освіти спирається на постійну активну самостійну роботу студента – майбутнього фахівця з оволодіння теоретичними засадами курсу, що вивчається. При цьому самостійна робота постає як необхідний фактор формування професійних якостей особистості. Самостійна робота має пошуковий характер і характеризується постійним вивченням і вирішенням певних професійних завдань і проблем.

Формування і розвиток самостійної роботи студентів здійснюється шляхом її планомірної організації на основі високого науково-методичного рівня проведення теоретичних і практичних видів навчальних занять. Навчальні заняття та організація самостійної роботи виступають як єдиний цілеспрямований процес підготовки фахівців.

Виконання самостійної роботи створює в студента підґрунтя для його активності, самостійного пошуку шляхів вирішення навчальних завдань, а також його самоствердження як майбутнього фахівця.

Організація і контроль самостійної роботи виконуються студентами сумісно з викладачем відповідної дисципліни, та повинні включати тематику, потижневий обсяг самостійної роботи, а також види і строки контрольних заходів.

Методичні рекомендації щодо самостійної роботи містять орієнтири для вивчення теоретичного матеріалу, вказівки відносно джерел отримання основного та додаткового змісту навчального матеріалу та вказівки до виконання завдань з дисципліни.

До таких видів самостійної роботи відносяться:

- робота з навчальною літературою, рекомендованою викладачем;
- самостійний пошук літератури за темою дисципліни та робота з нею;
- робота з конспектами (робота по засвоєнню матеріалу, що міститься у конспекті, а також його доповнення);
- виконання реферативної роботи за переліком тем методичних розробок.

При опрацюванні літератури з курсу зручно складати невеликий план-конспект, який би включав основні положення підходу, концепції, ключові поняття, закономірності, найбільш показові характеристики тощо. При розгляданні будь-якої авторської концепції чи теорії корисно визначити, до якого підходу належить ця концепція, які поняття складають її категоріальний апарат, як цей автор розуміє зміст явищ особистості й індивідуальності, умови та чинники їхнього розвитку. Бажано провести паралелі з добре відомими студенту теоріями, порівняти поняття та зміст положень, що використовують та наводять різні автори. Питання, які студент неспроможний розв'язати самостійно, слід підняти під час аудиторних занять.

Спроби самопостереження та самовдосконалення розумно здійснювати, спираючись на схему, де було б зафіксовано, бажано письмово, на які аспекти поведінки, внутрішньої або зовнішньої мови студент намагається звернути увагу або вплинути. Процес розмірковувань або самоаналізу, бажаний результат, досягнутий результат також краще зафіксувати письмово. Це дасть змогу в подальшому враховувати ці моменти й використовувати їх як підставу для наступних етапів роботи.

3.2. Методичні вказівки до виконання реферативної роботи з дисципліни.

Реферативна робота є однією із форм організації самостійної роботи студентів. Вона має пошуковий характер і передбачає обґрунтування доцільності обраної теми роботи стосовно реальних умов здійснення конкретної діяльності практичного психолога.

Під час такої роботи студент набуває теоретичних та практичних знань та здійснює їх відтворення.

Метою виконання реферативної роботи є індивідуальне формування вмінь самостійної роботи студента. В процесі виконання самостійної роботи в студента формується професійна спрямованість, засвоюються основні поняття і категорії дисципліни, закріплюються теоретичні знання, здобуті під час вивчення матеріалу дисципліни, та відбувається зв'язок теоретичних з практичними знаннями з досліджуваного питання.

Запропоновані програмою теми реферативних робіт можуть бути розширені студентами за узгодженням із викладачем. На виконання роботи відводиться 10 годин часу самостійної роботи згідно робочій програмі з дисципліни.

Короткий зміст реферативних робіт

1. Характеристика гуманістичного психоаналізу.
2. Особливості когнітивної психотерапії.
3. Характеристика плацебо терапії.
4. Гуманістичний психоаналіз Е. Фромма.
5. Психотерапія міжособистісних відносин в індивідуальній психотерапії.
6. Класифікація методів психотерапії.
7. Початок психотерапії: підготовка до психотерапії, терапевтичний контакт.
8. Психодинамічний напрям в психотерапії.
9. Терапевтичні техніки: вільні асоціації, перша психотерапевтична сесія, прояснення, відображення, інтерпретація, конфронтація.
10. Захисні механізми в «психодинамічному напрямку».
11. Мета і методи психотерапевтичного процесу в трансактному аналізі.
12. Техніки психоаналізу.
13. Гештальттерапія як напрям недирективної психотерапії.
14. Проблеми психотерапевтів: контрперенос, активність-пасивність терапевта.
15. Суть психодинамічної психотерапії.
16. Характеристика основних принципів гештальттерапії.
17. Короткострокова терапія: визначення й основні ознаки.
18. Психотерапевтичний процес в контексті гештальттерапії.
19. Стадії процесу короткострокової психотерапії: початкова, активна, завершальна .
20. Психотехніки в гештальттерапії.
21. Підтримуюча психотерапія: її мета й показання до застосування.

22. Характеристика опору і захисту в психоаналізі.
23. Казкотерапія як метод психотерапії.
24. Критичний аналіз гештальт-терапії.
25. Конструювання казки в казкотерапії.
26. Контрансфер в психоаналізі.
27. Психотерапія центрована на клієнта К. Роджерса.
28. Завдання психотерапевта в контерсті когнітивної терапії..
29. Аналіз сновидінь та помилкових дій у психоаналізі.
30. Характеристика основних принципів психотерапії центрованої на клієнта.
31. Основні підходи до психологічного аналізу сценарію життя особистості.
32. Завершення психотерапевтичного обстеження в психоаналізі.
33. Характеристика основних понять психотерапії центрованої на клієнта.
34. Супервізія – форма консультування психотерапевта.
35. Психотехніки у концепції К. Роджерса.
36. Особливості використання логотерапії у практичній психотерапевтичній роботі психолога.
37. Аналітична психотерапія К. Юнга.
38. Особливості казкотерапії як методу психотерапії.
39. Психотерапевтичний процес в контексті аналітичної психотерапії К. Юнга.
40. Поведінковий напрям у психотерапії.
41. Проблема відповідальності в гештальт-терапії.
42. Характеристика періодів життєвого циклу особистості в аналітичній психотерапії К. Юнга.
43. Загальна характеристика поведінкового напрямку в психотерапії.
44. Характеристика основних понять поведінкової психотерапії.
45. Групи зустрічей в психотерапії орієнтованої на клієнта.
46. Основні теоретичні засади аналітичної психотерапії К.Юнга.
47. Психотерапевтичний процес у рамках теорії поведінкової психотерапії.
48. Історія розвитку вчення про гіпноз і навіювання.
49. Індивідуальна психотерапія А. Адлера.
50. Позитивна психотерапія як новітня теорія в психотерапії.
51. Поведінковий напрям у психотерапії.
52. Психотерапевтичний процес обстеження пацієнта в індивідуальній психотерапії.
53. Особливості екзистенційної психотерапії.

54. Психодинамічні напрями в психотерапії.
55. Основні положення індивідуальної психотерапії А.Адлера.
56. Сутність та основні поняття екзистенційної психотерапії.
57. Особливості аутогенного тренування.
58. Поведінковий напрям у психотерапії.

3.4. Вимоги до виконання реферативної роботи.

Реферативна робота з дисципліни є пошуковою і передбачає викладення матеріалу за її темою за наступними вимогами.

1. Структура реферативної роботи та загальні методичні вказівки.

Реферативна робота має наступну структуру.

- Титульний лист (Додаток).
- Зміст. У ньому послідовно викладаються назви розділів та підрозділів плану реферативної роботи. При цьому формулювання повинно точно співпадати зі змістом роботи, бути лаконічним, чітким, послідовно і точно відображати логіку. Обов'язково зазначаються сторінки, з яких починається розділ або підрозділ.
- Вступ. Ця частина містить обґрунтування актуальності теми роботи, основні характеристики реферативної роботи (проблема, об'єкт, предмет, мета, завдання роботи та ін.):
 - актуальність - чому дану проблему необхідно вивчати саме зараз;
 - проблема - що потрібно вивчити, що раніше не було вивчено;
 - об'єкт – що розглядається;
 - предмет - як розглядається об'єкт, які нові відносини, властивості, аспекти розкриває дана реферативна робота;
 - мета - який результат реферативної роботи студент має отримати, яким він його бачить;
 - завдання - що необхідно зробити, щоб мета була досягнута.

Не існує необхідності формулювати всі характеристики. Кількість обов'язкових характеристик узгоджується з керівником реферативної роботи.

- Основна частина реферативної роботи. Розкривається історія та теорія змісту теми, її питань, дається критичний аналіз літератури, показується позиція студента до обраної проблеми. Виклад основного тексту реферативної роботи здійснюється відповідно із планом, який затверджено керівником реферативної роботи.

- Висновки. У висновках містяться підсумки роботи; зазначається практична значущість роботи. Найважливіша вимога до висновків – їх короткість та обґрунтованість. У цілому висновки повинні дати відповідь на наступні питання:

- для чого студент розглядав дану тему реферативної роботи;
- яке практичне значення має дана реферативна робота.

- Література. Список використаних джерел складається у алфавітному порядку прізвищ авторів чи назв, при відсутності прізвища автора або у послідовності згадування джерела в тексті курсової роботи. Для написання реферативної роботи необхідно використовувати не менш 7-8 джерел.

Загальний обсяг роботи не перевищує 10-15 стандартних аркушів друкованого тексту. Роботи, які не відповідають визначеному викладачем варіанту або виконані з порушенням вказаних вимог та містять грубі помилки, повертаються студенту на доопрацювання. Студент допускається до складання заліку лише за умови зарахування викладачем реферативної роботи з дисципліни.

2. Оформлення реферативної роботи.

Реферативну роботу з дисципліни необхідно оформлювати відповідно до вимог, які висуваються до подібних матеріалів.

Робота повинна бути написана логічно послідовно, літературною українською мовою. Не слід вживати як зайвих, так і складно побудованих речень, а також дуже коротких, лаконічних фраз, які слабо між собою пов'язані та допускають подвійне тлумачення та ін.

Обсяг основного тексту реферативної роботи має становити 10-15 сторінок друкованого тексту (шрифт текстового редактора Word розміру 14 з полуторним міжрядковим інтервалом; береги: лівий – 30 мм, правий – 10 мм, верхній і нижній – 20 мм). Реферативну роботу друкують за допомогою принтера на одному боці аркуша білого паперу формату А4 (210х297 мм). Роботи у рукописному варіанті керівником не приймаються.

Текст реферативної роботи поділяють на розділи, підрозділи. Заголовки структурних частин реферативної роботи «ЗМІСТ», «ВСТУП», «РОЗДІЛ», «ПІДРОЗДІЛ», «ВИСНОВКИ», «СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ», «ДОДАТКИ» друкують великими літерами симетрично до набору. Крапку в кінці заголовка не ставлять. Кожну структурну частину реферативної роботи починають з нової сторінки.

До обсягу основного тексту реферативної роботи не входять список використаних джерел, додатки, а також таблиці та рисунки, які займають площу сторінки. Водночас всі сторінки, що містять перераховані компоненти тексту, підлягають нумерації на загальних засадах.

Першою сторінкою реферативної роботи є титульний аркуш, який включають до загальної нумерації сторінок контрольної роботи, не проставляючи його номера. Наступні сторінки нумерують у правому верхньому куті сторінки без крапки в кінці.

Підрозділи нумерують у межах кожного розділу. Номер підрозділу складається з номера розділу і порядкового номера підрозділу, між якими ставлять крапку. В кінці номера підрозділу повинна стояти крапка, наприклад «2.3.» (третій підрозділ другого розділу). Потім у тому ж рядку йде заголовок підрозділу.

Ілюстрації (малюнки, креслення, схеми, графіки, карти) і таблиці слід подавати безпосередньо після тексту, де вони згадані вперше, або на наступній сторінці. Ілюстрації і таблиці, розміщені на окремих сторінках реферативної роботи, включають до загальної нумерації сторінок.

Ілюстрації позначають словом «Рис.» і нумерують послідовно в межах розділу, за винятком ілюстрацій, поданих у додатках. Номер ілюстрації складається з номера розділу і порядкового номера ілюстрації, між якими ставиться крапка. Наприклад, Рис. 1.2. (другий рисунок першого розділу). Номер ілюстрації, її назва і пояснювальні підписи розміщують послідовно під ілюстрацією. Якщо в реферативній роботі подано одну ілюстрацію, то її нумерують за загальними правилами.

Таблиці нумерують послідовно (за винятком таблиць, поданих у додатках) у межах розділу. У правому верхньому куті над відповідним заголовком таблиці розміщують напис «Таблиця» із зазначенням її номера. Номер таблиці складається з номера розділу і порядкового номера таблиці, між якими ставиться крапка, наприклад «Таблиця 1.2» (друга таблиця першого розділу). Якщо в реферативній роботі одна таблиця, її нумерують за загальними правилами.

З метою точності відтворення цитованого тексту (найменше скорочення наведеного витягу може спотворити зміст, закладений автором) необхідно дотримуватися загальних вимог до цитування:

а) текст цитати починається і закінчується лапками і наводиться в граматичній формі, в якій він поданий у джерелі, із збереженням особливостей авторського написання;

б) цитування повинно бути повним, без довільного скорочення авторського тексту; пропуск слів, речень, абзаців при цитуванні допускається і позначається трьома крапками; вони ставляться у будь-якому місці цитати (на початку, всередині, в кінці);

в) кожна цитата обов'язково супроводжується посиланням на джерело з зазначенням сторінки джерела;

г) при непрямому цитуванні (переказі, викладі думок інших авторів своїми словами), що дає значну економію тексту, слід бути максимально точним у викладі думок автора, коректним щодо оцінювання його результатів, і робити відповідні посилання на джерело;

Посилання в тексті реферативної роботи на джерела роблять згідно з їх переліком у квадратних дужках, наприклад, «у працях [1-7]». Допускається наводити посилання у виносках, при цьому його оформлення має відповідати бібліографічному опису за переліком посилань із зазначенням номера.

Список використаних джерел містить бібліографічні описи використаних джерел і розміщується після висновків. Бібліографічний опис складають безпосередньо за друкованим текстом.

Додатки оформлюють як продовження реферативної роботи на наступних її сторінках, розміщуючи їх у порядку появи посилань у тексті курсової роботи. Їм дають заголовки, надруковані угорі малими літерами з першої великої симетрично стосовно тексту сторінки. Посередині рядка над заголовком малими літерами з першої великої друкується слово «Додаток__» і велика літера, що позначає додаток.

Титульний аркуш реферативної роботи з дисципліни

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Харківський національний університет

імені В.Н. Каразіна

ІНСТИТУТ УКРАЇНСЬКА ІНЖЕНЕРНО-ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ

РЕФЕРАТ

з дисципліни

**МЕТОДИ ПСИХОТЕРАПІЇ ТА КОНСУЛЬТУВАННЯ
ТА МОДЕЛІ ПСИХОТЕРАПІЇ**

Тема _____

Виконав: здобувач _____
групи _____

Перевірив:

Харків

2024

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

Черкашин Андрій Іванович

МЕТОДИ ПСИХОТЕРАПІЇ ТА КОНСУЛЬТУВАННЯ ТА МОДЕЛІ ПСИХОТЕРАПІЇ

Методичні вказівки
до виконання самостійної роботи для здобувачів вищої освіти
другого (магістерського) рівня денної та заочної форм здобуття освіти
за спеціальністю 053 «Психологія»

В авторській редакції

Підписано до розміщення 24.04.2026. Гарнітура Times New Roman.
Ум. друк. арк. 1,48. Обсяг 0,427 Мб. Зам. № 168/26.

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