**Завдання для самостійної роботи з «Основ психотерапії»**

**(проф. Карпенко З.С.)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №з/п | Назва теми | Кількістьгодин, тиждень:денна /заочна форми навчання |
| 1 | Поняття про предмет психотерапії та історію її розвитку.  | 2/2, другий  |
| 2 | Зв’язок психотерапії з психокорекцією, психодіагностикою, психологічним консультуванням.  | 2/2, другий |
| 3 | Основні психотерапевтичні моделі: медична, психологічна, соціологічна, філософська. Сфери функціонування психотерапії.  | 2/3, другий |
| 4 | Загальні фактори ефективності види психотерапії.  | 2/3, третій |
| 56 | Нормативні документи про роботу психотерапевта.Структура і розвиток особистості у психоаналізі.  | 2/3, третій2/3, четвертий |
| 7 | Чинники і види тривоги, за З. Фройдом.Механізми психологічного захисту.  | 2/3, четвертий |
| 8 | Основні стадії психоаналізу. Психоаналітичні процедури. | 2/3, четвертий |
| 9 | Поняття про трансактний аналіз Е. Берна.Структурно-функціональний аналіз. Власне трансактний аналіз: тлумачення взаємодій.  | 2/3, п’ятий |
| 10 | Аналіз психологічних ігор. Сценарний аналіз. | 2/3, п’ятий |
| 11 | Поняття про гештальт-терапію. Філософія гештальту.  | 2/3, шостий |
| 12 | Механізми порушення процесу саморегуляції (за Ф. Перлзом). Рівні неврозу як загроза і шлях до психологічного здоров’я. | 2/3, шостий |
| 13 | Принципи і психотехніки гештальт-терапії. | 2/3, шостий |
| 14 | Філософсько-психологічні засади раціонально-емотивної психотерапії. А. Елліс про природу людини і причини її дезадаптації.  | 2/4, сьомий |
| 15 | Етапи раціонально-емотивної психотерапії. Технічні прийоми раціонально-емотивної психотерапії. | 2/3, сьомий |
| 16 | Основні концепти гуманістичної психотерапії. Поняття про природу людини в гуманістичній психотерапії К. Роджерса. Умови ефективності клієнт-центрованої психотерапії.  | 2/3, восьмий |
| 17 | Експресивна психотерапія Н. Роджерс. Організаційно-методичні засади застосування психогімнастики. | 2/3, восьмий |
| 18 | Нейролінгвістичне програмування (НЛП). Міждисциплінарні джерела НЛП. Поняття про репрезентативні системи та способи їх діагностики. | 2/3, дев’ятий |
| 19 | Мета-модель, види та показники її порушення, методи корекції. Шестикроковий рефреймінг в НЛП.  | 2/2, дев’ятий |
| 20 | Поняття про терапевтичну метафору, її пізнавальні і реконструктивні можливості. Структура терапевтичної метафори та правила її конструювання. | 2/3, дев’ятий |
| 21 | Філософія наративної психотерапії. Поняття про наратив у сучасній гуманітарній думці. | 2/2, десятий |
| 22 | Деконструкція та екстерналізація – ключові техніки наративної психотерапії.Формат практики наративної психотерапії. | ¾, десятий |
| 23 | Основні концепції позитивної психотерапії, за Н. Пезешкіаном.Типові форми переробки конфліктів у позитивній психотерапії. Моделі для наслідування та їх актуалізація в життєвому просторі людини.  | 3/3, одинадцятий |
| 24 | Поняття про актуальний та базальний конфлікти, їх співвідношення. Принципи, етапи та засоби психотерапевтичної роботи. Психотехнічні стратегії позитивної психотерапії. | 2/3, дванадцятий |
| 25 | Правила вербалізації проблеми в позитивній психотерапії.Формат короткочасної позитивної психотерапії. | 2/3, тринадцятий |
| 26 | Поняття про психодраму (Я.Морено) та її основні концепти. | 2/3, чотирнадцятий |
| 27 | Види психодрами. Основні форми психодрами.  | 2/3, чотирнадцятий |
| 28 | Методики психодрами. | 2/3, п’ятнадцятий |
| 29 | Схема-терапія подружніх пар (Е. Родігер): базові потреби, копінг-частки, способи оптимізації спілкування в подружній парі.  | ¾, п’ятнадцятий |
|  | Разом  | 60/82 |

**Індивідуальні завдання (форми самостійної роботи):**

***Рефлексивна робота з трансактного самоаналізу***

1. Опишіть Ваш найбільш ранній дитячий спогад. Що це була за ситуація? Подія? Хто був поруч? Як Ви почувалися? Що думали? Робили? Представте свою тодішню життєву ситуацію у вигляді дво- чи тристоронньої позиції з урахуванням переживань Я, Ти, Вони.

2. Яка Ваша улюблена казка, яку Ви найбільше запам’ятали? Що Вас у ній найбільше вразило? Які почуття і думки викликали у Вас різні персонажі? Чи є у Вашому житті щось таке, що має схожість із тією казкою?

3. Яка Ваша типова життєва ситуація; ситуація, що регулярно повторюється, навіть коли Ви бажаєте іншого результату. Зобразіть її графічно, у вигляді серії трансакцій, як при психологічній грі. Як би Ви назвали цю гру? Яке рекетне почуття вона у Вас закріплює? Як ця гра формує Ваш життєвий сценарій та зумовлює роль Переможця, Непереможця чи Невдахи? Кого саме?

4. Чи простежується зв’язок між Вашим раннім дитячим спогадом, улюбленою казкою і типовою ситуацією? У чому його психологічний сенс? Що і як Ви можете змінити у своєму житті, щоб зруйнувати деструктивні ігри і вийти на продуктивний (покращений) життєвий сценарій?

***Раціонально-емотивна терапія***

Навести приклади 5-х ірраціональних тверджень й аргументацію на їхнє спростування.

***НЛП і терапевтична метафора***

Скласти (письмово) терапевтичну метафору для конкретного випадку із застосуванням знань про репрезентативні системи індивіда.

***Гуманістична психотерапія (експресивний варіант)***

Скласти сценарій заняття психогімнастикою із застосуванням експресивної психотехніки.