

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПРИВАТНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МЕДИКО-ПРИРОДНИЧИЙ УНІВЕРСИТЕТ»

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ
НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА
«ПСИХОТЕРАПІЯ»

ОПОРНІ КОНСПЕКТИ ЛЕКЦІЙ

Тема 1. Вступ до психотерапії

1.1. Визначення та сутність психотерапії

- Психотерапія як система методів психологічного впливу.
- Основні завдання психотерапії.
- Роль психотерапевта.

1.2. Основні підходи в психотерапії

- Психодинамічний підхід.
- Когнітивно-поведінковий підхід.
- Гуманістичний підхід.

1.3. Етичні принципи психотерапії

- Принцип конфіденційності.
- Принцип не-шкодження.
- Принцип професійної компетентності.

Тема 1. Вступ до психотерапії

1.1. Визначення та сутність психотерапії

Психотерапія як система методів психологічного впливу

Психотерапія - це система методів та технік психологічного впливу, спрямованих на лікування, корекцію та підтримку психічного здоров'я

людини. Вона застосовується для вирішення різних психологічних проблем, покращення емоційного стану, зміни поведінкових патернів та розвитку особистісного потенціалу. Психотерапія може бути як самостійним методом лікування, так і частиною комплексної медичної допомоги.

Основні завдання психотерапії

- Допомога клієнту у вирішенні внутрішніх конфліктів та покращенні емоційного стану.
- Формування стійких навичок подолання стресових ситуацій.
- Корекція поведінкових патернів та мислення.
- Підтримка особистісного розвитку та самореалізації.
- Лікування психологічних розладів (депресія, тривожність, посттравматичний стресовий розлад тощо).
- Покращення міжособистісних відносин.

Роль психотерапевта

Психотерапевт – це фахівець, який має спеціальну підготовку та кваліфікацію для проведення терапевтичних втручань. Основні функції психотерапевта:

- Створення довірливих відносин з клієнтом.
- Використання відповідних психотерапевтичних методів.
- Підтримка та мотивація клієнта до змін.
- Забезпечення безпечного терапевтичного середовища.
- Дотримання етичних норм та принципів професійної діяльності.

1.2. Основні підходи в психотерапії

Психодинамічний підхід

Цей підхід базується на теорії психоаналізу Зигмунда Фрейда та його послідовників. Основна увага приділяється несвідомим мотивам, дитячому досвіду та внутрішнім конфліктам. Основні техніки:

- Вільні асоціації.
- Аналіз сновидінь.
- Робота з перенесенням та контрперенесенням.

Когнітивно-поведінковий підхід

Цей підхід заснований на ідеї, що мислення впливає на емоції та поведінку. Головною метою є зміна деструктивних мисленнєвих патернів та поведінкових реакцій. Основні методи:

- Когнітивна реструктуризація.
- Поведінкові експерименти.
- Експозиційна терапія.

Гуманістичний підхід

Засновниками цього підходу є Карл Роджерс та Абрахам Маслоу. Він акцентує увагу на особистісному зростанні, самоактуалізації та свободі вибору. Основні методи:

- Емпатичне слухання.
- Терапія, орієнтована на клієнта.
- Використання позитивної психології.

1.3. Етичні принципи психотерапії

Принцип конфіденційності

Психотерапевт зобов'язаний зберігати в таємниці інформацію, отриману від клієнта, за винятком випадків, коли існує загроза життю або здоров'ю клієнта чи інших осіб.

Принцип не-шкодження

Терапевт повинен діяти в інтересах клієнта та уникати будь-яких втручань, які можуть погіршити його стан або завдати шкоди.

Принцип професійної компетентності

Психотерапевт зобов'язаний постійно підвищувати рівень своєї кваліфікації, використовувати тільки науково обґрунтовані методи терапії та дотримуватися професійної етики.

Тема 2. Психоаналітична терапія

2.1. Засновники та історія

- Зигмунд Фройд і його концепція несвідомого.
- Основні ідеї класичного психоаналізу.

2.2. Методи психоаналітичної терапії

- Вільні асоціації.
- Аналіз сновидінь.
- Робота з опором та перенесенням.

2.3. Сучасні напрямки психоаналізу

- Его-психологія.
- Об'єктні відносини.
- Самопсихологія.

Тема 2. Психоаналітична терапія

2.1. Засновники та історія

Зигмунд Фройд і його концепція несвідомого

Зигмунд Фройд (1856–1939) – австрійський невролог і засновник психоаналізу. Він розробив концепцію несвідомого, згідно з якою значна частина психічних процесів відбувається поза усвідомленням людини. Фройд розділив психіку на три рівні:

- **Свідоме** – те, що доступне безпосередньому усвідомленню.
- **Передсвідоме** – інформація, яка може стати свідомою за певних умов.
- **Несвідоме** – глибинні імпульси, бажання та спогади, які впливають на поведінку людини.

Фройд також виділив три структурні компоненти психіки:

- **Id (Воно)** – джерело інстинктивних бажань і потягів.
- **Ego (Я)** – посередник між Id і реальністю.

- **Super-Ego (Над-Я)** – носій моральних норм і соціальних правил.

Основні ідеї класичного психоаналізу

- **Конфлікт між свідомим і несвідомим** – психічні розлади виникають через внутрішні конфлікти між прихованими бажаннями та соціальними нормами.
- **Захисні механізми** – психіка використовує механізми, такі як витіснення, проєкція, раціоналізація, щоб уникати дискомфорту.
- **Роль дитячих переживань** – ранні дитячі переживання формують особистість і можуть зумовлювати майбутні психологічні проблеми.
- **Комплекс Едіпа** – центральна концепція розвитку, що описує несвідоме прагнення дитини до батька протилежної статі та суперництво з батьком тієї ж статі.

2.2. Методи психоаналітичної терапії

Вільні асоціації

Цей метод передбачає, що пацієнт вільно висловлює всі думки, що приходять йому на думку, без цензури. Це допомагає виявити приховані конфлікти та підсвідомі переживання.

Аналіз сновидінь

Фройд вважав сни «царською дорогою до несвідомого». Психоаналітик аналізує зміст снів, розрізняючи:

- **Маніфестний зміст** – те, що сниться в буквальному сенсі.
- **Латентний зміст** – приховані бажання та конфлікти, зашифровані у сновидінні.

Робота з опором та перенесенням

- **Опір** – коли пацієнт несвідомо протидіє виявленню травматичних переживань (наприклад, змінює тему розмови або уникає сеансів).
- **Перенесення** – процес, коли пацієнт несвідомо проєктує на терапевта почуття, що виникли у стосунках з батьками або іншими важливими особами. Аналіз перенесення допомагає зрозуміти глибинні конфлікти пацієнта.

2.3. Сучасні напрямки психоаналізу

Его-психологія

Заснована Анною Фройд, Гайнцем Гартманном та Ернстом Крісом. Его-психологія розглядає Его як активного учасника розвитку особистості та адаптації до реальності. Основний акцент робиться на свідомих процесах, розвитку захисних механізмів та соціальній адаптації.

Об'єктні відносини

Заснована Мелані Кляйн, Дональдом Віннікоттом і Отто Кернбергом. Ця школа аналізує, як ранні стосунки з батьками (об'єктами) впливають на розвиток особистості. Ключові ідеї:

- **Розвиток прив'язаності** – спосіб, у який дитина формує емоційні зв'язки з близькими.
- **Інтроекція** – процес засвоєння характеристик значущих інших, що впливає на самосприйняття.

Самопсихологія

Розроблена Гайнцем Кохутом, самопсихологія зосереджується на розвитку «Я» через стосунки з іншими. Основні концепції:

- **Нарцистичні потреби** – люди прагнуть до позитивної самооцінки через взаємодію з оточенням.
- **Зміцнення «Я»** – терапія спрямована на відновлення цілісності особистості та здатності до саморегуляції.

Психоаналітична терапія продовжує розвиватися, адаптуючи класичні ідеї до сучасних психотерапевтичних практик.

Тема 3. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ)

3.1. Основні принципи КПТ

- Вплив думок на емоції та поведінку.
- Виявлення та зміна дисфункціональних переконань.

3.2. Техніки КПТ

- Когнітивна реструктуризація.

- Поведінкові експерименти.
- Навчання навичкам подолання стресу.

3.3. Застосування КПТ

- Лікування тривожних розладів.
- Депресія та когнітивні викривлення.
- Робота з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР).

Тема 4. Гуманістична психотерапія

4.1. Основні концепції

- Самоактуалізація (К. Роджерс).
- Екзистенційна терапія (В. Франкл).

4.2. Методи гуманістичної терапії

- Некондиційне позитивне прийняття.
- Емпатійне слухання.
- Гештальт-терапія.

4.3. Використання гуманістичних методів

- Особистісний ріст і самопізнання.
- Робота з екзистенційними кризами.

Тема 5. Системна сімейна психотерапія

5.1. Основи сімейної терапії

- Сім'я як система.
- Взаємодія між членами родини.

5.2. Методи роботи в сімейній терапії

- Генограми та аналіз сімейних відносин.
- Комунікативний тренінг.
- Терапія сімейних ролей.

5.3. Актуальні напрями сімейної терапії

- Робота з дисфункціональними сім'ями.
- Лікування співзалежності.

Тема 6. Групова психотерапія

6.1. Переваги групової терапії

- Соціальна підтримка.
- Корируючий емоційний досвід.

6.2. Методи групової терапії

- Психодрама.
- Терапевтичні групи.
- Арт-терапія.

6.3. Використання групової психотерапії

- Робота з підлітками та дорослими.
- Лікування залежностей.

Тема 7. Тілесно-орієнтована терапія

7.1. Основи тілесної терапії

- Вплив емоцій на тіло.
- Робота з тілесними блоками.

7.2. Методи тілесно-орієнтованої терапії

- Біоенергетика.
- Дихальні техніки.
- Метод Фельденкрайза.

7.3. Застосування в практиці

- Робота зі стресом.
- Терапія психосоматичних розладів.

Висновки

- Психотерапія як багатогранна дисципліна.
- Значення комплексного підходу до психічного здоров'я.
- Майбутні перспективи розвитку психотерапії.