

ЗАТВЕРДЖЕНО

Методичною радою  
університету  
від 26.02.2020  
(протокол №5)



**Силабус**  
навчальної дисципліни  
**Основи психотерапії**  
2024-2025 навчальний рік

Освітньо-професійна програма: Психологія  
Спеціальність: 053 Психологія  
Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки  
Рівень вищої освіти: перший

<b>Викладач</b>	Любов СПІВАК
<b>Посилання на сайт</b>	bdpu.org.ua <a href="http://bdpu.org/faculties/fppom/structure-fppom/kaf-psiologiya/">http://bdpu.org/faculties/fppom/structure-fppom/kaf-psiologiya/</a>
<b>Контактний тел.</b>	
<b>Е-mail викладача:</b>	liubovsk23@gmail.com
<b>Графік консультацій</b>	Індивідуальний

**Обсяг курсу на поточний навчальний рік:**

Форма навчання	Кількість кредитів/ годин	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота	звітність
Денна	5/150	16	16	118	екзамен
Заочна		8	8	134	

**Семестр:** весняний

**Мова навчання:** українська

**Ключові слова:** психотерапевтична допомога, психодинамічний напрям психотерапії, поведінковий напрям психотерапії, когнітивний напрям психотерапії, екзистенційно-гуманістичний напрям психотерапії, позитивна психотерапія, психотерапія.

**Мета та предмет курсу:**

**Метою** викладання навчальної дисципліни «Основи психотерапії» є отримання здобувачами вищої освіти знань про форми і моделі психотерапевтичної допомоги, методологічні основи психотерапевтичного впливу; засвоєння загальних засад психодинамічних, поведінкових, когнітивних та екзистенційно-гуманістичних напрямів психотерапії.

**Предметом** основ психотерапії є напрямки психотерапії.

**Основні результати навчання і компетентності згідно з вимогами освітньо-професійної програми**

№ з/п	Програмні компетентно	Компетенції	Результати навчання
1.	Загальні	<p>ЗК1. Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу. Розуміння інформації, її кількісний та якісний аналіз, здійснення узагальнення та інтерпретації, критичне оцінювання й висновки.</p> <p>ЗК3. Знання та розуміння предметної області та специфіки професійної діяльності психолога. Знання фактів, розуміння закономірностей та механізмів виникнення, розвитку й прояву психічних явищ та феноменів у контексті вирішення професійних завдань.</p>	<p>ПРН1. Розуміти наукову інформацію та вміти здійснювати її попередній аналіз, синтез, узагальнення, інтерпретацію та оцінювання; обґрунтовувати власну позицію.</p> <p>ПРН3. Розуміти закономірності та особливості розвитку й функціонування психічних явищ і феноменів у контексті вирішення професійних завдань.</p>

2.	<p><b>Спеціальні (фахові)</b></p>	<p>ФК1. Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології. Знання про етапи розвитку та становлення психології як науки; про психічні явища, їх виникнення, розвиток та прояви; основні поняття, категорії психологічної науки; закономірності психічного та психофізіологічного розвитку; особливості вікового розвитку; виникнення, формування та прояви порушень психічного розвитку; механізми міжособистісної взаємодії в різних соціальних групах та спільнотах.</p> <p>ФК7. Здатність до ефективного міжособистісного спілкування у процесі професійної діяльності. Організація ефективного міжособистісного спілкування як уміння вислуховувати, сприймати та розуміти інформацію; здійснювати зворотній зв'язок із співрозмовниками; користуватися навичками невербальної та невербальної комунікації; спостерігати та оцінювати співрозмовників і себе у процесі спілкування.</p>	<p>ПРН13. Розуміти основні поняття, категорії, методи, етапи розвитку та становлення психологічної науки; факти, механізми та закономірності психічних явищ, особливості психічного розвитку особистості та його можливих порушень протягом онтогенезу; особливості міжособистісної взаємодії у соціальних групах та спільнотах.</p> <p>ПРН10. Демонструвати уміння взаємодіяти з особами, що мають культурні, гендерно-вікові особливості, з гетерогенними групами на засадах емпатії, толерантності й поваги.</p>
----	-----------------------------------	--	---

## Зміст курсу

### Змістовий модуль 1. Введення в психотерапію

Тема 1. Психотерапія як галузь психологічних знань і специфічна практика

Тема 2. Особливості психотерапевтичного процесу

### Змістовий модуль 2. Основні напрями та концепції психотерапії

Тема 3. Психодинамічний напрям психотерапії

Тема 4. Екзистенційно-гуманістичний напрям психотерапії

Тема 5. Когнітивно-біхевіоральний напрям психотерапії

Тема 6. Гештальт-терапія

Тема 7. Сімейна терапія

Тема 8. Позитивна психотерапія

**Методи навчання:** словесні (лекція, бесіда); наочні (презентації, відеосюжети); практичні: (дослідження, психологічні ситуації); методи стимулювання навчання (навчальна дискусія, ситуація пізнавальної новизни); методи контролю і самоконтролю (усний і письмовий контроль).

#### **Політика курсу (особливості проведення навчальних занять):**

*Політика щодо дедлайнів та перескладання.* Своєчасне виконання практичних завдань і самостійної роботи є обов'язковим. Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Відпрацювання тем курсу, що були пропущені або не підготовлені, відбувається на консультаціях.

*Політика щодо академічної доброчесності.* Дотримання норм академічної доброчесності є загальною вимогою для здобувачів БДПУ, згідно з Положенням про академічну доброчесність у БДПУ. Очікується, що письмові роботи здобувачів будуть їх оригінальними дослідженнями чи міркуваннями. Відсутність посилань на використані джерела, фабрикавання джерел, списування, втручання в роботу інших здобувачів становлять, але не обмежують приклади можливої академічної недоброчесності. Виявлення ознак академічної недоброчесності в письмовій роботі здобувача є підставою для її незарахування викладачем, незалежно від масштабів плагіату чи обману. При повторних порушеннях, беручи до уваги моральний аспект проблеми, до здобувача можуть бути застосовані дисциплінарні заходи.

*Політика щодо відвідування.* Очікується, що всі здобувачі вищої освіти відвідають лекційні та практичні заняття курсу. За об'єктивних причин (хвороба, працевлаштування, міжнародне стажування тощо) навчання може відбуватись в онлайн форматі за погодженням із викладачем. Здобувачі мають інформувати викладача про неможливість відвідати заняття. Здобувачі

зобов'язані дотримуватися термінів, які визначено для виконання всіх видів письмових робіт цього курсу.

**Технічне й програмне забезпечення/обладнання, наочність:** *технічне* (комп'ютер, ноутбук, смартфон); *програмне* (Zoom, Power Point, Moodle, репозитарій); *наочність* (презентації, відео).

#### **Система оцінювання та вимоги:**

Оцінювання знань, умінь і навичок здобувачів вищої освіти здійснюється на основі результатів поточного та підсумкового контролю. Підсумкова оцінка є сумою балів, набраних під час поточного і підсумкового контролю та максимально складає 100 балів.

Поточний контроль здійснюється під час практичних занять. При оцінюванні на практичних заняттях враховується активність здобувачів на занятті, відповіді на питання, обговорення дискусійних і додаткових питань, виконання практичних завдань і самостійної роботи. Підсумковий контроль відбувається у формі екзамену.

#### **Максимальна оцінка навчальних досягнень студента**

Максимальна сума балів поточного контролю (практичні та самостійні роботи) – 50 балів.

Максимальна сума балів підсумкового контролю (екзамен) – 50 балів.

Максимальна сума балів за навчальну дисципліну (підсумкове оцінювання) – 100 балів (за шкалою ЄКТС).

**Таблиця 1. Університетська шкала оцінювання**

Оцінка за університетською шкалою	Оцінка за шкалою ЄКТС
<b>90-100</b>	<b>A</b>
<b>78-89</b>	<b>B</b>
<b>65-77</b>	<b>C</b>
<b>58-64</b>	<b>D</b>
<b>50-57</b>	<b>E</b>
35-49	FX (з можливістю повторного складання)
1-34	F (з обов'язковим повторним вивченням ОК)

**Таблиця 2. Критерії оцінювання**

Сума балів за всі види навчальної діяльності за університетською шкалою	Оцінка за шкалою ЄКТС	Критерії оцінювання
<b>90-100</b>	<b>A</b>	Здобувач вищої освіти виявляє творчі здібності, вміє самостійно здобувати знання, без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію, може використовувати набуті знання і вміння для прийняття рішень у нестандартних ситуаціях, переконливо аргументує свої відповіді.
<b>78-89</b>	<b>B</b>	Здобувач вищої освіти вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, застосовує його на практиці творчо розв'язує вправи і завдання у стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна.
<b>65-77</b>	<b>C</b>	Здобувач вищої освіти вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; загалом самостійно застосовує її на практиці; вміє контролювати власну діяльність; виправляти помилки, добирати аргументи для підтвердження своїх думок.
<b>58-64</b>	<b>D</b>	Здобувач вищої освіти відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; за допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих.

50-57	Е	Здобувач вищої освіти володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні.
35-49	FX (з можливістю повторного складання)	Здобувач вищої освіти володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу.
1-34	F (з обов'язковим повторним вивченням ОК)	Здобувач вищої освіти володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, фрагментів.

### Список рекомендованих джерел

#### Основні

1. Каліна Н.Ф. Психотерапія : підручник. Київ: Академвидав, 2010. 288 с.
2. Карпенко Є. В. Методи сучасної психотерапії : навч. посіб. Дрогобич : Вид. відділ ДДПУ ім. Івана Франка, 2015. 116 с.  
<https://dspace.lvduvs.edu.ua/>
3. Основи психотерапії: навч. посіб. / за ред. К. В. Седих, О. О. Фільц. Київ : Академвидав, 2016. 192 с.
4. Основи психотерапії : навч. посіб. / за ред. М. І. Мушкевич. Вид. 3-тє. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с.

#### Допоміжні

1. Босько В. Профілактика емоційного вигорання екстремальних психологів засобами тренінгу з використанням методів самопізнання і самопомоги Н. Пезешкіана. *Габітус*. 2023. Вип. 49. С. 175-180.  
<https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.49.30>
2. Бригадир М. Б. Теорія та методологія сімейної позитивної психотерапії. *Габітус*. 2021. Вип. 28. С. 42-46. <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.28.6>
3. Глива Є. Вступ до психотерапії: навч. посіб. Київ: Вид-во «Острозька академія», вид-во «Кондор», 2004. 530 с.
4. Карпенко Є. В. Позитивна психотерапія в роботі з макропсихотравмами й екзистенційними питаннями клієнта. *Проблеми особистості в освітньому просторі держави: матеріали круглого столу* (Львів, 15 квітня 2015 р.).

Львів, 2015. С. 129-132.

5. Лексикон позитивної психотерапії: довідник / Н. Пезешкіан, А. Азіз ; пер. з нім. М. В. Отенка ; за ред. С. А. Отенко. Київ: Талком, 2019. 192 с.
6. Пеньковська Н. М., Шептицький Р. В. Основи психологічного консультування в методі позитивної психотерапії. Тернопіль : Крок. 2014. 286 с.
7. Черенщикова Д. В. Психокорекційний репертуар позитивної психології: комунікативний аспект. *Актуальні проблеми практичної психології*. 2009. Ч. II. С. 600–606.
8. Seligman M. E. P., Rashid Tayyab, Parks Acacia. Positive Psychotherapy. *The American Psychologist*. 2016. Vol. 61. P. 772-788.  
[https://www.researchgate.net/publication/288930054\\_Positive\\_Psychotherapy](https://www.researchgate.net/publication/288930054_Positive_Psychotherapy)

### Інтернет-ресурси

1. <https://library.bdpu.org.ua/> Бібліотека БДПУ
2. <http://www.nbuv.gov.ua/> Національна бібліотека імені В. І. Вернадського
3. <http://nplu.org/> Національна бібліотека України імені Ярослава Мудрого
4. <http://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/ua/elib.exe>  
C21COM=F&I21DBN=UKRLIB&P21DBN=UKRLIB Електронна бібліотека “УКРАЇНКА”
5. <https://zounb.zp.ua/> Запорізька обласна універсальна наукова бібліотека
6. <https://kdket.lcloud.in.ua/ebook/224> Навчальна хмара. Електронні підручники.