

ЗАТВЕРДЖЕНО  
Методичною радою  
університету  
від 26.02.2020  
(протокол №5)



**Силабус**  
навчальної дисципліни  
**Основи психотерапії**  
2025-2026 навчальний рік

Освітньо-професійна програма: психологія.

Спеціальність: С4 психологія

Галузь знань: С Соціальні науки, журналістика та інформація (05 Соціальні та поведінкові науки / 06 Журналістика)

Рівень вищої освіти: перший рівень

<b>Викладач (і)</b>	Стрільчук Оксана Володимирівна
<b>Посилання на сайт</b>	<a href="https://bdpu.org.ua/strilchuk-oksana-volodymyrivna/">https://bdpu.org.ua/strilchuk-oksana-volodymyrivna/</a>
<b>Контактний тел.</b>	0963048251
<b>E-mail викладача:</b>	bumby@ukr.net
<b>Графік консультацій</b>	Четвер 13.00-14.00/субота 12.00-13.00 через тиждень

**Обсяг курсу на поточний навчальний рік (заочна форма навчання):**

Кількість кредитів/ годин	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота	звітність
5/150	20	18	112	залік

**Семестр:** весняний

**Мова навчання:** українська

**Ключові слова:** психотерапія, психологічне консультування, терапевтичний альянс, .

**Мета курсу:** формування у студентів базового уявлення про психотерапію як галузь практичної психології, засвоєння основних теоретичних підходів, принципів психотерапевтичної взаємодії, структури терапевтичного процесу та розвитку первинних професійних компетентностей психолога-консультанта.

**Предмет вивчення:** основні прийоми, техніки та підходи консультативно-терапевтичного процесу в психології.

**Завдання курсу:**

- ознайомлення з історією розвитку психотерапії та її основними напрямками;
- розуміння специфіку психотерапевтичної допомоги та її відмінність від консультування і психокорекції;
- засвоєння базових понять (терапевтичний альянс, контракт, сетинг, запит, межі);
- формування уявлень про етичні принципи психотерапевтичної практики;
- оволодіння первинними навичками аналізу клінічних випадків;
- розвинути рефлексивне ставлення до власної професійної ролі.

## Компетентності та програмні результати навчання:

### Компетентності та програмні результати навчання:

Компетентності, якими повинен оволодіти здобувач	Програмні результати навчання
<p><b>ЗК1.</b> Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.</p> <p><b>ЗК2.</b> Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.</p> <p><b>ЗК3.</b> Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.</p> <p><b>ЗК4.</b> Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.</p> <p><b>ЗК5.</b> Здатність бути критичним і самокритичним. <b>ЗК6.</b></p> <p>Здатність приймати обґрунтовані рішення.</p> <p><b>ЗК7.</b> Здатність генерувати нові ідеї (креативність).</p> <p><b>ЗК8.</b> Навички міжособистісної взаємодії,</p> <p><b>ЗК9.</b> Здатність працювати в команді.</p> <p><b>ЗК10.</b> Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.</p> <p><b>ЗК11.</b> Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння</p>	<p><b>ПР1.</b> Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання.</p> <p><b>ПР2.</b> Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань.</p> <p><b>ПР3.</b> Здійснювати пошук інформації з різних джерел, у т.ч. з використанням інформаційно-комунікаційних технологій, для вирішення професійних завдань.</p> <p><b>ПР4.</b> Обґрунтовувати власну позицію, робити самостійні висновки за результатами власних досліджень і аналізу літературних джерел.</p> <p><b>ПР5.</b> Обирати та застосовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій (тести, опитувальники, проективні методики тощо) психологічного дослідження та технології психологічної допомоги.</p> <p><b>ПР6.</b> Формулювати мету, завдання дослідження, володіти навичками збору первинного матеріалу, дотримуватися процедури дослідження.</p> <p><b>ПР7.</b> Рефлексувати та критично оцінювати достовірність одержаних результатів психологічного дослідження, формулювати аргументовані висновки.</p>

історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

**ЗК12.** Здатність ухвалювати рішення та діяти, дотримуючись принципу неприпустимості корупції та будь-яких інших проявів недоброчесності.

**ЗК 13.** Здатність діяти в умовах загроз життю та здоров'ю, застосовуючи базові військові знання, навички самозахисту та домедичної допомоги для забезпечення особистої та колективної безпеки

**СК1.** Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології.

**СК2.** Здатність до ретроспективного аналізу вітчизняного та зарубіжного досвіду розуміння природи виникнення, функціонування та розвитку психічних явищ.

**СК3.** Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків (зокрема, в контексті організації заходів раннього втручання).

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

**СК5.** Здатність використовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій.

**ПР8.** Презентувати результати власних досліджень усно / письмово для фахівців і нефахівців.

**ПР9.** Пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності, приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання (зокрема, щодо організації заходів раннього втручання).

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

**ПР11.** Складати та реалізовувати план консультативного процесу з урахуванням специфіки запиту та індивідуальних особливостей клієнта, забезпечувати ефективність власних дій (в т.ч. у роботі з особами, що отримали психологічні травми, зокрема внаслідок війни).

**ПР12.** Складати та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, тощо, відповідно до вимог замовника.

**ПР13.** Взаємодіяти, вступати у комунікацію, бути зрозумілим, толерантно ставитися до осіб, що мають інші культуральні чи гендерно-вікові відмінності.

**ПР14.** Ефективно виконувати різні ролі у команді у процесі вирішення фахових завдань, у тому числі демонструвати лідерські якості.

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

**ПР16.** Знати, розуміти та дотримуватися етичних принципів професійної діяльності психолога.

<p><b>СК6.</b> Здатність самостійно планувати, організувати та здійснювати психологічне дослідження.</p> <p><b>СК7.</b> Здатність аналізувати та систематизувати одержані результати, формулювати аргументовані висновки та рекомендації.</p> <p><b>СК8.</b> Здатність організувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову, в т.ч. особам, які отримали психологічні травми, зокрема внаслідок війни).</p> <p><b>СК9.</b> Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну роботу відповідно до запиту. <b>СК10.</b> Здатність дотримуватися норм професійної етики.</p> <p><b>СК11.</b> Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.</p>	<p><b>ПР17.</b> Демонструвати соціально відповідальну та свідому поведінку, слідувати гуманістичним та демократичним цінностям у професійній та громадській діяльності.</p> <p><b>ПР18.</b> Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії.</p> <p><b>ПР 19.</b> Демонструвати навички застосування базових військових знань, прийомів самозахисту та домедичної допомоги для забезпечення особистої та колективної безпеки</p>
--	---

## Зміст курсу:

### Модуль 1. Вступ до психотерапії.

**Тема 1. Зміст психотерапевтичної галузі.** Психотерапія в системі психологічної допомоги: місце серед суміжних практик (консультування, психокорекція, коучинг). Історичні етапи становлення психотерапії (медична модель, гуманістичний поворот, доказова психотерапія). Психотерапія як наука і як мистецтво. Поняття психотерапевтичного впливу. Професійна ідентичність психотерапевта: ролі, компетентності, відповідальність. Психотерапія в сучасному українському контексті (травма війни, спільнотна підтримка, кризові втручання).

**Тема 2. Основні напрями та підходи психотерапії.** Психоаналітичний та психодинамічний підхід (несвідоме, захисти, перенесення). Когнітивно-поведінкова терапія (когнітивні схеми, автоматичні думки, поведінкові експерименти). Гуманістично-екзистенційний напрям (клієнт-центрований

підхід, смисл, автентичність, свобода вибору). Гештальт-підхід (усвідомлення, контакт, завершення гештальтів). Системна та сімейна терапія. Інтегративні та еkleктичні моделі. Доказова психотерапія: поняття ефективності.

## **Модуль 2. Психотерапевтичний процес.**

**Тема 3. Структура та суть психотерапевтичного процесу.** Початкова сесія: встановлення контакту, збір інформації, формування запиту. Терапевтичний альянс: компоненти, умови формування, чинники руйнування. Контракт і сетинг. Стадії терапії. Опір, перенесення і контрперенесення. Завершення терапії. Робота з кризовими станами клієнта.

**Тема 4. Особистість психотерапевта.** Особистісні якості психотерапевта. Межі компетентності та відповідальності. Етичні принципи психотерапії (конфіденційність, добровільність, автономія клієнта). Професійні межі та ризики залежності. Саморефлексія як інструмент професійного розвитку. Профілактика емоційного вигорання. Супервізія та інтервізія.

**Тема 5. (заключна) Сучасні виклики психотерапії.** Психотерапія в умовах масової травматизації. Онлайн-терапія: можливості та обмеження. Культурна чутливість у психотерапії. Робота з втратою та горюванням. Ресурсний підхід у психотерапії. Салютогені та травма-фокусовані підходи: переваги та небезпеки.

**Методи навчання:** Поєднання традиційних і нетрадиційних методів навчання з використанням інноваційних технологій: лекції (тематична/проблемна), практичні, пояснення, ілюстрування, проблемна бесіда, метод ситуацій, дискусія, «мозковий штурм», робота в малих групах, виконання практичних вправ та ін.

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

*Політика щодо дедлайнів та перекладання.* Своєчасне виконання самостійної роботи є обов'язковим. Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Відпрацювання занять, що були пропущені або не підготовлені (незадовільні оцінки) відбуваються на консультаціях згідно графіку.

*Політика щодо академічної доброчесності.* Здобувачі вищої освіти дотримуються правил академічної доброчесності згідно Положення про академічну доброчесність у БДПУ. Виявлення ознак академічної недоброчесності в письмовій роботі студента є підставою для її незарахування викладачем.

*Політика щодо відвідування.* Очікується, що всі здобувачі вищої освіти відвідають лекції і практичні заняття курсу. У будь-якому випадку здобувачі вищої освіти зобов'язані дотримуватися термінів виконання усіх видів робіт, передбачених курсом.

**Технічне й програмне забезпечення/обладнання, наочність:** Вивчення курсу потребує використання офісних програм призначені для основної маси користувачів.

**Система оцінювання та вимоги:**

Максимальна сума балів буде складати 100.

Максимальна кількість балів за поточне оцінювання – 50 (враховуючи бали за виконання завдань самостійної роботи і творчого завдання)

Максимальна кількість балів за іспит (тестові завдання) – 50 балів.

Форма звітності у I семестрі: іспит

При оцінюванні кожного змістового модуля враховуються такі основні елементи навчальної діяльності студента:

- 1. Відповідь на практичному занятті максимально 2 бали.**
- 2. Виконання самостійної роботи максимально 6 балів.**
- 3. Виконання творчого завдання до 20 балів.**

*1. Бали за участь та відповіді на практичному занятті:*

**2 бали** отримує студент, який виявив всебічні, систематичні і глибокі знання навчально-програмового матеріалу теми, послідовно та логічно, у повному обсязі розкрив зміст питання, вільно володіє термінологією, орієнтується у попередньому матеріалі, правильно відповідає на додаткові питання, робить висновки; виявляє ініціативність і активність у роботі з практичним матеріалом; здійснює самоаналіз

**1.5 бали** отримує студент, який виявив повне знання навчального матеріалу теми, послідовно та логічно, розкрив зміст питання, вільно володіє термінологією, правильно відповідає на додаткові питання, робить висновки; активний у роботі з практичним матеріалом; здійснює самоаналіз

**1 бал** отримує студент, який виявив певні знання навчального матеріалу теми, розкрив зміст питання, але не послідовно й не в повному обсязі, володіє термінологією, не завжди правильно відповідає на додаткові питання, має труднощі у формулюванні висновків: виявляє малу активності у роботі з практичним матеріалом; не здійснює самоаналіз

**0.5 балів** отримує студент, який виявив прогалини у знаннях навчально-програмного матеріалу теми, припускає помилки у розкритті змісту питання, має труднощі у розкритті змісту термінів, формулюванні висновків, не орієнтується у попередньому матеріалі. не виявляє активності у роботі з практичним матеріалом; не здійснює самоаналіз

*2. Бали за виконання самостійної роботи з теми (максимально 6 балів):*

**4 бали** – повне, правильне, логічне розкриття теми самостійної роботи.

**1 бал** – лаконічність, змістовність матеріалу, власна точка зору

**1 бал** – дотримання норм форматування тексту.

*3. Виконання творчого завдання (максимально 20 балів):*

**10 балів** – включення всіх елементів, їх змістовність, відповідність тематики тренінгу;

**10 балів** – креативність, творчий підхід, дизайн презентації/постера

### **Система 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>
<b>35-49</b>	<b>FX</b> (з можливістю повторного складання)
<b>1-34</b>	<b>X</b>

### Максимальна оцінка навчальних досягнень студента

- 1) Максимальна сума балів поточного контролю (практичні та самостійні роботи) – 50 балів.
- 2) Максимальна сума балів підсумкового контролю (екзамен) – 50 балів.
- 3) Максимальна сума балів за навчальну дисципліну (підсумкове оцінювання) – 100 балів.

### Список рекомендованих джерел (наскрізна нумерація)

#### Основні

1. Кісарчук З. Г., Гребінь Л. О. Психодинамічна модель психотравми як основа технологій психотерапевтичної допомоги ветеранам ПТСР. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2020. с.
2. Омельченко Я. М., Кісарчук З. Г., Гурлева Т. С., Лазос Г. П. та ін. Застосування психотерапевтичних технологій при посттравматичному стресовому розладі : практич. посібник. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 256 с. [https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/736404/1/Практичний%20посібник%2С%20лаб%20конс.%20психол%2С%202023.pdf?utm\\_source=chatgpt.com](https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/736404/1/Практичний%20посібник%2С%20лаб%20конс.%20психол%2С%202023.pdf?utm_source=chatgpt.com)
3. Сердюк Л. З., Данилюк І. В., Чиханцова О. А., Турбан В. В. та ін. Психологічні технології сприяння позитивному психічному здоров'ю різних верств населення України в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення : практич. посібник. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 168 с. [https://ru.scribd.com/document/833145664/Практичний-посібник-2024?utm\\_source=chatgpt.com](https://ru.scribd.com/document/833145664/Практичний-посібник-2024?utm_source=chatgpt.com)
4. Чепелева Н. В. Психологічне консультування. Навч. посіб. Київ: Центр навчальної літератури, 2015. – 232 с.
5. Чорна І. М. Основи психотерапії : навч. посібник для студентів бакалаврів спеціальності 053 «Психологія». Тернопіль : ТНТУ імені Івана Пулюя, 2025. 186 с. <https://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/lib/50401/1/ОП%20НАВЧАЛЬНИЙ%20ПОСІБНИК%20В%20elartu.pdf>
6. Corey G. Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy. 10th ed. Boston : Cengage Learning, 2017. 528 p.

#### Додаткові

1. Актуальні проблеми клінічної психології, психотерапії та психологічного консультування : матеріали I Всеукраїнської наук.-практ. конф. Київ : Університетська книга, 2023. 214 с. [https://clinicpsy.knu.ua/wp-content/uploads/2023/11/2023.pdf?utm\\_source=chatgpt.com](https://clinicpsy.knu.ua/wp-content/uploads/2023/11/2023.pdf?utm_source=chatgpt.com)
2. Максименко С. Д. Загальна психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2019. 272 с.

3. Савчин М. В. Загальна психологія : підручник. Київ : Академія, 2020. 464 с.
4. Wampold B. E. The Great Psychotherapy Debate: The Evidence for What Makes Psychotherapy Work. New York : Routledge, 2015. 352 p.

### **Інформаційні 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.