

ЗАТВЕРДЖЕНО
Методичною радою
університету
від 26.02.2020
(протокол №5)



Силабус
навчальної дисципліни
Практикум з позитивної психотерапії для психологів-тренерів
2025-2026 навчальний рік

Освітньо-професійна програма: Психологія тренінгової роботи.

Спеціальність: 053 Психологія

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Рівень вищої освіти: II рівень

Викладач (і)	Стрільчук Оксана Володимирівна
Посилання на сайт	https://fppom.bdpu.org.ua/kafedra-psyhologiyi/
Контактний тел.	0963048251
E-mail викладача:	bumby@ukr.net
Графік консультацій	Четвер 13.00-14.00/субота 12.00-13.00 через тиждень

Обсяг курсу на поточний навчальний рік:

Кількість кредитів/ годин	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота	звітність
3/90	12	12	66	іспит

Семестр: осінній

Мова навчання: українська

Ключові слова: психотерапія, позитивна психотерапія, самодопомога, психологічна допомога, психолог-тренер.

Мета курсу: ознайомлення з теоретичними і практичними основами позитивної психотерапії; розвиток компетентностей використання основних положень, принципів і технік позитивної психотерапії для самодопомоги і в практичній діяльності психолога-тренера.

Предмет курсу: вивчення теоретичних та практичних положень позитивної психотерапії, оволодіння навичками самодопомоги і психологічної допомоги клієнтам з використанням методів і технік позитивної психотерапії, формування вміння застосовувати їх на практиці.

Компетентності та програмні результати навчання:

Компетентності, якими повинен оволодіти здобувач	Програмні результати навчання
<p>ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.</p> <p>ЗК2. Здатність проведення досліджень на відповідному рівні.</p> <p>ЗК3. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).</p> <p>ЗК4. Уміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.</p> <p>ЗК5. Цінування та повага різноманітності та мультикультурності.</p> <p>ЗК6. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).</p> <p>ЗК7. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.</p> <p>ЗК8. Здатність розробляти та управляти проектами.</p> <p>ЗК9. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.</p> <p>ЗК10. Здатність спілкуватися іноземною мовою.</p> <p>СК1. Здатність здійснювати теоретичний, методологічний та емпіричний аналіз актуальних проблем психологічної науки та / або практики.</p> <p>СК2. Здатність самостійно планувати, організувати та здійснювати психологічне дослідження з елементами наукової новизни та / або практичної значущості.</p> <p>СК3. Здатність обирати і застосувати валідні та надійні методи наукового дослідження та/або доказові методики і техніки практичної діяльності.</p> <p>СК4. Здатність здійснювати практичну діяльність (тренінгову, психотерапевтичну, консультаційну, психодіагностичну та іншу залежно від спеціалізації) з використанням науково верифікованих методів та технік.</p> <p>СК5. Здатність організувати та реалізувати просвітницьку та освітню діяльність для різних категорій населення у сфері психології.</p> <p>СК6. Здатність ефективно взаємодіяти з колегами в моно- та мультидисциплінарних командах.</p> <p>СК7. Здатність приймати фахові рішення у</p>	<p>ПР1. Здійснювати пошук, опрацювання та аналіз професійно важливих знань із різних джерел із використанням сучасних інформаційно-комунікаційних технологій.</p> <p>ПР2. Вміти організувати та проводити психологічне дослідження із застосуванням валідних та надійних методів.</p> <p>ПР3. Узагальнювати емпіричні дані та формулювати теоретичні висновки.</p> <p>ПР4. Робити психологічний прогноз щодо розвитку особистості, груп, організацій.</p> <p>ПР5. Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, психотерапія, консультування тощо), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість.</p> <p>ПР6. Розробляти просвітницькі матеріали та освітні програми, впроваджувати їх, отримувати зворотній зв'язок, оцінювати якість.</p> <p>ПР7. Доступно і аргументовано представляти результати досліджень у писемній та усній формах, брати участь у фахових дискусіях.</p> <p>ПР8. Оцінювати ступінь складності завдань діяльності та приймати рішення про звернення за допомогою або підвищення кваліфікації.</p> <p>ПР9. Вирішувати етичні дилеми з опорою на норми закону, етичні принципи та загальнолюдські цінності.</p> <p>ПР12. Здійснювати аналітичний пошук відповідної до сформульованої проблеми наукової інформації та оцінювати її за критеріями адекватності.</p> <p>ПР13. Здійснювати адаптацію та модифікацію існуючих наукових підходів і методів до конкретних ситуацій професійної діяльності.</p>

<p>складних і непередбачуваних умовах, адаптуватися до нових ситуацій професійної діяльності.</p> <p>СК8. Здатність оцінювати межі власної фахової компетентності та підвищувати професійну кваліфікацію.</p> <p>СК9. Здатність дотримуватися у фаховій діяльності норм професійної етики та керуватися загальнолюдськими цінностями.</p> <p>СК11. Здатність розробляти та впроваджувати інноваційні методи психологічної допомоги клієнтам у складних життєвих ситуаціях.</p>	
---	--

Зміст курсу

Модуль 1. Вступ до позитивної психотерапії.

Тема 1. Вступ до позитивної психотерапії: історія, концепції, принципи. Ключові ідеї Носсрата Пезешкіана. Відмінності ППТ від інших напрямів психотерапії. Основні принципи: надія, баланс, само-допомога, консультування через притчі. Практикум: вправи на знайомство у стилі ППТ («Метафоричне представлення себе», «Притча як моя візитівка»).

Тема 2. Основні конфлікти та базові здібності в ППТ. Чотири базові сфери: тіло/здоров'я, діяльність/досягнення, контакти/спілкування, фантазії/майбутнє. Концепція «базових здібностей» та актуальних конфліктів. Вплив несвідомих конфліктів на поведінку і вибір. Практикум: «Баланс-модель мого життя», групова робота з аналізом життєвих сфер студентів.

Тема 3. П'ятиступенева модель позитивної психотерапії. Покроковий алгоритм: спостереження, інвентаризація, ситуативне заохочення, вербалізація, розширення мети. Особливості використання моделі у тренінговій та консультативній практиці. Практикум: розігрування консультативної сесії у парах з використанням 5-ступеневої моделі.

Модуль 2. Методи позитивної психотерапії.

Тема 4. Методи та техніки позитивної психотерапії. Інтерпретація притч та метафор. Техніка «чарівної палички», «лист у майбутнє», «дзеркало» у ППТ. Використання щоденників та домашніх завдань. Практикум: студенти обирають метафору/притчу, проводять її інтерпретацію в групі.

Тема 5. Тренінгова робота в позитивній психотерапії. Етапи тренінгового заняття: вступ, розігрів, робота з темою, інтеграція, завершення. Динаміка групи: роль ведучого, етапи розвитку групи, робота з опором. Техніки для підтримання безпечної атмосфери. Практикум: розробка студентами плану тренінгового заняття (в малих групах).

Тема 6. Психосвіта та робота з ресурсами клієнта. Психосвіта як складова ППТ. Виявлення та мобілізація ресурсів (внутрішніх і зовнішніх). Техніки підвищення усвідомлення власних здібностей. Практикум: вправа «Ресурсний колаж» (створення візуальної карти ресурсів).

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

Для оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти застосовується внутрішня університетська шкала. Мінімальний пороговий рівень оцінки з освітньої компоненти є єдиним в Університеті, не залежить від форм і методів оцінювання, складає 50 балів.

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

Список рекомендованих джерел (наскрізна нумерація)

Основні

1. У. Бьоссманн, А. Реммерс. Позитивна психодинамічна психотерапія : підручник. Вісбаден : WAPP Press, 2025.
2. Гордієнко-Митрофанова І. В., Гоголь Д. М. Позитивна психотерапія : навчальний посібник з психотерапевтичних практик розвитку усвідомленої стресостійкості. Харків : ГО «Міжнародна наукова гільдія», 2022. 221 с
3. Peseschkian N. Positive Psychosomatics : Clinical Manual of Positive Psychotherapy. New York : AuthorHouse, 2016.
4. Rashid T., Seligman M. Positive Psychotherapy: Workbook. Oxford : Oxford University Press, 2019.
5. Goncharov M., Witzleben G. v. Actual Capabilities in Positive Psychotherapy. Wiesbaden, WAPP Press, 2024.
6. Werringloer R.-C. Operationalizing and Visualizing Psychodynamics in Positive Psychotherapy. Wiesbaden, WAPP Press, 2023.

Додаткові

1. Данильченко Т. В. Особливості консультативного та терапевтичного процесу в позитивній психології. Науковий вісник Сіверщини. Серія: Освіта. Соціальні та поведінкові науки. 2021. № 2 (7). С. 60-63.
2. Сердюк Л. З., Завірюха В. В. Positive Psychotherapy Promoting Psychological Well-being (Позитивна психотерапія як засіб сприяння психологічному благополуччю). Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія. 2018. № 64. С. 45-52.
3. Радченко О. Позитивна психотерапія та її вплив на світогляд сучасних українців. Філософія і психологія сьогодення. 2020. № 3(12). С. 112-119.
4. Карамушка Л. М. Можливості використання методу позитивної психотерапії для реалізації концепції «Healthy Organizations» (Здорові організації). *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2023. Т. 8. № 1. С. 27-35.
5. Руденченко О. Л. Позитивна психотерапія як метод роботи з екзистенційною кризою в дорослому віці. *Психологічні перспективи*. 2023. № 42. С. 140-149.
6. Сердюк Л. З., Отенко С. The Ukrainian-language Adaptation for the Wiesbaden Inventory for Positive Psychotherapy and Family Therapy (WIPPF) (Україномовна адаптація Вісбаденського опитувальника для позитивної психотерапії та сімейної терапії). *Психологія і суспільство*. 2021. № 3-4. С. 78-85.

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.