

Київський університет імені Бориса Грінченка

Інститут людини

Кафедра практичної психології

«ЗАТВЕРДЖУЮ»  
Проректор з науково-методичної та  
навчальної роботи  
Олексій ЖИЛЬЦОВ  
« 23 » \_\_\_\_\_ 2022 р.



## РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### «ОСНОВИ КОРОТКОТРИВАЛОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ»

для студентів

спеціальності 053 Психологія  
освітнього рівня другого (магістерського)  
освітньої програми 053.00.02 Практична психологія  
спеціалізації Консультаційна психологія  
(назва спеціалізації)



Київ – 2022

**Розробник:** Тохтамиш Олександр Михайлович, кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри практичної психології

**Викладач:** Тохтамиш Олександр Михайлович, кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри практичної психології

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні кафедри практичної психології.

Протокол від 30.08.2021 р. № 10



Завідувач кафедри \_\_\_\_\_ (Ольга Лозова)

(підпис)

Робочу програму погоджено з гарантом освітньо-професійної програми з практичної психології магістерського рівня вищої освіти

\_\_\_\_.\_\_\_\_.20\_\_ р.



Керівник освітньої програми \_\_\_\_\_ (Ольга Лозова)

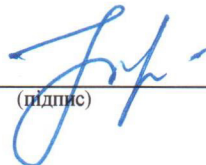
(підпис)

Робочу програму перевірено

01.02.2022р.

Заступник директора/декана \_\_\_\_\_ (Роман ПАВЛЮК)

(підпис)



Пролонговано:

на 20\_\_/20\_\_ н.р. \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_), «\_\_» 20\_\_ р., протокол № \_\_\_\_  
(підпис) (ПІБ)

на 20\_\_/20\_\_ н.р. \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_), «\_\_» 20\_\_ р., протокол № \_\_\_\_  
(підпис) (ПІБ)

на 20\_\_/20\_\_ н.р. \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_), «\_\_» 20\_\_ р., протокол № \_\_\_\_  
(підпис) (ПІБ)

на 20\_\_/20\_\_ н.р. \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_), «\_\_» 20\_\_ р., протокол № \_\_\_\_  
(підпис) (ПІБ)

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика дисципліни за формами навчання	
	денна	заочна
Вид дисципліни	обов'язкова	
Мова викладання, навчання та оцінювання	українська	
Загальний обсяг кредитів / годин	5/150	
Курс	5	5
Семестр	10	10
Кількість змістових модулів з розподілом:	5	
Обсяг кредитів	5	5
Обсяг годин, в тому числі:	150	150
Аудиторні	40	20
Модульний контроль	10	-
Семестровий контроль	30	-
Самостійна робота	70	130
Форма семестрового контролю	екзамен	екзамен

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою вивчення курсу є вивчення теоретичних та практичних аспектів короткотривалої психотерапії, історії розвитку короткотривалих методів психологічної допомоги, видів та форм короткотривалої психотерапевтичної допомоги, досягнення рівня наукової і професійної підготовки в цій галузі відповідно до державних та європейських стандартів; формування практичних навиків використання методів короткотривалої психологічної допомоги в діяльності практичного психолога.

### *Завдання курсу:*

Відповідно до Освітньо-професійної програми 053.00.02 Практична психологія підготовки за другим (магістерським) рівнем вищої освіти зі спеціальності 053 Психологія, дисципліна «Основи короткотривалої психотерапії» забезпечує **формування таких загальних та фахових компетентностей:**

ЗК 1. Світоглядна. Наявність ціннісно-орієнтаційної позиції. Загальнокультурна ерудиція, широке коло інтересів. Розуміння сутності і соціальної значущості майбутньої професії. Збереження національних духовних традицій.

ЗК 3. Комунікативна. Здатність до міжособистісного спілкування, емоційної стабільності, толерантності. Здатність здійснювати ділову комунікацію з метою отримання інформації, необхідної для вирішення завдань

діяльності Вільне володіння українською мовою відповідно до норм культури мовлення, Володіння навичками комунікації іноземною мовою.

ЗК 4. Інформаційна. Здатність до самостійного пошуку та оброблення інформації з різних джерел для розгляду конкретних питань. Здатність до ефективного використання інформаційних технологій в професійній діяльності.

ЗК 6. Самоосвітня. Здатність до самостійної пізнавальної діяльності, самоорганізації та саморозвитку. Уміння застосовувати сучасні психологічні методи і технології для особистісного та професійного зростання. Здатність навчатися, робити кар'єру. Спрямованість на розкриття особистісного потенціалу та самореалізацію.

ФК 3. Методологічна. Уміння методологічно обґрунтовувати характер психопрактичної допомоги, визначати її обсяг, необхідний клієнтові.

ФК 5. Стратегічна. Уміння добирати доречну стратегію психопрактичної діяльності на підставі аналізу власних базових компетенцій і клієнтського запиту.

ФК 9. Прогностична. Здатність прогнозувати та програмувати ефективні результати психопрактичної допомоги клієнтові, вміння здійснювати психопрогнозування психічних станів та подальшої етимології клієнта.

ФК 10. Психопрактична. Здатність здійснювати практичну діяльність (тренінгову, психотерапевтичну, консультаційну, психодіагностичну) з використанням науково верифікованих методів та технік.

ФК 13. Когнітивна гнучкість. Здатність до аналітико-синтетичної діяльності та гнучкості у прийнятті адекватних дійсності рішень.

### **3. Результати навчання за дисципліною**

Відповідно до Освітньо-професійної програми 053.00.02 Практична психологія підготовки за другим (магістерським) рівнем вищої освіти зі спеціальності 053 Психологія, дисципліна «Основи короткотривалої психотерапії» забезпечує оволодіння такими **програмовими результатами навчання:**

ПРН 5-з.

Володіння знаннями основних психологічних аспектів кризової психології (форм та методів роботи кризового психолога).

ПРН 6-з. Здатність продемонструвати знання проявів та генезу особистісних розладів, на підставі знання виокремлення напрямів і течій сучасної психології, а також актуальних психологічних проблем та здійснення їх системного аналізу, враховуючи теорії розвитку

ПРН 4-у. Володіння здатністю обирати доречну стратегію психотерапії на підставі аналізу власних базових і додаткових компетенцій у галузі психосоматичного профілю.

ПРН 5-у. Уміння інтерпретувати концептуальні підходи та професійно застосовувати основні сучасні методики короткотривалої психотерапії.

#### 4. Структура навчальної дисципліни

Тематичний план  
для денної форми навчання

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
<b>Змістовий модуль 1 «Витоки короткотривалої психотерапії»</b>							
Тема 1. Еріксонівській підхід як джерело розвитку методів короткотривалої психотерапії	14	2	-	4	-	-	14
Модульний контроль	2						
Разом	28	2	-	4	-	-	14
<b>Змістовий модуль 2. «Концептуальні підходи у короткотривалій психотерапії»</b>							
Тема 1. Базові поняття та принципи короткотривалої стратегічної психотерапії	12	2	-	2	-	-	8
Тема 2: Психологічне консультування і терапія, орієнтовані на вирішення	12	2	-	2	-	-	6
Модульний контроль	2						
Разом	30	4	-	4	-	-	14
<b>Змістовий модуль 3. «Розвиток напрямків короткотривалої психотерапії»</b>							
Тема 1. Провокативна психотерапія Ф.Фареллі	12	2	-	2	-	-	8
Тема 2. Нейро-лінгвістичне програмування та короткотривала психотерапія	10	2	-	2	-	-	6
Модульний контроль	2						
Разом	30	4	-	4	-	-	14
<b>Змістовий модуль 4. «Інтервенція у короткотривалої психотерапії»</b>							
Тема 1: Поведінкова та мультимодальна короткотривала психотерапія	12	2	-	2	-	-	8
Тема 2: Застосування парадоксу в короткотривалій психотерапії	12	2	-	4	-	-	6
Модульний контроль	2						
Разом	32	4	-	6	-	-	14

Змістовий модуль 5. «Прийоми та техніки короткотривалої психотерапії»							
Тема 1. Підлаштування та ведення, якоріння, та інші техніки, що базуються на рефлексивних аспектах психіки людини	12	2	-	2	-	-	8
Тема 2. Індукція та утилізація трансових станів у короткотривалій психотерапії	12	2	-	2	-	-	6
Модульний контроль	2						
Разом	30	4	-	4	-	-	14
Підготовка та проходження контрольних заходів	30						
Усього	150	18	-	22	-	-	70

Тематичний план  
для заочної форми навчання

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					Самостійна
		Аудиторна:					
		Лекції	Семинари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
<b>Змістовий модуль 1 «Витоки короткотривалої психотерапії»</b>							
Тема 1. Еріксонівський підхід як джерело розвитку методів короткотривалої психотерапії	28	2	-	2	-	-	24
Разом	28	2	-	2	-	-	24
<b>Змістовий модуль 2. «Концептуальні підходи у короткотривалій психотерапії»</b>							
Тема 1. Базові поняття та принципи короткотривалої стратегічної психотерапії	14	2	-	-	-	-	12
Тема 2: Психологічне консультування і терапія, орієнтовані на вирішення	14	2	-	-	-	-	12
Разом	28	2	-	4	-	-	24
<b>Змістовий модуль 3. «Розвиток напрямків короткотривалої психотерапії»</b>							
Тема 1. Провокативна психотерапія Ф.Фареллі	14	-	-	2	-	-	12

Тема 2. Нейро-лінгвістичне програмування та короткотривала психотерапія	14	-	-	2	-	-	12
Разом	28	-	-	4	-	-	24
<b>Змістовий модуль 4. «Інтервенція у короткотривалій психотерапії»</b>							
Тема 1: Поведінкова та мультимодальна короткотривала психотерапія	14	-	-	2	-	-	12
Тема 2: Застосування парадоксу в короткотривалій психотерапії	14	-	-	2	-	-	12
Разом	28	-	-	4	-	-	24
<b>Змістовий модуль 5. «Прийоми та техніки короткотривалій психотерапії»</b>							
Тема 1. Підлаштування та ведення, якоріння, та інші техніки, що базуються на рефлексивних аспектах психіки людини	12	-	-	2	-	-	12
Тема 2. Індукція та утилізація трансових станів у короткотривалій психотерапії	12	-	-	2	-	-	12
Разом	28	-	-	4	-	-	24
Підготовка та проходження контрольних заходів	-	10					
Усього	150	4	-	16	-	-	130

## 5. Програма навчальної дисципліни

### ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ І ВИТОКИ КОРОТКОТРИВАЛОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ

#### **Лекція 1. ЕРІКСОНІВСЬКІЙ ПІДХІД ЯК ДЖЕРЕЛО РОЗВИТКУ МЕТОДІВ КОРОТКОТРИВАЛОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ**

Поняття про короткотривалу психотерапію. Важливість розвитку групи напрямків короткотривалої терапії в соціальному контексті. Поняття системності та стратегічності в контексті короткотривалої психотерапевтичної інтервенції. Людина як унікальна індивідуальність, пріоритет уваги до індивідуальності клієнта над шаблонами та догмами психотерапевтичних концептів. Принцип мінімального впливу з максимальним ефектом. Творчий професійних шлях Мілтона Еріксона та його внесок в розвиток короткотривалого підходу до психологічної допомоги. Використання трансівного стану людини як ресурсного стану. Заохочення до активності та активного вибору клієнта в трансівному стані. Базові принципи та установки в еріксонівській психотерапії.

**Основні поняття теми:** Особистість та унікальність людини в контексті короткотривалої психотерапії. Трансовий стан людини як ресурсний стан. Системність, стратегічність. Мінімальний вплив психотерапевтичної інтервенції з максимальним ефектом.

**Практичне заняття 1-2.**

## **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I КОНЦЕПТУАЛЬНІ ПІДХОДИ У КОРОТКОТРИВАЛІЙ ПСИХОТЕРАПІЇ**

### **Лекція 2. БАЗОВІ ПОНЯТТЯ ТА ПРИНЦИПИ КОРОТКОТРИВАЛОЇ СТРАТЕГІЧНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ**

Принципи системно-стратегічного підходу. Причинність кругового типу. Копіювання, реструктурування, уникання негативних лінгвістичних форм, парадоксальна комунікація, прескрипції поведінки та використання метафор. Важливість приділення достатньої уваги ресурсам клієнта, щодо вирішення проблеми. Реальність першого порядку та реальність другого порядку.

**Основні поняття теми:** Системно-стратегічний підхід. Орієнтація на ресурси клієнта. Реальність другого порядку.

**Практичне заняття 3.**

### **Лекція 3. ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ ТА ПСИХОТЕРАПІЯ, ОРІЄНТОВАНІ НА ВИРІШЕННЯ**

Поняття про розвиток напрямку психотерапії, орієнтованих на вирішення. Розвиток методу його засновником Стивом де Шейзером. Базові принципи напрямку. Простір проблеми та простір вирішення. Обмеженість проблемно-орієнтованого підходу. Прийняття позитивної ролі симптому. Принцип «оберни обмеження в перевагу». Рефреймінг. Розширення системи. Питання, які полегшують вирішення. «Чарівні» запитання.

**Основні поняття теми:** Фокусування на вирішенні. Рефреймінг. Розширення системи. Питання, які сприяють вирішенню

**Практичне заняття 4.**

## **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ III РОЗВИТОК НАПРЯМКІВ КОРОТКОТРИВАЛОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ**

### **Лекція 4. ПРОВОКАТИВНА ПСИХОТЕРАПІЯ Ф.ФАРЕЛЛІ**

Основні елементи провокативної психотерапії як короткотривалого методу психологічної допомоги. Особистість та творчий шлях Френка Фареллі. Позиція психотерапевта. "Чотири мови" психотерапевта в провокативній терапії. Роль гумору та гумористичних провокацій. Стадії провокативної психотерапії. Групова та сімейна провокативна психотерапія. Важливість провокації як позитивних так і негативних переживань. Цілі в провокативній психотерапії. Уразливість та захищеність в провокативній психотерапії.



**Основні поняття теми:** Провокація в психотерапії. Гумор та провокація. Уразливість. Захищеність. Стадії провокативної психотерапії.

**Практичне заняття 5.**

### **Лекція 5. НЕЙРО-ЛІНГВІСТИЧНЕ ПРОГРАМУВАННЯ ТА КОРОТКОТРИВАЛА ПСИХОТЕРАПІЯ**

Базові принципи нейро-лінгвістичного програмування, моделювання з метою швидких змін. Мета-модель. Інтегративний та узагальнюючий підходи нейро-лінгвістичного програмування. Принцип "мапа не є територія". Принцип найкращого вибору. Принцип позитивної ролі симптому. Рефреймінг. Підсвідомість людини у модальнісному сприйманні. Ведуча модальність людини та її використання. Визначення смислу комунікації з конкретним клієнтом. Роль рухів очей в визначенні перцептивного стану людини. Метод десенсибілізації та репроцесінгу рухами очей (EMDR) Френсін Шапіро як інтегративний метод короткотривалої психотерапії.

**Основні поняття теми:** нейро-лінгвістичне моделювання, інтегративність комунікації, позитивна роль симптому. прийомів в психотерапії та ефективній комунікації. Модальності сприймання. Метод десенсибілізації та репроцесінгу рухами очей.

**Практичне заняття 6.**

## **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ IV ІНТЕРВЕНЦІЯ У КОРОТКОТРИВАЛІЙ ПСИХОТЕРАПІЇ**

### **Лекція 6. ПОВЕДІНКОВА ТА МУЛЬТИМОДАЛЬНА КОРОТКОТРИВАЛА ПСИХОТЕРАПІЯ**

Витоки та розвиток поведінкової психотерапії. Ключові поняття поведінкової психотерапії. Основи теорії навічіння. Умовнорефлекторна поведінка та кондіціонування поведінки. Позитивне та негативне підкріплення. Розуміння ролі в соціальній поведінці людини. Мультимодальна короткотривала психотерапія Арнольда Лазаруса.

**Основні поняття теми:** Кондіціонування поведінки. Підкріплення поведінки. Мультимодальність у поведінковій терапії.

**Практичне заняття 7.**

### **Лекція 7. МЕТОДИ ПАРАДОКСАЛЬНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ, ТЕРАПІЇ ВИПРОБУВАННЯМ . ВИКОРИСТАННЯ МЕТАФОР У ПСИХОТЕРАПІЇ**

Парадоксальна психотерапія: історія методу, діалектика симптомів та психотерапевтичних змін. Контекст парадоксальної терапії. Парадоксальна інтервенція, показання та протипоказання до неї. Рівні та принципи парадоксальної інтервенції. Психотерапія випробуванням. Мілтон Еріксон як винахідник методу терапії випробуванням. Метафора в психотерапевтичному контексті. Приклади та основні концептуальні положення терапії за

допомогою метафор. Види психотерапевтичних метафор. Казкотерапія в роботі з дітьми.

**Основні поняття теми:** Психотерапія парадоксом. Парадоксальна інтервенція. Психотерапія випробуванням. Психотерапевтична метафора. Психотерапевтична казка.

**Практичне заняття 8-9.**

## **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ V ПРИЙОМИ ТА ТЕХНІКИ КОРОТКОТРИВАЛОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ**

### **Лекція 8. ПІДЛАШТУВАННЯ ТА ВЕДЕННЯ, ЯКОРІННЯ, ТА ІНШІ МЕТОДИКИ, ЩО БАЗУЮТЬСЯ НА РЕФЛЕКТОРНИХ АСПЕКТАХ ПСИХІКИ ЛЮДИНИ**

Рефлекторна природа психіки людини та розвиток методів та прийомів, які використовують умовно-рефлекторне кондиціонування та автоматизми в поведінці людини. Обмеженість обсягу уваги та свідомості людини. Довіра до безсвідомого та рухових навичок як показник інтегрованості психіки людини. Пряме й непряме підлаштування. Важливість зворотного зв'язку у процесі підлаштування. Якорі та тригери. Використання якорів та тригерів в процесі психологічного супроводу. Важливість дозволу клієнта на використання кінестетичного якоріння.

**Основні поняття теми:** Якоріння як умовно-рефлекторне кондиціонування. Інтегрованість свідомого та безсвідомого. Підлаштування та ведення. Кінестетичний якор. Тригери.

**Практичне заняття 10.**

### **Лекція 9. ІНДУКЦІЯ ТА УТИЛІЗАЦІЯ ТРАНСОВИХ СТАНІВ У КОРОТКОТРИВАЛІЙ ПСИХОТЕРАПІЇ**

Поняття трансового стану як ресурсного стану людини. Фізіологічні показники трансового стану. Наведення трансу як надання зворотного зв'язку. Різноманітність прийомів та технік наведення трансового стану та керування ним. Гіпноз як самогіпноз та самогіпноз як гіпноз. Недирективність еріксонівського гіпнозу. Вибір клієнта. Робота з мотивацію. Створення довірливих стосунків. Робота з образами, фантазійні подорожі. Поняття про Мілтон-моделювання як антитезу мета-моделювання.

**Основні поняття теми:** Транс як природний ресурсний стан людини. Наведення трансу. Утилізація трансового стану. Зворотній зв'язок. Вибір. Мотивація. Довіра.

**Практичне заняття 11.**

## **6. Контроль навчальних досягнень**

6.1.1. Система оцінювання навчальних досягнень студентів  
для денної форми навчання

Вид діяльності студента	Максимальна к-сть балів за одиницю	Модуль 1		Модуль 2		Модуль 3		Модуль 4		Модуль 5	
		кількість одиниць	максимальна кількість балів	кількість одиниць	максимальна кількість балів	кількість одиниць	максимальна кількість балів	кількість одиниць	максимальна кількість балів	кількість одиниць	максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2
Відвідування семінарських занять	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Відвідування практичних занять	1	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2
Робота на семінарському занятті	10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Робота на практичному занятті	10	2	20	2	20	2	20	3	30	2	20
Лабораторна робота (в тому числі допуск, виконання, захист)	10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Виконання завдань для самостійної роботи	5	1	5	1	5	1	5	1	5	1	5
Виконання модульної роботи	25	1	25	1	25	1	25	1	25	1	25
Виконання ІНДЗ	30	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Разом		-	53	-	54	-	54	-	65	-	54
Загальна кількість балів - 280											
Формула перерахунку $280:60=4,66$											
Коефіцієнт перерахунку 4,66											

6.1.2. Система оцінювання навчальних досягнень студентів  
для заочної форми навчання

Вид діяльності студента	М <sub>ак</sub>	Модуль 1	Модуль 2	Модуль 3	Модуль 4	Модуль 5
-------------------------	-----------------	----------	----------	----------	----------	----------

		кількість одиниць	максимальна кількість балів	кількість одиниць	максимальна кількість балів	кількість одиниць	максимальна кількість балів	кількість одиниць	максимальна кількість балів	кількість одиниць	максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	1	1	1	1	1	-	-	-	-	-	-
Відвідування семінарських занять	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Відвідування практичних занять	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2
Робота на семінарському занятті	10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Робота на практичному занятті	10	1	10	1	10	2	20	2	20	2	20
Лабораторна робота (в тому числі допуск, виконання, захист)	10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Виконання завдань для самостійної роботи	5	1	5	1	5	1	5	1	5	1	5
Виконання модульної роботи	25	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Виконання ІНДЗ	30	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Разом		-	17	-	17	-	27	-	27	-	27
Загальна кількість балів	- 115										
Формула перерахунку $115:60 = 1,92$											
Коефіцієнт перерахунку 1,92											

## 6.2. Завдання для самостійної роботи та критерії її оцінювання.

*Завдання для самостійної роботи з навчальних модулів «Витоки короткотривалої психотерапії» та «Концептуальні підходи у короткотривалій психотерапії».*

Завдання диференційовано за трьома рівнями складності: репродуктивний, алгоритмічний, творчий. Студент обирає завдання будь-якого рівня. Завдання всіх трьох рівнів оцінюються однаково.

Формат звітування: аналітичне есе, в якому необхідно розкрити зазначену проблему, максимально виявивши знання курсу, але мінімально використовуючи матеріали лекції, та подати в формі письмової відповіді. Обсяг роботи – до 3000 знаків.

Критерії оцінювання завдань (репродуктивний, алгоритмічний, творчий рівень оцінюються однаково) та кількість балів:

- своєчасність виконання навчальних завдань – 1 бал;
- повний обсяг їх виконання – 1 бал;

якість виконання навчальних завдань – 1 бал;  
самостійність виконання – 1 бал;  
творчий підхід та ініціативність у виконанні завдань – 1 бал.

Час звітування: до наступного практичного заняття.

*Завдання для самостійної роботи з навчального модуля «Розвиток напрямків короткотривалої психотерапії».*

Формат звітування: аналітичний коментар обсягом до 1000 знаків до одного з наведених прикладів; співбесіда, дискусія під час семінарського заняття. Критерії оцінювання завдань і кількість балів:

своєчасність виконання навчальних завдань – 1 бал;  
повний обсяг їх виконання – 1 бал;  
якість виконання навчальних завдань – 1 бал;  
самостійність виконання – 1 бал;  
творчий підхід та ініціативність у виконанні завдань – 1 бал.

*Завдання для самостійної роботи з навчальних модулів «Інтервенція у короткотривалій психотерапії» та «Прийоми та техніки короткотривалої психотерапії».*

Завдання диференційовано за трьома рівнями складності: репродуктивний, алгоритмічний, творчий. Студент обирає завдання будь-якого рівня. Завдання всіх трьох рівнів оцінюються однаково.

Формат звітування: зведена таблиця, в яку необхідно включити основні компоненти за темою, максимально виявивши знання курсу, та подати в формі письмової відповіді.

Критерії оцінювання завдань (репродуктивний, алгоритмічний, творчий рівень оцінюються однаково) та кількість балів:

своєчасність виконання навчальних завдань – 1 бал;  
повний обсяг їх виконання – 1 бал;  
якість виконання навчальних завдань – 1 бал;  
самостійність виконання – 1 бал;  
творчий підхід та ініціативність у виконанні завдань – 1 бал.

### 6.3. Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання.

*І. Формою контролю знань студентів зі змістових модулів «Витоки короткотривалої психотерапії», «Концептуальні підходи у короткотривалій психотерапії» та «Розвиток напрямків короткотривалої психотерапії» є проходження тестових завдань. Модульний тест складається з 25 запитань*

Приклади тестового завдання до модульного контролю – 1-3.

1. За якими критеріями визначається належність до короткотривалої психотерапії. Виберіть 2 правильних відповіді з наведених.

а) за часовими; б) за змістовними; в) за сугестивними; г) за субмодальними.

2. Провідним принципом еріксонівського підходу в короткотривалій психотерапії виступає (виберіть одну правильну відповідь): а) інтерференція; б) концептуалізація; в) інтерпретація; г) утилізація

*II. Формою контролю зі змістових модулів «Інтервенція у короткотривалій психотерапії» та «Прийоми та техніки короткотривалої психотерапії» є демонстрація набутих за час практичних занять навичок. Приклад: Продемонструйте прийом прямого та перехресного підлаштування й ведення в парі з партнером по навчальній групі.*

Модульний контроль знань магістрів здійснюється після завершення вивчення навчального матеріалу модуля. Формою контролю знань студентів є виконання 23 тестових завдань в системі ЕНК (21 з яких оцінюється в 1 бал кожне, 2 питання типу «есе» - оцінюються в 2 бали). Сумарна кількість балів, отримана студентами на кожну з двох модульних контрольних робіт може дорівнювати – 25 балів. Максимальна кількість балів за кожний з модулів – 25.

### 6.3. Форми проведення семестрового контролю та критерії оцінювання.

Формою проведення семестрового контролю є письмовий екзамен. Максимальна кількість балів за відповідь – 40 балів. Екзаменаційний білет складається з трьох питань: двох теоретичних (наведено в «Орієнтовному переліку питань») та одного компетентнісного. Схема оцінювання відповідей на питання білету: 1-е питання – 10 балів; 2-е питання – 10 балів; 3-є питання – 20 балів.

### 6.5.Орієнтовний перелік питань для семестрового контролю.

1. Поняття про короткотривалу психотерапію. Використання цього поняття у широкому та вузькому контексті.
2. Еріксонівський підхід як джерело розвитку методів короткотривалої психотерапії.
3. Поняття системності та стратегічності в контексті короткотривалої психотерапії.
4. Використання трансого стану людини як ресурсного стану.
5. Базові принципи та установки в еріксонівській психотерапії.
6. Психотерапія, орієнтована на вирішення як антитеза проблемно-орієнтованої психотерапії.
7. Ресурси короткотривалої психотерапії, орієнтованої на вирішення.
8. Основні елементи провокативної психотерапії як короткотривалого методу психологічної допомоги.
9. Використання гумору в короткотривалій психотерапії.
10. Базові принципи нейро-лінгвістичного програмування.
11. Рефреймінг.
12. Психодрама та її основні елементи.

13. Підлаштування й ведення як прийом в короткотривалій психотерапії.
14. Якоріння в короткотривалій психотерапії.
15. Поняття про ресурсність трансового стану людини.
16. Мілтон-модель як антитеза мета-моделі.
17. Прийоми й техніки викликання трансового стану людини.
18. Самогіпноз та його можливості.
19. Гіпнотичний феномен викривлення часу.
20. Гіпнотичний феномен вікової регресії.
21. Гіпнотичний феномен виклику галюцинацій. Позитивні й негативні галюцинації.
22. Гіпнотичний феномен амнезії.
23. Парадоксальна психотерапія та її техніки.
24. Принцип прийняття позитивної ролі симптому.
25. Психотерапія випробуванням.
26. Метафора в психотерапевтичному контексті.
27. Казкотерапія та її основні принципи.
28. Види психотерапевтичних метафор.
29. Поняття про калібрування.
30. Калібрування емоційних станів.
31. Калібрування правди-брехні.
32. Роль невербального зворотного зв'язку в короткотривалій психотерапії.
33. Ставлення до несвідомого. Відмінності еріксонівської та психоаналітичної парадигм.
34. Принцип мінімального впливу з максимальним ефектом.
35. Потрійна спіраль М.Еріксона в розповіданні психотерапевтичних історій.
36. Принцип прийняття унікальної індивідуальності людини.
37. Орієнтація на ресурси людини як базовий принцип позитивної психотерапії.
38. "Чарівні питання" в психотерапії і консультуванні, орієнтованих на вирішення.
39. Чи існує "Ефект Свенгалі"? Вразливість людини в трансовому стані.
40. Метафори змін і розвитку в короткотривалій психотерапії.
42. Використання лапок в психотерапевтичній розповіді.
43. Техніка вставлених повідомлень в еріксонівській психотерапії.
44. Роль невербальних сигналів в професійній комунікації.

## 6.6. Шкала відповідності оцінок

Рейтингова оцінка	Оцінка за 100-бальною шкалою	Значення оцінки
<b>A</b>	<b>90-100</b> балів	<b>Відмінно</b> – відмінний рівень знань (умінь) в межах обов'язкового матеріалу з, можливими, незначними недоліками
<b>B</b>	<b>82-89</b> балів	<b>Дуже добре</b> – достатньо високий рівень знань (умінь) в межах обов'язкового матеріалу без суттєвих (грубих) помилок
<b>C</b>	<b>75-81</b> балів	<b>Добре</b> – в цілому добрий рівень знань (умінь) з незначною кількістю помилок
<b>D</b>	<b>69-74</b> балів	<b>Задовільно</b> – посередній рівень знань (умінь) із значною кількістю недоліків, достатній для подальшого навчання або професійної діяльності
<b>E</b>	<b>60-68</b> балів	<b>Достатньо</b> – мінімально можливий допустимий рівень знань (умінь)
<b>FX</b>	<b>35-59</b> балів	<b>Незадовільно з можливістю повторного складання</b> – незадовільний рівень знань, з можливістю повторного перескладання за умови належного самостійного доопрацювання
<b>F</b>	<b>1-34</b> балів	<b>Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням курсу</b> – досить низький рівень знань (умінь), що вимагає повторного вивчення дисципліни



### 7.1. Навчально-методична картка дисципліни для денної форми навчання

Разом: 150 год, лекції – 18 год, практичні заняття – 22 год, самостійна робота – 70 год., модульний контроль – 10 год., семестр. контроль – 30 год.,

Модулі	Змістовий модуль I	Змістовий модуль II	Змістовий модуль III	Змістовий модуль IV	Змістовий модуль V
Назва модуля	Витоки короткотривалі психотерапії	Концептуальні підходи у короткотривалій психотерапії	Розвиток напрямків короткотривалі психотерапії	Інтервенція у короткотривалій психотерапії	Прийоми та техніки в короткотривалій психотерапії
Кількість балів за модуль	53	54	54	65	54
Лекції	1	2	3	4	5
Теми лекцій (1 бал)	Еріксонівський підхід як джерело розвитку методів короткотривалі психотерапії (1 бал)	Базові поняття та принципи короткотривалі стратегічної психотерапії (1 бал)	Психологічне консультування та психотерапія, орієнтовані на вирішення (1 бал)	Провокативна психотерапія Ф.Фареллі (1 бал)	Нейро-лінгвістичне програмування та короткотривала психотерапія (1 бал)
Теми практичних занять	Трансовий стан як ресурсний стан (10+1 бал) Міттон-модельовання (10+1 бал)	Використання базових понять та принципів КТСПТ (10+1 бал)	Технології психотерапії, орієнтованої на вирішення (10+1 бал)	Використання гумору в провокативній терапії (10+1 бал)	Базові техніки лінгвістичного програмування (10+1 бал) Саморегуляція у транссовому стані (10+1 бал)
Сам. робота, рефери	5 балів	5 балів	5 балів	5 балів	5 балів
Модульний та ін. контроль	Експрес-контроль, модульна контрольна робота 1 (25 балів)	Експрес-контроль, модульна контрольна робота 2 (25 балів)	Експрес-контроль, модульна контрольна робота 3 (25 балів)	Експрес-контроль, модульна контрольна робота 4 (25 балів)	Експрес-контроль, модульна контрольна робота 5 (25 балів)

Розрахунок 280:60 = 4,66. Коефіцієнт перерахунку 4,66

## 7.2. Навчально-методична картка дисципліни для заочної форми навчання

Разом: 150 год, лекції – 4 год., практичні заняття – 16 год., самостійна робота – 120 год., семестр. контроль – 10 год.,

Модулі	Змістовий модуль I	Змістовий модуль II	Змістовий модуль III	Змістовий модуль IV	Змістовий модуль V
Назва модуля	<b>Витоки короткотривалої психотерапії</b>	<b>Концептуальні підходи у короткотривалій психотерапії</b>	<b>Розвиток напрямків короткотривалої психотерапії</b>	<b>Інтервенція у короткотривалій психотерапії</b>	<b>Прийоми та техніки в короткотривалій психотерапії</b>
Кількість балів за модуль	17	17	27	27	27
Лекції	1	2	-	-	-
Теми лекцій (1 бал)	Еріксонівський підхід як джерело розвитку методів короткотривалої психотерапії (1 бал)	Базові поняття та принципи короткотривалої стратегічної психотерапії (1 бал)			
Теми практичних занять	Трансовий стан як ресурсний стан позитивних змін (10+1 бал)		Використання гумору в провокативній терапії (10+1 бал)	Техніки рефреймінгу (10+1 бал)	Методики мультимодального підходу А.Лазаруса (10+1 бал)
				Конструювання терапевтичних методів для дорослих та дітей (повільне, 20+2 бали)	Базові техніки нейро-лінгвістичного програмування (10+1 бал)
					Саморегуляція у трансному стані (10+1 балів)
Сам. робота, реферати	5 балів	5 балів	5 балів	5 балів	5 балів

Розрахунок  $1 \cdot 15,60 = 1,92$ . Коефіцієнт перерахунку 1,92

## 8. Рекомендовані джерела

### Основні:

1. Берн Е. Ігри, у які грають люди. – Харків.: Клуб сімейного дозвілля, 2016. – 256 с.
2. Волинець Н.В. Тренінг консультативної діяльності в психотерапії. Навчально-методичний посібник. — Хмельницький, 2017. — 155 с.  
<https://www.twirpx.com/file/3263942/>.
3. Мушкевич М.І., Чагарна С.Є. Основи психотерапії. Навчальний посібник. – Луцьк: Вежа друк, 2017; <https://core.ac.uk/download/pdf/153588416.pdf>
4. Основи психотерапії / під ред. К. Седих, О. Фільц. – К.: Академія, 2016. – 192 с.
5. Тохтамиш О.М. Стратегія фокусування на вирішенні в консультативній соціальній роботі // Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Соціальна робота. – 2017.– 2(2). – с. 19-25.  
<https://visnyk.soch.robota.knu.ua/index.php/journal/article/view/47>
6. Тохтамиш О.М. Екстрена консультативна допомога. Навчальний посібник. – Вінниця, Віндрук, 2020. – 124 с.  
<https://www.twirpx.com/file/3575527/>
7. Федій О. А. Естетотерапія. – К.: Центр навчальної літератури, 2019. – 304 с.
8. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. – Харків.: Клуб сімейного дозвілля, 2020. – 160 с.
9. Ханна Т. Соматика. – Одеса: Проект метод Фельденкрайза, 2012. – 254 с.,
10. Ялом І. Брехуни на кушетці. Психотерапевтичні оповіді. – Харків.: Клуб сімейного дозвілля, 2018 – 512 с.

### Додаткові:

1. Крупельницька Л. Ф. Екологічна реорганізація як технологічна складова психологічного консультування та психотерапії // Інноваційні технології розвитку психологічних ресурсів особистості: колективна монографія / відпов. ред. Н. І. Тавровецька. – Херсон: Вид-во ФОП Вишемирський В. С., 2019. – С. 59-69.
2. Питерсон Т. 101 спосіб впоратися з тривогами, страхами і панічними атаками. – К.: Наш формат, 2021. – 240 с.
3. Тохтамиш О.М. Реабілітаційна психологія. Навчально-методичний посібник. – Вінниця: Віндрук, 2014. – 106 с.  
<https://www.twirpx.com/file/3575536/>
4. Уілбер К. Безмежне. Східні та західні шляхи особистісного зростання. Електронний ресурс: <http://psylib.org.ua/books/uilbk01/index.htm>
5. Уілбер К. Спектр свідомості. Інтеграція тіні. – Електронний ресурс: [http://integralblog.googlepages.com/Wilber\\_K\\_Integrating\\_the\\_Shadow.htm](http://integralblog.googlepages.com/Wilber_K_Integrating_the_Shadow.htm)
6. Щербина Л. Ф. Метатеоретичне мислення психотерапевта: модель, дослідження, програма розвитку. – К.: «Геопринт», 2012. – 283 с.
7. Ялом І. Ліки від кохання та інші оповіді психотерапевта. – Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2017 – 416 с.
8. Ялом І. Шопенгауер як ліки. Психотерапевтичний роман. – Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2018. – 512 с.

## 9. Додаткові ресурси

<http://elearning.kubg.edu.ua/course/view.php?id=8751>

<http://elearning.kubg.edu.ua/course/view.php?id=8752>