

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
«ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА»**



**Інститут післядипломної освіти та довузівської підготовки**

Кафедра професійної освіти та інноваційних технологій

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**ПСИХОТЕРАПІЯ УСКЛАДНЕНИХ СТОСУНКІВ І КОНФЛІКТІВ**

Освітня програма  
«Дитяча психологія та психологічна практика»

Спеціальність 053 «Психологія»

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

Затверджено на засіданні кафедри професійної освіти  
та інноваційних технологій  
Протокол № 1 від “27” серпня 2022 р.

м. Івано-Франківськ – 2022

## ЗМІСТ

1. Загальна інформація
2. Опис дисципліни
3. Структура курсу
4. Система оцінювання курсу
5. Оцінювання відповідно до графіку навчального процесу
6. Ресурсне забезпечення
7. Контактна інформація
8. Політика навчальної дисципліни

## 1. Загальна інформація

Назва дисципліни	Психотерапія ускладнених стосунків і конфліктів
Освітня програма	«Дитяча психологія та психологічна практика»
Спеціалізація (за наявності)	Відсутня
Спеціальність	053 Психологія
Галузь знань	05 Соціальні та поведінкові науки
Освітній рівень	Бакалавр
Статус дисципліни	Вибіркова
Курс / семестр	4 / 7
Розподіл за видами занять та годинами навчання (якщо передбачені інші види, додати)	Лекції – 18 год. Практичні заняття – 12 год. Самостійна робота – 60 год.
Мова викладання	Українська
Посилання на сайт дистанційного навчання	<a href="https://d-learn.pro/developer/course/view/769">https://d-learn.pro/developer/course/view/769</a>

## 2. Опис дисципліни

### Мета та цілі курсу:

Сформувати у студентів знання, уміння та навички надання психотерапевтичної допомоги у роботі з клієнтами із проблемами ускладнених стосунків та конфліктів у різних сферах життя.

### Цілі курсу:

- 1) Розкрити теоретичні підходи до розуміння процесів ускладнених стосунків і конфліктів, поняття про ускладнені стосунки та конфлікти.
- 2) Сформувати у студентів уявлення про психологію гніву, виробити психотерапевтичні навички роботи з гнівом і розлюченістю.
- 3) Навчити студентів діагностувати та здійснювати психотерапевтичне втручання при розладах регуляції злості
- 4) Сформувати у студентів навички коучингу асертивної поведінки в конфліктних ситуаціях
- 5) Сформувати навички роботи у студентів з внутрішніми конфліктами, стражданнями, переживаннями, поведінкою уникнення
- 6) Навчити студентів здійснювати психотерапевтичне втручання, кризову інтервенцію в ситуації ускладнених стосунків і конфліктів

### Компетентності (відповідно до матриці ОП):

СК9. Здатність до прогнозування динаміки розвитку когнітивної, емоційної та поведінкової сфер, самосвідомості, психомоторики, здібностей, функціональних станів, особистісних рис і спеціальних психологічних властивостей.

СК10. Здатність визначати відповідність нормативам розвитку та організувати психологічну допомогу дітям та підліткам.

*Програмні результати навчання (відповідно до матриці ОП):*

ПР1. Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання.

ПР10. Складати та реалізовувати програму психопрофілактичних та психоедукаційних заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, тренінгів, воркшопів, відповідно до запиту.

ПР14. Знаходити оптимальні рішення, що відповідають науково-доказовим протоколам та рекомендаціям щодо надання допомоги у сфері психічного здоров'я.

### 3. Структура курсу

№	Тема	Результати навчання	Завдання
1.	<b>Тема 1.</b> <i>Теоретичні підходи до розуміння процесів ускладнених стосунків і конфліктів</i>	<p>Поняття про ускладнені стосунки та конфлікти.</p> <p>Теорія дефіциту vs теорія мотивації.</p> <p>Теорія дефіциту: гендерне бачення проблеми стосунків.</p> <p>Теорія дефіциту: когнітивний підхід.</p> <p>Когнітивні спотворення та їх роль у погіршенні відносин.</p> <p>Теорія дефіциту: кризь призму низької самооцінки.</p> <p>Теорія дефіциту: вигорання стосунків.</p> <p>Теорія дефіциту: брак довіри.</p> <p>Три правила добрих стосунків (уміння висловлюватися і чути партнера).</p> <p>Крах теорії дефіциту &amp; victory теорії мотивації.</p>	Опрацювати відповідні наукові джерела, пройти тестування
2.	<b>Тема 2.</b> <i>Психологія та психотерапія гніву</i>	<p>Поняття про гнів. Чинники гніву.</p> <p>Проблеми механізмів гніву.</p> <p>Самодопомога у подоланні гніву.</p> <p>Обстеження та оцінка гніву.</p> <p>Цикли гніву.</p> <p>Робота з тригерами гніву.</p> <p>Робота з думками і самонакручуванням.</p> <p>Робота з румінаціями.</p> <p>Робота з емоціями обурення, злості, роздратування.</p> <p>Робота з агресивною поведінкою.</p>	Опрацювати відповідні наукові джерела, обговорення на семінарі, пройти тестування.
3.	<b>Тема 3.</b> <i>Психотерапія розладу регуляції злості</i>	<p>Поняття про розлад регуляції злості (РРЗ)</p> <p>Оцінка і постановка діагнозу РРЗ</p> <p>Фактори схильності до розладу регуляції злості</p> <p>Диференційований діагноз розладу регуляції злості</p> <p>Типові підтримуючі цикли при РРЗ</p> <p>Етапи терапії РРЗ</p>	Опрацювати відповідні наукові джерела, пройти тестування, семінарське заняття.

4.	<b>Тема 4.</b> <i>Асертивна поведінка в конфліктних ситуаціях</i>	<p>Поняття про асертивність та асертивну поведінку.</p> <p>Принципи асертивності та права людини.</p> <p>Обов'язки асертивного поводження.</p> <p>Поведінкові моделі задоволення власних потреб.</p> <p>Асертивність як ознака дорослості.</p> <p>Формування навичок асертивності.</p> <p>Навички асертивності на робочому місці.</p> <p>Зменшення агресивності у спілкуванні.</p> <p>Вміння говорити "ні" (відмовляти).</p>	Опрацювати відповідні наукові джерела, обговорення на семінарі, пройти тестування.
5.	<b>Тема 5.</b> <i>Психотерапія внутрішніх конфліктів</i>	<p>Поняття про страждання людини</p> <p>Думки та страждання: когнітивні моделі переживання</p> <p>Поведінка уникнення: поведінкові моделі переживання</p> <p>Проблема мислення у творенні переживань</p> <p>Психотехніки усвідомлення</p> <p>Підвищення мотивації</p> <p>Значення цінностей. Робота з цінностями</p> <p>На-дія</p>	Опрацювати відповідні наукові джерела, обговорення на семінарі, пройти тестування.
6.	<b>Тема 6.</b> <i>Універсальна схема психотерапії ускладнених стосунків і конфліктів</i>	<p>Початок психотерапії конфліктних ситуацій.</p> <p>Розбір клінічних випадків</p> <p>Процес психотерапії конфліктних ситуацій. Розбір клінічних випадків</p> <p>Завершення психотерапії конфліктних ситуацій.</p> <p>Розбір клінічних випадків</p> <p>Бустерні сесії психотерапії</p>	Опрацювати відповідні наукові джерела, обговорення на семінарі, пройти тестування.
7.	<b>Тема 7. Окремі питання психотерапії ускладнених стосунків і конфліктів</b>	<p>Переживання і психотерапія ускладнених стосунків на робочому місці</p> <p>Переживання і психотерапія ускладнених стосунків, конфліктів у часі здобуття освіти</p> <p>Переживання і психотерапія ускладнених сімейних стосунків, конфліктів</p> <p>Переживання і психотерапія ускладнених міжгрупових стосунків, конфліктів</p>	Опрацювати відповідні наукові джерела, обговорення на семінарі, пройти тестування

### 5. Система оцінювання курсу

Накопичування балів під час вивчення дисципліни	
Види навчальної роботи	Максимальна

	кількість балів
Лекція	10
Семінарське / практичні заняття	30
Самостійна робота	6
Індивідуальне завдання	4
Екзамен	50
Максимальна кількість балів	100

### 5. Оцінювання відповідно до графіку навчального процесу (зразок)

Види навчальної роботи	Навчальні тижні																	Разом
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Лекції	1		1		2		2				2		1		1			10
Семінарські з-тя		5		5		5		5		5		5						30
Самостійна р-та									3					3				6
Індивідуальні завдання																4		4
Екзамен/Залік																	50	50
Всього за тиж-нь	1	5	1	5	2	5	2	5	3	5	2	5	1	3	1	4	50	100

**Примітка:** не рекомендується на один тиждень планувати кілька форм контролю.

### 6. Ресурсне забезпечення

Матеріально-технічне забезпечення	Мультимедіа, комп'ютери, ІТ-технології
<b>Література</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Мицько В.М. Психологічна феноменологія материнської депривації // Дослідження різних напрямів розвитку психології та педагогіки: Збірник наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції (15–16 листопада 2019 р., м. Одеса). Одеса: ГО «Південна фундація педагогіки», 2019. Ч. 1. С. 64-68.</li> <li>2. Мицько В.М., Сидорик Ю.Р., Когутяк Н.М. Тривожність як наслідок материнської депривації у дітей молодшого шкільного віку Теорія і практика сучасної психології: Збірник наукових праць. Випуск № 2. – Запоріжжя, Класичний приватний університет, 2020. – С. 153-156.</li> <li>3. Берлач А. І., Кондрюкова В. В. Конфліктологія : навч. посіб. для дист. навч. К. : Університет “Україна”, 2007. 217 с.</li> <li>4. Гришина Н. В. Психологія конфлікту. СПб. : Питер, 2008. 544 с. Миронова О. М., Мазоренко О.В. Конфліктологія : навчальний посібник. Харків : ХНЕУ, 2011. 168 с.</li> <li>5. Галузьяк В. М., Холковська І. Л. Педагогічна конфліктологія : навчальний посібник. Вінниця : ТОВ “Нілан ЛТД”, 2015. 208 с.</li> <li>6. Конфліктологія : навч. посіб. / Л. М. Герасіна, М. П. Требін, В. Д. Воднік та ін. Харків: Право, 2012. 128 с. 88</li> <li>7. Ємельяненко Л. М., Петюх В. М., Торгова Л. В., Гриненко А. М. Конфліктологія: навчальний посібник. К. : КНЕУ, 2003. 315 с.</li> <li>8. Sukhodolsky Denis. G., Scahill L. CBT for anger and aggression in children. The Guilford Press. New York – London, 2012.</li> </ol>	

9. Elgoibar P., Euwema M., Munduate L. Conflict Management. Oxford Research. Encyclopedia of Psychology. June 2017.

## 8. Контактна інформація

Кафедра	Кафедра професійної освіти та інноваційних технологій м.Івано-Франківськ, вул. Шевченка, 57 каб. 104 тел. (0342) 54-12-35 <a href="https://kpoit.pnu.edu.ua">https://kpoit.pnu.edu.ua</a> <a href="mailto:kpoit@pnu.edu.ua">kpoit@pnu.edu.ua</a>
Викладач	Мицько Володимир Мирославович кандидат психологічних наук, доцент
Контактна інформація викладача	+380973323135 <a href="mailto:volodymyr.mytsko@pnu.edu.ua">volodymyr.mytsko@pnu.edu.ua</a>

## 9. Політика навчальної дисципліни

Академічна доброчесність	<p>Дотримання академічної доброчесності засновується на ряді положень та принципів академічної доброчесності, що регламентують діяльність здобувачів вищої освіти та викладачів університету:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Кодекс честі ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»</li><li>➤ Положення про запобігання академічному плагіату та іншим порушенням академічної доброчесності у навчальній та науково-дослідній роботі студентів ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника».</li><li>➤ Положення про Комісію з питань етики та академічної доброчесності ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника».</li><li>➤ Положення про запобігання академічному плагіату у ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника».</li><li>➤ Склад комісії з питань етики та академічної доброчесності ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника».</li><li>➤ Лист МОН України «До питання уникнення проблем і помилок у практиках забезпечення академічної</li></ul>
--------------------------	---

	<p>доброчесності”.</p> <p>Ознайомитися з даними положеннями та документами можна за посиланням: <a href="https://pnu.edu.ua/положення-про-запобігання-плагіату/">https://pnu.edu.ua/положення-про-запобігання-плагіату/</a></p>
Пропуски занять (відпрацювання)	<p>Можливість і порядок відпрацювання пропущених студентом занять регламентується «Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів ДВНЗ “Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника ” ( введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019) (див. стор. 4.).</p> <p>Ознайомитися з положенням можна за посиланням: <a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/">https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</a></p>
Виконання завдання пізніше встановленого терміну	<p>У разі виконання завдання студентом пізніше встановленого терміну, без попереднього узгодження ситуації з викладачем, оцінка за завдання - «незадовільно», відповідно до «Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів ДВНЗ “Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника ” ( введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019) – стор. 4-5.</p> <p>Ознайомитися із положенням можна за посиланням: <a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/">https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</a></p>
Невідповідна поведінка під час заняття	<p>Невідповідна поведінка під час заняття регламентується рядом положень про академічну доброчесність (див. вище) та може призвести до відрахування здобувача вищої освіти (студента) «за порушення навчальної дисципліни і правил внутрішнього розпорядку вищого закладу освіти», відповідно до п.14 «Відрахування студентів» «Положення про порядок переведення, відрахування та поновлення студентів вищих закладів освіти» - ознайомитися із положенням можна за посиланням: <a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/">https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</a></p>
Додаткові бали	<p>Отримання додаткових балів за дисципліною можливе в разі виконання індивідуальних завдань, попередньо узгоджених з викладачем. Перелік індивідуальних завдань міститься у навчальній програмі до курсу.</p> <p>Також за рішенням кафедри професійної освіти та інноваційних технологій студентам, які брали участь у науково-дослідній роботі (роботі конференцій, студентських наукових гуртків та проблемних груп, підготовці публікацій), а також були учасниками олімпіад, конкурсів, можуть присуджуватися додаткові</p>

	<p>бали «Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів ДВНЗ «Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника » ( введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019) – стор. 3.</p>
<p>Неформальна освіта</p>	<p>Можливість зарахування результатів неформальної освіти регламентується «Положенням про порядок зарахування результатів неформальної освіти у ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» (введено в дію наказом ректора №819 від 29.11.2019) - <a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/">https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</a></p>

**Викладач**

**Мицько В.М.**