

Міністерство освіти і науки України
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Декан факультету
педагогіки і психології
проф. Олєфіренко Т.О.

«___»_____2021 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА

вибіркової навчальної дисципліни

Позитивна психотерапія

(спецкурс)

освітнього рівня бакалавр

галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки

спеціальності 053 Психологія

Шифр за навчальним планом ВВ2.2.06

Робоча програма розроблена на підставі навчальної програми «Позитивна психотерапія» затвердженої на засіданні Вченої ради НПУ імені М. П. Драгоманова «___» _____ 21 ____ року, протокол № ____ .

Розробники програми: к.психол.н., доцент Боброва Л. Г.

Затверджено на засіданні кафедри психології і педагогіки

«___» _____ 21 ____ року, протокол № _____

Завідувач кафедри _____
(підпис)

Лапченко І.О.
(прізвище, ініціали)

I. Опис дисципліни
Позитивна психотерапія

назва дисципліни

Загальні характеристики дисципліни	Навчальне навантаження з дисципліни	Методи навчання і форми контролю
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки	Кількість кредитів – 3 ЄКТС	<i>Методи навчання</i> Лекції. Практичні і семінарські заняття.
Спеціальність 053 Психологія	Загальна кількість годин - <i>Денна</i> <i>Заочна</i>	
Освітній рівень бакалавр	Лекції: 24	
	Семінарські (практичні) заняття: 13 -	
Статус дисципліни (Нормативна/вибіркова) вибіркова	Лабораторні заняття: 12 -	Форми поточного контролю Модульні контрольні роботи
Рік вивчення дисципліни за навчальним планом (2020)	Індивідуальна робота: - -	
Семестр	Самостійна робота: 41 -	
Тижневе навантаження (2 год.) - аудиторне: год. - самостійна робота: год.	Співвідношення аудиторних годин і годин СРС:	Форма підсумкового контролю Залік
Мова навчання – українська		
<i>Передумови навчання</i> Основи психотерапії		

Предмет вивчення навчальної дисципліни: позитивна психотерапія

Міждисциплінарні зв'язки: дисципліна пов'язана з основами психотерапії

Мета і завдання навчальної дисципліни.

Мета курсу: ознайомити з можливостями застосування позитивної психотерапії, збагатити науковий світогляд студентів та їх психологічну культуру. сформувати у студентів професійні знання і уміння у галузі надання психологічної допомоги, сприяти більш повному і глибокому розумінню основних вимог щодо процесу проведення психотерапії.

Завдання курсу є засвоєння студентами основних понять дисципліни:

Позитивна психотерапія, актуальний, ключовий, базовий конфлікти, модель «Балансу», модель «Ідентифікації», модель «Актуальні здібності», п'ятикрокова модель консультування.

II. Основні результати навчання та компетентності, які вони формують:

<p><i>Знати:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - основні принципи та стратегії позитивної психотерапії; - сутність основних моделей позитивної психотерапії; - специфіку конфліктів у позитивній психотерапії; - основні концепції аналізу процесу надання психологічної допомоги. 	<p align="center"><i>Інтегральна компетентність:</i></p> <p>Здатність до аналізу особливостей надання психологічної допомоги у позитивній психотерапії. Готовність використовувати знання даної галузі у професійній діяльності. Володіння прийомами п'ятикрокової моделі самопомоги.</p>
<p><i>Вміти:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - здійснювати порівняльний психологічний аналіз психотерапевтичних концепцій.; - володіти навичками використання основних моделей позитивної психотерапії; - аналізувати основні стадії процесу надання психологічної допомоги у позитивній психотерапії. 	

III. Тематичний план дисципліни

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 3 кредита ЄКТС 90 годин.

№ з/п	Назви модулів і тем	Кількість годин (денна форма навчання)					Кількість годин (заочна(вечірня) форма навчання)				
		Аудиторні	Лекції	Практичні (семінарські)	Лабораторні	СРС	Аудиторні	Лекції	Практичні (семінарські)	Лабораторні	СРС
	Модуль 1. Вступ у позитивну динамічну психотерапію Н. Пезешкіана.										
1.	Тема 1. Позитивна психотерапія: визначення та основні положення		4	2							
2.	Тема 2 Становлення та розвиток методу позитивної психотерапії		4	2							
3.	Тема 3. Теорія особистості у позитивній психотерапії		4	2	4						
4.	Тема 4. Теорія конфлікту у позитивній динамічній психотерапії		4	2	4						
5.	Тема 5. Принципи та стратегії позитивної динамічної психотерапії			2							
6.	Разом за змістовим модулем 1		16	10	8						
7.	Модуль 2 Основи консультування на засадах позитивної психотерапії										
8.	Тема 1. П'ятикрокова модель консультування та самопомоги		4	2	4						
7.	Тема 2. Техніка метафори у позитивній психотерапії		4	1							
9.	Разом за змістовим модулем 2		8	3	4						
Разом:			24	13	12	41					

IV. Зміст дисципліни

№ з/п	4.1. Назва модуль, тем та їх зміст	К-сть годин	
		Всього	в т.ч. лекцій
	<p>Модуль 1. Вступ у позитивну динамічну психотерапію Н. Пезешкіана (онлайн google meet).</p> <p><i>Тема 1. Позитивна психотерапія: визначення та основні положення</i> Поняття та форми застосування позитивної психотерапії. Загальні фактори ефективності позитивної психотерапії.</p> <p><i>Рекомендовані інформаційні джерела</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Слабинский В.Ю. Семейная позитивная динамическая психотерапия. – СПб.: Наука и Техника, 2009. – 464 с. 2. Пезешкіана Х. Позитивная психотерапия как транскультуральный подход в российской психотерапии. - СПб, 1998. 3. Слабинский В.Ю., Воищева Н.М. Позитивная динамическая психотерапия – инструмент работы с индивидом, семьей, группой //Современное ноосферное мировоззрение и проблемы развития образования: материалы Юбилейной межрегиональной научно-методической конференции. – Тверь: изд-во «СФК-офис», 2013. – С. 186–188. <p><i>Тема 2. Становлення та розвиток методу позитивної психотерапії</i> Історія розвитку позитивної психотерапії. Вклад у розвиток позитивної психотерапії М. Еріксона, З. Фрейда, К.Юнга О.Лазурського, В. Мясіщева, Б. Карвасарського, І. Ялома, Дж. Морено, Ж. Дежеріна, О. Яроцького, Дж.Марциновського. Сучасний стан розвитку позитивної психотерапії.</p> <p><i>Рекомендовані інформаційні джерела</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Слабинский В.Ю. Семейная позитивная динамическая психотерапия. – СПб.: Наука и Техника, 2009. – 464 с. 2. Пезешкіана Х. Позитивная психотерапия как транскультуральный подход в российской психотерапии. - СПб, 1998. <p><i>Тема 3. Теорія особистості у позитивній психотерапії</i> Модель «Балансу», Модель «Актуальні здібності», Модель «Ідентифікації»</p> <p><i>Рекомендовані інформаційні джерела</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Слабинский В.Ю. Семейная позитивная динамическая психотерапия. – СПб.: Наука и Техника, 2009. – 464 с. 2. Пеньковська, Н. М. Основи психологічного консультування в методі позитивної психотерапії : навчально-методичний посібник / Н. М. Пеньковська, Р. В. Шептицький. – Тернопіль : Крок, 2014. – 268 с. <p><i>Тема 4. Теорія конфлікту у позитивній динамічній психотерапії</i> Актуальний конфлікт: мікротравми, макротравми; Базовий конфлікт: проблеми ідентифікації; ключовий конфлікт: актуальні здібності.</p> <p><i>Рекомендовані інформаційні джерела</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ахола Т., Фурман Б. Краткосрочная позитивная психотерапия (терапия, фокусирующая на решении). - СПб., 1996. 2. Слабинский В.Ю. Семейная позитивная динамическая психотерапия. – СПб.: Наука и Техника, 2009. – 464 с. 3. Пеньковська, Н. М. Основи психологічного консультування в методі позитивної психотерапії : навчально-методичний посібник / Н. М. Пеньковська, Р. В. Шептицький. – Тернопіль : Крок, 2014. – 268 с. <p><i>Тема 5. Принципи та стратегії позитивної динамічної психотерапії</i> Принцип надії. Принцип балансу (гармонії). Принцип динаміки.</p> <p><i>Рекомендовані інформаційні джерела</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Слабинский В. Ю. Основы психотерапии. Практическое руководство / В. Ю. Сла- 		

	<p>бинский. – СПб. : Наука и Техника, 2008. – 464 с. – (Мир психологии и психотерапии).</p> <p>Модуль 2 . Основи консультування на засадах позитивної психотерапії</p> <p>Тема 1. П'ятикрокова модель консультування та самопомог Стадія дистанціювання. Стадія інвентаризації. Ситуативне схвалення. Вербалізація. Розширення цілей.</p> <p><i>Рекомендовані інформаційні джерела</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Пеньковська, Н. М. Основи психологічного консультування в методі позитивної психотерапії : навчально-методичний посібник / Н. М. Пеньковська, Р. В. Шептицький. – Тернопіль : Крок, 2014. – 268 с. 2. Пезешкиан Х. Позитивная психотерапия как транскультуральный подход в российской психотерапии. - СПб, 1998. <p><i>Тема 2. Техніка метафори у позитивній психотерапії</i> Функції історій як дзеркала, моделі, медіатора. Історія, як носій традицій та міжкультуральний посередник. Зміна концепції.</p> <p><i>Рекомендовані інформаційні джерела</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Слабинский В.Ю. Семейная позитивная динамическая психотерапия. – СПб.: Наука и Техника, 2009. – 464 с. 2. Пезешкиан Н. Торговец и попугай. Восточные истории и психотерапия / Пер. с нем. / Общ. ред. А. В. Брушлинского, А. З. Шапиро. – М. : Прогресс, 1992. – 240 с. 		
--	--	--	--

4.2. Плани практичних та лабораторних занять (онлайн google meet).

Модуль 1. Вступ у позитивну динамічну психотерапію Н. Пезешкіана.

Тема 1 Позитивна психотерапія: визначення та основні положення

1. Поняття про предмет і завдання психотерапії,
2. Класифікація методів психотерапії.
3. Особливості постмодерністських напрямів психотерапії.
4. Специфіка позитивної психотерапії та її основні положення.
5. Порівняльний аналіз змісту основних понять та процедур у позитивній психотерапії та інших напрямках.

Рекомендовані інформаційні джерела

1. Слабинский В. Ю. Основы психотерапии. Практическое руководство / В. Ю. Слабинский. – СПб. : Наука и Техника, 2008. – 464 с. – (Мир психологии и психотерапии).
2. Слабинский В.Ю. Семейная позитивная динамическая психотерапия. – СПб.: Наука и Техника, 2009. – 464 с.
3. Пезешкиан Х. Позитивная психотерапия как транскультуральный подход в российской психотерапии. - СПб, 1998.
4. Слабинский В.Ю., Воищева Н.М. Позитивная динамическая психотерапия – инструмент работы с индивидом, семьей, группой // Современное ноосферное мировоззрение и проблемы развития образования: материалы Юбилейной межрегиональной научно-методической конференции. – Тверь: изд-во «СФК-офис», 2013. – С. 186–188.

Тема 2. Становлення та розвиток методу позитивної психотерапії Історія розвитку позитивної психотерапії.

1. Екзистенційна динамічна психотерапія І. Ялома
2. Психодрама Дж. Морено
3. Артотерапія О. Яроцького
4. Позитивна психотерапія як метод інтеграції різноманітних психотерапевтичних систем.
5. Сучасний етап становлення позитивної психотерапії.

Рекомендовані інформаційні джерела

1. Слабинский В. Ю. Основы психотерапии. Практическое руководство / В. Ю. Слабинский. – СПб. : Наука и Техника, 2008. – 464 с. – (Мир психологии и психотерапии).
2. Слабинский В.Ю. Семейная позитивная динамическая психотерапия. – СПб.: Наука и Техника, 2009. – 464 с.
3. Пезешкиан Х. Позитивная психотерапия как транскультуральный подход в российской психотерапии. - СПб, 1998.

Тема 3. Теорія особистості у позитивній психотерапії (практичні заняття)

1. Модель «Балансу» Вправа «Зона комфорту» присвячена аналізу чотирьох форм ставлення людини до світу.
2. Модель «Актуальні здібності», Вправа «Презентація здібностей» дозволяє виявити сфери постійної емоційної напруги та розширити можливості покращення взаємодії з оточенням..
3. Модель «Ідентифікації» Вправа «Сімейний кодекс» сприяє формуванню у майбутніх психологів навичок самоаналізу та усвідомлення зв'язку між сімейними концепціями та власним стилем життя

Рекомендовані інформаційні джерела

1. Слабинский В.Ю. Семейная позитивная динамическая психотерапия. – СПб.: Наука и Техника, 2009. – 464 с.

2. Пеньковська, Н. М. Основи психологічного консультування в методі позитивної психотерапії : навчально-методичний посібник / Н. М. Пеньковська, Р. В. Шептицький. – Тернопіль : Крок, 2014. – 268 с.

Тема 4. Теорія конфлікту у позитивній динамічній психотерапії

1. Схема дослідження актуального конфлікту з використанням позитивного підходу.
2. Особливості базового конфлікту та його причини.
3. Специфіка ключового конфлікту.
4. Методика сімейної психотерапії й самопомоги «Дерево характеру» (практичне заняття)

Рекомендовані інформаційні джерела

1. Ахола Т., Фурман Б. Краткосрочная позитивная психотерапия (терапия, фокусированная на решении). - СПб., 1996.
2. Слабинский В.Ю. Семейная позитивная динамическая психотерапия. – СПб.: Наука и Техника, 2009. – 464 с.
3. Пеньковська, Н. М. Основи психологічного консультування в методі позитивної психотерапії : навчально-методичний посібник / Н. М. Пеньковська, Р. В. Шептицький. – Тернопіль : Крок, 2014. – 268 с.

Тема 5. Принципи та стратегії позитивної динамічної психотерапії

1. Основні принципи позитивної психотерапії та їх сутність.

Рекомендовані інформаційні джерела

1. Слабинский В. Ю. Основы психотерапии. Практическое руководство / В. Ю. Слабинский. – СПб. : Наука и Техника, 2008. – 464 с. – (Мир психологии и психотерапии).

Модуль 2 . Основи консультування на засадах позитивної психотерапії

Тема 1. П'ятикрокова модель консультування та самопомоги

1. Стадія дистанціювання.(утримання від критики, реальні та ідеальні дії тощо..)
2. Стадія інвентаризації (диференційний аналіз: первинні та вторинні актуальні здібності, механізми реакції на конфлікт, еталонні взірці)
3. Ситуативне схвалення.(схвалення позитивних якостей, психологічна «сироватка» тощо)
Методика «Герб сім'ї»
4. Вербалізація.(розмова про проблему)
5. Розширення цілей.

Рекомендовані інформаційні джерела

3. Пеньковська, Н. М. Основи психологічного консультування в методі позитивної психотерапії : навчально-методичний посібник / Н. М. Пеньковська, Р. В. Шептицький. – Тернопіль : Крок, 2014. – 268 с.
4. Пезешкиан Х. Позитивная психотерапия как транскультуральный подход в российской психотерапии. - СПб, 1998.

Тема 2. Техніка метафори у позитивній психотерапії

1. Використання історій у позитивній психотерапії та їх функції
2. Притчі до стадій п'ятикрокової моделі самопомоги (практичне заняття).
3. Прикладне застосування п'ятикрокової моделі самопомоги.

Рекомендовані інформаційні джерела

1. Слабинский В.Ю. Семейная позитивная динамическая психотерапия. – СПб.: Наука и Техника, 2009. – 464 с.
2. Пезешкиан Н. Торговец и попугай. Восточные истории и психотерапия / Пер. с нем. / Общ. ред. А. В. Брушлинского, А. 3. Шапиро. – М. : Прогресс, 1992. – 240 с.

4.3. Організація самостійної роботи студентів

1. Аналіз літературних джерел з теми дослідження та написання конспектів.
2. Написання рефератів.
3. Розв'язання психологічних задач.

V. Контроль якості знань студентів

5.1. Форми і методи поточного контролю

Оцінювання знань студентів відбувається на семінарах і практичних заняттях, також оцінюються індивідуальні завдання, що виконуються студентами протягом семестру.

Модульна контрольна робота № 1.

1. Дослідження особливостей уявлень особистості про власний життєвий шлях, наявні проблеми тощо (за допомогою моделі «Балансу»)

Модульна контрольна робота № 2.

1. Опис рішення своєї проблемної ситуації, використовуючи алгоритм консультування у позитивній психотерапії

5.2. Форми і методи підсумкового контролю

Питання до заліку:

1. Предмет та завдання психотерапії. Зв'язок психотерапії з іншими науками.
2. Модель «Балансу»
3. Модель «Актуальні здібності»
4. Модель «Ідентифікації»
5. Схема дослідження актуального конфлікту з використанням позитум-підходу.
6. Особливості базового конфлікту та його причини.
7. Етичні вимоги до діяльності психотерапевта, які функціонують в Україні та за кордоном.
8. Специфіка ключового конфлікту.
9. Основні принципи позитивної психотерапії та їх сутність.
10. П'ятикрокова модель допомоги (стадія дистанціювання).
11. П'ятикрокова модель допомоги (стадія інвентаризації).
12. П'ятикрокова модель допомоги (стадія ситуативного схвалення).
13. П'ятикрокова модель допомоги (стадія вербалізації).
14. Специфіка позитивної психотерапії та її основні положення.
15. П'ятикрокова модель допомоги (стадія розширення цілей).
16. Використання історій у позитивній психотерапії та їх функції
17. Інтегративні техніки (сфера «Тіло» модель «Балансу»)
18. Інтегративні техніки (сфера «Контакти-традиції» модель «Балансу»)
19. Інтегративні техніки (сфера «Духовність» модель «Балансу»)
20. Транскультуральний підхід у позитивній психотерапії.
21. Когнітивні помилки (Сфера «Діяльність»)
22. Структурація часу за Е. Берном.
23. Професійна деформація психотерапевта.
24. Загальні фактори ефективності психотерапії.

5.3. Критерії оцінювання знань студентів

1. Грамотність використання термінологічного апарату
2. Логічність викладу матеріалу
3. Обізнаність з науковою літературою по темі
4. Повнота висвітлення матеріалу у виступі
5. Творчі здібності до розкриття теми, висвітлення проблеми при виконанні практичних завдань.

Порядок переведення рейтингових показників успішності у європейські оцінки ECTS

Підсумкова кількість балів (max – 100)	Оцінка за 4-бальною шкалою	Значення оцінки	Оцінка за шкалою ECTS
1 – 34	«незадовільно»	(з обов'язковим повторним вивченням курсу)	F
35 – 59	«незадовільно»	(з можливістю повторного складання)	FX
60 – 68	«достатньо»	Мінімально можливий допустимий рівень знань (умінь)	E
69-74	«задовільно»	Посередній рівень знань (умінь) із значною кількістю недоліків, достатній для подальшого навчання або професійної діяльності	D
75 – 81	«добре»	В цілому добрий рівень знань(умінь) з незначною кількістю помилок	C
82-89	«дуже добре»	Достатньо високий рівень знань (умінь) в межах обов'язкового матеріалу без суттєвих (грубих) помилок	B
90 – 100	«відмінно»	Відмінний рівень знань (умінь) в межах обов'язкового матеріалу з можливими незначними недоліками	A

VI. Навчально-методична карта дисципліни

ДЕННА ФОРМА НАВЧАННЯ

Всього -90 год., лекції -24 год., семінарські -13 год., лабораторні – 12, самост. роб. -41 год.

Тижні	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	XIII
Модулі	I модуль								II модуль				
Лекції	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Дати	10.02	17.02	24.02	03.03	10.03	17.03	24.03	31.03	07.04	14.04	21.04	28.04	05.05
Теоритичні розділи	Вступ у позитивну динамічну психотерапію Н. Пезешкіана.								Основи консультування на засадах позитивної психотерапії				
Теми лекцій	Позитивна психотерапія: визначення та основні положення	Становлення та розвиток методу позитивної психотерапії	Теорія особистості у позитивній психотерапії	Теорія конфлікту у позитивній динамічній психотерапії	Принципи та стратегії позитивної динамічної психотерапії	П'ятикрокова модель консультування та самопомоги							
Практичні заняття	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Дати	24.03	31.03	7.04	14.04	21.04	28.04	05.05	12.05	19.05	26.05	02.06	09.06	16.06
Теми	Позитивна психотерапія: визначення та основні положення	Становлення та розвиток методу позитивної психотерапії	Теорія особистості у позитивній психотерапії	Теорія конфлікту у позитивній динамічній психотерапії	Принципи та стратегії позитивної динамічної психотерапії	П'ятикрокова модель консультування та самопомоги							

Самостійна робота	Підготовка до практичних занять. Підготовка реферату. Проведення дослідження актуального, базового та ключового конфліктів з використанням позитум-підходу. Аналіз чотирьох форм ставлення людини до світу за допомогою моделі «Балансу». Дослідження зв'язку між сімейними концепціями та власним стилем життя за допомогою моделі «Ідентифікації». Створення програми власного професійного самовдосконалення (на основі методу позитивної психотерапії). Підготовка до заліку.
Види контролю	<u>Поточний контроль</u> Заслуховування рефератів; усне опитування на практичних заняттях. Оцінювання виконання видів самостійної роботи передбачені у підпункту 4.3 даної робочої програми.
	<u>Підсумковий контроль</u> Залік

VII. Основні й допоміжні інформаційні джерела для вивчення курсу

Базова

1. Ахола Т., Фурман Б. Краткосрочная позитивная психотерапия (терапия, фокусированная на решении). - СПб., 1996.
2. Пезешкиан Х. Позитивная психотерапия как транскультуральный подход в российской психотерапии. - СПб, 1998.
3. Пезешкиан Н. Позитивная семейная психотерапия: Семья как психотерапевт.
4. Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия. - М., 1996.
5. Пеньковська, Н. М. Основи психологічного консультування в методі позитивної психотерапії : навчально-методичний посібник / Н. М. Пеньковська, Р. В. Шептицький. – Тернопіль : Крок, 2014. – 268 с.
6. Слабинский В.Ю. Семейная позитивная динамическая психотерапия. - СПб.: Наука и Техника, 2009. - 464 с.
7. Ялов А.М. Краткосрочная позитивная психотерапия. - СПб, 1997.