

# ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет гуманітарно-педагогічний

Кафедра психології і педагогіки



## СИЛАБУС

Навчальна дисципліна Позитивна психотерапія

Освітньо-професійна програма Психологія

Рівень вищої освіти перший (бакалаврський)

### Загальна інформація

Позиція	Зміст інформації
Викладач(і)	Ханецька Наталя Вікторівна
Профайл викладача	<a href="http://psy.khnu.km.ua/hanetska-natalya-viktorivna">http://psy.khnu.km.ua/hanetska-natalya-viktorivna</a>
E-mail викладача(ів)	Khanetska@gmail.com
Контактний телефон	+380677867121
Сторінка дисципліни в ІСУ	<a href="https://msn.khnu.km.ua/course/view.php?id=3673">https://msn.khnu.km.ua/course/view.php?id=3673</a>
Навчальний рік	2020-2021
Консультації	<b>Очні:</b> середа, 5-я пара, аудиторія РІКЦ; <b>он-лайн:</b> за необхідністю та попередньою домовленістю

### Характеристика дисципліни

Форма навчання	Курс	Семестр	Обсяг дисципліни		Кількість годин						Форма семестрового контролю			
					Аудиторні заняття				Індивідуальна робота студента	Самостійна робота студента, в т.ч. ІРС			Курсовий проект	Курсова робота
			Кредити ЄКТС	Години	Разом	Лекції	Лабораторні роботи	Практичні заняття						
Денна	4	8	4	120	60	30	30			60			+	
Заочна	5	10	4	120	12	6	6			108			+	

### Анотація навчальної дисципліни

Дисципліна «Позитивна психотерапія» сприяє формуванню у студентів теоретичних знань про історію становлення і розвитку та принципи позитивної психотерапії, заснованої Носсратом Пезешкіаном, а також практичних умінь і навичок психотерапевтичного самопостереження і самопізнання та застосування прийомів позитивної психотерапії в міжособистісній взаємодії. Ці знання, уміння й навички необхідні для розуміння закономірностей власних душевних переживань і поведінки, а також інших людей, для успішного розв'язання внутрішніх конфліктів. При викладанні дисципліни використовуються традиційні та сучасні технології, зокрема: лекції (з використанням методів проблемного навчання і візуалізації); практичні заняття (з використанням групової форми роботи, дискусій та практичного опрацювання прийомів позитивної психотерапії), самостійна робота.

### Мета і завдання дисципліни

**Мета дисципліни** – підготовка майбутніх фахівців до психологічно обґрунтованого вирішення комплексу актуальних проблем у професійній сфері практичного психолога.

**Завдання дисципліни** – вивчення науково-теоретичних основ роботи практичного психолога; ознайомлення з функціональними обов'язками, змістом основних напрямків діяльності практичних психологів в

закладах освіти, категоріями дітей та дорослих, які потребують допомоги, та найбільш актуальними психологічними проблемами, які наявні на теперішній час у закладах освіти; ознайомлення з основним інструментарієм психологічної роботи (методами, методиками, прийомами, техніками і ін.), з нормативно-правовою базою діяльності; ознайомлення з сучасними науковими концепціями побудови психологічної допомоги та взаємодії; вивчення психологічних особливостей навчально-виховного процесу та психології педагога; формування практичних вмінь та навичок роботи з дітьми різного віку; формування професійної позиції майбутніх практичних психологів за допомогою інтеграції теоретичних та практичних знань; підготовка студентів до творчої самостійної роботи практичним психологом в закладах освіти.

### **Очікувані результати навчання**

Студент, який успішно завершив вивчення дисципліни, повинен: вміло практично застосовувати здобуті знання у майбутній професії; на основі отриманих теоретичних знань виявляти відповідність психічного розвитку; давати психолого-педагогічну характеристику особистості, її темпераменту, характеру, здібностей; інтерпретувати власні психічні стани; володіти найпростішими прийомами психічної саморегуляції; пояснювати закономірності між особистісних стосунків у побуті та організованому колективі; розповсюджувати психолого-педагогічні знання; планувати та успішно реалізувати професійну самоосвіту та самовиховання.

### **Тематичний і календарний план вивчення дисципліни**

№ тижня	Тема лекції	Тема лабораторного заняття*	Самостійна робота студентів		
			Зміст	Год.	Література
1	2	3	4	5	6
1	Історія, статус і освіта в Позитивній психотерапії.	Історія розвитку метода Позитивної психотерапії. Міжнародний статус Позитивної психотерапії. Основні етапи становлення і розвитку ПП в Україні. Психотерапевтична освіта.	Опрацювання теоретичного матеріалу.	4	[4] с.7–52;
2	Особливості позитивної психотерапії та відмінності від інших методів.	Позитивна психотерапія і інші методи. Частота і тривалість терапії. Особистість психотерапевта як інструмент. Вимоги до особистості психотерапевта в Позитивній психотерапії.	Опрацювання теоретичного матеріалу, виконання домашнього завдання.	4	[2] с. 147-157
3	Транскультуральний і междисциплінарний підхід в Позитивній психотерапії	Цілі Позитивної психотерапії. Міжкультуральний підхід.	Опрацювання теоретичного матеріалу, виконання домашнього завдання.	4	[4] с.52–99;
4	Позитум-підхід в позитивній психотерапії	Позитивний підхід. Позитивна інтерпретація захворювань. Історії, притчі, метафори, концепції в Позитивній психотерапії.	Опрацювання теоретичного матеріалу, виконання домашнього завдання.	4	[2] с.157-167
5	Чотири сфери розв'язання конфлікту	Чотири якості життя в рамках інтегративного підходу: тіло, діяльність, контакти, фантазія.	Опрацювання теоретичного матеріалу, виконання домашнього завдання.	4	[1] с. 1-2;
6	Схема конфліктів у Позитивній терапії	Схема конфліктів у Позитивній терапії	Опрацювання теоретичного матеріалу,	4	[1] с. 2-3;

			виконання домашнього завдання.		
7	Актуальний конфлікт	Актуальний ресурс	Опрацювання теоретичного матеріалу, виконання домашнього завдання.	4	[7] с. 150–179,
8	Базовий конфлікт	Основний конфлікт	Опрацювання теоретичного матеріалу, виконання домашнього завдання.	4	[4] с. 48-50, 67-72;
9	Внутрішній конфлікт	Внутрішній ресурс	Опрацювання теоретичного матеріалу, виконання домашнього завдання.	4	[7] с. 150–179
10	Ключовий конфлікт	Ключовий ресурс	Опрацювання теоретичного матеріалу, виконання домашнього завдання.	4	[11] с. 224–233
11	Чотири моделі для наслідування	Поняття: Я, Ти, Ми, Пра-ми.	Опрацювання теоретичного матеріалу, виконання домашнього завдання.	4	[4] с. 50-54;
12	Первинні актуальні здібності	Робота з диференційно-аналітичним опитувальником	Опрацювання теоретичного матеріалу, виконання домашнього завдання.	4	[1] с. 4-6;
13	Вторинні актуальні здібності	Вторинні актуальні здібності	Опрацювання теоретичного матеріалу, виконання домашнього завдання.	4	[4] с. 54-56,
14	П'ять кроків консультування в Позитивній психотерапії	П'ять кроків самодопомоги в Позитивній психотерапії	Опрацювання теоретичного матеріалу, виконання домашнього завдання.	4	[4] с. 72-75;
15	Практичне застосування аспектів Позитивної психотерапії	Робота з Вісбаденським опитувальником	Опрацювання теоретичного матеріалу, виконання домашнього завдання.	4	[4] с. 46–51 [11] с. 233–243

### ***Політика дисципліни***

Організація освітнього процесу в Університеті відповідає вимогам положень про організаційне і навчально-методичне забезпечення освітнього процесу, освітній програмі та навчальному плану. Студент зобов'язаний відвідувати лекції і практичні заняття згідно з розкладом, не запізнюватися на заняття, практичні завдання виконувати відповідно до графіка. Пропущене практичне заняття студент зобов'язаний опрацювати самостійно у повному обсязі і відзвітувати перед викладачем не пізніше, ніж за тиждень до чергової атестації. До практичних занять студент має підготуватися за відповідною темою і проявляти активність. Набуті особою знання з дисципліни або її окремих розділів у неформальній освіті зараховуються відповідно до Положення про порядок перезарахування результатів навчання у ХНУ (<http://khnu.km.ua/root/files/01/06/03/006.pdf>). Виконуючи самостійну роботу з дисципліни, студент має дотримуватися політики доброчесності. У разі наявності плагіату він отримує незадовільну оцінку і має виконати завдання за новою темою.

### ***Критерії оцінювання результатів навчання***

Оцінювання академічних досягнень студента здійснюється відповідно до «Положення про контроль і оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти у ХНУ». Кожен вид роботи з дисципліни оцінюється за інституційною чотирибальною шкалою. Семестрова підсумкова оцінка визначається як середньозважена з усіх видів навчальної роботи, виконаних і зданих позитивно з урахуванням коефіцієнта вагомості. Вагові коефіцієнти визначаються відповідно до структури дисципліни і важливості окремих видів її робіт.

Оцінювання студентів денної форми навчання складається з таких елементів: усний (або письмовий) контроль, практичні роботи, індивідуальне навчально-дослідне завдання, семестровий контроль (залік).

**Структурування дисципліни за видами робіт і оцінювання результатів навчання студентів денної форми навчання за ваговими коефіцієнтами**

Аудиторна робота					Самостійна робота	Семестровий контроль
Усне опитування		Захист лабораторних робіт			Індивідуальне навчально-дослідне завдання	Залік
T 1-7	T 8-15	T 1-5	T 6-10	T 11-15		За рейтингом
ВК:	0,3	0,3			0,4	0

*Примітка: ВК – ваговий коефіцієнт, Т - тема*

**Критерії оцінювання за видами робіт  
Теоретичний матеріал (усне опитування)**

Оцінювання знань студентів під час практичного заняття здійснюється за такими критеріями:

Оцінка за інституційною шкалою	Узагальнений критерій
Відмінно	Студент глибоко і у повному обсязі опанував зміст навчального матеріалу, легко в ньому орієнтується і вміло використовує понятійний апарат; уміє пов'язувати теорію з практикою, вирішувати практичні завдання, впевнено висловлювати і обґрунтовувати свої судження. Відмінна оцінка передбачає грамотний, логічний виклад відповіді (як в усній, так і у письмовій формі), якісне зовнішнє оформлення роботи. Студент не вагається при видозміні запитання, вміє робити детальні та узагальнюючі висновки. При відповіді допустив дві-три несуттєві <i>помилки</i> .
Добре	Студент виявив повне засвоєння навчального матеріалу, володіє понятійним апаратом, орієнтується у вивченому матеріалі; свідомо використовує теоретичні знання для вирішення практичних задач; виклад відповіді грамотний, але у змісті і формі відповіді можуть мати місце окремі неточності, нечіткі формулювання закономірностей тощо. Відповідь студента має будуватися на основі самостійного мислення. Студент у відповіді допустив дві-три <i>несуттєві помилки</i> .
Задовільно	Студент виявив знання основного програмного матеріалу в обсязі, необхідному для подальшого навчання та практичної діяльності за професією, справляється з виконанням практичних завдань, передбачених програмою. Як правило, відповідь студента будується на рівні репродуктивного мислення, студент має слабкі знання структури курсу, допускає неточності і <i>суттєві помилки</i> у відповіді, вагається при відповіді на видозмінене запитання. Разом з тим набув навичок, необхідних для виконання нескладних практичних завдань, які відповідають мінімальним критеріям оцінювання і володіє знаннями, що дозволяють йому під керівництвом викладача усунути неточності у відповіді.
Незадовільно	Студент виявив розрізнені, безсистемні знання, не вміє виділяти головне і другорядне, допускається помилок у визначенні понять, перекручує їх зміст, хаотично і невпевнено викладає матеріал, не може використовувати знання при вирішенні практичних завдань. Як правило, оцінка «незадовільно» виставляється студенту, який не може продовжити навчання без додаткової роботи з вивчення дисципліни.

**Критерії оцінювання лабораторних робіт**

Оцінка за інституційною шкалою	Узагальнений критерій оцінювання лабораторних робіт
Відмінно	<i>Оформлення</i> (якщо письмово представлено) – охайне та естетичне, подані всі елементи дослідження або завдання. Якщо практична робота полягає у виконанні вправ, то дотримана процедура виконання і пропрацьований кожен елемент завдання. <i>Представлено висновки процедури практичної роботи та рефлексія</i> – самоусвідомлення та самоаналіз.
Добре	<i>Оформлення</i> – охайне та естетичне. Представлені не всі елементи дослідження. У виконанні вправ пропущені деякі елементи. <i>Представлено висновки процедури практичної роботи та відсутня рефлексія.</i>
Задовільно	<i>Оформлення</i> – неохайне, елементи практичної роботи не прописані. Вправи виконані з пропусками основних елементів чи недотримана процедура. <i>Процедура практичної роботи представлена неповно, немає висновків та відсутня рефлексія.</i>
Незадовільно	<i>Оформлення</i> неохайне з відсутністю більшості елементів. Вправи виконувались частково. В <i>процедурі практичної роботи</i> не представлені висновки та рефлексія відсутня.

**Критерії оцінювання самостійної роботи (індивідуального навчально-дослідного завдання)**

Оцінка за інституційною шкалою	Узагальнений критерій оцінювання індивідуального навчально-дослідного завдання
Відмінно	<i>Оформлення</i> – охайне та естетичне. Представлений план. Теоретичні питання розкриті детально. Представлені та описані <i>всі пункти і блоки плану-схеми</i> завдання. <i>Висновки</i> щодо чіткі і логічні.
Добре	<i>Оформлення</i> – охайне. Опис питань подається стислий, без деталей. <i>Висновки</i> надто загальні.
Задовільно	<i>Оформлення</i> – неохайне, значні порушення вимог до форматування тексту. Не повністю розкриті питання. В описі звужений підхід узагальненими фразами, не дається практичне підтвердження. <i>Висновки</i> відсутні.
Незадовільно	<i>Оформлення</i> – неохайне. Не розкрита теорія і відсутнє підкріплення практичними техніками і методиками. <i>Висновки</i> відсутні.

**Семестровий контроль (залік)**

Підсумкова оцінка за семестр згідно з інституційною шкалою і шкалою ЄКТС встановлюється в автоматизованому режимі після внесення викладачем усіх оцінок до Електронного журналу. Залік виставляється, якщо середньозважений бал, який отримав студент з дисципліни, знаходиться у межах від 3,00 до 5,00 балів. При цьому за інституційною шкалою ставиться оцінка «зараховано», а за шкалою ЄКТС – буквене позначення оцінки, що відповідає набраній студентом кількості балів відповідно до таблиці співвідношення.

**Співвідношення інституційної шкали оцінювання і шкали оцінювання ЄКТС**

Оцінка ЄКТС	Інституційна шкала балів	Інституційна оцінка	Критерії оцінювання
A	4,75 – 5,00	5	Зараховано <i>Відмінно</i> – глибоке і повне опанування навчального матеріалу і виявлення відповідних умінь і навичок. <i>Добре</i> – повне знання навчального матеріалу з кількома незначними помилками. <i>Добре</i> – в загальному правильна відповідь з двома-трьома суттєвими помилками. <i>Задовільно</i> – неповне опанування програмного матеріалу, але достатнє для практичної діяльності за професією. <i>Задовільно</i> – неповне опанування програмного матеріалу, що задовольняє мінімальні критерії оцінювання.
B	4,25 – 4,74	4	
C	3,75 – 4,24	4	
D	3,25 – 3,74	3	
E	3,00 – 3,24	3	
FX	2,00 – 2,99	2	Незараховано <i>Незадовільно</i> – безсистемність одержаних знань і неможливість продовжити навчання без додаткових знань з дисципліни. <i>Незадовільно</i> – необхідна серйозна робота і повторне вивчення дисципліни.
F	0,00 – 1,99	2	

**Питання для підсумкового контролю з дисципліни**

1. Історія, статус і освіта в Позитивній психотерапії.
2. Історія розвитку метода Позитивної психотерапії.
3. Міжнародний статус Позитивної психотерапії.
4. Основні етапи становлення і розвитку ПП в Україні. Психотерапевтична освіта.
5. Позитивна психотерапія і інші методи.
6. Частота і тривалість терапії.
7. Особистість психотерапевта як інструмент. Вимоги до особистості психотерапевта в Позитивній психотерапії.
8. Транскультуральний і междисциплінарний підхід в Позитивній психотерапії
9. Цілі Позитивної психотерапії.
10. Позитивний підхід.
11. Міжкультуральний підхід.
12. Позитивна інтерпретація захворювань.
13. Історії, притчи, метафори, концепції в Позитивній психотерапії.
14. Чотири сфери розв'язання конфлікту.
15. Чотири якості життя в рамках інтегрованої медицини.
16. Тіло (відчуття).
17. Діяльність (усвідомлення).
18. Контакти (традиції).
19. Фантазія (інтуїція).

20. Практичне застосування чотирьох сфер.
21. Схема конфліктів у Позитивній терапії
22. Актуальний конфлікт
23. Особистість клієнта
24. Ситуація в теперішній час.
25. Базовий (основний) конфлікт.
26. Чотири моделі для наслідування.
27. Первинні і вторинні актуальні здібності.
28. Ключевий конфлікт
29. П'ять кроків в Позитивній психотерапії
30. П'ятикрокова модель в Позитивній психотерапії.
31. 1 крок: Спостереження і дистанціювання.
32. 2 крок: Інвентаризація.
33. 3 крок: Ситуативне підбадьорення.
34. 4 крок: Вербалізація.
35. 5 крок: Розширення цілей.
36. Формалізована модель 5-крокової терапії.
37. Практичне застосування аспектів Позитивної психотерапії
38. Перше інтерв'ю в Позитивній психотерапії.
39. Вісбаденський опитувальник

#### *Рекомендована література*

##### *Основна література*

1. Пезешкиан Х. Основы позитивной психотерапии / Хамид Пезешкиан. – Архангельск : Архангельский медицинский институт, 1993. – 116 с.
2. Пезешкиан Н. Торговец и попугай / Носсрат Пезешкиан. – М. : Прогресс, 1992. – 240 с.
3. Пезешкиан Н. 33 и 1 форма партнерства / Н. Пезешкиан ; пер. с нем. – М. : Институт позитивной психотерапии, 2005. – 288 с. – (Серия «Позитивная психотерапия»).
4. Пезешкиан Н. Позитивная семейная психотерапия / Н. Пезешкиан ; пер. с англ., нем. – М. : Март, 1996. – 336 с.
5. Ханецька Н. В. Позитивна психотерапія : теоретико-практичний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Н. В. Ханецька. – Хмельницький, 2019. – 51 с.

##### *Додаткова література*

6. Пезешкиан Н. Новая модель лечения психосоматических нарушений: позитивная психотерапия во врачебной практике / Н. Пезешкиан // Гуманистическая и трансперсональная психология : хрестоматия / Сост. К. В. Сельченко. – Мн. : Харвест, М. : АСТ, 2000. – 592 с. – (Библиотека практ. психологии). – С. 106-122.
7. Пезешкиан Н. Если ты хочешь иметь то, что никогда не имел, тогда сделай то, что никогда не делал / Н. Пезешкиан. – М. : Институт позитивной психотерапии, 2005. – 128 с. – (Серия «Позитивная психотерапия»).
8. Корнбихлер Т. Носсрат Пезешкиан. Восток – Запад: Позитивная психотерапия в диалоге культур / Т. Корнбихлер ; пер. с нем. – Черкассы : Ваш Дом, ЧП Дикий А. А., 2004. – 216 с.