



Український державний університет імені Михайла
Драгоманова
Педагогічний факультет



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
(СИЛАБУС)

«ПОЗИТИВНА ПСИХОТЕРАПІЯ»

Освітньо-професійна програми Практична
психологія

4-й рік навчання, 8-й семестр (для бакалаврів)

Форма навчання (денна, заочна)

Галузь знань

05 Соціальні та поведінкові
науки

Спеціальність

053 Психологія

Освітній рівень

Бакалавр

Кафедра
та викладач

Кафедра практичної психології

Викладач: Унінець Ірина Михайлівна – доктор економічних наук, професор

Лінк на профіль викладача на сайті факультету:

<https://pf.udu.edu.ua/fakultet/struktura/kafedry/kafedra-praktychnoi-psykholohii-fpp/vykladachi-kafedry-prps/uninets-iryna-mykhailivna>

Лінк на профіль викладача у Google Scholar:

<https://scholar.google.com/citations?user=LjRdsHAAAAAJ&hl=ru>

E-mail: i.m.uninets@udu.edu.ua

I. Основна
мета/цілі
навчання

Метою викладання освітнього компоненту «Позитивна психотерапія» є формування у студентів професійних знань, умінь та навиків, які сприятимуть у наданні психологічної допомоги суб'єктам освітнього процесу щодо застосування методів та інструментів позитивної психотерапії; збагачення наукового світогляду студентів та їх психологічної культури; сприяння більш повному і глибокому розумінню основних вимог.

Основними завданнями вивчення освітнього компоненту «Позитивна психотерапія» є: засвоєння студентами змісту основних принципів і цінностей методу позитивної психотерапії; розкрити зміст базових понять: «актуальний конфлікт», «базовий конфлікт», «внутрішній конфлікт», «модель «Балансу», «модель «Наслідування» «Актуальні здібності», «п'ятикрокова модель консультування»; надання студентам знань теоретичних положень

основ методу позитивної психотерапії; охарактеризувати інформаційне та технологічне забезпечення консультативного процесу за допомогою методу позитивної психотерапії.

II. Місце навчальної дисципліни в освітній програмі

*Навчальна дисципліна вибіркова
Цикл професійної підготовки*

III. Обсяг навчальної дисципліни

	<i>Денна ф.н. (термін навчання – 3р.10 міс.)</i>	<i>Заочна ф.н. (термін навчання – 3.10)</i>
<i>Кількість кредитів</i>	3	3
<i>Загальна кількість годин</i>	90	90
<i>Лекційні заняття</i>	16	8
<i>Практичні заняття</i>	10	2/6
<i>Лабораторні заняття</i>	8	-
<i>Самостійна робота</i>	56	78

IV. Короткий зміст навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Психологічне консультування з використанням Positum-підходу

Тема 1.1. Позитивна психотерапія: визначення та основні положення

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

Тема 1.2. Становлення та розвиток методу позитивної психотерапії Н.Пезешкіана.

Екзистенційна динамічна психотерапія І. Ялома. Психодрама Дж. Морено. Арттерапія О. Яроцького. Позитивна психотерапія як метод інтеграції різноманітних психотерапевтичних систем. Сучасний етап становлення позитивної психотерапії.

Тема 1.3. Теорія особистості у методі Позитивна психотерапія.

Модель Балансу. Модель «Актуальні здібності», *Вправа «Презентація здібностей»* дозволяє виявити сфери постійної емоційної напруги та розширити можливості покращення взаємодії з оточенням. Модель «Ідентифікації» *Вправа «Сімейний кодекс»* сприяє формуванню у майбутніх психологів навичок самоаналізу та усвідомлення зв'язку між сімейними концепціями та власним стилем життя.

Змістовий модуль 2. Інноваційні концепції позитивної та транскультуральної психотерапії

Тема 2.1. Принципи та стратегії позитивної динамічної психотерапії

Основні принципи позитивної психотерапії та їх сутність. Схема дослідження актуального конфлікту звикористанням позитум-підходу. Особливості базового конфлікту та його причини. Специфіка ключового конфлікту. Методика сімейної психотерапії й самопомоги «Дерево характеру».

Тема 2.2. П'ятикрокова модель консультування в методі позитивної психотерапії.

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

Тема 2.3. Методи та техніки позитивної психотерапії.

Використання історій у позитивній психотерапії. Притчі до стадій п'ятикрокової моделі самопомоги (практичне заняття). Прикладне застосування п'ятикрокової моделі самопомоги.

V. Результати навчання

Результати навчання	Загальні компетентності
<p>ПРН 1. Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання.</p> <p>ПРН 2. Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань.</p> <p>ПРН 5. Обирати та застосовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій (тести, опитувальники, проективні методики тощо) психологічного дослідження та технології психологічної допомоги.</p> <p>ПРН 11. Складати та реалізовувати план консультативного процесу з урахуванням специфіки запиту та індивідуальних особливостей клієнта, забезпечувати ефективність власних дій</p> <p>ПРН 16. Знати, розуміти та дотримуватися етичних принципів професійної діяльності психолога</p>	<p>ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.</p> <p>ЗК4. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.</p> <p>ЗК5. Здатність бути критичним і самокритичним.</p> <p>ЗК6. Здатність приймати обґрунтовані рішення.</p> <p>ЗК7. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).</p> <p>ЗК8. Навички міжособистісної взаємодії.</p> <p>Фахові компетентності:</p> <p>ФК3. Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та</p> <p>ФК6. Здатність самостійно планувати, організовувати дослідження.</p> <p>ФК8. Здатність організовувати та надавати психологічну допомогу (групову)</p> <p>ФК9. Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілі запиту</p> <p>ФК10. Здатність дотримуватися норм професійної етики</p> <p>ФК11. Здатність до особистісного та професійного саморозвитку</p> <p>ФК13. Здатність розробляти тренінги, вести супервіз розвивального характеру; психологічну експертизу.</p> <p>ФК14. Здатність організовувати власну діяльність і конструювати її з клієнтами та останніх між собою, управляти дискусією.</p> <p>ФК15. Здатність презентувати себе як фахівця, який сподівається на допомогу; здатність викликати симпатію, довіру; зацікавлювати, підтримувати, заспокоювати, переконувати, вмотивовувати.</p>

VI. Порядок і критерії оцінювання

Форми поточного контролю: Модульні контрольні роботи.

Методи поточного контролю: усне опитування, тести, практичні завдання, ІНДЗ.

Форма підсумкового контролю: Залік

Методи підсумкового контролю: тестові питання (закриті та відкриті питання) та 1-не практичне завдання)

Розподіл балів, які отримують студенти

Поточний контроль						ІН
Змістовий модуль 1			Змістовий модуль 2			
Тема 1.1	Тема 1.2	Тема 1.3 МКР 1	Тема 2.1	Тема 2.2 Тема 2.3	МКР 2	
10	10	10 + 10	10	20	10	2

Розрахунок рейтингових балів за видами контролів

№ п/п	Види діяльності	Коефіцієнт (вартість) виду	Кі
1	Практична робота на заняттях (усні відповіді, тести)	5	
2	Самостійні роботи / участь у вебінарах/тренінгах, що відповідають тематиці даного курсу*	10	
3	Модульні контрольні роботи	10	
4	ІНДЗ	30	
	Підсумковий ґ		

*Здобувачу можуть зараховуватися бали за неформальну освіту (участь у професійних семінарах, вебінарах, тренінгах тощо) з відповідних тем курсу (замість окремих видів практичної чи самостійної роботи з курсу). Для цього студент має представити сертифікат учасника і підготувати короткий звіт-аналіз опрацьованих питань.

Важливі зауваги щодо оцінювання!

Якщо навчальна дисципліна завершується екзаменом, максимальна кількість балів, яку здобувач може набрати протягом семестру - 60. Максимальна кількість балів за екзамен – 40. Разом – 100 балів.

До початку заліково-екзаменаційної сесії (якщо вивчення навчальної дисципліни завершується екзаменом) здобувач повинен набрати мінімум **35 балів**. Цей бал не означає зарахування, він просто дає здобувачеві право складати екзамен. Якщо здобувач не отримав 35 балів, у наступному семестрі він проходить ці навчальні дисципліни повторно на платній основі.

Критерії оцінювання

Під час усних відповідей: повнота та правильність розкриття питання; логіка викладення, культура мовлення, впевненість та аргументованість, використання у відповіді посилань на інформацію з основної та додаткової літератури (підручників, навчальних посібників та інших методичних видань тощо), аналітичні міркування, вміння робити порівняння та самостійні оцінні судження, висновки.

Під час виконання письмових завдань: повнота та правильність розкриття питання, цілісність, системність, логічна послідовність, вміння формулювати самостійні висновки, ступінь сформованості практичних умінь, досвід творчої та пошукової діяльності, акуратність оформлення письмової роботи.

Рівні відповідності критеріям

Високий рівень (90 – 100 балів). Здобувач засвоїв зміст навчальної дисципліни повністю, вільно володіє навчальним матеріалом, успішно і креативно розв'язує завдання різних видів складності, аргументовано висловлює свої думки, займається самоосвітою, може брати активну участь в наукових та творчих проектах. Виконав усі практичні / самостійні завдання правильно та ґрунтовно. Демонструє здатність пов'язувати теоретичні знання з курсу з практичним досвідом професійної діяльності.

Достатній рівень (80 – 89 балів). Здобувач засвоїв зміст навчальної дисципліни в необхідному обсязі, володіє навчальним матеріалом, виконав завдання до кожної теми, проте у відповідях допускає деякі неточності. Уміння продуктивні, проте без вияву творчості. Здатен працювати самостійно, проте допускає неточності.

Середній рівень (70 – 79 балів). Здобувач засвоїв зміст навчальної дисципліни в повному обсязі, але його знання містять неточності та помилкові судження, уміння проявляються на репродуктивному рівні. Здобувач не може сформулювати самостійні оцінні судження та висновки.

Задовільний рівень (65 – 69 балів). Здобувач загалом опанував навчальну дисципліну, але більшість тем засвоїв поверхово, частково. При виконання практичних завдань допускає помилки та потребує допомоги викладача чи колег-студентів.

Низький рівень (60 – 64 балів). Здобувач засвоїв навчальну дисципліну поверхово, володіє навчальним матеріалом на елементарному рівні, демонструє фрагментарні знання, не може самостійно викласти більшість практичних завдань. Виконав частину практичних / самостійних завдань з суттєвими помилками та недоліками.

Незадовільний рівень: 35 – 59 балів з можливістю повторного складання. Здобувач не засвоїв більшості тем, володіє елементарними знаннями з навчальної дисципліни, не вміє логічно, послідовно, грамотно висловлювати думку, практичні уміння не сформовані; **0 – 34 балів з обов'язковим повторним вивченням навчальної дисципліни.** Здобувач не виконав більшості завдань, не володіє навчальним матеріалом, змістом курсу не оволодів.

VII. Політика курсу

Політика щодо відвідування: здобувачі дотримуються вимог чинного законодавства України, Статуту УДУ імені Михайла Драгоманова (<https://udu.edu.ua/resursy/normatyvni-dokumenty/statut-ukrayinsko-ho-derzhavnoho-universytetu-imeni-mykhayla-drahomanova>) і Правил внутрішнього розпорядку УДУ імені Михайла Драгоманова (<https://udu.edu.ua/resursy/normatyvni-dokumenty/nakaz/pravyla-vnutrishnoho-rozporiadku-udu-imeni-mykhayla-drahomanova>) відвідують заняття відповідно розкладу, дотримуються етичних норм поведінки. Усі учасники освітнього процесу дотримуються загальноприйнятих моральних принципів, правил поведінки та корпоративної культури; підтримувати атмосферу доброзичливості, відповідальності, порядності й толерантності. Відвідування занять з курсу є обов'язковим за визначеним деканатом розкладом. За об'єктивних причин (лікарняний, заява) заняття може бути відпрацьованим. Атмосфера на заняттях повинна бути творчою, відкритою до конструктивної критики. Недопустимі запізнення на заняття; списування.

Політика щодо дедлайнів і перескладання. Усі завдання передбачені навчальною програмою мають бути виконані у встановлений викладачем термін. Практичні та самостійні завдання виконуються вчасно та здаються викладачу у визначені ним терміни. Роботи, що здаються з порушенням термінів без поважних причин, оцінюються нижчою оцінкою (75% від максимальної оцінки).

Якщо здобувач отримав незадовільну оцінку під час екзамену, в нього виникає академічна заборгованість. Повторно скласти атестацію він повинен до початку наступного семестру в терміни, визначені деканатом.

Якщо здобувач не погоджується з оцінкою підсумкової атестації, він може в день оголошення результатів подати в деканат апеляційну заяву. Наступного дня проводиться засідання апеляційної комісії. За письмового екзамена повторне опитування не проводиться. За усного комісія надає здобувачеві право продемонструвати свої знання. Про порядок складання екзаменів, перескладання і оскарження результатів див. «Положення про організацію освітнього процесу».

У разі неатестації перескладання відбувається з дозволу деканату. Здобувачі можуть здійснювати перескладання результатів навчання відповідно до «Положення про організацію освітнього процесу в УДУ імені Михайла Драгоманова», «Положення про порядок контролю якості знань студентів УДУ імені Михайла Драгоманова», «Положення про порядок ліквідації академічної заборгованості студентами УДУ імені Михайла Драгоманова» (посилання на Положення: <https://udu.edu.ua/resursy/normatyvni-dokumenty>).

Політика щодо конфліктних ситуацій. Вирішення конфліктних ситуацій у ЗВО здійснюється відповідно до «Положення про врегулювання конфліктів в УДУ імені Михайла Драгоманова» (<https://udu.edu.ua/resursy/normatyvni-dokumenty/nakaz/polozhennia-pro-vrehuliuvannia-konfliktiv-v-udu-imeni-mykhayla-drahomanova>). Між учасниками освітнього процесу здійснюється партнерська взаємодія, толерантність і повага до кожної особистості.

Політика щодо академічної доброчесності ґрунтується на засадах «Положення про академічну доброчесність в УДУ імені Михайла Драгоманова» (<https://udu.edu.ua/resursy/normatyvni-dokumenty/nakaz/polozhennia-pro-akademichnu-dobrochesnist-udu>). Викладач ознайомлює здобувача вищої освіти з правилами поведінки на заняттях, користуванням засобами електронного зв'язку, недопущенням академічного плагіату, фальсифікації, фабрикації,

списування, акцентує увагу на заборону використання додаткових джерел інформації під час оцінювання знань, при використанні Інтернет-ресурсів зазначається використане джерело. Під час навчання учасники освітнього процесу зобов'язані дотримуватися академічної доброчесності: етичних принципів та визначених законом правил, якими мають керуватися учасники освітнього процесу під час навчання, викладання та провадження наукової діяльності. Дотримання академічної доброчесності здобувачами передбачає: самостійне виконання навчальних завдань, завдань поточного та підсумкового контролю (для осіб з особливим освітніми потребами ця вимога застосовується з урахуванням їх індивідуальних потреб і можливостей); посилання на джерела інформації у разі використання ідей, тверджень, відомостей; дотримання норм законодавства про авторське право; надання достовірної інформації про результати власної навчальної (наукової, творчої) діяльності.

Умови для інклюзивного вивчення освітнього компонента: дана навчальна дисципліна може викладатися для людей з особливими освітніми потребами. Форми і методи інклюзивного навчання обираються з урахуванням індивідуальних потреб здобувача. Обов'язково поєднуються фронтальні, індивідуальні та групові ФОНД. Традиційні методи навчання поєднуються з інтерактивними і спеціальними (методи педагогічного супроводу та корекції, тощо).

VIII. Основні інформаційні ресурси

1. Бондаренко О.Ф. Психологічна допомога особистості: учб. Посібник. – Харків: Фоліо, 1996.
2. Митник О.Я. Психологія навчання як цілісного творчого процесу / О.Я. Митник // Відкритий урок – 2005. – № 23–24. – С. 34 – 36.
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.

Допоміжна

4. Пеньковська Н. Методологічний аналіз теорії особистості в позитивній психотерапії/Н.Пеньковська, В.Дишлевук//Позитум Україна. – 2013. - №5 – С. 85-94
5. Patterson C. H. Counseling and psychotherapy: Theory and practice/C.H.Patterson. – New York: Harper&Row, 1959. -178p.

Інтернет-ресурс

6. http://abc.vvsu.ru/Books/metod_prep_psih/page0001.asp
 7. https://stud.com.ua/85543/psihologiya/metodika_vikladannya_psihologiyi
 8. http://maup.com.ua/ua/navchannya-u-maup/library/pidruchniki/psihologiya/metodika_vikladannya_psihologii.html
 9. <http://www.kspu.edu/FileDownload.ashx/%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D0%B2%D0%B8%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8E.pdf?id=1cce4002-ce8d-4991-809f-f0fcd3d3994b>
 10. <http://www.nbu.gov.ua/>-Національна бібліотека України ім.В.І.Вернадського.
 11. <http://hklib.npu.edu.ua/> -Наукова бібліотека національного педагогічного університету ім.
-

М.П.Драгоманова.

12. <http://www.koob.ru/> - електронна бібліотека «Куб»

13. <http://pro.fpsy.ru/post-name/286/> -федерація психологів-консультантів онлайн.

<http://psycholog.com.ua/>- портал професійних психологів України «У психолога».

*Обговорено та затверджено на засіданні кафедри практичної психології
(Протокол № 6 від 15 січня 2025 р.)*