

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки**  
**Кафедра загальної і соціальної психології та соціології**



**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Проректор з науково-педагогічної і  
навчальної роботи та рекрутації  
проф. Гаврилюк С. В.

Протокол № 2 від 17.10. 2018 р.

**ПРОГРАМА**  
**(вибіркової) навчальної дисципліни**

**ПОЗИТИВНА ПСИХОТЕРАПІЯ**

**Підготовки БАКАЛАВРА**

**Спеціальності 053 Психологія**

**освітньої програми (спеціалізації) Психологія**

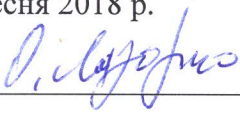
**Програма навчальної дисципліни «Позитивна психотерапія»** підготовки бакалаврів, галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки, спеціальності 053 Психологія, за освітньою програмою Психологія

**Розробник:** Лазорко Ольга Валеріївна, професор кафедри загальної і соціальної психології та соціології, доктор психологічних наук, доцент


**Рецензент:** Іванашко Оксана Євгеніївна, кандидат психологічних наук, доцент кафедри вікової та педагогічної психології

**Програма навчальної дисципліни затверджена на засіданні кафедри загальної і соціальної психології та соціології**

протокол № 3 від 19 вересня 2018 р.

Завідувач кафедри:  (Лазорко О.В..)

**Програма навчальної дисципліни схвалена науково-методичною комісією факультету психології та соціології**  
протокол № 2 від 19 вересня 2018 р.

Голова науково-методичної комісії факультету  (доц. Іванашко О.Є.)

**Програма навчальної дисципліни схвалена науково-методичною радою Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки**

## 1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ ДФН

| Найменування показників           | Галузь знань, спеціальність, освітня програма, освітній ступінь   | Характеристика навчальної дисципліни |
|-----------------------------------|---|--------------------------------------|
| Денна форма навчання              | 05 Соціальні та поведінкові науки;<br>Спец. 053 Психологія;<br>Освітня програма Психологія<br>Освітній ступінь: Бакалаври | <b>Вибіркова</b>                     |
| Кількість годин/кредитів<br>120/4 |   | Рік навчання <u>  III  </u>          |
|                                   |   | Семестр <u>  5-ий  </u>              |
| ІНДЗ: <u>немає</u>                |   | Лекції <u>  20  </u> год.            |
|                                   |   | Практичні <u>  20  </u> год.         |
|                                   |   | Лабораторні <u>  24  </u> год.       |
|                                   |   | Самостійна робота <u>  48  </u> год. |
|                                   | Консультації <u>  8  </u> год.  |                                      |
|                                   | Форма контролю: залік   |                                      |

### ЗФН

| Найменування показників           | Галузь знань, спеціальність, освітня програма, освітній ступінь   | Характеристика навчальної дисципліни |
|-----------------------------------|---|--------------------------------------|
| Заочна форма навчання             | 05 Соціальні та поведінкові науки;<br>Спец. 053 Психологія;<br>Освітня програма Психологія<br>Освітній ступінь: Бакалаври | <b>Вибіркова</b>                     |
| Кількість годин/кредитів<br>150/5 |   | Рік навчання <u>  III  </u>          |
|                                   |   | Семестр <u>  6-ий  </u>              |
| ІНДЗ: <u>немає</u>                |   | Лекції <u>  16  </u> год.            |
|                                   |   | Практичні <u>  18  </u> год.         |
|                                   |   | Лабораторні <u>  20  </u> год.       |
|                                   |   | Самостійна робота <u>  78  </u> год. |
|                                   | Консультації <u>  18  </u> год.   |                                      |
|                                   | Форма контролю: залік   |                                      |

## 2. АНОТАЦІЯ КУРСУ:

Курс «Позитивна психотерапія» є вибірковою дисципліною підготовки фахівців за спеціальністю «Психологія» за освітнім ступенем «Бакалавр». Програма курсу «Позитивна психотерапія» спрямована на ознайомлення студентів з новітнім психотерапевтичним напрямком, спрямованим на діагностику та поетапне лікування цілого ряду психосоматичних захворювань. Даний напрямок вирізняється зверненням для такого незвичного для психотерапії параметру як актуальні здібності людини, що призводять, на думку автора цього напрямку, доктора Н. Позешкіана, за умови невідповідності їх взаємодіючих патернів до різноманітних психопатологічних феноменів. В основу концепції позитивної психотерапії покладено транскультуральний принцип, що відображує вплив

культуральних, етнічних та національних особливостей на прояви соматичних та психічних захворювань, їх переносимість та «подоланність».

Сучасна ситуація у психосоматичній медицині та психотерапії потребує розвитку таких методів, що були б однаково ефективні та економічні. Поруч з технічними питаннями терапевтичної процедури важливими є і питання змісту, за якими критеріями описується та перероблюється наявний конфлікт. Опанування конфліктоцентричних методик та теоретичного змісту даного напрямку психотерапії дає можливість поглибити власне «психологічний вимір» стану хвороби. Новизна даного напрямку виявляється у синтезі психодинамічних та поведінкових терапевтичних елементів.

Привабливість методу позитивної психотерапії полягає в тому, що він є гуманістичним та глибинно психологічно орієнтованим, з транскультуральною точкою зору, з новими техніками у руслі клієнт-центрованої та орієнтованої на ресурси короткострокової психотерапії і відноситься до гуманістичних, транс-культурних, психодинамічних психотерапевтичних методів.

Метод позитивної психотерапії – це метод по відновленню та підтриманню психічного здоров'я та розвитку потенціалу людини. Позитивна психотерапія розглядає людину як єдність тіла, розуму, емоцій та духу. Метою консультаційного процесу є розвиток усвідомлених та неусвідомлених людиною здібностей та гармонізації її повсякденного життя.

Навчальний курс з позитивної психотерапії – це система лекційних, практичних та лабораторних занять, самостійної роботи студентів (СРС), консультацій, заліку, які побудовані на основі таких принципів: 1) достовірності інформації; 2) системності викладу матеріалу, який призначений для використання в педагогічній діяльності; 3) встановлення міждисциплінарних зв'язків; 4) планомірної взаємодії суб'єктів навчального процесу (викладачів і студентів). Такий підхід є можливим на основі поєднання лекційної інформації з практичними заняттями, лабораторними заняттями та самостійною підготовкою студентів зі спеціально розроблених питань.

### 3. КОМПЕТЕНЦІЇ

В результаті засвоєння навчальної дисципліни студенти мають *знати*: основні положення теорії позитивної психотерапії як методу глибинної психодинамічної психотерапії; етичні норми та принципи професійної діяльності психотерапевта; загальні принципи роботи з різними клієнтськими групами; розуміти діагностичний потенціал методик напрямку та межі методу позитивної психотерапії; правила побудови психотерапевтичної сесії; вимоги до організації робочого простору та психотерапевтичного кабінету, основні принципи та цілі алгоритму роботи позитивного психотерапевта з різними психосоматичними розладами та різними за типологією людьми.

По закінченні курсу студенти повинні *вміти*: володіти широким спектром методів психотерапевтичної роботи; налагоджувати контакт із клієнтом або клієнтською групою, забезпечувати безпеку та довіру; планувати проведення психотерапевтичної роботи із групами (вміти розраховувати загальне навантаження, проводити відбір учасників, проводити підготовку приміщення, вести облікову документацію); враховувати психічний стан, особистісні якості, культурний та інтелектуальний рівень тощо, при організації терапевтичної зустрічі; надавати інтерпретацію і забезпечувати вербальні зворотні зв'язки; аналізувати й використовувати в психотерапевтичній роботі транскультуральний та сімейний підходи.

#### 4. ІНФОРМАЦІЙНИЙ ОБСЯГ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

| Назви змістових модулів і тем  | Усього | Лекції | Практ<br>ич. | Лаб.<br>роб. | Сам.<br>роб. | Конс. |
|--|--------|--------|--------------|--------------|--------------|-------|
| <b>Модуль 1. Методологічні та теоретичні основи позитивної психотерапії</b>  |        |        |              |              |              |       |
| <u>Тема 1.</u> Концепція природи людини. Історія позитивної психотерапії. Позитивний образ людини.                               |        | 2      | 2            |              | 4            |       |
| <u>Тема 2.</u> Принципи та основні поняття позитивної психотерапії.  |        | 2      | 2            |              | 4            |       |
| <u>Тема 3.</u> Теорія особистості в позитивній терапії.  |        | 2      | 2            |              | 4            | 2     |
| <u>Тема 4.</u> Транскультурний підхід в позитивній психотерапії. Використання притч.   |        | 2      | 2            | 2            | 4            |       |
| <u>Тема 5.</u> Конфліктогенез у позитивній психотерапії. Актуальний конфлікт як спосіб екстреної психодіагностики та самопомоги. |        | 2      | 2            | 2            | 4            |       |
| <u>Тема 6.</u> Балансна модель та диференційний аналіз у позитивній психотерапії.  |        | 2      | 2            | 2            | 4            | 2     |
| Разом за модулем 1   | 58     | 12     | 12           | 6            | 24           | 4     |
| <b>Модуль 2. Методи та техніки позитивної психотерапії</b>   |        |        |              |              |              |       |
| <u>Тема 7.</u> П'ять кроків позитивної психотерапії.   |        | 2      | 2            | 2            | 4            | 2     |
| <u>Тема 8.</u> Стратегії позитивної психотерапії.  |        | 2      | 2            | 4            | 4            |       |

|   |     |    |    |    |    |   |
|---|-----|----|----|----|----|---|
| Тема 9. Психосоматика та позитивна психотерапія                                     |     | 2  | 2  | 4  | 4  |   |
| Тема 10. Картини хвороб та варіанти роботи з ними методами позитивної психотерапії. |     | 2  | 2  | 8  | 12 | 2 |
| Разом за модулем 2  | 62  | 8  | 8  | 18 | 24 | 4 |
| <b>Всього годин</b>   | 120 | 20 | 20 | 24 | 48 | 8 |

## 5. ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ОПРАЦЮВАННЯ

1. Розвиток світогляду щодо природи людини в рамках різних психотерапевтичних шкіл.
2. Труднощі та вигоди життя у мультикультуральному світі. Ментальні моделі та міжособистісні проблеми.
3. Використання функцій історії, людської мудрості та гумору. Техніка конструювання та використання метафор.
4. Позитивний підхід у сімейному консультуванні.
5. Робота з концепціями у позитивній психотерапії.
6. Позитивна психотерапія та робота зі смертю.
7. Невроз страху смерті та ставлення до смерті як екзистенційна проблема.
8. Позитивний підхід у роботі в групі.
9. Технологія ведення закритої психотерапевтичної групи в контексті позитивної психотерапії.
10. Позитивний підхід в роботі з основними життєвими цінностями: самореалізація, сім'я, здоров'я.
11. Короткострокова позитивна психотерапія.
12. Основні психологічні захисти та фази інфантильного розвитку.
13. Психодинамічний підхід до розвитку та теорія психосексуального розвитку.
14. Застосування п'ятикрокової стратегії у самопомозі, терапії та освіті.
15. Перше інтерв'ю у психотерапії як терапевтичний інструмент.

## 6. РОЗПОДІЛ БАЛІВ ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

| Поточний контроль<br>(макс = 40 балів) |    |    |    |    |    | Модульний контроль<br>(макс = 60 балів) |    |    |     | Загальна<br>кількість<br>балів |       |     |
|--|----|----|----|----|----|---|----|----|-----|--------------------------------|-------|-----|
| Модуль 1                               |    |    |    |    |    | Модуль 2                                |    |    |     |                                |       |     |
| Змістовий модуль 1                     |    |    |    |    |    | Змістовий модуль 2                      |    |    |     | МКР 1                          | МКР 2 |     |
| T1                                     | T2 | T3 | T4 | T5 | T6 | T7                                      | T8 | T9 | T10 |                                |       |     |
| 1                                      | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |   |    |    |     | 30                             | 30    | 100 |
| 2                                      | 2  | 2  | 4  | 4  | 4  | 4                                       | 4  | 6  | 8   |                                |       |     |

## Шкала оцінювання

| Оцінка в балах<br>за всі види навчальної<br>діяльності | Оцінка       |  |
|--|--------------|--|
|  | для екзамену | для заліку   |
| 90 – 100   | Відмінно     | Зараховано   |
| 82 – 89  | Дуже добре   |  |
| 75 - 81  | Добре        |  |
| 67 -74   | Задовільно   |  |
| 60 - 66  | Достатньо    |  |
| 1 – 59   | Незадовільно | Незараховано (з<br>можливістю повторного<br>складання) |

## 7. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Пезешкиан Н. Роль идентичности и культуры в современном мире с точки зрения позитивной психотерапии / Носрат Пезешкиан // Научно-практический журнал Позитум Украина. – 2008. – № 2. – С. 4-14.
2. Основы позитивной психотерапии. Первичное интервью / [Карикаш В. И., Босовская Н. А., Кравченко Ю. Е., Кириченко С. А.] // — Черкассы : Украинский институт позитивной кросс-культурной психотерапии и менеджмента, 2011. — 64 с.
3. Пезешкиан Н. Психотерапия повседневной жизни: тренинг разрешения конфликтов / Носрат Пезешкиан. — С-Пб. : Речь, 2001. — 288 с.
4. Пезешкиан Н. Психотерапия повседневной жизни: тренинг разрешения конфликтов / Носрат Пезешкиан. — С-Пб. : Речь, 2001. — 288 с.
5. Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия: Пер. с нем. — М.: Медицина, 1996. — 464 с.
6. Пезешкиан Н. 33-и 1 форма партнерства: Пер. с нем./ Носрат Позешкиан. — М.: Медицина, 1998. — 288 с.
7. Пезешкиан Н. Мне ясно, как справиться с диабетом: Пер. с нем. /Н.Песешкиан , Г.Захсе /Носрат Позешкиан. — М.: ООО "Издательство «Уникум Пресс», ЗАО «Арт-Бизнес-Центр», 2003. — 224 с.
8. Пезешкиан Н. Торговец и попугай. Восточные истории и психотерапия: Пер. с нем./Общ. ред. А. В. Брушлинского, А. З. Шапиро, предисл. А. В. Брушлинского, коммент. А. З. Шапиро. / Носрат Позешкиан.— М.: Прогресс, 1992. — 240 с.

9. Пезешкиан Н. Позитивная семейная психотерапия: семья как психотерапевт. Пер. с англ., нем./ Носсрат Позешкиан. - М.: Издательство Март, 1996. - 336 с.
10. Гончаров М. Операционализация конфликтов в Позитивной Психотерапии. / Гончаров М. – М.: Наука, 2011. – 79 с.
11. Аметова, Л. А. Формирование арттерапевтической культуры младших школьников «Сам себе арттерапевт»./ Л.А. Аметова. - М.: Московский государственный открытый педагогический университет, 2003. - 36 с.
12. Бурно, М.Е. Терапия творческим самовыражением./ М.Е. Бурно. -Изд-е 3-е., испр. и доп. -М.: Академический Проект, 2006. 432 с.
13. Добровольская, Т.А. Артпедагогика и арттерапия в специальном образовании; / Т. А. Добровольская. М.: Издательский центр «Академия», 2001.-246 с.
14. Александров А. А. Психотерапия: Учеб. Пособие. /А.А.Александров — СПб: Питер, 2004. – 480 с.
15. Бурлачук Л.Ф. Жидко М.Е. Кочарян А.С. Психотерапия : Учеб.для вузов./Л.Ф.Бурлачук. — 2-е изд., стереотип. — СПб.: Питер, 2007. — 480 с.
16. Каліна Н.Ф. Психотерапія: підручник студ. Вишів /Н.Ф.Каліна. – К.: «Академвидав», 2010. – 280 с.
17. Крарвасарский Б.Д. Психотерапия: Учебник для вузов. /Б.Д.Кпапвасарский. - СПб.: Питер, 2007. – 365 с.
18. Методы современной психотерапии: Учебное пособие / Составители Л. М. Кроль, Е. А. Пуртова. — М.: «Класс», 2001. — 480 с. (Библиотека психологии и психотерапии, вып. 90)
19. Павлов И.С. Психотерапия в практике: технология терапевтического процесса. /И.С.Павлов. - М.: Акад.Проект, 2012 – 512с.
20. Соловьева С.Л. Психотерапия. Новейший словарь практического психолога /С.Л.Соловьева. - М.: АСТ, 2005. - 704 с.
21. Бурлачук Л.Ф., Кочарян А.С., Жидко М.Е. Психотерапия: Анализ и современная интерпретация различных направлений в психотерапии; Психотерапия как идеология совместного переживания жизненного кризиса; Механизмы и пространство психотерапии; Психологические модели. Учебник для вузов./Л.Ф.Бурлачук, А.С.Кочарян. - СПб.: Питер, 2003. - 480с.



22. Кулаков С.А. Основы психосоматики. / С.А. Кулаков. - Изд.: Речь, 2007. - 288 с.
23. Курпатов А.В., Аверьянов Г.Г. Психосоматика. Психотерапевтический подход. / А.В. Курпатов. - Изд.: Олма Медиа Групп, 2007. - 480 с.

## **8. ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ДО ЗАЛІКУ:**

1. Психологічна допомога: психологічне консультування, психокорекція, психотерапія. Мета, завдання, різновиди, принципи, особливості.
2. Механізми лікувальної дії Позитивної Психотерапії.
3. Особистість психотерапевта, лікаря-психолога. Основні правила в психотерапії.
4. Психотерапія і фармакологія. Фармакотерапія як плацебо-ефект. Особливості співвідношення психотерапії і фармакотерапії при неврозах, психосоматичних розладах і психозах.
5. Історія виникнення та методу Позитивної психотерапії.
6. Переваги Позитивної Психотерапії.
7. Дев'ять тез Позитивної психотерапії та їх характеристика..
8. Концепції Позитивної Психотерапії.
9. Терапевтична модель Позитивної психотерапії
10. Чотири форми переробки конфліктів (фізіологія та психосоціальна ситуація напруження).
11. Чотири реакції втечі та їх характеристика.
12. П'ятикрокова терапевтична модель Позитивної психотерапії та її характеристика.
13. Психотерапевтичні ресурси та інструментарій психолога-терапевта.
14. Методи психотерапії та їх класифікації.
15. Стратегії Позитивної Психотерапії.
16. Характеристика транскультурного підходу у позитивній психотерапії, мета використання притч.
17. Психологічна (кризова) інтервенція та її складові.
18. Структура та організація психотерапевтичної сесії.
19. Три аспекти психосоматики у Позитивній психотерапії.
20. Позитивна Психотерапія при психосоматичних захворюваннях.
21. Позитивна Психотерапія при захворюваннях дихальної системи.
22. Позитивна Психотерапія при серцево-судинні захворюваннях.
23. Позитивна психотерапія порушень апетиту.
24. Позитивна Психотерапія ендокринних захворювань.
25. Позитивна інтерпретація захворювань шкіри та алергії.
26. Позитивна інтерпретація синдромів остеохондрозу.

27. Порушення сну та застосування Позитивної Психотерапії.
28. Педіатричні проблеми з точки зору Позитивної Психотерапії.
29. Сімейна Позитивна Психотерапія та її специфіка.
30. Розвиток світогляду щодо природи людини в рамках різних психотерапевтичних шкіл.
31. Труднощі та вигоди життя у мультикультуральному світі. Ментальні моделі та міжособистісні проблеми.
32. Використання функцій історії, людської мудрості та гумору. Техніка конструювання та використання метафор.
33. Позитивний підхід у сімейному консультуванні.
34. Робота з концепціями у позитивній психотерапії.
35. Позитивна психотерапія та робота зі смертю.
36. Невроз страху смерті та ставлення до смерті як екзистенційна проблема.
37. Позитивний підхід у роботі в групі.
38. Технологія ведення закритої психотерапевтичної групи в контексті позитивної психотерапії.
39. Позитивний підхід в роботі з основними життєвими цінностями: самореалізація, сім'я, здоров'я.
40. Короткострокова позитивна психотерапія.
41. Основні психологічні захисти та фази інфантильного розвитку.
42. Психодинамічний підхід до розвитку та теорія психосексуального розвитку.
43. Застосування п'ятикрокової стратегії у самодопомозі, терапії та освіті.
44. Перше інтерв'ю у психотерапії як терапевтичний інструмент.
45. Три стадії взаємодії у Позитивній Психотерапії.
46. Оцінка ефективності психотерапії. Чинники, що визначають ефективність психотерапії.