

ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ
«УНІВЕРСИТЕТ КОРОЛЯ ДАНИЛА»

Факультет суспільних і прикладних наук
Кафедра психології

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з
навчально-методичної роботи
 **Ярослав ШТАНЬКО**
«31» серпня 2026 р.

**Позитивна психотерапія: інструменти для психологічної
практики**

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Галузь знань:	С Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини
Спеціальність:	С4 Психологія
Освітньо-професійна програма:	«Практична психологія»
Освітній рівень:	Другий (магістерський)
Статус дисципліни:	Вибіркова
Мова викладання, навчання та оцінювання:	Українська
Семестр викладання	3

м. Івано-Франківськ
2026

РОЗРОБНИК:

к. психол. н., доцент,

доцент кафедри психології  Олександра ПИТЛЮК-СМЕРЕЧИНСЬКА

ЗАТВЕРДЖЕНО:

на засіданні кафедри психології

протокол № 1 від 28.08.2026
завідувач кафедри психології



Олена ХАЛІК

УЗГОДЖЕНО:

Гарант ОПП



Олександра ПИТЛЮК-СМЕРЕЧИНСЬКА

СХВАЛЕНО:

на засіданні Науково-методичної ради, протокол №1 від 31.08.2026 р.

e-mail	oleksandra.pytliuk-smerechynska@ukd.edu.ua
Номер аудиторії чи кафедри	Кафедра психології, 316 аудиторія
Посилання на сайт	https://ukd.edu.ua
Сторінка курсу в СДО	https://online.ukd.edu.ua/

ВСТУП

Анотація навчальної дисципліни. Навчальна дисципліна «Позитивна психотерапія: інструменти для психологічної практики» спрямована на формування у здобувачів вищої освіти системного розуміння теоретичних засад, принципів, психодинамічних моделей та практичних інструментів позитивної психотерапії Н. Пезешкіана. У межах курсу позитивна психотерапія розглядається як гуманістичний, психодинамічний і транскультуральний підхід, орієнтований на виявлення ресурсів особистості, аналіз актуальних здібностей, внутрішніх і міжособистісних конфліктів, особливостей життєвого балансу та можливостей конструктивного подолання психологічних труднощів.

У процесі вивчення дисципліни здобувачі ознайомлюються з ключовими моделями позитивної психотерапії: концепцією первинних і вторинних актуальних здібностей, Моделлю балансу, моделями актуального, базового та ключового конфліктів, п'ятиетапною моделлю консультативної роботи, транскультуральним підходом, а також можливостями використання метафор, притч і ресурсно-орієнтованих технік у психологічній практиці. Окрема увага приділяється діагностичному інструментарію позитивної психотерапії, структурованому аналізу психологічного випадку, формулюванню професійних гіпотез, визначенню терапевтичних цілей та обґрунтованому добору методів і технік відповідно до особливостей клієнта та професійної ситуації.

Курс має виражену практикоорієнтовану спрямованість і передбачає роботу з професійно орієнтованими кейсами, моделювання консультативних ситуацій, відпрацювання окремих елементів п'ятиетапної моделі позитивної психотерапії та аналіз можливостей і обмежень застосування її інструментів. Теоретичні положення позитивної психотерапії розглядаються у співвідношенні із сучасними психологічними дослідженнями ресурсів, благополуччя, резильєнтності та адаптації, що дозволяє здобувачам критично оцінювати місце

методу в сучасній психологічній практиці та розмежовувати позитивну психотерапію Н. Пезешкіана і суміжні напрями позитивної психології.

Особлива увага приділяється професійно-етичним вимогам, психологічній безпеці, межах фахової компетентності та необхідності обґрунтованого використання психотерапевтичних і психодіагностичних інструментів.

Завдання вивчення дисципліни:

- забезпечення високого рівня теоретичної та практичної підготовки майбутніх фахівців за допомогою формування системи знань, що є базою позитивної психології;
- створення сприятливих умов для розвитку особистісних характеристик кожного студента в колективі;
- сприяння розвитку відповідного психодіагностичного, аналітичного мислення, яке безпосередньо впливає на майбутню компетентність фахівця.

Отримані знання дозволять:

Знати:

- теоретичні основи позитивної психології, поняття балансової моделі благополуччя, актуальних здібностей, моделі ідентичності, базових та актуальних конфліктів особистості;
- основні методичні засади роботи психолога в методі позитивної психології;
- способи розв'язання складних задач, які пов'язані із практичною роботою психолога в методі позитивної психології.

Вміти:

- проявляти високий рівень вміння проводити діагностичне дослідження з використанням методичного інструментарію позитивної психології;
- використовувати психотехніки позитивної психології у роботі практичного психолога;
- працювати у сфері практичної психології, вдосконалюючи та створюючи нові психодіагностичні підходи, методи та техніки;
- давати рекомендації щодо формування індивідуального підходу в роботі з людьми у виробничій сфері, сфері бізнесу, освіти, особистісного розвитку з використанням підходів позитивної психології;
- використовувати отримані знання у процесі подальшого вивчення спеціальних фахових дисциплін та майбутньої практичної діяльності.

Компетентності та програмні результати навчання, формуванню яких сприяє вивчення навчальної дисципліни «Позитивна психотерапія: інструменти для психологічної практики». Шифри та формулювання компетентностей і програмних результатів навчання наведено відповідно до ОПП «Практична психологія» другого (магістерського) рівня вищої освіти, введеної в дію у 2025 році, у редакції 2026 року для вступу 2026 року.

Шифр та назва компетентності	Шифр та назва програмних результатів навчання
ІК. Здатність вирішувати складні завдання і проблеми у процесі навчання та професійної діяльності у галузі психології, що передбачає проведення досліджень та/або здійснення інновацій і характеризується комплексністю та невизначеністю умов і вимог.	ПР6. Розробляти просвітницькі матеріали та освітні програми, впроваджувати їх, отримувати зворотній зв'язок, оцінювати якість.
ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.	ПР8. Оцінювати ступінь складності завдань діяльності та приймати рішення про звернення за допомогою або підвищення кваліфікації.
ЗК4. Уміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.	ПР10. Здійснювати аналітичний пошук відповідної до сформульованої проблеми наукової інформації та оцінювати її за критеріями адекватності.
	ПР11. Здійснювати адаптацію та модифікацію існуючих наукових підходів і методів до конкретних ситуацій професійної діяльності.

ЗК6. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів). СК1. Здатність здійснювати теоретичний, методологічний та емпіричний аналіз актуальних проблем психологічної науки та/або практики. СК8. Здатність оцінювати межі власної фахової компетентності та підвищувати професійну кваліфікацію. СК9. Здатність дотримуватися у фаховій діяльності норм професійної етики та керуватися загальнолюдськими цінностями.	
---	--

ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Курс	2		
Семестр	3		
Кількість кредитів ЄКТС	3		
Аудиторні навчальні заняття		денна форма	заочна форма
	лекції	14 г	4 г
	практичні	16 г	4 г
Самостійна робота	Самостійна робота	60 г	82 г
Форма підсумкового контролю	Екзамен		

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Перелік тем лекційного матеріалу

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I. Теоретико-методологічні засади, класичні концепції та психодинаміка позитивної психотерапії

Тема 1. Базові засади та моделі позитивної психотерапії (Н. та Х. Пезешкіан) (2 год.)

Позитивна психотерапія (ППТ) як психодинамічний та гуманістичний підхід. Принципи позитивної психотерапії за Н. Пезешкіаном. Актуальні здібності особистості (первинні та вторинні). Балансна модель (чотири сфери життєдіяльності: Тіло, Діяльність, Контакти, Фантазії/Сенси). Розвиток методу позитивної психотерапії в Україні. Особливості та інструменти методу позитивної психотерапії.

Питання для самостійного вивчення. *Сутність ідеї про природу людини в працях Н. Пезешкіана. Експериментальні дослідження, які підтверджують ефективність методу ППТ. Клієнтські запити з якими працює ППТ. [4],[5],[7],[8],[10],*

Тема 2. Концепції благополуччя та емоційна сфера з позиції позитивної психотерапії (2 год.)

Гедонічний та еудемонічний підходи. Моделі SWB (Е. Діннер), PWB (К. Ріфф). Теорія розширення та побудови Барбари Фредріксон ("Broaden-and-Build"). Функція позитивних і не негативних емоцій у регуляції поведінки.

Питання для самостійного вивчення. *Еволюційно-адаптивна роль негативних і позитивних емоцій у теорії Б. Фредріксон. Сучасна наукова дискусія щодо спростування математичної моделі "Positivity Ratio" (критика У. Брауна та відповідь Б. Фредріксон). [4],[5],[7],[8],[10].*

Тема 3. Розвиток позитивної психотерапії в Україні (2 год.)

Історія становлення ППТ в Україні (УПП, УАПП). Внесок українських науковців: Л.З. Сердюк, І.В. Гордієнко-Митрофанової, О.А. Чиханцової. Дослідження резильєнтності, травмафокусу та відновлення ресурсів у період військово-політичних криз.

Питання для самостійного вивчення. *Теоретичні обґрунтування концепції особистісного самоздійснення та самодетермінації у працях Л.З. Сердюк. Методичні засади застосування ППТ у роботі з кризовими станами та травматичним досвідом в умовах воєнного стану (за працями українських дослідників). [1],[2],[4],[6],[12],[14].*

Тема 4. Психодинаміка конфліктів у позитивній психотерапії (2 год)

Концепції конфлікту ППТ як рушійної сили та ресурсу. Актуальний, базовий та ключовий конфлікти. Позитивне трактування симптомів та компенсаторні механізми особистості з позиції позитивної психології.

Питання для самостійного вивчення. *Психодинамічні механізми трансформації базового конфлікту в актуальний та ключові конфлікти у транскультуральній психотерапії. Теоретичне значення позитивної преінтервенції симптому як ресурсно-орієнтованого методу психотерапевтичного дистанціювання. [4],[5].*

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II. Техніки позитивної психотерапії та застосування у контекстах.

Тема 5. Діагностичний інструментарій позитивної психотерапії (2 год)

Специфіка психодинамічної та ресурсно-орієнтованої діагностики в ППТ. Основні методики діагностики в ППТ: WIPPF (Вісбаденський опитувальник з позитивної психотерапії та сімейної терапії Н. Пезешкіана): структура, виміри первинних і вторинних здібностей та інтерпретація. Діагностичне інтерв'ю в ППТ: структура, первинної консультації, збір психодинамічного анамнезу. Діагностика за Моделлю Балансу (опитувальник 4 сфер). Опитувальник ДАО, Діагностика Моделі ідентичності та базових концепцій родинного оточення.

Питання для самостійного вивчення. *Психометричні характеристики, стандартизація та валідність Вісбаденського опитувальника. Метод позитивної структурованої діагностики конфліктів у порівнянні з класичними психодинамічними і когнітивно-поведінковими інтерв'ю. [1],[5],[12],[14].*

Тема 6. 5-крокова модель консультування в ППТ. (2 год.)

Етапи роботи практичного психолога в ППТ: 1. Дистанціювання; 2. Інвентаризація; 3. Ситуативна підтримка; 4. Вербалізація; 5. Розширення цілей. Психодинамічний зміст та терапевтична логіка послідовності переходів між 5 етапами консультування в ППТ. Специфіка застосування технік ситуативного заохочення та вербалізації при роботі з опором клієнта. Злиття клієнта із симптомом: завдання терапевта на стадії дистанціювання.

Питання для самостійного вивчення. *Контрперенос та способи роботи з ним в ППТ. Канали контакту з клієнтом в ППТ. Експліцитна та імпліцитна пам'ять в процесі пережиття травматичного досвіду. Правила формулювання клієнтських запитів. [3],[4],[7].*

Тема 7. Робота з метафорами, притчами та транскультуральним підходом в позитивній психотерапії (2 год)

Роль притч, казок та метафор як “психотерапевтичних дзеркал”. Транскультуральний підхід до норми. Гумор та народна мудрість у позитивній психології. Подолання психологічних захистів у транскультуральній психотерапії. Роль транскультуральних факторів у формуванні індивідуальних уявлень про “здоров'я”, “хворобу” та “норму поведінки”.

Питання для самостійного вивчення. *Сутність трьох складових в роботі з казками та притчами в ППТ: безпечний простір, метафоричне послання, пошук ресурсів. Діагностичні казки Луїзи Дюсс. Переваги та обмеження казкотерапії. Психологічний аналіз казкових архетипів. [9], [11].*

Зміст практичних занять

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I. Теоретико-методологічні засади, класичні концепції та психодинаміка позитивної психотерапії

Тема 1. Базові засади та моделі позитивної психотерапії (Н. та Х. Пезешкіан) (2 год.)

Опрацювання списку актуальних первинних та вторинних зібностей. Складання карти дефіцитів та гіпертрофованих здібностей умовно-патологічного клієнта на основі практичних кейсів. Рольова гра в парах: проведення первинного опитування щодо вторинних здібностей (з'ясування джерел міжособистісних мікротравм). Методика роботи з 4 сферами Моделі балансу. Побудова власної Моделі балансу, розподіл життєвої активності за сферами у відсотковому співвідношенні (Тіло, Діяльність, Контакти, Фантазії\Сенси). Діагностика дефіцитарних та гіпертрофованих сфер. Розробка плану перерозподілу енергії. Методика роботи з Моделлю балансу в консультативній практиці. Розгляд кейсів.

Завдання для самостійної роботи. *Написання аналітичного есе-самоаналізу, щодо дисбалансу сфер за Моделлю балансу. Розробити 4 конкретні кроки для гармонізації сфер на найближчий місяць. [4], [5],[7] [8],[10].*

Тема 2. Концепції благополуччя та емоційна сфера з позиції позитивної психотерапії (2 год.)

Самодіагностика та аналіз співвідношення SWB / PWB. Шкали задоволеності життям Е. Дінера (SWB) та Шкали психологічного благополуччя К. Ріфф (PWB). Графічна візуалізація: Побудова суміщеного профілю гедонічного та еудемонічного благополуччя. Рефлексивний самоаналіз: Аналіз власного балансу між миттєвим задоволенням та довгостроковими сенсами. Моделювання інтервенцій: Моделювання в парах техніки мікропереживань позитивних емоцій (за Б. Фредріксон) для розширення когнітивного репертуру мислення та дій. Груповий аналіз кейсів: Аналіз кейсів клієнтів із тунельним мисленням у стані хронічного стресу; розробка алгоритму підвищення коефіцієнта позитивності.

Завдання для самостійної роботи. Здійснити порівняльний аналіз еволюційно-адаптивної ролі негативних і позитивних емоцій у теорії Б. Фредріксон. Проаналізувати сучасну наукову дискусивну теорію щодо спростування математичної моделі «Positivity Ratio» (критика Н. Брауна та відповідь Б. Фредріксон). Описати результати у вигляді висновків та особистої рефлексії [4],[5] [7], [8],[10].

Тема 3. Розвиток позитивної психотерапії в Україні (2 год.)

Самоаналіз ресурсів резильєнтності в умовах військово-політичної кризи. Самодіагностика: Оцінка власного рівня резильєнтності за допомогою стандартизованих адаптованих шкал. Картування джерел відновлення: Заповнення ресурсної карти особистості з опорою на праці Л.З. Сердюк, І.В. Гордієнко-Митрофанової, О.А. Чиханцової. Груповий аналіз кейсів: кризові стани та травмафокус. Аналіз кейсів внутрішньо переміщених осіб та військовослужбовців (наданих викладачем). Розробка протоколу підтримки: Напрацювання в малих групах покрокового алгоритму застосування технік ППТ для стабілізації стану та відновлення особистісної самодетермінації клієнта.

Завдання для самостійної роботи. Розробити методичні рекомендації застосування ППТ у роботі з кризовими станами та травматичним досвідом в умовах воєнного стану (за працями українських дослідників). Зокрема, проаналізувати теоретичні обґрунтування концепції особистісного самоздійснення та самодетермінації у працях Л.З. Сердюк. Результати оформити письмово у вигляді висновків. [1], [2],[4], [6], [12,] [14].

Тема 4. Психодинаміка конфліктів у позитивній психотерапії (2 год)

Самоаналіз конфліктної триади та позитивна переінтерпретація. Самодіагностика: Виявлення власного актуального конфлікту та пошук його зв'язку з ключовими здібностями. Техніка позитивного трактування: Сформулювати позитивну переінтерпретацію для одного з власних небажаних поведінкових проявів чи симптомів як для компенсаторного механізму. Практикум з аналізу психодинамічних кейсів. Розбір консультативних випадків із розмежуванням актуального, базового та ключового конфліктів. Розробка правил консультативної роботи з актуальним та ключовим конфліктами в методі ППТ. Симуляційне дистанціювання: Проведення мікросесії в парах із застосуванням техніки позитивної преінтервенції симптому.

Завдання для самостійної роботи. Скласти розгорнуту графічну схему трансформації базового конфлікту в актуальний та ключовий у концепції транскультуральної психотерапії. Сформулювати 5 варіантів техніки

позитивної преінтервенції та рефреймінгу симптоматичної поведінки (тривога, соматизація, прокрастинація, агресія, депресивний афект) як інструменту дистанціювання клієнта від симптому. Результати оформити письмово у вигляді рекомендацій [4],[5],[11].

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II. Техніки позитивної психотерапії та застосування у контекстах.

Тема 5. Діагностичний інструментарій позитивної психотерапії (2 год)

Робота з бланками WIPPF та самодіагностика. Опрацювання опитувальника WIPPF: Заповнення бланку Вісбаденського опитувальника. Побудова профілю: Розрахунок показників за первинними (емоційними) та вторинними (інструментальними) здібностями. Самоаналіз: Визначення міжособистісних зон напруги на основі дисонансу між первинними та вторинними здібностями. Моделювання діагностичного інтерв'ю та аналіз кейсів. Рольова гра: Відпрацювання у парах алгоритму первинної консультації та збору психодинамічного анамнезу за Моделлю Балансу. Аналіз кейсу: Інтерпретація готового протоколу WIPPF клієнта та підготовка діагностичного висновку.

Завдання для самостійної роботи: *Психометрична оцінка: Оформити аналітичну довідку щодо психометричних характеристик, стандартизації та валідності Вісбаденського опитувальника (WIPPF). Розробити схему первинного інтерв'ю: Скласти порівняльний гайд із ведення позитивного структурованого інтерв'ю у зіставленні з класичним психодинамічним та КПТ-інтерв'ю. [2],[5],[6], [8].*

Тема 6. 5-крокова модель консультування в ППТ. (4 год.)

Самоаналіз клієнтської позиції та переформулювання запиту. Ідентифікація власної актуальної проблеми та аналіз ступеня злиття із симптомом. Практикум з переформулювання: Відпрацювання техніки трансформації скарги на себе/інших у конструктивний терапевтичний запит. Моделювання етапів Дистанціювання, Інвентаризації та Ситуативної підтримки. Рольова гра в парах: Проведення першої частини консультативної сесії (кроки 1–3) із застосуванням технік розриву ідентифікації із симптомом. Зворотний зв'язок: Оцінка дотримання терапевтичної логіки переходів між кроками. Моделювання етапів Вербалізації та Розширення цілей. Рольова гра в парах: Проведення другої частини сесії (кроки 4–5) — опрацювання конфлікту та формування стратегій розширення цілей у 4 сферах Моделі балансу. Рефлексія терапевтичної позиції: Аналіз можливих проявів контрпереносу консультанта під час сесії. Груповий

аналіз кейсів з опорою клієнта. Розбір протоколів сесій із високим опорою клієнта на етапах дистанціювання та вербалізації. Розробка інтервенцій: Напрацювання варіантів використання ситуативного заохочення та каналів контакту для подолання опору.

Завдання для самостійної роботи. *Аналіз супервізійного матеріалу: Підготувати розбір явищ переносу та контрпереносу в 5-кроковій моделі консультування. Класифікація та тренажер запитів: Скласти таблицю каналів контакту клієнта та розробити інструкцію з формулювання консультативних запитів для клієнтів із різними типами пам'яті травматичного досвіду (експліцитна / імпліцитна). Матеріали оформити у вигляді презентації. [3],[4],[7].*

Тема 7. Робота з метафорами, притчами та транскультуральним підходом в позитивній психології (2 год)

Самоаналіз через метафору та подібність. Самодіагностика: Вибір метафори / казки, яка віддзеркалює поточну життєву ситуацію особистості. Декодування: Робота в парах із розкриття метафоричного послання та пошуку прихованих внутрішніх ресурсів. Практикум з аналізу транскультуральних кейсів. Аналіз кейсів у групах: Розбір випадків із транскультуральними конфліктами та різним розумінням «норми», «хвороби» та «здоров'я». Опрацювання притчі як дзеркала: Відпрацювання 3-х етапів (безпечний простір, метафора, ресурс) на наданому кейсі для подолання психологічних захистів (індивідуальна робота).

Завдання для самостійної роботи *Методична розробка картки притчі: Дібрати 3 притчі / казки та розписати для кожної покроковий алгоритм роботи з клієнтом за 3 етапами: безпечний простір, метафоричне послання, пошук ресурсів. Виконане завдання відобразити в презентації. Аналіз казок Л. Дюсс: Опрацювати проєктивні казки Луїзи Дюсс, підготувати аналітичний огляд їхнього застосування та класифікацію архетипних символів для діагностики. Оформити у вигляді презентації [9], [11].*

Перелік тем лекцій для аудиторної роботи для заочної форми навчання

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I. Теоретико-методологічні засади, класичні концепції та психодинаміка позитивної психотерапії

Тема 1,3. Базові засади та моделі позитивної психотерапії (Н. та Х. Пезешкіан). Розвиток позитивної психотерапії в Україні (2 год.)

Позитивна психотерапія (ППТ) як психодинамічний та гуманістичний підхід. Принципи позитивної психотерапії за Н. Пезешкіаном. Актуальні здібності особистості (первинні та вторинні). Балансна модель (чотири сфери життєдіяльності: Тіло, Діяльність, Контакти, Фантазії/Сенси). Розвиток методу позитивної психотерапії в Україні. Особливості та інструменти методу позитивної психотерапії.

Питання для самостійного вивчення. *Сутність ідеї про природу людини в працях Н. Пезешкіана. Експериментальні дослідження, які підтверджують ефективність методу ППТ. Клієнтські запити з якими працює ППТ. [4],[5],[7], [8],[10].*

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II. Техніки позитивної психотерапії та застосування у контекстах.

Тема 6. 5-крокова модель консультування в ППТ (2 год.)

Етапи роботи практичного психолога в ППТ: 1. Дистанціювання; 2. Інвентаризація; 3. Ситуативна підтримка; 4. Вербалізація; 5. Розширення цілей. Психодинамічний зміст та терапевтична логіка послідовності переходів між 5 етапами консультування в ППТ. Специфіка застосування технік ситуативного заохочення та вербалізації при роботі з опором клієнта. Злиття клієнта із симптомом: завдання терапевта на стадії дистанціювання.

Питання для самостійного вивчення. *Контрперенос та способи роботи з ним в ППТ. Канали контакту з клієнтом в ППТ. Експліцитна та імпліцитна пам'ять в процесі пережиття травматичного досвіду. Правила формулювання клієнтських запитів. [3],[4],[7].*

Теми лекцій для самостійного опрацювання здобувачами заочної форми навчання

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ І. Теоретико-методологічні засади, класичні концепції та психодинаміка позитивної психотерапії

Тема 2. Концепції благополуччя та емоційна сфера з позиції позитивної психотерапії

Тема 4. Психодинаміка конфліктів у позитивній психотерапії

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ ІІ. Техніки позитивної психотерапії та застосування у контекстах.

Тема 5. Діагностичний інструментарій позитивної психотерапії

Тема 7. Робота з метафорами, притчами та транскультуральним підходом в позитивній психології

Теми практичних занять винесені на аудиторну роботу для здобувачів заочної форми навчання

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ І. Теоретико-методологічні засади, класичні концепції та психодинаміка позитивної психотерапії

Тема 2,4 Концепції благополуччя та емоційна сфера з позиції позитивної психотерапії. Психодинаміка конфліктів у позитивній психотерапії (2 г.)

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ ІІ. Техніки позитивної психотерапії та застосування у контекстах.

Тема 5-6. Діагностичний інструментарій позитивної психотерапії. 5-крокова модель консультування в ППТ. (2 г.)

Теми практичних занять винесені для самостійного опрацювання здобувачами заочної форми навчання

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I. Теоретико-методологічні засади, класичні концепції та психодинаміка позитивної психотерапії

Тема 1. Базові засади та моделі позитивної психотерапії (Н. та Х. Пезешкіан)

Тема 3. Розвиток позитивної психотерапії в Україні

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II. Техніки позитивної психотерапії та застосування у контекстах.

Тема 7. Робота з метафорами, притчами та транскультуральним підходом в позитивній психології Розподіл годин, виділених на вивчення дисципліни

«Позитивна психотерапія: інструменти для психологічної практики»

Найменування видів робіт	Розподіл годин	
	денна форма	заочна форма
Самостійна робота, год, у т.ч.:	60	84
Опрацювання матеріалу, викладеного на лекціях	16	10
Підготовка до практичних занять та контрольних заходів	21	10
Підготовка до поточного контролю	6	10
Опрацювання матеріалу, винесеного на самостійне вивчення	17	54

МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНІ ТА ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ

Для вивчення дисципліни необхідні:

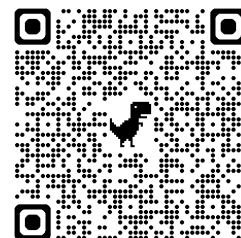
- навчальна аудиторія з можливістю організації роботи в парах і малих групах;
- комп'ютер та мультимедійне обладнання;
- доступ до мережі Інтернет і системи дистанційного навчання Moodle;

- навчальні кейси;
- дидактичні матеріали для рольового і симуляційного відпрацювання практичних навичок;
- критерії оцінювання практикоорієнтованих завдань;
- доступ до рекомендованих нормативних, наукових і методичних електронних ресурсів.

ПОЛІТИКА КУРСУ

1) щодо системи поточного і підсумкового контролю

Організація поточного та підсумкового семестрового контролю знань студентів, проведення практик та атестації, переведення показників академічної успішності за 100-бальною шкалою в систему оцінок за національною шкалою здійснюється згідно з «Положенням про систему поточного і підсумкового контролю, оцінювання знань та визначення рейтингу здобувачів освіти». Ознайомитись з документом можна за [покликанням](#).



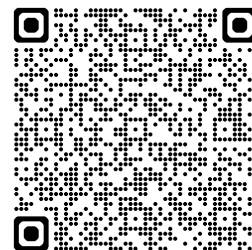
2) щодо оскарження результатів контрольних заходів

Здобувачі вищої освіти мають право на оскарження оцінки дисципліни отриманої під час контрольних заходів. Апеляції здійснюється відповідно до «Положення про політику та врегулювання конфліктних ситуацій». Ознайомитись з документом можна [покликанням](#).



3) щодо відпрацювання пропущених занять

Згідно «Положення про організацію освітнього процесу» здобувач допускається до семестрового контролю з конкретної навчальної дисципліни (семестрового екзамену, диференційованого заліку), якщо він виконав усі види робіт, передбачені на семестр навчальним планом та силабусом/робочою програмою навчальної дисципліни, підтвердив опанування на мінімальному рівні результатів навчання (отримав ≥ 35 бали), відпрацював визначені індивідуальним навчальним планом всі лекційні, практичні, семінарські та лабораторні заняття, на яких він був відсутній. Ознайомитись з документом можна за [покликанням](#).



4) щодо дотримання академічної доброчесності

“Положення про систему забезпечення академічної доброчесності” закріплює моральні принципи, норми та правила етичної поведінки, позитивного, сприятливого, доброчесного освітнього і наукового середовища, професійної діяльності та професійного спілкування спільноти Університету, викладання та провадження наукової (творчої) діяльності з метою забезпечення довіри до результатів навчання. Ознайомитись з документом можна за [посиланням](#).



5) щодо використання штучного інтелекту

“Політика використання штучного інтелекту” визначає політику щодо використання технічних засобів на основі штучного інтелекту в освітньому процесі. Ознайомитись з документом можна за [посиланням](#). “Положення про систему забезпечення академічної доброчесності” містить рекомендації щодо використання в академічних текстах генераторів на основі штучного інтелекту. Ознайомитись з документом можна за [посиланням](#).



6) щодо використання технічних засобів в аудиторії та правила комунікації

Використання мобільних телефонів, планшетів та інших гаджетів під час лекційних та практичних занять дозволяється виключно у навчальних цілях (для уточнення певних даних, перевірки правопису, отримання довідкової інформації тощо). На гаджетах повинен бути активований режим «без звуку» до початку заняття. Під час занять заборонено надсилання текстових повідомлень, прослуховування музики, перевірка електронної пошти, соціальних мереж тощо. Під час виконання заходів контролю використання гаджетів заборонено (за винятком, коли це передбачено умовами його проведення). У разі порушення цієї заборони результат анулюється без права перескладання. Ознайомитись з відповідним документом можна за [посиланням](#).



Комунікація відбувається через електронну пошту і сторінку дисципліни в Moodle.

7) щодо визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти

Процедури визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти визначаються «Положенням про порядок визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та / або інформальної освіти». Ознайомитись з документом можна за [посиланням](#).



МЕТОДИ НАВЧАННЯ

Під час вивчення дисципліни застосовуються проблемно-пошукові, аналітичні, інтерактивні та практикоорієнтовані методи навчання, спрямовані на критичне опрацювання наукової інформації, аналіз чинників, що сприяють розвитку всіх сфер балансової моделі благополуччя особистості, обґрунтований добір доказових підходів та інструментів, проєктування психопрофілактичних і психоедукаційних заходів, адаптацію методів до конкретних професійних ситуацій, а також усвідомлення етичних вимог і меж фахової компетентності.

Програмний результат навчання	Методи навчання	Методи оцінювання
ПР6. Розробляти просвітницькі матеріали та освітні програми, впроваджувати їх, отримувати зворотній зв'язок, оцінювати якість.	метод проєктів; кейс-метод; проблемний метод; групове проєктування; моделювання професійних ситуацій	практичний контроль; проєктне оцінювання; усний захист результатів проєктної роботи; структуроване взаємооцінювання за визначеними критеріями
ПР8. Оцінювати ступінь складності завдань діяльності та приймати рішення про звернення за допомогою або підвищення кваліфікації.	кейс-метод; проблемний метод; дискусійний метод; метод моделювання професійних ситуацій; рефлексивний метод	усний контроль; письмовий контроль; практичний контроль на основі ситуаційних завдань і кейсів
ПР10. Здійснювати аналітичний пошук відповідної до сформульованої проблеми наукової інформації та оцінювати її за критеріями адекватності.	метод критичного аналізу наукових джерел; проблемно-пошуковий метод; метод порівняльного аналізу; аналітична робота з науковою інформацією	письмовий контроль; оцінювання аналітичної роботи за визначеними критеріями; усний захист результатів аналітичного завдання
ПР11. Здійснювати адаптацію та модифікацію існуючих наукових підходів і методів до конкретних ситуацій професійної діяльності.	проблемний метод; кейс-метод; метод порівняльного аналізу; метод моделювання професійних ситуацій; проєктний метод	практичний контроль; письмовий контроль; проєктне оцінювання

ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Вид	Зміст	% від загальної оцінки	Бал	
			min	max

Поточні контрольні заходи	Аудиторна робота (відповіді на практичних, самостійна робота)	60	35	60
Підсумкові контрольні заходи	Екзамен	40	25	40
Всього:	-	100	60	100

Процедура проведення контрольних заходів, а саме поточного контролю знань протягом семестру та підсумкового семестрового контролю, регулюється «Положенням про систему поточного та підсумкового контролю оцінювання знань та визначення рейтингу студентів», яке розміщено на сайті університету в розділі «Публічна інформація»: <https://ukd.edu.ua/node/1149> результатів навчання.

Поточний контроль – усне опитування й виконання письмових завдань виступи, участь в дискусіях, презентації на практичних заняттях, а також виконання самостійних робіт протягом семестру. Фіксація **поточного** контролю здійснюється в «Електронному журналі обліку успішності академічної групи» (далі – Журнал) на підставі чотирибальної шкали – «2»; «3»; «4»; «5». У разі відсутності здобувача на практичному занятті виставляють «н». За результатами поточного контролю у Журналі автоматично обчислюють підсумкову оцінку та здійснюють підрахунок пропущених занять. «Усереднену» оцінку переводять у 100-бальну шкалу.

Усі пропущені заняття, а також негативні оцінки здобувачі денної форми зобов'язані відпрацювати **впродовж трьох наступних тижнів**. Відпрацьоване лекційне заняття в електронному журналі позначається літерою «в». У разі недотримання цієї норми, замість «н» у журналі в графі практичних занять буде виставлено «0» (нуль балів) без права перескладання.

Здобувачі денної форми навчання повинні мати оцінки з **не менше 50% аудиторних занять**. Для здобувачів денної та заочної форми навчання передбачена обов'язкова самостійна робота, яка враховується в поточному контролі.

До підсумкового контролю допускають здобувачів, які за результатами поточного контролю отримали **35 балів і більше**. Здобувачі, що отримали **34 бали й менше**, не складають підсумкового контролю. На підставі укладання додаткового договору вони повторно вивчають дисципліну впродовж наступного семестру.

Критерії оцінювання відповіді та виконання завдань на практичному занятті

Під час оцінювання відповіді та виконання завдань на практичному занятті враховуються:

- знання та розуміння навчального матеріалу – правильність і повнота розкриття теоретичних засад, принципів, понять, моделей і методів позитивної психотерапії;
- володіння понятійним апаратом – коректність використання професійних понять і категорій позитивної психотерапії та розуміння взаємозв'язків між ними;
- аналіз і концептуалізація професійної ситуації – здатність аналізувати психологічний запит або випадок із позицій позитивної психотерапії, визначати ресурси, труднощі, внутрішні та міжособистісні суперечності й можливі напрями роботи;
- застосування знань і виконання практичного завдання – здатність обґрунтовано добирати та застосовувати відповідні методи, техніки й форми роботи, самостійно й послідовно виконувати завдання з урахуванням професійно-етичних вимог і меж компетентності;

- обґрунтованість відповіді та висновків – логічність, послідовність, аргументованість і самостійність професійних суджень та запропонованих рішень.

Деталізовані критерії оцінювання відповіді на практичному занятті

Кількість балів	Характеристика
5 балів	Здобувач(ка) ґрунтовно володіє навчальним матеріалом, повно й правильно розкриває теоретичні засади, принципи, поняття та моделі позитивної психотерапії, коректно використовує професійну термінологію. Самостійно аналізує психологічну ситуацію або випадок із позицій позитивної психотерапії, визначає значущі характеристики проблеми, ресурси та можливі напрями роботи. Обґрунтовано добирає відповідні методи й техніки, пояснює мету та доцільність їх використання, враховує індивідуальні особливості клієнта, професійно-етичні вимоги та межі компетентності. Практичне завдання виконано повністю, послідовно й самостійно. Висновки логічні, аргументовані та професійно обґрунтовані.
4 бали	Здобувач(ка) достатньо володіє навчальним матеріалом, правильно розкриває основні положення позитивної психотерапії та переважно коректно використовує професійну термінологію. Загалом правильно аналізує психологічну ситуацію та застосовує відповідні теоретичні положення, однак окремі елементи концептуалізації випадку розкриває недостатньо повно. Добір методів і технік переважно доцільний, але їх обґрунтування, можливості або обмеження застосування потребують окремих уточнень. Практичне завдання виконано правильно, із незначними неточностями. Висновки загалом логічні й обґрунтовані.

3 бали	Здобувач(ка) демонструє базове розуміння навчального матеріалу, але розкриває положення позитивної психотерапії неповно або допускає окремі суттєві неточності у використанні понять і моделей. Аналіз психологічної ситуації є фрагментарним, зв'язок між особливостями випадку та теоретичними положеннями підходу встановлено частково. Добір методів і технік обґрунтований недостатньо або має переважно формальний характер. Практичне завдання виконано не повністю чи з помилками. Професійно-етичні аспекти та межі застосування методів ураховано частково. Висновки потребують більшої логічності й аргументованості.
2 бали	Здобувач(ка) демонструє фрагментарне розуміння навчального матеріалу, допускає істотні помилки у характеристиці принципів, понять або моделей позитивної психотерапії. Має труднощі з аналізом психологічної ситуації з позицій відповідного підходу та з обґрунтуванням вибору методів і технік. Практичне завдання виконано частково, непослідовно або переважно формально. Професійно-етичні вимоги й межі компетентності враховано недостатньо. Висновки поверхові, неповні або слабо аргументовані.

Критерії оцінювання самостійної роботи

Під час оцінювання самостійної роботи враховуються:

- повнота та відповідність виконання завдання – дотримання поставленої мети, вимог і змісту завдання;
- розуміння теоретичних засад позитивної психотерапії – коректність використання основних понять, принципів, моделей і методів;
- аналіз і застосування теоретичних знань – здатність аналізувати, узагальнювати та використовувати положення позитивної психотерапії під час розв'язання професійно орієнтованих завдань;
- обґрунтованість професійних рішень – доцільність вибору методів і технік, логічність висновків, урахування особливостей випадку, професійно-етичних вимог і меж компетентності;

- самостійність і якість виконання роботи – логічність, структурованість, аргументованість викладу та дотримання встановлених вимог до оформлення.

Деталізовані критерії оцінювання самостійної роботи

Кількість балів	Опис критерію
5 балів	Завдання виконано повністю та відповідно до поставлених вимог. Здобувач(ка) демонструє ґрунтовне розуміння теоретичних засад, принципів, понять, моделей і методів позитивної психотерапії, коректно використовує професійну термінологію. Самостійно аналізує та узагальнює навчальний матеріал, обґрунтовано застосовує теоретичні положення до аналізу професійної ситуації або психологічного випадку. Запропоновані методи, техніки та професійні рішення відповідають логіці позитивної психотерапії, особливостям випадку та належно обґрунтовані. Ураховано можливості й обмеження застосування методів, професійно-етичні вимоги та межі компетентності. Висновки логічні, послідовні й аргументовані. Робота виконана самостійно, чітко структурована та відповідає вимогам до оформлення.
4 бали	Завдання виконано повністю та загалом відповідно до встановлених вимог. Здобувач(ка) правильно розуміє основні положення позитивної психотерапії та переважно коректно використовує професійну термінологію. Аналіз професійної ситуації та застосування теоретичних положень загалом обґрунтовані, однак окремі аспекти концептуалізації, вибору методів або висновків розкрито недостатньо повно. Професійно-етичні вимоги та межі застосування методів ураховано. Структура й оформлення роботи загалом відповідають вимогам.

3 бали	Завдання виконано переважно відповідно до вимог, однак окремі його складові розкрито неповно. Здобувач(ка) демонструє базове розуміння позитивної психотерапії, але допускає окремі неточності у використанні професійних понять, характеристики моделей або методів. Аналіз професійної ситуації є частковим або переважно описовим, зв'язок між теоретичними положеннями та запропонованими методами розкрито недостатньо. Окремі професійні рішення та висновки потребують додаткового обґрунтування. Є недоліки у структурі, логіці викладу або оформленні роботи.
2 бали	Завдання виконано фрагментарно або з істотними недоліками. Розуміння теоретичних засад позитивної психотерапії є поверховим, допущено суттєві помилки у використанні понять, моделей або методів. Аналіз професійної ситуації слабо пов'язаний із теоретичними положеннями підходу. Добір методів і технік має формальний або недостатньо обґрунтований характер. Професійно-етичні вимоги, можливості та обмеження застосування методів ураховано недостатньо. Висновки неповні, суперечливі або слабо аргументовані. Робота потребує істотного доопрацювання.
0 балів	Завдання не виконано, не подано або його зміст не дає можливості встановити рівень розуміння здобувачем(кою) теоретичних засад позитивної психотерапії та здатність застосовувати відповідні знання під час виконання завдання.

Підсумковий контроль. Підсумковий контроль знань у формі екзамену проводиться у вигляді письмової роботи. За результатами підсумкового контролю здобувач(ка) може отримати максимально 40 балів.

Екзаменаційна робота передбачає:

- розгорнуту відповідь на одне питання теоретичного характеру — максимально 10 балів;
- розв'язання двох професійно орієнтованих завдань (кейсів) — максимально 15 балів за кожне.

Тривалість виконання екзаменаційної роботи — 1 година 20 хвилин.

Підсумковий контроль проводиться у формі письмової роботи у відповідних аудиторіях закладу вищої освіти, а в особливих випадках — дистанційно з використанням платформи Moodle. Для здобувачів заочної форми навчання підсумковий контроль проводиться з використанням платформи Moodle.

Здобувачі, які за результатами підсумкового контролю отримали 24 бали і менше, вважаються такими, що не склали екзамен, та мають право на перескладання відповідно до встановленого в Університеті порядку.

Критерії оцінювання питання теоретичного характеру

Під час оцінювання відповіді враховуються:

- повнота та правильність розкриття змісту питання — до 2 балів;
- коректність використання понять, принципів і моделей позитивної психотерапії — до 2 балів;
- розуміння концептуальних засад позитивної психотерапії та взаємозв'язків між її основними положеннями — до 2 балів;
- здатність аналізувати, порівнювати та пояснювати теоретичні положення позитивної психотерапії — до 2 балів;
- логічність, наукова обґрунтованість, послідовність і аргументованість відповіді — до 2 балів.

Деталізовані критерії оцінювання відповіді на питання теоретичного характеру

Оцінка	Критерії
9–10 балів	Здобувач(ка) повно й правильно розкриває зміст питання, вільно та коректно використовує поняття, принципи й моделі позитивної психотерапії. Демонструє ґрунтовне розуміння теоретичних засад підходу, встановлює взаємозв'язки між його основними положеннями, уміє аналізувати та порівнювати теоретичні концепції. Відповідь логічна, послідовна, науково обґрунтована, самостійна й аргументована.
7–8 балів	Здобувач(ка) правильно розкриває основний зміст питання та переважно коректно використовує понятійний апарат позитивної психотерапії. Демонструє достатнє розуміння основних теоретичних положень і взаємозв'язків між ними, однак окремі аспекти розкрито недостатньо повно. Відповідь загалом логічна й аргументована, містить незначні неточності.
5–6 балів	Здобувач(ка) демонструє загальне розуміння питання та відтворює основні положення позитивної психотерапії, однак відповідь є неповною або переважно описовою. Наявні окремі неточності у використанні понять, характеристики моделей чи принципів. Аналіз і встановлення взаємозв'язків між теоретичними положеннями недостатньо розгорнуті.
3–4 бали	Здобувач(ка) розкриває питання фрагментарно, демонструє поверхове розуміння теоретичного матеріалу. Допускає суттєві помилки у використанні понять, поясненні принципів або моделей позитивної психотерапії. Відповідь недостатньо послідовна, аналіз обмежений, висновки слабо аргументовані.
0–2 бали	Здобувач(ка) не розкриває зміст питання або демонструє недостатнє розуміння основних положень позитивної психотерапії. Понятійний апарат використовується некоректно, відповідь містить істотні помилки, не має логічного та аргументованого викладу або відповідь відсутня.

Критерії оцінювання професійно орієнтованого завдання (кейсу)

Під час оцінювання професійно орієнтованого завдання враховуються:

- аналіз психологічного запиту та концептуалізація випадку з позицій позитивної психотерапії — до 3 балів;
- коректність застосування понять і моделей позитивної психотерапії під час аналізу ресурсів, актуальних труднощів, конфліктів та особливостей ситуації клієнта — до 3 балів;
- обґрунтованість вибору методів, технік і послідовності психотерапевтичної роботи відповідно до логіки позитивної психотерапії — до 3 балів;
- урахування індивідуальних особливостей клієнта, професійно-етичних вимог, психологічної безпеки та меж фахової компетентності — до 3 балів;
- логічність, самостійність та аргументованість професійного рішення і висновків — до 3 балів.

Деталізовані критерії оцінювання професійно орієнтованого завдання (кейсу)

Оцінка	Критерії
14–15 балів	Здобувач(ка) повно й коректно аналізує психологічний запит і ключові характеристики випадку. Послідовно здійснює концептуалізацію з позицій позитивної психотерапії, коректно використовує поняття, принципи та моделі підходу, визначає ресурси, актуальні труднощі, внутрішні та міжособистісні суперечності клієнта. Обґрунтовано визначає цілі роботи, добирає відповідні методи й техніки та пояснює логіку їх застосування. Ураховує індивідуальні особливості клієнта, контекст ситуації, професійно-етичні вимоги, психологічну безпеку та межі фахової компетентності. Запропоноване

	професійне рішення і висновки є логічними, послідовними, самостійними та аргументованими.
12–13 балів	Здобувач(ка) правильно визначає основну психологічну проблематику та загалом коректно концептуалізує випадок із позицій позитивної психотерапії. Правильно використовує основні поняття та моделі підходу, однак окремі елементи аналізу ресурсів, конфліктів або особливостей ситуації потребують уточнення. Добір методів і технік переважно доцільний та обґрунтований. Професійно-етичні вимоги й межі компетентності враховано. Висновки логічні, але окремі положення потребують додаткової аргументації.
9–11 балів	Здобувач(ка) демонструє загальне розуміння ситуації, однак аналіз і концептуалізація випадку є частково описовими або неповними. Допускає окремі неточності у використанні понять і моделей позитивної психотерапії, визначенні ресурсів, актуальних труднощів чи конфліктів. Запропоновані методи й техніки загалом відповідають ситуації, але їх вибір і послідовність недостатньо обґрунтовані. Професійно-етичні аспекти та межі компетентності враховано частково.
6–8 балів	Здобувач(ка) частково розуміє зміст кейсу, але допускає суттєві помилки в аналізі психологічної проблематики та концептуалізації випадку з позицій позитивної психотерапії. Поняття й моделі підходу застосовує фрагментарно або неточно. Добір методів і технік має недостатньо обґрунтований або формальний характер. Індивідуальні особливості клієнта, професійно-етичні вимоги, безпека та межі компетентності враховано недостатньо. Висновки фрагментарні або слабо аргументовані.
0–5 балів	Завдання виконано фрагментарно або відповідь не демонструє достатнього розуміння психологічної ситуації та принципів позитивної психотерапії. Допущено істотні помилки у концептуалізації випадку, використанні понять і виборі професійного рішення. Методи й техніки підібрано без належного обґрунтування або вони не відповідають логіці позитивної психотерапії. Професійно-етичні аспекти та межі компетентності не враховано або завдання не виконано.

Загальна семестрова оцінка з дисципліни, яка виставляється в екзаменаційних відомостях оцінюється в балах (згідно з **Шкалою оцінювання знань за ЄКТС**) і є сумою балів отриманих під час поточного та підсумкового контролю, даний підхід застосовується і для студентів заочної форми навчання.

Шкала оцінювання знань за ЄКТС:

Оцінка за національною шкалою	Рівень досягнень, %	Шкала ЄКТС
Національна диференційована шкала		
Відмінно	90 – 100	A
Добре	83 – 89	B
	75 – 82	C
Задовільно	67 – 74	D
	60 – 66	E
Незадовільно	35 – 59	FX
	0 – 34	F

Студенти, які не з'явилися на екзамен без поважних причин, вважаються такими, що отримали незадовільну оцінку.

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основна література

1. Боснюк В. Ф. Суб'єктивне благополуччя як ключовий показник позитивного психологічного функціонування особистості. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2023. Вип. 2. С. 5–9. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.2.1>
2. Гриньова Н. В., Слободян С. В. Дослідження психотравм особистості та шляхи їх корекції у форматі позитивної психотерапії. *Психологічний журнал*. 2019. № 3. С. 50–56.
3. Литвиненко О. Робота з різними структурами особистості в Позитивній та Транскультуральній психотерапії Н. Пезешкіана. *Позитивна психотерапія у крос-культурному світі: реальність, завдання,*

можливості : матеріали X Міжнародної дистанційної науково-практичної конференції. Дніпро. 2020. С. 105–111.

4. Литвиненко О., Терещенко О. Working with transgenerational trauma in Positive and Transcultural Psychotherapy. *The Global Psychotherapist*. 2024. Vol. 4. №2. P. 62–67.
5. Мельничук І. Розвиток духовного потенціалу особистості засобами позитивної психотерапії. Наукові записки. Серія: Психологія. 2024. №4. С. 78–83. DOI: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-4-11>
6. Ордатій Н., Гуменюк Н., Ангельська В. Позитивна психотерапія: відновлення ресурсів і сил після травми. *Psychosomatic Medicine and General Practice*. 2024. Т. 9. № 4. DOI: <https://doi.org/10.26766/pmgp.v9i4.562>
7. Пезешкіан Н., Азіз А. Лексикон позитивної психотерапії : довідник / пер. з нім. М. В. Отенка ; за ред. С. А. Отенко. Київ : Талком, 2019. 190 с.
8. Пезешкіан Н. Купець і папуга. Східні історії в позитивній психотерапії. Київ: Видавництво Ростислава Бурлаки, 2026. 248 с.
9. Сердюк Л. З. Вісбаденський опитувальник позитивної терапії і сімейної терапії (WIPPF 2.0) Н. Пезешкіана для діагностики внутрішніх ресурсів особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 3 (27). С. 130–141. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.13>
10. Соломка, Т. Мотивація особистісного самоконструювання персоналу. *Проблеми сучасної психології*. 2024. Вип. 63. С. 290–307. DOI: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2024-63.290-307>
11. Тищенко, Марія. Основи позитивної психотерапії. Навчальний посібник. Київ: ТОВ «Франко Пак», 2025. 536 с.
12. Чиханцова О. Психологічні основи життестійкості особистості: монографія. Київ : Талком, 2021. 319 с.
13. Чиксентмігаї М. Потік. Психологія оптимального досвіду. Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2018. 368 с.

Додаткова література

1. Бабій Л. Б., Кондратьєва Т. Б. Використання принципів позитивної психології на уроках англійської мови в Новій українській школі. *Науковий вісник Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії імені Тараса Шевченка*. Серія: Педагогічні науки. 2025. DOI: <https://doi.org/10.32782/2410-2075-2025-20.5>
2. Боно Т. Наука щастя. Коли лайки — це ще не все / пер. І. Серебрякова. Київ : Книголав, 2021. 320 с.

3. Гордієнко-Митрофанова І. В., Гоголь Д. М. Позитивна психотерапія : навчальний посібник з психотерапевтичних практик розвитку усвідомленої стресостійкості. Київ : ГО «МНГ», 2022. 220 с.
4. Гілберт Д. Спотикаючись об щастя. Позитивна психологія / пер. з англ. Леся Герасимчука. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2019. 272 с.
5. Єрмакова С.С. Конспект лекцій з навчальної дисципліни «Позитивна психологія» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня освітньо-професійної програми спеціальності 053 «Психологія» денної та заочної форми навчання. Одеса: МГУ, 2024. 39 с.
6. Кузьміна Н. В. Основи позитивної психотерапії: навч.-метод. Матеріали для слухачів курсів підвищення кваліфікації. Київ: НаУКМА, 2020. 62 с.
7. Степура Є. В. Позитивна психологія та деякі аспекти інтеграції психологічного знання. *Актуальні проблеми психології*. 2020. Т. 4. № 14. С. 330–340.
8. Cheavens J. S., Feldman D. B. The Science and Application of Positive Psychology. Cambridge: Cambridge University Press, 2021. 556 p. DOI: https://scholarcommons.scu.edu/faculty_books/556
9. Seligman, M. E. P. Positive psychology: a personal history. *Annual Review of Clinical Psychology*, 2019. Vol. 15. P. 1-23. DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050718-095653>

Електронні інформаційні ресурси

1. Данильченко Т. В. Особливості консультативного та терапевтичного процесу в позитивній психології. *Науковий вісник Сіверщини. Серія: Освіта. Соціальні та поведінкові науки*. 2021. № 2 (7). С. 60–74. DOI: <https://doi.org/10.32755/sjeducation.2021.02.060>
2. Сердюк Л. З., Мельничук Т. І. Сприяння посттравматичному зростанню військовослужбовців-учасників бойових дій засобами позитивної психотерапії. *Український психологічний журнал*. 2025. № 1 (23). С. 227–241. DOI: [https://doi.org/10.17721/upj.2025.1\(23\).11](https://doi.org/10.17721/upj.2025.1(23).11)
3. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського : офіційний вебсайт. URL: <https://www.nbuv.gov.ua/>
4. Електронний каталог бібліотеки Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. URL: <https://psychology-naes-ua.institute/read/2860/>