

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 ПСИХОЛОГІЯ

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Галузь знань:	05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність:	053 Психологія
Освітньо-професійна програма:	«Психологія»
Освітній рівень:	Перший (бакалаврський)
Статус дисципліни:	Вибіркова
Мова викладання, навчання та оцінювання:	Українська
Семестр викладання	7

м. Івано-Франківськ
2026

РОЗРОБНИК:

к. психол. н., доцент,

доцент кафедри психології



Олександра ПИТЛЮК-Смерчинська

ЗАТВЕРДЖЕНО:

на засіданні кафедри психології

протокол № 1 від 28.08.2026

завідувач кафедри психології



Олена ХАЛІК

УЗГОДЖЕНО:

Гарант ОПІ



Олена ХАЛІК

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. Курс “Позитивна психологія” є одним із сучасних, практикоорієнтованих складових систем психологічних знань. Вивчення курсу забезпечить оволодіння майбутніми фахівцями-психологами знаннями які дозволяють успішно реалізувати такі важливі напрямки практичної діяльності як: консультування в методі, техніки роботи з клієнтам в ППТ, психодіагностика в ППТ тощо.

Предмет навчальної дисципліни складається з розробки та використання у практиці науково-обґрунтованого підходу, який базується на вивченні чинників, які сприяють оптимальному функціонуванню особистості, спільнот та організацій. На відміну від традиційної психології, орієнтованої на патологію та корекцію порушень, курс фокусується на дослідженні сильних сторін характеру, задоволеності життям, оптимізму, психологічного благополуччя (well-being) та резильєнтності. Курс поєднує теоретичний аналіз сучасних наукових досліджень із практичним відпрацюванням навичок саморегуляції, розвитку емоційного інтелекту, вдячності та підтримки психологічної стійкості у професійній діяльності психолога.

Під час опанування курсу здобувачі вищої освіти ознайомляться з базовими концепціями позитивної психології (модель PERMA М. Селігмана, теорія потоку М. Чиксентмігаї, теорія розширення та розбудови Б. Фредріксон), вивчать методи діагностики позитивних психічних станів та засвоять доказові психологічні інтервенції. Курс поєднує теоретичний аналіз сучасних наукових досліджень із практичним відпрацюванням навичок саморегуляції, розвитку емоційного інтелекту, вдячності та підтримки психологічної стійкості у професійній діяльності психолога.

Міждисциплінарні зв'язки: курс вивчення дисципліни пов'язаний із теоретичними та практичними аспектами наступних дисциплін: загальна психологія, практикум із загальної психології, психологія резильєнтності, основи психологічного консультування, психодіагностика.

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.

Шифри та зміст компетентностей і програмних результатів навчання наведено відповідно до ОПП «Психологія» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти для відповідного року вступу в чинній редакції.

Шифр та назва компетентності	Шифр та назва програмних результатів навчання
ЗК1.Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях	ПРН 1.Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв’язання
ЗК2. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності	ПРН 2.Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань
ЗК4.Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями	ПРН 5. Обирати та застосовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій (тести, опитувальники, проєктивні методики тощо) психологічного дослідження та технології психологічної допомоги.
СК2. Здатність до ретроспективного аналізу вітчизняного та зарубіжного досвіду розуміння природи виникнення, функціонування та розвитку психічних явищ.	ПРН 10. Формулювати думку логічно, доступно, дискутувати, обстоювати власну позицію, модифікувати висловлювання відповідно до культуральних особливостей співрозмовника.
-	ПРН 13. Взаємодіяти, вступати у комунікацію, бути зрозумілим, толерантно ставитися до осіб, що мають інші культуральні чи гендерно-вікові відмінності.
-	ПРН 16. Знати, розуміти та дотримуватися етичних принципів професійної діяльності психолога.
-	ПРН 18. Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров’я (власного й оточення) та за потреби визначити зміст запиту до супервізії.

ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Курс	4		
Семестр	7		
Кількість кредитів ЄКТС	6		
Аудиторні навчальні заняття		денна форма	заочна форма
	лекції	30 г.	8 г.
	семінари, практичні	54 г.	8 г.
Самостійна робота		96 г.	164 г.
Форма підсумкового контролю	Екзамен		

Структурно-логічна схема вивчення навчальної дисципліни

Пререквізити	Постреквізити
Психологія розвитку особистості, психологія резильєнтності, екзистенційна психологія життєвого шляху особистості, основи психологічного консультування, психологія сім'ї	Кваліфікаційна робота

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Перелік тем лекційного матеріалу

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

Тема 1. Вступ до позитивної психології. Концепції благополуччя (2 год)

Історія виникнення позитивної психології (М. Селігман, М. Чиксентмігаї). Предмет, завдання та методологічні засади. Порівняльна характеристика понять: позитивна психологія, позитивна психотерапія (ППТ), позитивне мислення. Модель благополуччя PERMA. Гедоністичний та еудемонічний підходи до щастя.

Питання для самостійного вивчення. *Основні етапи становлення та розвитку позитивної психології. Роль вчення про синдром “вивченої безпорадності” у розвитку позитивної психології (М. Селігман). Вдячна диспозиція: Концептуальна та емпірична топографія (М. Маккалоу) Праці вчених, які впливали на темп розвитку досліджені на етапі інтенсивного розвитку позитивної психології [3], [6],[15], [25].*

Тема 2. Базові засади та моделі позитивної психотерапії (Н. та Х. Пезешкіан) (4 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 3. Концепції благополуччя та емоційна сфера з позиції позитивної психології (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 ненегативних 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 4. Розвиток позитивної психотерапії та психології 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].*

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II. Внутрішні ресурси, психодинаміка конфліктів та модель ідентичності

Тема 5. 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].*

Тема 6. Модель балансу та модель ідентичності в ППТ (2 год)

Модель балансу (4 сфери життєдіяльності та переробки конфлікту: Тіло, діяльність, Контакти, Фантазії/Сенси). Модель ідентичності (4 виміри стосунків та формування Я-концепції особистості): Стосунки з Я (ставлення до себе, самооцінка, базовий рівень прийняття); Стосунки з Ти (ставлення до партнера, батьків, значимих інших); Стосунки з Ми (ставлення до соціуму, референтних груп, суспільства); Стосунки з Пра-Ми (ставлення до світогляду, віри, релігії, філософії життя, трансцендентного).

Питання для самостійного вивчення. *Взаємозв'язок між дитячим досвідом моделювання стосунків у родині та формування 4-ох вимірів Моделі ідентичності (Я, Ти, Ми, Пра-Ми). Патогенний вплив фіксації та компенсації у сферах Моделі балансу на формування специфічних нозологічних профілів (психосоматика, розлади). [2],[5], [6], [8].*

Тема 7. 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 8. Феномен потоку, резильєнтність. Mindfulness та самодетермінація (2 год)

Стан потоку в теорії Міхаї Чіксендімігаї. Резильєнтність та посттравматичне зростання (PTG) Р. Тедескі та Р. Кальхуна. Практика Mindfulness та Self-Compassion. Теорія самодетермінації (SDT).

Питання для самостійного вивчення. *Психологічні та нейробіологічні механізми регуляції афекту за допомогою практик усвідомленості та самоспівчуття. Концепція феномену посттравматичного зростання: відмінність від резильєнтності та психологічного копіngu. [15].*

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

Тема 9. 5-крокова модель консультування в ППТ. (4 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 опорою 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 10. Робота з метафорами, притчами та транскультуральним підходом в позитивній психології (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].*

Тема 11. Позитивні взаємини конструктивна комунікація в контексті методу (2 год)

Модель Active-Constructive Responding (Ш. Гейбл). Капіталізація радості та плекання довіри.. Соціально-психологічні механізми ефекту “капіталізація” позитивних подій у міжгрупових та міжособистісних стосунках. Вплив стилів прив'язаності дорослих на спроможність до активної, конструктивної комунікації. Типи прив'язаності за Джоном Болбі. Практичні правила конструктивної розмови психолога і клієнта в ППТ

Питання для самостійного вивчення. *Правила надання зворотнього зв'язку та стабілізуючої підтримки в ППТ. Асертивність як позитивної психотерапії. Перфекціонізм у роботі психолога. Ознаки вигорання психолога-консультанта. Внутрішній критик: як голос сорому, що керує самооцінкою клієнта. [2],[3] [4].*

Тема 12. Психологія вдячності, прощення, позитивного переосмислення та феномен щастя (2 год)

Багатовимірність феномену щастя в позитивній психології. Теорія суб'єктивного благополуччя (Е. Дінер). Гедонічне задоволення. “Суб'єктивний сет-пойнт” щастя, формула щастя (С. Любомирська). Феномен “гедоністичного бігового тренажера” та механізм адаптації до позитивних подій. Психологія вдячності як найпотужніший предиктор щастя. Вдячність як емоція, стан та риса особистості (дослідження Р. Еммонса, М. Маккалоу). Нейробіологія вдячності. Практика вдячності як інструмент подолання “гедонічного звикання”. Психологічна природа прощення (Е. Вортінгтон). Когнітивне переосмислення та рефреймінг. Позитивна переорієнтація в ППТ: відшукування ресурсного змісту в складних життєвих обставинах.

Питання для самостійного вивчення. *Порівняльний аналіз моделей прощення в позитивній психології: Модель REACH Е. Вортінгтона та процесуальна модель Р. Енрайта. Діяльність та напрями досліджень Українського інституту дослідження щастя. [2],[3] [15].*

Тема 13. Позитивна психосоматика, тілесно-орієнтовані ресурси та “соматичне благополуччя” в позитивній психології (2 год)

Концепція позитивної психосоматики Н. Пезешкіана. Філософія соматичного симптому. Позитивна переінтерпретація психосоматичних розладів. Тілесний вимір благополуччя в позитивній психології. Патогенні компенсації по моделі балансу. Тілесно-орієнтовані ресурси та соматичний інтелект. Психодіагностичний інструментарій благополуччя

Питання для самостійного вивчення. *Соматичні маркери щасті і благополуччя. Практики активації парасимпатичної нервової системи за Джекобсоном. Вчення про індивідуальні соматичні “якорі щастя”. Техніки соматичного заземлення для відчуття безпеки та балансу. [8],[12] [14].*

Зміст практичних занять

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

Тема 1. Вступ до позитивної психології. Концепції благополуччя (4 год)

Діагностика та інтерпретація стандартизованого опитувальника сильних сторін VIA (Values in Action). Картування чеснот: побудова графічного профілю власної особистості (топ-5 сильних сторін). Розробка індивідуального плану: проектування 3-денної програми щоденного застосування підтвердження сильних сторін у нових контекстах. Огляд психометричних властивостей шкал

опитувальника PERMA-Profiler М. Селігмана. Самодіагностика, робота в малих групах з аналізу результатів опитувальника, Робота над практичними кейсами.

Завдання для самостійної роботи. *Провести діагностику за опитувальником PERMA-Profiler для трьох респондентів (різного віку\професій). Скласти порівняльний профіль благополуччя, інтерпретувати показники та розробити письмово 3-4 індивідуальні інтервенції для покращення найнижчих показників. [3], [6],[15] [25].*

Тема 2. Базові засади та моделі позитивної психотерапії (Н. та Х. Пезешкіан) (6 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 3. Концепції благополуччя та емоційна сфера з позиції позитивної психології (4 год.)

Самодіагностика та аналіз співвідношення SWB / PWB. Шкали задоволеності життям Е. Дінера (SWB) та Шкали психологічного благополуччя К. Ріффа (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 4. Розвиток позитивної психотерапії та психології 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].*

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II. Внутрішні ресурси, психодинаміка конфліктів та модель ідентичності

Тема 5. Психодинаміка конфліктів у позитивній психотерапії (4 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].*

Тема 6. Модель балансу та модель ідентичності в ППТ (4 год)

Діагностика та самоаналіз Моделі балансу та Моделі ідентичності. Побудова «Кристалу Пезешкіана»: Оцінка та графічна візуалізація розподілу енергії у 4 сферах (Тіло, Діяльність, Контакти, Фантазії/Сенси). Самодіагностика 4 вимірів ідентичності: Оцінка стану стосунків за векторами Я, Ти, Ми, Пра-Ми. Рефлексивний висновок: Визначення дитячого досвіду та сімейних концепцій, що сформували поточні дисбаланси. Груповий аналіз нозологічних кейсів. Аналіз випадків клієнтів із психосоматичними та тривожними розладами за Моделлю балансу та Моделлю ідентичності. Визначення патогенної компенсації: Визначення фіксацій у сферах Моделі балансу та розробка програми перерозподілу психічної енергії. Проведення мікросесії в парах із застосуванням технік роботи з Моделлю балансу та Моделлю ідентичності.

Завдання для самостійної роботи. *Генетичний аналіз ідентичності: Побудувати схему взаємозв'язку між дитячим досвідом моделювання стосунків у родині та формуванням 4 вимірів ідентичності (Я, Ти, Ми, Пра-Ми) на основі одного клієнтського кейсу. Аналіз нозологічного профілю: На основі теоретичного аналізу підготувати таблицю патогенних компенсацій у сферах Моделі балансу (Тіло, Діяльність, Контакти, Фантазії) для двох нозологій (на вибір: психосоматичні розлади, тривожні розлади, вигорання). Оформити у вигляді письмових висновків [2],[3],[6],[11].*

Тема 7. Діагностичний інструментарій Позитивної психотерапії (4 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 8. Феномен потоку, резильєнтність. Mindfulness та самодетермінація (4 год)

Картування стану «Потоку» та самоаналіз SDT. Аналіз за М. Чіксендімігаї: Побудова графіка залежності рівнів складності завдань (Challenge) та власних навичок (Skills) у навчанні/роботі. Оцінка базових потреб (SDT): Самоаналіз задоволення потреб в автономії, компетентності та зв'язку з іншими. Практикум з Mindfulness/Self-Compassion та аналіз кейсів PTG. Опрацювання технік: Практичне виконання вправ соматичного сканування та самоспівчуття (К. Нефф). Аналіз кейсів: Аналіз випадків посттравматичного зростання (PTG) та виділення його маркерів у порівнянні з копінгом.

Завдання для самостійної роботи. *Розробити комплекс соматичних вправ: Скласти практичний покроковий гайд із регуляції емоційного афекту за допомогою практик усвідомленості (Mindfulness) та самоспівчуття (Self-Compassion за К. Нефф). На основі теоретичного аналізу підготувати порівняльний чек-лист диференціації посттравматичного зростання (PTG), резильєнтності та психологічного копінгу. [14],[15].*

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

Тема 9. 5-крокова модель консультування в ППТ. (6 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 опором клієнта. Розбір протоколів сесій із високим опором 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 10. Робота з метафорами, притчами та транскультуральним підходом в позитивній психології (4 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].*

Тема 11. Позитивні взаємини конструктивна комунікація в контексті методу (4 год)

Самоаналіз стилів комунікації (Модель ACR Ш. Гейбл). Самодіагностика: Аналіз власних паттернів реагування на позитивні новини близьких за 4 типами (AC, PC, AD, PD). Рефлексія стилю прив'язаності: Оцінка впливу власного типу прив'язаності на здатність до капіталізації радості. Практикум з Active-Constructive Responding та аналіз кейсів. Рольове тренування: Відпрацювання в парах навичок активної конструктивної реакції (ACR) для капіталізації позитивних подій. Аналіз кейсів: Розбір комунікативних збоїв у консультативних та сімейних кейсах, розробка правил конструктивного зворотного зв'язку.

Завдання для самостійної роботи. *Методична розробка гайду зворотного зв'язку: Скласти практичне керівництво з надання підтримки та асертивної комунікації в ППТ. Картування вигорання та самодопомоги: Розробити чек-лист маркерів професійного вигорання консультанта та проявів внутрішнього критика (голосу сорому), сформулювати індивідуальну програму профілактики. [1], [2].[4].*

Тема 12. Психологія вдячності, прощення, позитивного переосмислення та феномен щастя (4 год)

Самодіагностика та практикум вдячності / рефреймінгу. Самодіагностика: Оцінка за шкалою вдячності (GQ-6) та рівня адаптації до позитивних подій («гедоністичний біговий тренажер»). Практикум: Опрацювання техніки когнітивного рефреймінгу та позитивної переорієнтації для власного неприємного досвіду. Аналіз кейсів за моделями прощення (REACH / Енрайт). Аналіз кейсів у групах: Розбір випадків із фіксацією клієнтів на образі та румінаціях. Проектування інтервенцій: Складання покрокової програми прощення на основі моделей Е. Вортінгтона (REACH) та Р. Енрайта для наданих консультативних випадків.

Завдання для самостійної роботи. *Порівняльний аналіз моделей прощення: Підготувати порівняльну таблицю та алгоритм роботи з клієнтськими румінаціями за моделями REACH (Е. Вортінгтона) та процесуальною моделлю Р. Енрайта. Аналітичний огляд досліджень: Опрацювати актуальні публікації Українського інституту дослідження щастя та підготувати письмовий огляд сучасних прикладних напрямів вивчення щастя в Україні. [2], [3],[15].*

Тема 13. Позитивна психосоматика, тілесно-орієнтовані ресурси та “соматичне благополуччя” в позитивній психології (4 год)

Самоаналіз соматичних відповідей та «якорів щастя». Соматична інвентаризація: Ідентифікація власних тілесних маркерів стресу та локалізація зафіксованої напруги. Картування соматичних ресурсів: Визначення індивідуальних «якорів щастя» та тілесних джерел саморегуляції. Практикум із тілесних інтервенцій та аналіз психосоматичних кейсів.. Відпрацювання технік: Практичне виконання прогресивної м'язової релаксації за Е. Джекобсоном та технік соматичного заземлення. Груповий аналіз кейсів: Надання позитивної переінтерпретації для соматичних симптомів (на основі концепції Н. Пезешкіана) у запропонованих кейсах.

Завдання для самостійної роботи. *Розробка комплексу соматичної саморегуляції: Скласти інструкцію з проведення практик активації парасимпатичної нервової системи (прогресивна м'язова релаксація за Е. Джекобсоном та техніки соматичного заземлення). Картування соматичних якорів: Розробити робочий бланк для клієнта «Щоденник соматичних маркерів та якорів щастя» з методичними вказівками щодо його заповнення. [8], [12],[14].*

Зміст самостійної роботи здобувачів

Розподіл годин, виділених на вивчення дисципліни:

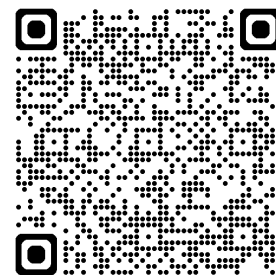
Найменування видів робіт	Розподіл годин за формами навчання	
	денна	заочна

Самостійна робота, год, у т.ч.:	96	164
Опрацювання матеріалу, викладеного на лекціях	20	20
Підготовка до практичних занять та контрольних заходів	40	40
Підготовка звітів з практичних робіт	6	6
Підготовка до поточного контролю	6	6
Опрацювання матеріалу, винесеного на самостійне вивчення	24	92

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](#).



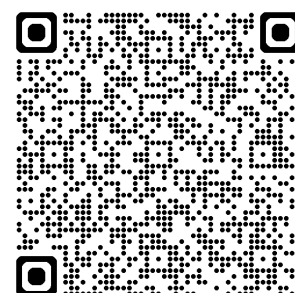
2) щодо оскарження результатів контрольних заходів

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



5) щодо використання штучного інтелекту

“Положення про академічну доброчесність” визначає політику щодо використання технічних засобів на основі штучного інтелекту в освітньому процесі. Ознайомитись з документом можна за [покликанням](#). “Положення про систему запобігання та виявлення академічного плагіату, самоплагіату, фабрикації та фальсифікації академічних творів” містить рекомендації щодо використання в академічних текстах генераторів на основі штучного інтелекту. Ознайомитись з документом можна за [покликанням](#).



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 зарахування результатів навчання, здобутих шляхом формальної/інформальної освіти

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



Комунікація відбувається через електронну пошту і сторінку дисципліни в Moodle.

МЕТОДИ НАВЧАННЯ

При вивченні дисципліни застосовується комплекс методів для організації навчання студентів з метою розвитку їх логічного та абстрактного мислення,

творчих здібностей, підвищення мотивації до навчання та формування особистості майбутнього фахівця.

Програмний результат навчання	<u>Метод навчання</u>	<u>Метод оцінювання</u>
ПРН1.Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання	бесіда бесіда-діалог аналітичний ий	усний контроль програмований контроль
ПРН2.Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань	бесіда; бесіда-діалог; аналітичний; комп'ютерні і мультимедійні методи індуктивний; бесіда мозковий штурм	самооцінювання
ПРН 3. Здійснювати пошук інформації з різних джерел, у т.ч. з використанням інформаційно-комунікаційних технологій, для вирішення професійних завдань.	порівняльний; аналітичний	самооцінювання
ПРН9. Пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності, приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання (зокрема, щодо організації заходів раннього втручання).	синтетичний	поточний контроль
ПРН 10. Формулювати думку логічно, доступно, дискутувати, обстоювати власну позицію, модифікувати висловлювання відповідно до культуральних особливостей співрозмовника.	порівняльний; аналітичний	самооцінювання

ПРН 11. Скласти та реалізувати план консультативного процесу з урахуванням специфіки запиту та індивідуальних особливостей клієнта, забезпечувати ефективність власних дій (в т.ч. у роботі з особами, що отримали психологічні травми, зокрема внаслідок війни)	бесіда; бесіда-діалог; аналітичний;	самооцінювання
ПРН 13. Взаємодіяти, вступати у комунікацію, бути зрозумілим, толерантно ставитися до осіб, що мають інші культуральні чи гендерно-вікові відмінності.	бесіда; бесіда-діалог; аналітичний;	поточний контроль
ПРН 16. Знати, розуміти та дотримуватися етичних принципів професійної діяльності психолога.	бесіда-діалог;	самооцінювання
ПРН 18. Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначити зміст запиту до супервізії.	аналітичний;	поточний контроль

Треба додати

МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНІ ТА ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ

Викладання дисципліни забезпечується навчальними аудиторіями та наявними в Університеті мультимедійними й цифровими засобами, доступом до мережі Інтернет, системи дистанційної освіти Moodle, бібліотечних та електронних інформаційних ресурсів УКД.

Матеріали лекцій, завдання для практичних занять і самостійної роботи, методичні матеріали, рекомендовані джерела та інформація щодо оцінювання розміщуються на сторінці дисципліни в СДО. Для виконання інформаційно-аналітичних завдань використовуються відкриті академічні та професійні інформаційні ресурси.

Для вивчення навчальної дисципліни “Позитивна психологія необхідні такі матеріально-технічні ресурси:

проектор або інший мультимедійний екран для демонстрації навчальних презентацій, відеоматеріалів, зразків професійних текстів, документів та інфографіки;

доступ до генеративних моделей ШІ (платформи для роботи з текстом, зображеннями й іншими видами контенту, наприклад: ChatGPT, Gemini тощо) для виконання практичних завдань із редагування, аналізу, створення й удосконалення професійних текстів.

ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Вид	Зміст	% від загальної оцінки	Бал	
			min	max
Поточні контрольні заходи	всього	60	35	60
Підсумкові контрольні заходи	екзамен	40	24	40
Всього:	-	100	60	100

Система оцінювання результатів навчання здобувачів за освітньо-професійною програмою «Психологія» відповідає «Положенню про систему поточного та підсумкового контролю оцінювання знань та визначення рейтингу здобувачів освіти». Кожен вид контролю передбачений з урахуванням 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 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 повинні мати оцінки з **не менше 50% аудиторних занять**.

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.

Під час оцінювання результатів навчальної діяльності з дисципліни «Позитивна психологія» додатково враховуються: коректність використання соціально-психологічного понятійного апарату; здатність пояснювати поведінку з урахуванням особистісних, ситуаційних, групових і соціокультурних чинників; наукова обґрунтованість висновків; здатність розглядати альтернативні пояснення соціально-психологічних явищ; дотримання етичних принципів і недискримінаційної комунікації. Під час виконання завдань із конфліктної проблематики додатково оцінюються обґрунтованість стратегії врегулювання, прогноз можливих наслідків інтервенції та оцінювання її потенційного впливу на учасників і мікросоціальне середовище.

Критерії оцінювання відповіді здобувача(ки) на практичному занятті:

Кількість балів	Характеристика
5 балів	Здобувач в повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно самостійно та аргументовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, аргументовано викладає матеріал, коректно використовує соціально-психологічний понятійний апарат, за потреби залучає релевантні наукові та професійні джерела відповідно до умов завдання. Ініціативне та творче ставлення до виконання різних типів завдань. Правильно виконує усі завдання. Здобувач освіти володіє всіма необхідними практичними навичками.
4 бали	Здобувач в більшій мірі володіє навчальним матеріалом, але може допускати незначні помилки під час усних виступів та письмових відповідей, недостатньо аргументує думку, розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань не повною мірою, допускаючи при цьому окремі неточності. Здобувач володіє більшістю необхідних практичних навичок.

3 бали	Здобувач не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом. Фрагментарно, з помилками (без аргументації та обґрунтування) викладає його під час усних виступів та письмових відповідей, недостатньо розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, допускаючи при цьому суттєві неточності, демонструє окремі вміння застосовувати соціально-психологічні знання, однак потребує суттєвої допомоги у їх застосуванні до конкретної ситуації.
2 бали	Здобувач поверхнево володіє навчальним матеріалом та не в змозі його викласти, пояснити, не розуміє змісту теоретичних питань та практичних завдань.

Критерії оцінювання розв’язання професійно орієнтованого соціально-психологічного завдання / кейсу

Під час оцінювання професійно орієнтованого соціально-психологічного завдання / кейсу враховуються:

- правильність визначення соціально-психологічного явища, проблеми або особливостей ситуації;
- коректність використання понять, теорій і закономірностей соціальної психології;
- здатність пояснювати поведінку з урахуванням особистісних, ситуаційних, групових і соціокультурних чинників;
- уміння встановлювати причинно-наслідкові зв’язки та розглядати альтернативні пояснення соціально-психологічних явищ;
- обґрунтованість висновків і запропонованих способів професійного реагування;
- здатність застосовувати соціально-психологічні знання до аналізу міжособистісної, групової та міжгрупової взаємодії;
- дотримання професійно-етичних принципів, недискримінаційної комунікації та поваги до відмінностей між людьми;
- у завданнях із конфліктної проблематики — правильність аналізу причин і динаміки конфлікту, обґрунтованість стратегії врегулювання,

прогнозування можливих наслідків психологічної інтервенції та оцінювання її потенційного впливу на учасників і мікросоціальне середовище;

- логічність, самостійність та аргументованість висновків.

Деталізовані критерії оцінювання розв'язання професійно орієнтованого соціально-психологічного завдання / кейсу

Оцінка	Критерії
5 балів	Здобувач(ка) правильно визначає сутність соціально-психологічної ситуації, коректно застосовує поняття, теорії та закономірності позитивної психології, аналізує поведінку з урахуванням особистісних, ситуаційних, групових і соціокультурних чинників. Встановлює причинно-наслідкові зв'язки, розглядає альтернативні пояснення, формулює логічні й науково обґрунтовані висновки. Запропоноване професійне рішення відповідає умовам кейсу, етичним принципам і вимогам недискримінаційної взаємодії. У завданнях із конфліктної проблематики обґрунтовує стратегію врегулювання, прогнозує можливі наслідки інтервенції та оцінює її потенційний вплив на учасників і мікросоціальне середовище.
4 бали	Здобувач(ка) правильно визначає основні характеристики соціально-психологічної ситуації та загалом коректно застосовує відповідний понятійний апарат позитивної психології. Аналіз і висновки переважно обґрунтовані, однак окремі чинники, альтернативні пояснення, причинно-наслідкові зв'язки або можливі наслідки професійного рішення розкриті неповно. Етичні аспекти ситуації враховано.
3 бали	Здобувач(ка) демонструє базове розуміння соціально-психологічної ситуації, однак аналіз є переважно описовим або неповним, містить окремі суттєві неточності у використанні понять, поясненні причин поведінки чи формулюванні висновків. Запропоноване рішення частково відповідає умовам кейсу, але недостатньо обґрунтоване; альтернативні пояснення, етичні аспекти або можливі наслідки враховано частково.
2 бали	Здобувач(ка) частково розуміє зміст соціально-психологічної ситуації, але допускає істотні помилки у визначенні явища, застосуванні понятійного апарату позитивної психології, поясненні причин поведінки або виборі професійного рішення. Висновки недостатньо аргументовані, етичні аспекти та можливі наслідки запропонованого рішення враховано недостатньо.
0 балів	Завдання не виконано або відповідь не демонструє розуміння змісту соціально-психологічної ситуації та не містить обґрунтованого аналізу чи висновку.

Критерії оцінювання самостійної роботи

Під час оцінювання самостійної роботи враховуються змістова правильність, самостійність виконання, коректність використання понятійного апарату позитивної психології, якість аналізу та аргументації, обґрунтованість висновків, використання релевантних наукових джерел відповідно до умов завдання та дотримання професійно-етичних принципів.

<i>Кількість балів</i>	<i>Опис критерію</i>
5 балів	Завдання виконано повністю, самостійно та відповідно до визначених вимог. Здобувач(ка) демонструє глибоке розуміння соціально-психологічних закономірностей, коректно використовує поняття, теорії та результати наукових досліджень позитивної психології. Аналіз соціально-психологічної ситуації здійснено з урахуванням особистісних, ситуаційних, групових і соціокультурних чинників; встановлено причинно-наслідкові зв'язки, розглянуто альтернативні пояснення. Висновки логічні, аргументовані та науково обґрунтовані. За потреби використано релевантні сучасні наукові джерела. Дотримано принципів професійної етики, недискримінаційності та коректності інтерпретації поведінки людей і соціальних груп.
4 бали	Завдання виконано повністю або майже повністю. Здобувач(ка) правильно застосовує основні поняття і теоретичні положення позитивної психології, аналізує ситуацію та формулює обґрунтовані висновки. Однак окремі чинники, альтернативні пояснення, причинно-наслідкові зв'язки або результати досліджень розкриті неповно . Можливі незначні неточності у використанні термінології чи аргументації, які не спотворюють загальної логіки роботи. Етичні вимоги дотримані.
3 бали	Завдання виконано на базовому рівні, але аналіз є переважно описовим, фрагментарним або недостатньо аргументованим. Здобувач(ка) використовує окремі соціально-психологічні поняття й теорії, однак не завжди коректно встановлює зв'язки між ними та конкретною ситуацією. Альтернативні пояснення або результати наукових досліджень залучено обмежено. Висновки загалом відповідають змісту завдання, але потребують уточнення й поглиблення.
2 бали	Завдання виконано частково або з істотними відхиленнями від установлених вимог. Здобувач(ка) демонструє недостатнє розуміння соціально-психологічних явищ, допускає суттєві помилки у використанні понятійного апарату, поясненні причин поведінки або інтерпретації соціальної ситуації. Висновки недостатньо обґрунтовані або не випливають із проведеного аналізу. Не враховано важливі ситуаційні, групові чи соціокультурні чинники; можливі некоректні або надмірно категоричні інтерпретації поведінки людей чи груп.
0 балів	Завдання не виконано або його зміст не відповідає поставленому завданню та не демонструє розуміння відповідної соціально-психологічної проблематики.

Критерії оцінювання відповіді на практичному занятті:

Кількість балів	Характеристика

5 балів	Здобувач в повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно самостійно та аргументовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову та додаткову літературу. Ініціативне та творче ставлення до виконання різних типів завдань. Правильно виконує усі завдання. Здобувач освіти володіє всіма необхідними практичними навичками.
4 бали	В більшій мірі володіє навчальним матеріалом, але може допускати незначні помилки під час усних виступів та письмових відповідей, використовує лише обов'язкову літературу, недостатньо аргументує думку, розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань не повною мірою, допускаючи при цьому окремі неточності. Здобувач володіє більшістю необхідних практичних навичок.
3 бали	Не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом. Фрагментарно, з помилками (без аргументації та обґрунтування) викладає його під час усних виступів та письмових відповідей, недостатньо розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, допускаючи при цьому суттєві неточності. Здобувач володіє менш як половиною необхідних практичних навичок.
2 бали	Поверхнево володіє навчальним матеріалом та не в змозі його викласти, пояснити, не розуміє змісту значної частини теоретичних питань та практичних завдань, засвоєно лише деякі поняття з теми. Здобувач володіє лише деякими практичними навичками.
0 балів	Не володіє навчальним матеріалом, не розуміє змісту теоретичних питань та практичних завдань.

Критерії оцінювання самостійної роботи:

<i>Кількість балів</i>	<i>Опис критерію</i>
<i>5 балів</i>	Завдання виконано повністю, з високим рівнем якості, демонструє глибоке розуміння матеріалу. Робота характеризується творчим підходом, глибоким аналізом і застосуванням теоретичних знань на практиці. Усі аспекти завдання розкрито, а результати роботи є обґрунтованими. У практичних завданнях використано правильні методи аналізу та прийнято оптимальні рішення. Структура й оформлення роботи відповідають усім вимогам, робота вирізняється чіткістю та логічністю.

4 бали	Завдання виконано якісно та з дотриманням основних вимог. Робота демонструє достатній рівень розуміння матеріалу, наявність високого рівня розвитку навичок аналізу, синтезу, узагальнення. Теоретичні знання застосовано правильно, залучено відповідний інструментарій для виконання завдань. У практичних завданнях результати здебільшого коректні, хоча можуть бути незначні недоліки в деталях, таких як неповний аналіз окремих аспектів. Робота структурована й логічно оформлена, а висновки відповідають поставленим цілям. Оформлення відповідає вимогам, незначні недоліки не впливають на якість. Результати роботи можуть бути використані на практиці, але окремі аспекти потребують доопрацювання.
3 бали	Завдання виконано з дотриманням основних вимог, однак воно демонструє середній рівень розуміння матеріалу студентом. У роботі використано обмежену кількість теоретичних джерел, або вони застосовані некоректно. Для практичних завдань результати мають загальну відповідність вимогам, проте присутні недоліки в деталях, таких як неповне розкриття задачі чи наявність окремих помилок. Студент демонструє здатність виконувати завдання, але без достатньої глибини та критичного осмислення. Наявні недоліки в структурі роботи або застосуванні методів. Частково дотримано вимоги до оформлення, але є логічні неточності. Результати роботи мають обмежене практичне значення, можливі помилки в їх застосуванні.
2 бали	Завдання виконано частково або невідповідно до поставлених вимог. Результати роботи демонструють низький рівень розуміння теми та відсутність самостійності у виконанні. При виконанні завдання спостерігається мінімальне залучення теоретичних знань, не використано за необхідності належний інструментарій. У практичних типах завдань допущено серйозні помилки, які призводять до викривлення суті роботи. Порушено вимоги до оформлення або структури, а також спостерігаються грубі помилки в обґрунтуванні рішень чи результатів. Робота хаотично структурована, не дотримано вимог до оформлення, а результати є некоректними або непридатними для практичного застосування.
0 балів	Завдання не виконано або виконано повністю неправильно

Підсумковий (семестровий) контроль проводять для встановлення рівня досягнення здобувачами освіти програмних результатів навчання з

навчальної дисципліни (освітнього компонента) після завершення вивчення дисципліни. Підсумковий контроль знань (екзамен) проводять у формі письмової роботи у відповідних аудиторіях закладу вищої освіти (або в особливих випадках – дистанційно) з використанням платформи Moodle. Для заочної форми навчання підсумковий контроль знань проводять з використанням платформи Moodle. Він передбачає написання розгорнутих відповідей на 1 запитання теоретичного характеру і аналізу двох професійно-орієнтованих завдань (кейсу) **впродовж 1 години 20 хвилин**.

За результатами підсумкового контролю здобувач може отримати **40 балів максимально**. Здобувачі, які під час підсумкового контролю отримали **24 бали й менше**, є такими, що не склали екзамену й повинні перескладати його.

Загальна семестрова оцінка з дисципліни, яку виставляють в екзаменаційних відомостях, оцінюється в балах (згідно зі Шкалою оцінювання знань за ЄКТС) і є сумою балів, отриманих під час поточного та підсумкового контролю.

Здобувачі освіти мають право на одноразове повторне складання семестрового контрольного заходу з метою підвищення рейтингу відповідно до порядку, визначеного «Положенням про систему поточного і підсумкового контролю, оцінювання знань та визначення рейтингу здобувачів освіти» ЗВО «Університет Короля Данила». Заява про повторне складання семестрового контрольного заходу з метою підвищення рейтингу подається здобувачами до деканату в установлені Положенням строки. Результат повторного складання враховується відповідно до чинної процедури, визначеної зазначеним Положенням.

Здобутий при повторному перескладанні з метою підвищення рейтингу результат буде остаточним при виставленні підсумкового контролю (!)
Здобувачі, які не з'явилися на екзамен без поважних причин, вважаються такими, що отримали незадовільну оцінку.

Шкала оцінювання знань за ЄКТС:

Оцінка за національною шкалою	Рівень досягнень, %	Шкала ECTS
--------------------------------------	----------------------------	-------------------

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 екзамени 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/pmgrp.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 життєстійкості 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/>