

07/10-122S

СИЛАБУС

SYLLABUS

Навчальної дисципліни

Позитивна психологія та психотерапія	Positive Psychology and Psychotherapy	
Шифр за ОП	BK11	Code in Educational Program
Освітній рівень: бакалаврський (перший)	Educational level: Bachelor's (first)	
Галузь знань Соціальні та поведінкові науки	05	Field of knowledge: Social and behavioral sciences
Спеціальність Психологія	053	Field of study: Psychology
Освітня програма «Психологія»	Educational Program: «Psychology»	

PIBHE - 2025

Силабус навчальної дисципліни «Позитивна психологія та психотерапія» для здобувачів вищої освіти ступеня «бакалавр», які навчаються за освітньо-професійною програмою

«Психологія» спеціальності 053 галузі знань *Соціальні та поведінкові науки*. Рівне. НУВГП. 2025. 18 стор.

ОПП на сайті університету:

<https://ep3.nuwm.edu.ua/36011/1/%D0%9E%D0%9F%D0%9F%20%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F%202024.pdf>

Розробник силабусу: Смольська Л. М., к. психол. н., доцент кафедри суспільних дисциплін, доцент

Силабус схвалений на засіданні кафедри суспільних дисциплін
Протокол № 5 від 08.12. 2025 року

В.о. завідувача кафедри: Сокаль Валентина Анатоліївна,
кандидат педагогічних наук, доцент

Гарант освітньої програми: Шпак Світлана Григорівна, доцент; кандидат психологічних наук

Схвалено науково-методичною радою з якості ННІ
Протокол № 4 від 12.12. 2025 року

Голова науково-методичної ради з якості ННІ: Ковшун Н.Е., *д.е.н., професор*

© Смольська Л.М., 2025

© НУВГП, 2025

Ступінь вищої освіти	<i>бакалавр</i>
Освітня програма	<i>Психологія</i>
Спеціальність	<i>053 Психологія.</i>
Рік навчання	
Кількість кредитів	<i>4</i>
Лекції (інтерактивні	<i>20 год/2 год</i>

заняття):	
Практичні заняття:	20 год/8 год
Самостійна робота:	80 год/110 год
Курсова робота:	Ні
Форма навчання	Денна/Заочна
Форма підсумкового контролю	Залік
Мова викладання	Українська

ІНФОРМАЦІЯ ПРО ВИКЛАДАЧА

<p>Лектор</p> 	<p>Смольська Людмила Миколаївна кандидат психологічних наук, доцент; доцент кафедри суспільних дисциплін</p> <p>Профайл http://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Смольська_Людмила_Миколаївна ORCID ID: https://orcid.org/0000-0001-5514-6822 Google Академія: https://scholar.google.com.ua/citations?user=Z9-LUIYAAAAJ&hl=uk</p> <p>Канали комунікації I.m.smolska@nuwm.edu I_Smolska@ukr.net</p>
--	---

ІНФОРМАЦІЯ ПРО ОСВІТНІЙ КОМПОНЕНТ

Мета та завдання

Мета вивчення дисципліни «Позитивна психологія та психотерапія» - оволодіти теоретичними та практичними основами методів позитивної психології М.Селігмана; позитивної психотерапії Н.Пезешкіана, вчитись поєднувати їх з іншими модальностями; розширювати уявлення про індивідуальний стиль професіонала позитивних методів психології.

Завдання: опрацювати науково-методичну літературу з тем курсу; практикуватись у вивчених методах та відповідних прийомах, техніках; формувати індивідуальний професійний стиль в роботі з клієнтами різного запиту, розширюючи поле пізнання засобами інтернет-ресурсів та бібліотек; вивчати професійні ситуації засобами модельованих кейсів та під час кваліфікаційної практики.

Посилання на розміщення навчальної дисципліни на навчальній

платформі Moodle

<https://exam.nuwm.edu.ua/course/view.php?id=2145>

Передумови вивчення дисципліни (місце освітнього компоненту в структурно-логічній схемі)

Передумовами вивчення є дисципліни “Загальна психологія”, “Вступ до спеціальності”.

Компетентності

ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК2. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

ЗК3. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.

ЗК4. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

ЗК5. Здатність бути критичним і самокритичним.

ЗК6. Здатність приймати обґрунтовані рішення.

ЗК7. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).

ЗК8. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК9 Здатність працювати в команді.

СК1. Здатність оперувати категоріально- понятійним апаратом психології.

СК4. Здатність самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел.

СК5. Здатність використовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій.

СК6. Здатність самостійно планувати, організувати та здійснювати психологічне дослідження.

СК7. Здатність аналізувати та систематизувати одержані результати, формулювати аргументовані висновки та рекомендації.

СК8. Здатність організувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову), в т.ч. особам, які отримали психологічні травми, зокрема в наслідок війни).

СК9. Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну роботу відповідно до запиту.

СК10. Здатність дотримуватися норм професійної етики.

СК11. Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.

СК12. Здатність планувати, організувати та проводити, за запитом, психологічне консультування, психокорекцію, психотерапію та психореабілітацію; оцінювати вплив проведених заходів на психологічне благополуччя різних категорій осіб, які звернулися по психологічну допомогу.

СК13. Здатність організувати та проводити психодіагностичні, психопрофілактичні, психокорекційні, консультативні та тренінгові заходи з метою забезпечення сприятливого соціально-психологічного

клімату колективу, а також забезпечення комфортного мікросередовища для індивідуального розвитку особистості

СК14. Здатність розробляти програми психологічного супроводу осіб, які звертаються за психологічною допомогою і створювати безпечне психологічне середовище.

СК15. Здатність діяти соціально відповідально свідомо та толерантно, цінувати та поважати різноманітність та мультикультурність соціального середовища.

Інформація про освітній компонент

Теми аудиторних занять (год. стац. ф-ма/ год. заоч. ф-ма)

МОДУЛЬ 1. Основи позитивної психології та її професійне використання
(10/2 год. лекційних; 10/4 год. практичних; 30/50 год. сам.роб.)

Тема 1. Вступ у позитивну психологію

Денна (лекцій/практичних/самостійних) 2 год. /2 год. /6 год.

Заочна (лекцій/практичних/самостійних) 0 год./0 год./10 год.

Опис теми. Витоки позитивної психології з античної філософії, історичні умови виникнення у ХХ столітті. Засновники та представники позитивної психології. Основні ідеї та принципи позитивної психології. Базові поняття: щастя, благополуччя, смисл життя та їх динамічне значення у період війни та глобальних криз. Порівняння напрямів «позитивна психологія» та «позитивна психотерапія».

Рекомендована література: 1, 5, 15.

Завдання: опрацювання теорії за лекційним матеріалом та рекомендованими джерелами, виконання практичної роботи, вказаної в методичних рекомендаціях для семінарських/практичних робіт та організації самостійної роботи студентів.

Тема 2. Щастя та психологічне благополуччя як базові категорії позитивної психології

Денна (лекцій/практичних/самостійних) 2 год. /2 год. /6 год.

Заочна (лекцій/практичних/самостійних) 0 год./1/2 год./10 год.

Опис теми: Щастя та психологічне благополуччя: порівняння понять та їх змісту. Концепція щастя в психології та проблема його психодіагностики. Суб'єктивне благополуччя: структура та діагностика. Чинники суб'єктивного благополуччя: сучасні дослідження та висновки. Евдемонічне благополуччя. Теорія самодетермінації (Райан та Десі), теорія потоку (М. Чиксентміхай).

Емоційне благополуччя та модель PERMA М. Селігмана. Збереження позитивної життєвої орієнтації як передумова подолання психологічних проблем. Роль любові, емпатії та альтруїзму як ознак позитивної орієнтації у забезпеченні позитивного самовідчуття.

Рекомендована література: 1, 7, 15.

Завдання: опрацювання теорії за лекційним матеріалом та рекомендованими джерелами, виконання практичної роботи, вказаної в методичних рекомендаціях для семінарських/практичних робіт та організації самостійної роботи студентів.

Тема 3. Чинники та механізми пливучості у позитивній психології

Денна (лекцій/практичних/самостійних) 2 год. /2 год./6год.

Заочна (лекцій/практичних/самостійних) 0 год./1/2 год./10 год.

Опис теми: Психологічна сутність понять оптимізму, самооцінки та надії; їх вивчення. Структура, функції та формування оптимізму, самооцінки, надії в особистості. Механізми формування оптимістичного погляду, позитивної самооцінки та надії; їх роль в психологічному благополуччі. Позитивне мислення та віра в себе.

Рекомендована література: 1, 9, 15.

Завдання: опрацювання теорії за лекційним матеріалом та рекомендованими джерелами, виконання практичної роботи, вказаної в методичних рекомендаціях для семінарських/практичних робіт та організації самостійної роботи студентів.

Тема 4. Професійні інструменти позитивної психології

Денна (лекцій/практичних/самостійних) 2 год. /2 год. /6год.

Заочна (лекцій/практичних/самостійних) 1/2 год./1/2 год./10 год.

Опис теми: Принципи позитивної психології у контексті саморегуляції як інструменти. Інструменти позитивної психології: короткий огляд (усвідомленість, вдячність, оптимізм, цілепокладання тощо). Використання технік позитивної психології для емоційної саморегуляції. Роль позитивних установок і самооцінки в регуляції поведінки. Практичні стратегії розвитку саморегуляції на основі позитивної психології. Роль смислів та їх створення як інструмент позитивної психології. Резильєнтність, посттравматичне зростання та позитивне старіння. Резильєнтність, екзистенційні думки та рефреймінг. Феномен посттравматичного зростання. Компоненти позитивного старіння. Мудрість та її місце в саморозвитку.

Рекомендована література: 1, 10, 12, 15.

Завдання: опрацювання теорії за лекційним матеріалом та рекомендованими джерелами, виконання практичної роботи, вказаної в методичних рекомендаціях для семінарських/практичних робіт та організації самостійної роботи студентів.

Тема 5. Стратегія смислу, збалансованості, «ікігай» у складних життєвих обставинах.

Денна (лекцій/практичних/самостійних) 2 год. /2 год. /6 год.

Заочна (лекцій/практичних/самостійних) 1/2 год./1/2 год./10 год.

Опис теми: Складні життєві обставини як умова запиту на осмисленість життя та шляхи створення смислів. Теорії цілей та роль цінностей у досягненні цілей. Життєвий баланс ціннісних сфер. Теорія самодетермінації та психологічні потреби. Часова перспектива та використання часу. Інструменти тайм менеджменту. Розвиток самолідерських якостей за допомогою позитивної психології. Ікігай-підхід у подоланні життєвих викликів. Технології роботи з тілом в ТОП (тілесноорієнтованій психотерапії). Майндфулнес та медитація.

Рекомендована література: 1, 5, 15.

Завдання: опрацювання теорії за лекційним матеріалом та рекомендованими джерелами, виконання практичної роботи, вказаної в методичних рекомендаціях для семінарських/практичних робіт та організації самостійної роботи студентів.

МОДУЛЬ 2. Позитивна психотерапія Н.Пезешкіана

(10/0 лекційних; 10/4 практичних; 50/60 сам. роб.)

Тема 6. Загальна характеристика, базові принципи та підходи позитивної психотерапії Н.Пезешкіана

Денна (лекцій/практичних/самостійних) 2 год. /2 год. /8 год.

Заочна (лекцій/практичних/самостійних) 0 год./1 год./10 год.

Опис теми: Психологічне здоров'я, психологічне благополуччя особистості як предмета уваги позитивної психотерапії. Походження терміну та заснування напрямку. Мета позитивної психотерапії та сутність позитум-підходу. Принципи надії, балансу. Природа людини за Н.Пезешкіаном. Базові здатності людини: любити і пізнавати. Сфери контакту (Я, Ти, Ми, Пра-Ми) людини, їх роль в розумінні актуальних потреб та реалізації базових здатностей. Робота з персональними історіями клієнта. Реінтерпретація аутохарактеристик як ресурсуючий метод. Використання метафор та притч в позитивній

психотерапії. П'ятикрокова модель та її етапи.

Рекомендована література: 2, 3, 4, 5, 11, 13.

Завдання: опрацювання теорії за лекційним матеріалом та рекомендованими джерелами, виконання практичної роботи, вказаної в методичних рекомендаціях для семінарських/практичних робіт та організації самостійної роботи студентів.

Тема 7. Схема, рольові моделі, зміст конфліктів та їх розв'язання в позитивній психотерапії

Денна (лекцій/практичних/самостійних) 2 год. /2 год. /8 год.

Заочна (лекцій/практичних/самостійних) 0 год./1 год./10 год.

Опис теми: Поняття актуального конфлікту в позитивній психології. Мікротравми і макротравми як джерела динаміки внутрішнього конфлікту. Індивідуальне особистісне значення конфлікту для клієнта: три аспекти – розподіл енергії, шаблон з дитинства та актуальні здібності (первинні і вторинні). Розподіл енергії в даний час. Дитинство клієнта та його матері і батька, що задають шаблони поведінки наступним поколінням. Рольові моделі наслідування: батьки, бабусі та дідусі, сиблінги – як вони демонструють здібності любити та пізнавати. Ставлення за чотирма напрямками (до Я, Ти, Ми, Пра-Ми) як вираження та джерела актуального конфлікту. Тіло як підструктура Я, що визначає ставлення до себе. Питання до клієнта, які визначають ставлення за чотирма напрямками. «Ти» як ставлення батьків одне до одного та питання, які це діагностують. Пояснення структур «Ми», «Пра-Ми» та виявлення їх джерельності щодо конфліктів та ресурсів через ключові питання. Альтернатива конфлікт-центрованої терапії – зосередження на первинних та вторинних здібностях. Зв'язок між первинними (любов та пізнання) та вторинним (позитивні риси) здібностями.

Поняття ключового конфлікту, що відрізняється від актуального – він є ключем до розв'язку протиріччя, до вирішення проблеми. Два способи – ввічливість (доброзичливість) та чесність (відкритість). Фази вирішення конфлікту, усвідомлення ключового конфлікту.

Рекомендована література: 2, 3, 4, 5, 10.

Завдання: опрацювання теорії за лекційним матеріалом та рекомендованими джерелами, виконання практичної роботи, вказаної в методичних рекомендаціях для семінарських/практичних робіт та організації самостійної роботи студентів.

Тема 8. Чотири сфери вирішення конфлікту в позитивній психотерапії

Денна (лекцій/практичних/самостійних) 2 год. /2 год. /8 год.

Заочна (лекцій/практичних/самостійних) 0 год./1/2 год./10 год.

Опис теми: Чотири якості життя в рамках інтегрованої медицини. Тіло (відчуття). Діяльність (свідомість). Контакти (традиції). Фантазія (інтуїція). Модель ромбу чотирьох сфер. Питання, що дають загальну орієнтацію за чотирма сферами переробки конфлікту. Метафора вершника на коні, що рухається до мети у супроводі помічників. Вершник – діяльність, кінь, тіло, мета – фантазія. Помічники – контакти із значимими людьми. Практичне застосування чотирьох сфер. Тіло, його роль та функції у конфлікті. Поведінкові тілесні звички як реакція на конфлікт. Питання до першої сфери переробки (реакції) на конфлікти. Діяльність та конфлікт: полярності занурення та відходу від роботи. Питання до другої сфери переробки конфліктів. Контакти як традиції та вибір. Питання до третьої сфери переробки конфліктів. Фантазії (інтуїція, ідеї, інсайти, осяяння) та їх роль у створенні та проживанні конфліктів. Спостереження за мовленням та інші способи виявлення фантазій. Питання до четвертої сфери переробки конфліктів. Застосування чотирьох сфер переробки конфліктів, зокрема, при психосоматичних запитах .

Рекомендована література: 2, 3, 4, 5, 8, 13.

Завдання: опрацювання теорії за лекційним матеріалом та рекомендованими джерелами, виконання практичної роботи, вказаної в методичних рекомендаціях для семінарських/практичних робіт та організації самостійної роботи студентів.

Тема 9. Позитивна психотерапія в роботі із екзистенційною кризою. Крос-культурний підхід.

Денна (лекцій/практичних/самостійних) 2 год. /2 год. /8 год.

Заочна (лекцій/практичних/самостійних) 0 год./1/2 год./10 год.

Опис теми: Категорії екзистенційної кризи в період війни та після неї як предмет позитивної психотерапії: нестійкість, втрата, аномія, вразливість, спустошеність. Відмінність та спільність роботи з дорослими та дітьми. Сесії позитивної психотерапії спрямовані на активне співробітництво та їх етапність. Оцінка ситуації та постановка цілей. Крос-культурний підхід. Підбір метафор, створення історії, робота з МАК, іншими проективними методиками в контексті екзистенційної кризи. Використання різноманітних позитивних технік (наприклад, техніка переміщення по лінії часу), таких як афірмації, вправи на розвиток оптимізму, візуалізація успіху та інші. Розвиток позитивного мислення. Пошук ресурсів та сильних сторін. Завершення сесії та планування подальших

кроків. Використання різних модальностей для вирішення екзистенційної кризи клієнтом.

Рекомендована література: 7, 8, 12, 2, 3, 4, 11.

Завдання: опрацювання теорії за лекційним матеріалом та рекомендованими джерелами, виконання практичної роботи, вказаної в методичних рекомендаціях для семінарських/практичних робіт та організації самостійної роботи студентів.

Тема 10. Двумодальний метод позитивної психотерапії та фокусінгу

Денна (лекцій/практичних/самостійних) 2 год. /0 год. /9 год.

Заочна (лекцій/практичних/самостійних) 0 год./1/2 год./10 год.

Опис теми: Сутність синергетичного, а не механічного комбінування двох модальностей: позитивної психотерапії Н.Пезешкіана та фокусінгу Ю.Джендліна. Конкретні компоненти для психологічної роботи за авторською «П'ятисхдинковою моделлю формування психологічної культури стосунків» Л.Смольської. Етапи корекційної роботи двумодальної корекційно-терапевтичної програми. Приклад корекційно-терапевтичної програми для ілюстрації інноваційного підходу до вирішення проблем підлітків, пов'язаних з порушеними контактами з собою та їх соціальним оточенням. Пілотний кейс та послідовність корекційно-терапевтичної роботи по ньому. Діагностичні методи для кількісного вимірювання ефективності застосованого підходу.

Рекомендована література: 14, 4, 11.

Завдання: опрацювання теорії за лекційним матеріалом та рекомендованими джерелами, виконання практичної роботи, вказаної в методичних рекомендаціях для семінарських/практичних робіт та організації самостійної роботи студентів.

Тема 11. Позитивна психотерапія Н.Пезешкіана в роботі з психосоматичними порушеннями

Денна (лекцій/практичних/самостійних) 0/год. /2 год. /9 год.

Заочна (лекцій/практичних/самостійних) 0 год./1/2 год./10 год.

Опис теми: Актуалізація смислу симптому або хвороби: позитивне тлумачення симптомів або хвороби. Актуалізація душевної рівноваги: медіатори психосоматичної структури. Три сфери переробки конфліктів і переживань, що доповнюють психосоматичний підхід в лікуванні: досягнення, контакти та фантазія. Фізична, розумова, соціальна, духовна сфери та їх порушення при відхиленнях, хворобах. Актуалізація передумовленої долі:

хвороба як передумовлена доля. Одужання, досвід хвороби для нових ресурсів та смаку до життя як зумовлена доля за Н.Пезешкіаном. Транскультуральна, наукова, релігійно-світоглядна і особиста сфери орієнтації психосоматики.

Рекомендована література: 5, 8, 12, 13.

Завдання: опрацювання теорії за лекційним матеріалом та рекомендованими джерелами, виконання практичної роботи, вказаної в методичних рекомендаціях для семінарських/практичних робіт та організації самостійної роботи студентів.

Форми та методи навчання

Методи навчання: демонстрація, навчальна дискусія, дебати; технології викладання: тренінги, рольові ігри, аналіз конкретних ситуацій, обговорення, презентації, міні-лекції, ситуаційні дослідження, навчання на основі досвіду та інші.

Інструменти, обладнання, програмне забезпечення

Мультимедіа-, проекційна апаратура (проектори, екрани, смартдошки тощо), комп'ютери, інтернет мережі, бібліотечні фонди, законодавча база України у відкритому доступі. В якості навчальної платформи застосовується відкрита (Open Source) система управління навчанням Moodle, а також навчально-наукова лабораторія інновацій в публічному управлінні. Для оформлення звітів з практичних занять рекомендовано застосовувати в навчальних цілях здобувачами пакет програмного забезпечення MSOffice.

Порядок оцінювання програмних результатів навчання/результатів навчання

Для досягнення цілей та завдань курсу студентам потрібно вчасно виконати завдання пов'язане із пошуком інформації стосовно вибраної професійної діяльності, оформити відповідно до завдань; представити-захистити перед колективом студентів групи; вчасно здати модульні контролі знань.

Викладач проводить оцінювання індивідуальних завдань студентів шляхом проставлення балів за визначеними критеріями, що вчасно доводяться здобувачам освіти. Також, студент під наглядом викладача самостійно оцінює свою роботу.

За вчасне та якісне створення виконання завдання, студент отримує такі обов'язкові бали:

За кожен тему, що розкривається на семінарських та інтерактивних лекційних заняттях студент отримує максимально по 5 балів (5 x 10 тем=50) та додатково по 5 балів на теми, що вивчаються на двох лекційних та двох практичних. Таких тем 2. 5x2=10 . Отже, 50+10= 60 балів.

Всього: 60 балів

Модульний контроль:

20 балів – модуль 1;

20 балів – модуль 2.

Усього 100 балів.

Студенти можуть отримати додаткові бали за: підсумковий творчий проект-портфолію; виконання наукових робіт за темою курсу. Тему можуть дослідницької роботи вибрати самостійно за погодженням із викладачем. Додаткові бали студентам також можуть бути зараховані за конкретні пропозиції з удосконалення змісту навчальної дисципліни.

Модульний контроль проходить у формі тестування питань трьох рівнів. Перший рівень містить питання з одним варіантом відповіді, другий – з двома, третій містить ситуативні кейсові питання.

Рекомендована література (основна, допоміжна)

Основна:

1. 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 [Електронне видання]. Одеса: МГУ, 2024. 39 с.
2. Гірченко О.Л. Позитивна психотерапія: навч.-метод. посібник для здобувачів вищої освіти спеціальності 053 «Психологія» / укладач Гірченко О.Л.; Національний університет «Чернігівський колегіум імені Т.Г. Шевченка». Чернігів: Національний університет «Чернігівський колегіум імені Т.Г. Шевченка», 2023. 86 с.
3. Гордієнко-Митрофанова І. Позитивна психотерапія : навч. посіб. з психотерапевт. практик розвитку усвідомленої стресостійкості / І. Гордієнко-Митрофанова, Д. Гоголь. Електрон. дан. Київ : ГО «МНГ», 2022. 221 с.
4. Липко О. Застосування 5-крокової моделі самопомоги в умовах вимушеної самоізоляції в поєднанні з профілактикою вторинної травматизації. *Позитивна психотерапія у крос-культурному світі:*

реальність, завдання, можливості : матеріали X Міжнар. наук.-практ. конф., м. Дніпро, 14 червня 2020 р. Дніпро, 2020. С. 88–93.

5. Карпенко Є. Методи сучасної психотерапії : навч. посібник. Дрогобич : Посвіт, 2015. 116 с.

Допоміжна:

6. Куммінгс Дж. А. Позитивна психологія. Переклад з англ. м. ШІ. Інтернет-видання.
[https://ukrayinska.libretexts.org/Соціальні_науки/Психологія/Книга%3A_Вступ_до_психології_\(Cummings_i_Sanders\)/12%3A_Стрес%2C_здоров'я_та_подолання/12.06%3A_Позитивна_психологія](https://ukrayinska.libretexts.org/Соціальні_науки/Психологія/Книга%3A_Вступ_до_психології_(Cummings_i_Sanders)/12%3A_Стрес%2C_здоров'я_та_подолання/12.06%3A_Позитивна_психологія)
7. Ковалишин І. Специфіка роботи з паліативно хворими в методі позитивної психотерапії Н. Пезешкіана. Позитивна психотерапія у крос-культурному світі: реальність, завдання, можливості : матеріали X Міжнар. наук.-практ. конф., м. Дніпро, 14 червня 2020 р. Дніпро, 2020. С. 266–273.
8. Лукова М. Опис роботи з психосоматичною групою самопомоги у методі позитивної психотерапії Н. Пезешкіана. Позитивна психотерапія у крос-культурному світі: реальність, завдання, можливості : матеріали X Міжнар. наук.-практ. конф., м. Дніпро, 14 червня 2020 р. Дніпро, 2020. С. 218–225.
9. Мартинюк І. Відновлення балансу базових потреб студента «знати» і «любити» в освітньому процесі ЗВО. Позитивна психотерапія у крос-культурному світі: реальність, завдання, можливості : матеріали X Міжнар. наук.-практ. конф., м. Дніпро, 14 червня 2020 р. Дніпро, 2020. С. 303–307.
10. Метельська А., Михайлюк А. Робота з психічним здоров'ям співробітників організацій з використанням методу позитивної транскультуральної психотерапії. Позитивна психотерапія у крос-культурному світі: реальність, завдання, можливості : матеріали X Міжнар. наук.-практ. конф., м. Дніпро, 14 червня 2020 р. Дніпро, 2020. С. 202–211.
11. Пеньковська Н. Застосування 5-крокової моделі консультування та самопомоги для аналізу процесу адаптації психолога до життя в еміграції. Позитивна психотерапія у крос-культурному світі: реальність, завдання, можливості : матеріали X Міжнар. наук.-практ.

конф., м. Дніпро, 14 червня 2020 р. Дніпро, 2020. С. 42–46.

12. Рева М. Конструювання майбутнього як один із ресурсів особистості в епоху глобальних криз. Позитивна психотерапія у крос-культурному світі: реальність, завдання, можливості : матеріали X Міжнар. наук.-практ. конф., м. Дніпро, 14 червня 2020 р. Дніпро, 2020. С. 73–77.
13. Бачинський П. Візуалізація актуальних здібностей при роботі з клієнтами та у процесі супроводу учасників базового курсу з позитивної психотерапії Н. Пезешкіана. Позитивна психотерапія у крос-культурному світі: реальність, завдання, можливості : матеріали X Міжнар. наук.-практ. конф., м. Дніпро, 14 червня 2020 р. Дніпро, 2020. С. 157–164.
14. Смольська Л.М. Двомодальний метод позитивної психотерапії Н.Пезешкіана та фокусінгу Ю.Джендліна при підлітковій незадоволеності спілкуванням. Перспективи та інновації науки. (Серія «Психологія»): журнал. 2025. № 8(54). С. 1730-1743.DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-8\(54\)-1730-1743](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-8(54)-1730-1743)
15. Смольська Л.М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах// Науковий вісник Ужгородського Національного університету. Серія: Психологія. Випуск 4. Ужгород, 2021. С. 113-117. <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/42714>

Інформаційні ресурси в Інтернет

Наукова бібліотека НУВГП – м. Рівне, вул. Олекси Новака, 75. URL: <https://nuwm.edu.ua/telefonnyi-dovidnyk/item/biblioteka>

2. *Освіта.UA: Освіта в Україні та за кордоном / [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://osvita.ua/>*

3. *Вища освіта / [Електронний ресурс] Режим доступу: http://osvita.ua/legislation/Vishya_osvita/*

4. *Наукометричні бази НУВГП <https://lib.nuwm.edu.ua/index.php/korisni-posilannya/naukometrychni-bazy>*

5. *Обласна наукова бібліотека (м. Рівне, майдан Короленка, 6 / [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://www.lib.rv.ua/>*

6. *Рівненська централізована бібліотечна система (м. Рівне, вул. Київська, 44)/ [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://www.cbc.rv.ua>.*

7. *Стандарт вищої освіти зі спеціальності 053 «Психологія» https://osvita.ua/legislation/Vishya_osvita/64410/*

Поєднання навчання та досліджень

Студенти мають можливість додатково отримати бали за виконання індивідуальних завдань дослідницького характеру, а також можуть бути долучені до написання та опублікування наукових статей з тематики курсу.

ПОЛІТИКИ ВИКЛАДАННЯ ТА НАВЧАННЯ

Перелік соціальних, «м'яких» навичок (soft skills)

Інтерес до людей, вміння слухати себе, слухати людей, вміння взаємодіяти в парах і в групах, вміння виділяти головне та концентруватись на меті, здатність обґрунтовувати власну позицію, здатність опрацьовувати інформацію з різних джерел та критично її оцінювати.

Дедлайни та перескладання

Ліквідація академічної заборгованості здійснюється згідно «Порядку ліквідації академічних заборгованостей у НУВГП», <http://er3.nuwm.edu.ua/4273/>. Згідно цього документу і реалізується право студента на повторне вивчення дисципліни чи повторне навчання на курсі. Перездача модульних контролів здійснюється згідно <http://nuwm.edu.ua/strukturi-pidrozdili/navch-nauk-tsentr-nezaleznoho-otsiniuvannia-znan/dokumenty>. Оголошення стосовно дедлайнів здачі та перездачі оприлюднюються на сторінці MOODLE <https://exam.nuwm.edu.ua/>

Правила академічної доброчесності

Усі здобувачі виконують навчальні завдання самостійно, перевіряють їх на виявлення текстових запозичень через університетську платформу MOODLE <http://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Unplag>.

В аудиторії здобувачі не допускаються до списування та обману – за порушення принципів академічної доброчесності викладач може накладати санкції: зниження балів, повернення роботи на доопрацювання, не допущення до захисту роботи та ін.

Вимоги до відвідування

Студенту не дозволяється пропускати заняття без поважних причин. Якщо є довідка про хворобу чи іншу поважну причину то студенту не потрібно відпрацьовувати пропущене заняття. При об'єктивних причинах пропуску занять, студенти можуть самостійно вивчити пропущений матеріал на платформі MOODLE. Здобувачі можуть на заняттях використовувати мобільні телефони та ноутбуки тільки з метою роботи над темою заняття.

Неформальна та інформальна освіта

Студенти мають право на перезарахування результатів навчання набутих у неформальній та інформальній освіті згідно відповідного Положення про неформальну освіту. <http://ep3.nuwm.edu.ua/18660/>. На ресурсі - <https://www.skeptic.in.ua/integrity/?fbclid=IwAR2TE9zaoPiVjFfH281AqWCB4SI16GICpmjfto6CvZ0eAN7efPpMM7LmuHY> студенти зможуть знайти: офіційні документи і рекомендації, ФБ, Проєкт сприяння академічній доброчесності в Україні, вебінари, короткі відеопоради студентам, аналітика, книжки, монографії, системи виявлення текстових запозичень, кодекси етики, академічне письмо, дискусії, інфографіка.

Лектор Смольська Людмила Миколаївна, к.психол.н., доцент

Автор

Людмила СМОЛЬСЬКА

Доцент СД

Затверджено

в.о. Проректор з науково-педагогічної та навчальної роботи

Валерій СОРОКА

документ підписаний КЕП
Номер документа СИЛ №514
Підписувач Сорока Валерій Степанович
Сертифікат 3FAA9288358EC003040000009B6C3700C8C2C100