МІНІСТЕРСТВО ЮСТИЦІЇ УКРАЇНИ
ПЕНІТЕНЦІАРНА АКАДЕМІЯ УКРАЇНИ

Кафедра психології

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
Психологія конструктивної соціальної взаємодії

для підготовки фахівців на другому (магістерському) рівні вищої освіти
за спеціальністю С4 Психологія

РОЗРОБНИК:
професор кафедри, доктор психологічних наук, професор
_____ **Тетяна ДАНИЛЬЧЕНКО**

Розглянуто та затверджено
на засіданні кафедри психології
«01» вересня 2026 року,
протокол № 8

Узгоджено з гарантом освітньої програми _____ **Тетяна ДАНИЛЬЧЕНКО**

Обсяг: 3 кредити ECTS.

Чернігів – 2026

Анотація курсу

В умовах тривалих суспільних криз, війни, масового переміщення людей і зростання соціальної напруженості якість міжособистісної та групової взаємодії стає чинником психологічної стійкості, професійної ефективності й відновлення спільнот. Для магістрів-психологів, які працюють у сферах освіти, соціальної допомоги, організаційного консультування та психологічної підтримки, особливо важливо володіти не лише знаннями про труднощі й порушення взаємодії, а й науково обґрунтованими підходами до розвитку її ресурсів. Позитивна психологія пропонує такий підхід: вона досліджує умови, за яких люди будують довіру, співпрацюють, підтримують одне одного й відновлюють стосунки. Водночас сучасна наукова дискусія вимагає критичного ставлення до доказової бази позитивних втручань та урахування соціального й культурного контексту. Курс поєднує ці вимоги: він формує як практичні навички конструктивної взаємодії, так і здатність критично оцінювати, проєктувати й досліджувати відповідні втручання.

В цілому позитивний підхід орієнтований на формування та ствердження можливостей самореалізації в різноманітних сферах життя. Саме тому цей курс ставить на меті сприяння усвідомленню студентами сутності позитивного погляду на життя, розвитку рефлексії та аналізу стереотипів, що ускладнюють особистісну самореалізацію.

Ця дисципліна тісно переплітається з загальною, диференційною і соціальною психологією, психодіагностикою, етикою, філософією. При вивченні цієї дисципліни буде зроблено ставку на поєднання традиційних (звичних) форм роботи – лекція, обговорення питань семінару, а також використовуватиметься робота з текстами, організація диспутів та тренінгів, виконання індивідуального завдання. Вивчаючи цей курс ви матимете можливість долучитись до провідних ідей і теорій в системі позитивної психології, поглибити свої навички в мистецтві ведення професійного діалогу.

Мета курсу полягає у формуванні в магістрів-психологів теоретичних знань, практичних умінь і дослідницьких компетентностей щодо розуміння, діагностики та розвитку конструктивної соціальної взаємодії на основі позитивної психології з урахуванням соціального й культурного контексту.

Завдання курсу:

1. Розкрити зміст понять соціальної взаємодії та її конструктивності, критерії та рівні аналізу (діада, група, організація, спільнота, суспільство).
2. Ознайомити з роллю позитивних емоцій і сильних сторін характеру як ресурсів взаємодії та навчити застосовувати відповідні діагностичні й розвивальні підходи.
3. Сформувати розуміння відмінностей між емпатією, співчуттям і просоціальною поведінкою, а також навички профілактики емпатійного виснаження.
4. Розглянути психологічні механізми довіри, вдячності, прощення та відновлення стосунків, зокрема на рівні спільнот.
5. Відпрацювати навички розвивального зворотного зв'язку й ненасильницького спілкування з урахуванням їхньої доказової бази, обмежень і владних асиметрій.
6. Проаналізувати чинники позитивних стосунків у групах, організаціях і спільнотах, зокрема психологічну безпеку та колективну стійкість.
7. Навчити проєктувати, обґрунтовувати й оцінювати позитивні психологічні втручання з дотриманням етичних вимог і культурної чутливості.

Дисципліна спрямована на формування таких програмних компетентностей:

Загальні компетентності (ЗК):

ЗК 1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 3. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).

ЗК 5. Цінування та повага різноманітності та мультикультурності.

ЗК 9. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

ЗК 10. Здатність спілкуватись іноземною мовою.

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності (СК):

ФК 1. Здатність узагальнювати та систематизувати психологічні знання, аналізувати їх зміст у контексті сучасних психологічних підходів.

ФК 2. Здатність аналізувати психологічні явища в їхньому взаємозв'язку й взаємозалежності та виявляти закономірності їх функціонування, місце в системі розвитку особистості або соціальної системи.

ФК 3. Здатність виявити специфіку психологічного явища, зібрати матеріал, систематизувати та описати його, відтворити природу психологічного факту.

ФК 7. Уміння організовувати та здійснювати різні форми психологічної допомоги (індивідуальну та групову; консультаційну, психокорекційну тощо).

ФК 8. Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну роботу відповідно до запиту.

ФК 10. Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку на основі саморефлексії та саморегуляції.

ФК 13. Здатність спілкуватися українською та іноземними мовами з використанням відповідної спеціальної термінології в предметній області.

Результати навчання

ПР 1. Здійснювати пошук, опрацювання та аналіз професійно важливих знань із різних джерел із використанням сучасних інформаційно-комунікаційних технологій.

ПР 5. Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, психотерапія, консультування тощо), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість.

ПР 6. Розробляти просвітницькі матеріали та освітні програми, впроваджувати їх, отримувати зворотній зв'язок, оцінювати якість.

ПР 9. Вирішувати етичні дилеми з опорою на норми закону, етичні принципи та загальнолюдські цінності.

ПР 10. Здійснювати аналітичний пошук відповідної до сформульованої проблеми наукової інформації та оцінювати її за критеріями адекватності.

ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Тематичний план (денна форма навчання)

№	Назва теми	Всього годин	Лекції	Семінари	Практичні заняття	Самостійна робота
1	Конструктивна соціальна взаємодія як предмет позитивної психології	11	2	-	2	7
2	Позитивні емоції та сильні сторони характеру як ресурси взаємодії	11	2	-	2	7
3	Емпатія, співчуття та просоціальна поведінка	11	2	-	2	7
4	Довіра, вдячність, прощення та відновлення стосунків	11	2	-	2	7
5	Комунікація та соціальний контекст: розвивальний	11	2	-	2	7

	зворотний зв'язок					
6	Специфіка ненасильницького спілкування	12	2	-	2	8
7	Позитивні стосунки та взаємодія в групах, організаціях і спільнотах	11	2	-	2	7
8	Технології розвитку конструктивної взаємодії	12	2	-	2	8
Всього годин за курсом		**90**	**16**	**-**	**16**	**58**

Тематичний план (заочна форма навчання)

№	**Назва теми**	**Всього годин**	**Лекції**	**Семінари**	**Практичні заняття**	**Самостійна робота**
1	Конструктивна соціальна взаємодія як предмет позитивної психології	11	2	-	-	9
2	Позитивні емоції та сильні сторони характеру як ресурси взаємодії	11	-	-	2	9
3	Емпатія, співчуття та просоціальна поведінка	11	-	-	-	11
4	Довіра, вдячність, прощення та відновлення стосунків	11	-	-	-	11
5	Комунікація та соціальний контекст: розвивальний зворотний зв'язок	11	-	2	-	9
6	Специфіка ненасильницького спілкування	12	2	-		10
7	Позитивні стосунки та взаємодія в групах, організаціях і спільнотах	11	-	-	-	11
8	Технології розвитку конструктивної взаємодії	12	-	2	-	10
Всього годин за курсом		**90**	**4**	**4**	**2**	**80**

ЗАВДАННЯ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ
ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ

Готуючись до семінарського заняття Ви маєте підготувати конспект питань, що містяться в плані відповідної теми. Наявність конспекту всіх (!) питань та ваша присутність на занятті є запорукою успішної роботи та отримання балів (їх кількість залежить від вашої активності та якості підготовки). Відсутність конспекту або неповний конспект, навіть за умови вашої присутності на семінарі, оцінюється в 0 балів.

Заняття 1. Критерії конструктивності взаємодії

Мета: навчитися розрізняти конструктивну, нейтральну й деструктивну взаємодію та аналізувати її за критеріями.

1. **Розминка (10 хв).** Кожен коротко описує випадок взаємодії, після якого відчув(ла) підйом, і випадок, після якого відчув(ла) виснаження. Групова фіксація ознак.
2. **Кейс-аналіз (30 хв).** У малих групах розбирають 3 відеофрагменти чи письмові діалоги (робоча нарада, сімейна розмова, консультація). Оцінюють їх за критеріями курсу: результативність, взаємна вигода, збереження відносин, благополуччя учасників.
3. **Дискусія (25 хв).** «Чи може конфліктна взаємодія бути конструктивною?» Формат «дві позиції, потім обмін».
4. **Рефлексія (15 хв).** Складання спільної карти критеріїв.

Самостійно: щоденник спостережень за трьома власними взаємодіями.
Результат: авторська шкала конструктивності (5–7 пунктів).

Заняття 2. Позитивні емоції та сильні сторони характеру як ресурси взаємодії

Мета: усвідомити вплив позитивних емоцій і сильних сторін характеру на ресурси взаємодії та навчитися використовувати їх у спільній діяльності.

1. **Вправа «Мікромоменти» (15 хв).** У парах 2 хвилини уважного контакту (або спільної уваги до предмета), обмін спостереженнями про тілесні відчуття й зміни в контакті; коротке повернення до щоденника попереднього заняття.
2. **Міні-лекція та обговорення (10 хв).** Теорія розширення й побудови; емоційне зараження; обмеження ідей про «магічне» співвідношення позитивних і негативних емоцій; «токсична позитивність».
3. **Обмін профілями сильних сторін (20 хв).** У тріадах кожен називає 3–5 сильних сторін (за результатами VIA, пройденого до заняття) і наводить приклад їх прояву у взаємодії; пошук взаємодоповнення.
4. **Командне завдання (25 хв).** Розробити план невеликого заходу, розподіливши ролі за сильними сторонами учасників; презентація планів.
5. **Рефлексія (10 хв).** Коли сильна сторона використовується надмірно чи недостатньо; що я змінюю у власній взаємодії.

Самостійно: тижневий журнал позитивних емоцій у взаємодії; використання однієї сильної сторони в новий спосіб та короткий запис спостережень.
Результат: карта сильних сторін і особистий план «емоційної гігієни».

Заняття 3. Емпатія, співчуття та просоціальна поведінка

Мета: навчитися розрізняти емпатію й співчуття, розвинути навичку емпатійного слухання та опанувати підходи до профілактики емпатійного виснаження.

1. **Самодіагностика (15 хв).** Індекс міжособистісної реактивності Девіса (IRI) в офіційній версії або навчальний бланк самооцінки; обговорення профілю без порівняння результатів.

2. **Тренінг слухання (25 хв).** У тріадах «оповідач — слухач — спостерігач»: слухання з розумінням без теплоти та слухання з відображенням почуттів і теплим наміром допомогти; ротація ролей; заповнення протоколу спостерігача.
3. **Практика доброзичливості (20 хв).** Коротка практика (з правом пропустити або змінити фокус) і обговорення її можливостей та обмежень.
4. **Кейс «Забагато чужого болю» (20 хв).** Аналіз ситуації емпатійного виснаження в професії допомоги; початок складання особистого плану профілактики.

Самостійно: завершення особистого плану профілактики емпатійного виснаження; три короткі «паузи доброзичливості» з записом спостережень.
Результат: особистий план профілактики емпатійного виснаження.

Заняття 4. Довіра, вдячність, прощення та відновлення стосунків

Мета: опанувати практики вдячності й підходи до відновлення довіри та стосунків, розрізняти особисті й колективні виміри довіри.

1. **Вправа «Лист вдячності» (20 хв).** Написання листа за структурою (кому, за що конкретно, який вплив, що відчуваю), за бажанням озвучення; обговорення бар'єрів.
2. **Аналіз довіри (20 хв).** Кейс порушення довіри в команді: які потреби порушено, що потрібно для відновлення.
3. **Прощення (25 хв).** Знайомство з моделями етапів прощення; робота зі змодельованою (не реальною) ситуацією; обговорення меж: коли прощення недоречне або небезпечне.
4. **Підсумок (15 хв).** Колективна довіра й відновні практики у спільнотах; складання переліку кроків відновлення стосунків.

Самостійно: практика вдячності (лист або розмова) та аналіз одного випадку відновлення довіри з власного досвіду.
Результат: «протокол відновлення довіри» (5–7 кроків) з урахуванням контексту.

Заняття 5. Комунікація та соціальний контекст: розвивальний зворотний зв'язок

Мета: відпрацювати активно-конструктивне реагування та розвивальний зворотний зв'язок з урахуванням соціального контексту.

1. **Демонстрація (15 хв).** Чотири стилі відповіді на хорошу новину (Ш. Гейбл): активно-конструктивний, пасивно-конструктивний, активно-деструктивний, пасивно-деструктивний.
2. **Триади (25 хв).** Виконавець, партнер, спостерігач; ротація ролей. Партнер ділиться реальною хорошою новиною, виконавець відповідає у заданому стилі.
3. **Формула зворотного зв'язку (25 хв).** «Факт, вплив, запит, підтримка»; відпрацювання на власних ситуаціях.
4. **Контекст (15 хв).** Як статус, культурні норми та формат (особисто, письмово, онлайн) змінюють сприйняття відгуку; обговорення адаптацій.

Самостійно: щоденник відповідей на хороші новини інших (3–5 ситуацій).
Результат: бланк самоаналізу мікронавичок діалогу.

Заняття 6. Специфіка ненасильницького спілкування

Мета: опанувати структуру ненасильницького спілкування (ННС) і навчитися критично оцінювати її можливості та обмеження.

1. **Спостереження й оцінка (15 хв).** Вправа на розрізнення фактів, інтерпретацій і оцінок на прикладах розмов.
2. **Почуття та потреби (20 хв).** Робота зі словником почуттів і потреб; перетворення звинувачень на висловлювання про потреби.

3. **Прохання, а не вимога (25 хв).** У тріадах формулювання чотирьох компонентів ННС для складних ситуацій; рольова відпрацювання; зворотний зв'язок спостерігача.
4. **Критичний огляд (20 хв).** Доказова база ННС, її методологічні обмеження; застосування за владної асиметрії та в різних культурних контекстах; коли проблема в навичках, а коли в умовах.

Самостійно: застосування структури ННС у реальній ситуації та короткий запис результатів; ознайомлення з оглядом доказової бази.
Результат: набір формулювань ННС для трьох типових ситуацій і критична нотатка (до 0,5 сторінки) про межі застосування.

Заняття 7. Позитивні стосунки та взаємодія в групах, організаціях і спільнотах

Мета: аналізувати й проєктувати умови психологічної безпеки, згуртованості та взаємодії у групах за нерівності й різноманітності.

1. **Діагностика (15 хв).** Анонімна експрес-анкета «Психологічний клімат команди» (навчальна); обговорення результатів групи.
2. **Кейс (25 хв).** «Нові й старі»: колектив після прийняття колег, які переїхали з інших регіонів; аналіз чинників безпеки, згуртованості й відчуття спільноти.
3. **Нерівність і різноманітність (25 хв).** Вправа на аналіз влади, статусу та міжгрупової взаємодії; обговорення умов, за яких контакт між групами зменшує упередження.
4. **Проєктування (15 хв).** Складання п'яти правил «безпечної команди» та плану їх упровадження.

Самостійно: аналіз психологічного клімату власної групи або робочого колективу.
Результат: «пакет практик» для групи чи спільноти з урахуванням різноманітності.

Заняття 8. Технології розвитку конструктивної взаємодії

Мета: підготувати й захистити міні-проєкт позитивного психологічного втручання з урахуванням соціального контексту.

1. **Робота над проєктами (25 хв).** Цільова група, мета, структура (3–5 занять), обрані техніки з тем 2–7, критерії оцінювання.
2. **Дизайн оцінювання (15 хв).** Інструменти, схема «до — після», усвідомлення обмежень.
3. **Захист (30 хв).** Презентація 5–7 хв, запитання експертів з групи.
4. **Етична та соціально-контекстна експертиза (10 хв).** Добровільність, конфіденційність, культурна чутливість, доступність програми.

Самостійно: доопрацювання проєкту за результатами захисту.
Результат: проєкт, що є основою підсумкового оцінювання курсу.

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Ряд питань навчальної дисципліни виносяться на самостійне опрацювання. Виконання самостійної роботи оцінюється окремо та є невід’ємною складовою успішного проходження курсу. Для виконання завдань самостійної роботи вам необхідно зробити конспект нижчезазначених питань. Кожне питання має бути ґрунтовно висвітлене в обсязі не менше двох сторінок рукописного тексту.

Тема 1. Конструктивна соціальна взаємодія як предмет позитивної психології

1. Поняття соціальної взаємодії, її структура та рівні аналізу (діада, група, організація, спільнота, суспільство).

2. Критерії конструктивності взаємодії: результативність, взаємна вигода, збереження й розвиток стосунків, благополуччя учасників.
3. Конструктивна, нейтральна та деструктивна взаємодія: порівняльна характеристика.
4. Витоки й принципи позитивної психології; «три хвилі» позитивної психології.
5. Критика позитивної психології: культурна обмеженість вибірок, «WEIRD-контекст», роль соціальної нерівності.

Тема 2. Позитивні емоції та сильні сторони характеру як ресурси взаємодії

6. Теорія розширення й побудови Б. Фредріксон та її значення для взаємодії.
7. Емоційне зараження та емоційний клімат у парах, групах і організаціях.
8. Дискусія щодо співвідношення позитивних і негативних емоцій: що було піддано критиці та що залишається предметом досліджень.
9. Класифікація VIA: 6 чеснот і 24 сильні сторони характеру; сильні сторони, пов'язані з міжособистісною сферою.
10. Взаємодоповнюваність сильних сторін, надмірне й недостатнє їх використання, ризики для взаємодії.

Тема 3. Емпатія, співчуття та просоціальна поведінка

11. Когнітивна й афективна емпатія; відмінності між емпатією та співчуттям (compassion).
12. Нейропсихологічні основи емпатії та співпереживання.
13. Просоціальна поведінка й альтруїзм: мотиви, чинники, наслідки для взаємодії.
14. Емпатійне вигорання та профілактика виснаження у професіях допомоги.
15. Практики розвитку співчуття (зокрема практика доброзичливості) та їхня доказова база.

Тема 4. Довіра, вдячність, прощення та відновлення стосунків

16. Психологія довіри: формування, підтримка, порушення, відновлення.
17. Вдячність як чинник якості стосунків: механізми дії та практики (листи вдячності, «візити вдячності»).
18. Прощення: моделі (Е. Вортінгтон, Р. Енрайт), ефективність втручань, межі застосування.
19. Конструктивне вирішення конфліктів: від протистояння до співпраці.
20. Відновлювальні практики та медіація; колективна довіра й відновлення стосунків у спільнотах.

Тема 5. Комунікація та соціальний контекст: розвивальний зворотний зв'язок

21. Активно-конструктивне реагування на хороші новини (Ш. Гейбл): чотири стилі відповіді та їхні наслідки.
22. Капіталізація позитивних подій у стосунках.
23. Розвивальний зворотний зв'язок: принципи, структура, типові помилки.
24. Асертивність і підтримувальний діалог; основні принципи мотиваційного інтерв'ю.
25. Вплив статусу, культурних норм і формату комунікації (особисто, письмово, онлайн) на сприйняття зворотного зв'язку.

Тема 6. Специфіка ненасильницького спілкування

26. Чотири компоненти ненасильницького спілкування: спостереження, почуття, потреби, прохання.
27. Різниця між спостереженням та оцінкою, між потребою та стратегією, між проханням і вимогою.
28. Зв'язок ненасильницького спілкування з емпатією; його використання в конфліктних ситуаціях.
29. Доказова база ННС: основні результати оглядів і методологічні обмеження досліджень.

30. Обмеження й критика ННС: владна асиметрія, культурні відмінності, відмінність між проблемою навичок і проблемою умов.

Тема 7. Позитивні стосунки та взаємодія в групах, організаціях і спільнотах
31. Високоякісні зв'язки (Дж. Даттон, Б. Рагінс) та їхній вплив на добробут і ефективність.
32. Психологічна безпека в командах (Е. Едмондсон): складові, чинники, способи розвитку.
33. Позитивне лідерство та позитивна організаційна поведінка; культура взаємної підтримки.
34. Соціальний капітал, відчуття спільноти й соціальна згуртованість.
35. Взаємодія за умов нерівності та різноманітності; міжгрупова взаємодія; колективна стійкість і посттравматичне зростання в кризових спільнотах.

Тема 8. Технології розвитку конструктивної взаємодії
36. Позитивні психологічні втручання: типи, доказова база, обмеження й критика.
37. Проєктування програм і тренінгів розвитку конструктивної взаємодії для різних цільових груп.
38. Модель PERMA та її застосування в роботі зі стосунками.
39. Оцінювання ефективності втручань: методи діагностики, схеми дослідження, обмеження.
40. Етичні аспекти застосування позитивної психології, культурна чутливість і врахування соціального контексту при проєктуванні втручань.

ІНДИВІДУАЛЬНІ ЗАВДАННЯ

Завдання 1 (тема 1). Аналіз однієї взаємодії за критеріями конструктивності
Оберіть реальну або описану в літературі, кінофільмі чи кейсі взаємодію. Опишіть факти без оцінок, оцініть її за чотирма критеріями (результативність, взаємна вигода, збереження відносин, благополуччя учасників) з доказами, визначте тип (конструктивна, нейтральна, деструктивна), вкажіть, які рівні контексту (діада, група, організація, спільнота, суспільство) на неї впливали, та запропонуйте одну зміну.
Звіт: 1–1,5 сторінки.

Завдання 2 (тема 2). Сильні сторони та тижневий експеримент
Пройдіть опитування VIA на офіційному сайті й запишіть свої п'ять провідних сильних сторін. Протягом тижня використайте одну з них у новий спосіб у реальній взаємодії. Ведіть короткі записи: що зробили, як відреагували інші, що відчули.
Звіт: профіль, опис експерименту, висновок про переваги та ризики надмірного використання цієї сильної сторони (1–1,5 сторінки).

Завдання 3 (тема 3). Профіль емпатії та план профілактики виснаження
Скористайтеся самооцінкою за офіційною версією IRI або навчальним бланком. Опишіть, які компоненти емпатії для вас найближчі, і складіть особистий план профілактики емпатійного виснаження: сигнали, межі, дві практики відновлення, джерела підтримки, ознаки, за яких варто звернутися по професійну допомогу.
Звіт: 1 сторінка. Результати самооцінки наводити за бажанням.

Завдання 4 (тема 4). Практика вдячності й протокол відновлення довіри
Частина А: виконайте практику вдячності (лист, розмова чи повідомлення) і опишіть спостереження. Частина Б: для вигаданого або анонімізованого випадку порушення довіри складіть протокол відновлення (які потреби порушено, кроки, ознаки відновлення, ситуації, коли відновлення недоречне).
Звіт: 1,5–2 сторінки. Не описуйте тяжких особистих образ і не розкривайте чужих даних.

Завдання 5 (тема 5). Журнал реагувань на хороші новини
Протягом тижня зафіксуйте 3–5 ситуацій, коли хтось ділився з вами хорошою новиною або ви ділилися нею. Визначте стиль реагування за Ш. Гейбл. Перепишіть дві відповіді в активно-конструктивному стилі та сформулюйте один розвивальний зворотний зв'язок за схемою «факт — вплив — запит — підтримка».
Звіт: 1–1,5 сторінки.

Завдання 6 (тема 6). Набір формулювань ненасильницького спілкування
Для трьох типових ситуацій (робочий конфлікт, побутова суперечка, зауваження колезі чи студенту) запишіть початкове «звинувачувальне» висловлювання і перетворіть його за чотирма компонентами ННС. Додайте критичну нотатку (до 0,5 сторінки) про межі застосування підходу в цих ситуаціях (владна асиметрія, культурний контекст, обмеження доказової бази).
Звіт: 1–1,5 сторінки.

Завдання 7 (тема 7). Аналіз психологічного клімату групи
За згоди учасників проведіть анонімне навчальне опитування психологічного клімату у своїй групі чи колективі (щонайменше 5 осіб) за бланком, використаним на занятті. Підсумуйте результати без ідентифікації людей і запропонуйте три практики покращення, враховуючи різноманітність складу групи. Якщо опитування провести неможливо, проаналізуйте письмовий кейс.
Звіт: 1,5–2 сторінки. Дані не передавати третім особам.

Завдання 8 (тема 8). Паспорт міні-проєкту втручання
Складіть паспорт проєкту за таблицею: цільова група й контекст, мета, теоретична основа (теми курсу, 3–5 джерел за останні 5 років), структура програми (3–5 занять), інструменти й схема оцінювання, соціальний контекст, етичні ризики, обмеження.
Звіт: 2 сторінки. Може бути основою підсумкового проєкту.

Загальні вимоги до звіту

1. **Структура:** мета; хід виконання; результати; висновки й рефлексія (що я зрозумів(ла), що застосую).
2. **Обсяг:** 1–2 сторінки, 12–14 кегль, посилання на 1–2 джерела або поняття курсу.
3. **Етика:** анонімність інших людей; право не описувати особисті переживання (замість цього обрати вигадану ситуацію); дотримання згоди учасників.
4. **Строки:** подається протягом тижня після відповідного практичного заняття.

ПОРЯДОК ОЦІНЮВАННЯ (Денна/Заочна)

Оцінювання ваших досягнень відбувається за системою відображеною в Таблиці 1.

Таблиця 1

№	Назва теми	Всього балів	Форма заняття та		
			Лекції (ведення конспекту)	**Семінари** (конспектування, питань, виступ, доповнення)	**Практичні заняття** (опрацювання матеріалів для підготовки, успішне виконання завдань)
1	Конструктивна соціальна взаємодія як предмет позитивної психології	5/1	1/1	-	4
2	Позитивні емоції та сильні	5/4	1	-	4/4

	сторони характеру як ресурси взаємодії				
3	Емпатія, співчуття та просоціальна поведінка	5	1	-	4
4	Довіра, вдячність, прощення та відновлення стосунків	5	1	-	4
5	Комунікація та соціальний контекст: розвивальний зворотний зв'язок	5/4	1	/4	4
6	Специфіка ненасильницького спілкування	5/1	1/1	-	4
7	Позитивні стосунки та взаємодія в групах, організаціях і спільнотах	5/1	1	-	4
8	Технології розвитку конструктивної взаємодії	5/4	1	/4	4
Індивідуальна робота		20/15	4		
Разом		60/30	8/2	/8	32/4
Залік		40			
Всього		100 балів			

Робота на семінарських (практичних) заняттях оцінюється викладачем із розрахунку балів, зазначених у таблиці. Здобувач може виконати індивідуальну роботу, за визначеною формою та тематикою.

Підсумковий контроль з дисципліни здійснюється у вигляді заліку/екзамену, на якому можете отримати до 40 балів в залежності від повноти та обґрунтованості відповідей. Якщо під час проходження курсу здобувач набрав 60 балів, він має право не складати залік/екзамен вдовольнившись підсумковою оцінкою відповідно до кількості набраних балів. Схема переведення ба
лів у підсумкову оцінку наведена в таблиці

Таблиця 2

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
90 – 100	**A**	відмінно
82-89	**B**	добре
75-81	**C**	
64-74	**D**	задовільно
60-63	**E**	
35-59	**FX**	незадовільно з можливістю повторного складання
0-34	**F**	незадовільно з обов’язковим повторним вивченням дисципліни

ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ДЛЯ ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

1. Розкрийте поняття конструктивної соціальної взаємодії та назвіть її критерії.
2. Порівняйте конструктивну, нейтральну й деструктивну взаємодію, наведіть приклади.

3. Охарактеризуйте рівні контексту взаємодії (діада, група, організація, спільнота, суспільство) і поясніть, чому їх важливо враховувати.
4. Поясніть основні ідеї позитивної психології та «три хвилі» її розвитку.
5. Назвіть основні напрями критики позитивної психології та способи їх врахування в практиці.
6. Охарактеризуйте теорію розширення й побудови Б. Фредріксон.
7. Що було піддано критиці в ідеї універсального співвідношення позитивних і негативних емоцій і що лишається предметом досліджень?
8. Поясніть механізми емоційного зараження та формування емоційного клімату в групі
9. Охарактеризуйте класифікацію VIA (чесноти та сильні сторони характеру).
10. Поясніть взаємодоповнюваність сильних сторін учасників команди.
11. Наведіть приклади надмірного й недостатнього використання сильної сторони та шляхи її збалансування.
12. Опишіть дві техніки емоційного налаштування перед складною розмовою (переоцінювання, емпатійне налаштування) і поясніть їхній механізм.
13. Чим відрізняються емпатія та співчуття? Наведіть приклади.
14. Охарактеризуйте когнітивну й афективну емпатію та їхні нейропсихологічні основи.
15. Назвіть чинники просоціальної поведінки та альтруїзму.
16. Які ознаки емпатійного вигорання та як його запобігти?
17. Опишіть одну практику розвитку співчуття, її доказову базу й застереження щодо застосування.
18. Опишіть етапи формування, порушення й відновлення довіри.
19. Поясніть, як вдячність впливає на якість стосунків, і охарактеризуйте практики вдячності.
20. Охарактеризуйте моделі прощення (Е. Вортінгтон, Р. Енрайт) та межі їх застосування.
21. Порівняйте стратегії вирішення конфліктів і назвіть умови конструктивного вирішення.
22. Охарактеризуйте принципи відновлювальних практик і медіації.
23. Як відновлюється довіра на рівні спільноти після кризи?
24. Охарактеризуйте чотири стилі реагування на хороші новини за Ш. Гейбл.
25. Що таке капіталізація позитивних подій і як вона впливає на стосунки?
26. Опишіть структуру розвивального зворотного зв'язку та типові помилки.
27. Охарактеризуйте асертивність і підтримувальний діалог.
28. Назвіть основні принципи мотиваційного інтерв'ю.
29. Як статус, культурні норми та формат комунікації впливають на сприйняття зворотного зв'язку?
30. Назвіть і охарактеризуйте чотири компоненти ненасильницького спілкування.
31. Поясніть різницю між спостереженням і оцінкою, між потребою й стратегією, між проханням і вимогою.
32. Як ненасильницьке спілкування пов'язане з емпатією?
33. Охарактеризуйте доказову базу ННС за результатами оглядів.
34. Які методологічні обмеження мають дослідження ННС?
35. Назвіть обмеження застосування ННС (владна асиметрія, культурні відмінності, умови проти навичок).
36. Що таке високоякісні зв'язки та як вони впливають на добробут і ефективність?
37. Охарактеризуйте психологічну безпеку в командах (складові, чинники, шляхи розвитку).
38. Поясніть сутність позитивного лідерства та позитивної організаційної поведінки.
39. Охарактеризуйте соціальний капітал, відчуття спільноти й соціальну згуртованість.
40. Які умови міжгрупової взаємодії зменшують упередження?
41. Поясніть поняття колективної стійкості й посттравматичного зростання в кризових спільнотах.

42. Охарактеризуйте типи позитивних психологічних втручань, їхню доказову базу й критику.
43. Назвіть принципи проєктування програм і тренінгів розвитку конструктивної взаємодії.
44. Опишіть модель PERMA та її застосування в роботі зі стосунками.
45. Які методи й схеми застосовують для оцінювання ефективності втручань? Назвіть їхні обмеження.
46. Назвіть етичні вимоги до застосування позитивної психології.
47. Як урахувати соціальний контекст і культурну чутливість під час проєктування втручання?

ПОЛІТИКА АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ

Академічна доброчесність повинна бути забезпечена під час проходження даного курсу, зокрема при виконанні курсових робіт (принципи описані у Законі України «Про академічну доброчесність» від 18 грудня 2025 року №4742IX (https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4742-20#Text) та Кодексі академічної доброчесності Пенітенціарної академії України від 30 березня 2026 року №132/ОД (https://pau.edu.ua/higher-education-quality-assurance-sector/academic-integrity/). Списування під час підсумкового контролю, виконання практичних завдань на замовлення, підказки вважаються проявами академічної недоброчесності. Від усіх слухачів курсу очікується дотримання академічної доброчесності у зазначених вище моментах. До здобувачів вищої освіти, у яких було виявлено порушення академічної доброчесності, застосовуються різноманітні дисциплінарні заходи (включаючи повторне проходження певних етапів).

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА:

***Основна**:*

1. Волинець Н.В. Психологічні особливості особистісного благополуччя в професійній сфері життєдіяльності: монографія. Хмельницький: Видавництво НАДПСУ, 2019. 620 с.
2. Данильченко Т. В. Основи психології благополуччя особистості: навчально-методичний посібник. Чернігів: Десна Поліграф, 2022. 268 с.
3. Данильченко Т. В. Суб'єктивне соціальне благополуччя: психологічний вимір. Чернігів: Десна Поліграф, 2016. 544 с.
4. Сердюк Л.З. Детермінанти психологічного благополуччя особистості: монографія / Л.З. Сердюк, І.В. Данилюк, В.В. Турбан, О.І. Пенькова, Н.Д. Володарська та ін.; за ред. Л.З. Сердюк. Київ–Львів: Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 236 с.
5. Чиксентмігаї М. Потік. Психологія оптимального переживання. Х.: КСД, 2017. 358 с.
6. Biswas-Diener R. (Ed.). (2011). Positive Psychology as Social Change. Springer Science+Business Media B.V. 358 p.
7. Boniwell, I., David, S., Ayers, A.C. (Eds.) (2013). The Oxford handbook of happiness. Oxford: Oxford University Press. 1097 p.
8. Delle Fave, Antonella (Ed.). (2013). The Exploration of Happiness: Present and Future Perspectives. Springer Science+Business Media Dordrecht. 340 p.
9. Diener, Ed, Bisvas-Diener, R. (2012). Hapiness. Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth. Blackwell Publishers.
10. Fredrickson, B.L. (2009). Positivity. Three Rivers Press.
11. Hart, R. (2021). Positive Psychology. The Basic. L., NY, Taylor & Francis Group.
12. Herzlich, C. (1973). *Health and Illness – A social psychological analysis.* London: Academic Press.
13. Keyes C.L.M., Haidt J. (Eds.). (2003). Flourishing: Positive psychology and the life well-lived. Washington: American Psychological Association. 335 p.
14. Lyubomirsky, S. (2008). The How of Happiness. NY: The Penquin Press.

15. Lyubomirsky, S., & Layous, K. (2025). Well-being. In D. T. Gilbert, S. T. Fiske, E. J. Finkel, & W. B. Mendes (Eds.), *The handbook of social psychology* (6th ed.). Situational Press. https://doi.org/10.70400/UKJM3949
16. Ng, Y.-K. (2022). Happiness-Concept, Measurement and Promotion. Springer. 188 p.
17. Peterson, Ch. (2006). A Primer in Positive Psychology. Oxford University Press.
18. Seligman, M. (2011). Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. New-York: Free press. 349 p.

Допоміжна:

1. Вільямс М., Пенман Д. Усвідомленість. Як знайти гармонію в нашому шаленому світі. К.: Моноліт, 2021. 264 с.
2. Голдінг С. Як залишатися позитивним і визволити свого внутрішнього оптиміста: пер. з англ. М. Козиренко. Харків: Ранок: Фабула, 2020. 160 с.
3. Гордієнко-Митрофанова І., Гоголь Д. Позитивна психотерапія: навчальний посібник з психотерапевтичних практик розвитку усвідомленої стресостійкості. Київ: ГО «МНГ», 2022. 221 с.
4. Данильченко Т.В. Місце суб'єктивного соціального благополуччя в системі психологічних категорій. *Український психолого-педагогічний науковий збірник*. 2014. №3. С. 46-56.
5. Данильченко Т.В. Структура суб'єктивного соціального благополуччя особистості. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2015. №1(3). С. 30-34.
6. Данильченко Т.В. Субъективное социальное благополучие как научная проблема. *Modern Science – Moderní věda.* 2015. №6. С. 78-90.
7. Данильченко Т.В. Питальник «Суб'єктивне соціальне благополуччя»: методологічне обґрунтування і процедура розробки. *East European Scientific Journal*. 2015. №3(4). С. 20-29.
8. Еттінген Г. Перегляд позитивного мислення: на основі нової науки про мотивацію. К.: Наш формат, 2022. 184 с.
9. Заушнікова М.Ю., Гук С.Ю., Богатова К.О. Позитивне мислення як фактор покращення психічного здоров'я та фізичного стану особистості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Серія: Психологія. 2025. Том 36(75). №2. С. 12–16. https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.2/03
10. Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В. та ін. Технології забезпечення психічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни та післявоєнного відновлення: монографія / за ред. Л. М. Карамушки. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 288 с.
11. Климчук В.О. Посттравматичне зростання та як йому можна сприяти у психотерапії. *Наука і освіта*. 2016. № 5. С. 46-52.
12. Курова А.В. Психологічне здоров'я молоді в умовах невизначеності: соціально-психологічний вимір: монографія. К.: Видавець Бихун В.Ю., 2023. 344 с.
13. Масуно Ш. Спіймай дзен життя. Японські практики, що ведуть до спокою та радості. Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2020. 221 с.
14. Мацко Л.А., Сидоренко Ж.В. Позитивне мислення та його формування як можливість покращення психологічного здоров'я молоді технічного ВУЗу. Вінниця, 2014. 124 с.
15. Метьюз Е. Щастя поруч! Знайди себе у роботі й житті: пер. з англ. О. Бершадської. К.: Форс Україна, 2021. 176 с.
16. Паніотто В. Динаміка самооцінки щастя населення України з 2001 до 2026 року. Пресреліз Київського міжнародного інституту соціології. (дата звернення: 25.09.2026) https://kiis.com.ua/?lang=ukr&cat=reports&id=1631&page=1
17. Пеньковська Н.М., Шептицький Р.В. Основи психологічного консультування в методі позитивної психотерапії: навч. посіб. Тернопіль: Крок, 2014. 286 с.

18. Семків І.І. Суб'єктивне благополуччя як психологічна винагорода за проявлену соціальну активність. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Серія 12: Психологічні науки. 2012. Вип. 37. С. 234-237.
19. Титаренко Т.М. Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2022. 160 с.
20. Тіппінг К. Радикальне прощення. К.: Форс Україна, 2021. 304 с.
21. Ханецька Н. Позитивна психотерапія: теоретико-практичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Хмельницький. 2015. 84 с.
22. Четверик-Бурчак А.Г. Опис та адаптація опитувальника "шкала соціального благополуччя" К.Кіза. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н.Каразіна*. Серія: Психологія. 2014. №1099, вип. 54. С. 28-33.
23. Baker, L. R. (2021). Gratitude increases recipients' commitment through automatic partner evaluations, yet unreciprocated gratitude decreases commitment through deliberative evaluations. *Social Psychological and Personality Science, 12*(7), 1402–1411.
24. Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G.J., Riper, H., Smit, F., Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: a meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC Public Health,* 13, 119.
25. Carr, A., Finneran, L., Boyd, C., et al. (2024). The evidence-base for positive psychology interventions: A mega-analysis of meta-analyses. *The Journal of Positive Psychology, 19*(2), 191–205. https://doi.org/10.1080/17439760.2023.2168564
26. Deci, E.L., Ryan, R.M. (1985). The General Causality Orientations Scale: Self-Determination in Personality. *Journal of Research in Personality, 19*, 109–134.
27. Diener, E., Seligman, M. (2004). Beyond money: Toward an economy of well-being. *Psychological Science in the Public Interest*, 5, 1–31.
28. Diniz, G., Korkes, L., Tristão, L. S., Pelegrini, R., Bellodi, P. L., & Bernardo, W. M. (2023). The effects of gratitude interventions: A systematic review and meta-analysis. *Einstein (São Paulo), 21*, eRW0371.
29. Fredrickson, B.L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218–226.
30. Keyes, C.L.M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly, 61*, 121–140.
31. Kirca, A., Malouff, J. M., & Meynadier, J. (2023). The effect of expressed gratitude interventions on psychological wellbeing: A meta-analysis of randomised controlled studies. *International Journal of Applied Positive Psychology, 8*, 63–86. https://doi.org/10.1007/s41042-023-00086-6
32. Li, S., Liu, J., Bao, X., & Chen, X. (2022). The impacts of interpersonal gratitude on relationship maintenance. *Advances in Psychological Science, 30*(11), 2586–2594. https://doi.org/10.3724/SP.J.1042.2022.02586
33. Lomas, T., Waters, L., Williams, P., et al. (2021). Third wave positive psychology: Broadening towards complexity. *The Journal of Positive Psychology, 16*(5), 660–674.
34. Lyubomirsky S. The myths of happiness: What shouldn't make you happy, but does. Penguin books, 2014.
35. Muller, M.L. (2012). Social well-being: Investigating the relation of social aspects to optimal functioning in society [electronic resource]. Bachelor thesis. Universiteit Twente, Enschede, April 2012. Retrieved from: http://essay.utwente.nl/61867/1/M%C3%BCller,_M._-_s0163465_(verslag).pdf
36. Niemiec, R. M., & Pearce, R. (2021). The practice of character strengths: Unifying definitions, principles, and exploration of what's soon to be sixty. *Frontiers in Psychology, 11*, 590220
37. Parks, A.C., Biswas-Diener, R. (2013). Positive interventions: Past, present and future. In *Bridging acceptance and commitment therapy and positive psychology: A practitioner's guide to a unifying framework*, Oakland, CA, New Harbinger.
38. Pawelski, J. O., & Tay, L. (Eds.). (2021). *The Oxford handbook of the positive humanities*. Oxford University Press

39. Peterson, C., Seligman, M.E.P. (2004). Character strengths and virtues: A handbook and classification. Washington, DC: American Psychological Association.
40. Rim, H., Doiron, K., Warren, M. & Donaldson, S. (2018). The international landscape of positive psychology research: A systematic review. *International Journal of Wellbeing*, 8(1), 50–70.
41. Ryan, R.M., Deci, E.L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic wellbeing. *Annual Review of Psychology, 52*, 141–166.
42. Ryff, C.D., Singer, B. (2000). Interpersonal Flourishing: A Positive Health Agenda for the New Millennium. *Personality and Social Psychology Review, 4(1)*, 30–44.
43. Van Zyl, L. E., et al. (2022). Positive psychological interventions beyond WEIRD contexts: How, when, and why they work. *Frontiers in Psychology, 13*, 1021539. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1021539
44. World Happiness Report, 2022. URL: https://worldhappiness.report/

Інформаційні джерела в мережі Інтернет

1. British Journal of Social Psychology: https://onlinelibrary.wiley.com/journal/20448309
2. Journal of Personality and Social Psychology: https://www.apa.org/pubs/journals/psp/
3. Journal of social psychology: https://www.tandfonline.com/toc/vsoc20/current
4. Національна бібліотека України імені В.В. Вернадського http://www.nbuv.gov.ua/
5. Державна науково-педагогічна бібліотека України ім. В. О. Сухомлинського www.dnpb.gov.ua/
6. Бібліотека українських підручників http://pidruchniki.ws/
7. Асоціація позитивної психології www.ippanetwork.org
8. Статті та книги з позитивної психології www.positivepsychology.program.com