

ЗИГМУНД ФРОЙД УНІВЕРСИТЕТ УКРАЇНА

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

ЗАТВЕРДЖЕНО
Вченою радою університету

Протокол №10 від
«11» червня 2025 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«ПОЗИТИВНА ПСИХОТЕРАПІЯ»

Освітній рівень: Перший (бакалаврський)

Галузь знань: С «Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини»

Спеціальність С4 «Психологія»

Освітньо-професійна програма "Психологія"

Статус дисципліни: вибіркова

Форма навчання: денна

<u>Форма навчання</u>	<u>Курс</u>	<u>Семестр</u>	<u>Лекції (год.)</u>	<u>Практичні (год.)</u>	<u>Самостійна робота студента (год.)</u>	<u>Разом (год.)</u>	<u>Залік (сем.)</u>
<u>Денна</u>	<u>4</u>	<u>7</u>	<u>20</u>	<u>14</u>	<u>56</u>	<u>90</u>	<u>7</u>

Робоча програма розроблена на основі освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів галузі С «Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини», спеціальності С4 Психологія, затвердженої вченою радою ЗФУУ (протокол № 10 від «11» червня 2025 року)

Програму навчальної дисципліни розробив:

Доктор психологічних наук, професор
професор кафедри психології

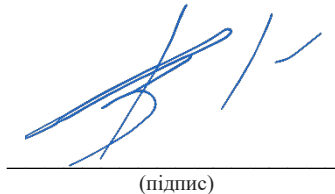


Л. Карамушка

Робочу програму обговорено та затверджено на засіданні кафедри психології

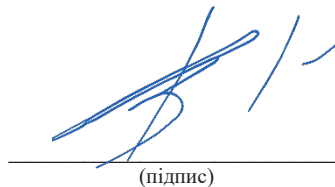
Протокол № 9 від “21” травня 2025 року

Завідувач кафедри психології



І. Клименко

Гарант ОПП «Психологія»



І. Клименко

Пролонговано:

на 20__/20__ н.р. _____ (_____) „__” _____ 20__ р., протокол №__
(підпис) (ПІБ)

на 20__/20__ н.р. _____ (_____) „__” _____ 20__ р., протокол №__
(підпис) (ПІБ)

на 20__/20__ н.р. _____ (_____) „__” _____ 20__ р., протокол №__
(підпис) (ПІБ)

на 20__/20__ н.р. _____ (_____) „__” _____ 20__ р., протокол №__
(підпис) (ПІБ)

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, ОПП, ступень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		Денна форма навчання	
Кількість кредитів - 3	Галузь знань – С «Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини»	Статус дисципліни вибіркова Мова навчання Українська	
Змістових модулів - 2	Спеціальність: С4 Психологія Освітньо-професійна програма «Психологія»	Рік підготовки	
		4-й	
		Семестр	
			7-й
Загальна кількість кредитів/годин - 3/90		Лекції (год.)	
		20	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних - 4 год.;	Ступень вищої освіти - Бакалавр	Практичні(год.)	
		14	
		Самостійна робота(год.)	
		56	
		Всього	
		90	
		Вид контролю	
			Залік

2.1. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою вивчення дисципліни «Позитивна психотерапія» є формування у студентів цілісного уявлення про концепцію позитивної психотерапії як сучасного інтегративного напрямку психотерапевтичної практики, що базується на ресурсному підході, розвитку особистісних здібностей та гармонізації внутрішніх і зовнішніх відносин.

2.2. Завдання вивчення дисципліни

Завдання спрямовані на формування високого рівня професійної компетентності у здобувачів освіти, які зможуть ефективно працювати у сфері психології управління:

- Ознайомлення з теоретичними основами – вивчення історії виникнення, ключових понять та принципів позитивної психотерапії.
- Формування практичних навичок – опанування базових технік роботи з ресурсами клієнта, розвиток уміння застосовувати методи позитивної інтерпретації та баланс-моделі.
- Розвиток діагностичних умінь – навчання використанню інструментів для оцінки здібностей, конфліктів та життєвих сфер клієнта.

- Формування професійної позиції – виховання етичної відповідальності, толерантності та готовності до міжкультурного діалогу.
- Інтеграція з іншими напрямками – розвиток здатності поєднувати позитивну психотерапію з іншими сучасними психотерапевтичними школами.
- Розвиток особистісних ресурсів – формування навичок саморефлексії, самодопомоги та використання власних здібностей для професійного й особистісного зростання.

2.3. Передумови для вивчення дисципліни.

Для успішного засвоєння дисципліни «Позитивна психотерапія» студентам необхідно мати ґрунтовні знання з таких предметів:

Пререквізіти:

- Психодіагностика — дисципліна, спрямована на оволодіння методами психологічного тестування, аналізу та інтерпретації результатів для оцінки особистісних і когнітивних характеристик.
- Напрямки сучасної психотерапії. Інтеграція, діалог — курс, що досліджує сучасні психотерапевтичні школи, їхні концепції та можливості інтеграції у професійній практиці психолога.
- Кататимно-імаґинативна психотерапія (символ-драма) — спеціалізована дисципліна, яка розкриває теоретичні основи та практичні техніки роботи з образами й символами для глибинного опрацювання внутрішніх конфліктів клієнта.
- Феноменологія в психології та психотерапії — навчальна дисципліна, що досліджує досвід і переживання людини як основу психологічного розуміння та психотерапевтичної практики, акцентуючи увагу на безпосередньому описі явищ свідомості без попередніх теоретичних схем.

Постреквізіти:

Після завершення дисципліни студенти зможуть застосовувати отримані знання у таких предметах та професійних сферах:

- Індивідуальна та групова терапія — курс, що вивчає методи психотерапевтичної роботи з клієнтами у форматі індивідуальних консультацій та групових занять, акцентуючи увагу на динаміці міжособистісної взаємодії.
- Психологія сім'ї та подружжя — навчальна дисципліна, що досліджує закономірності розвитку сімейних і подружніх стосунків, їхній вплив на особистість та методи психологічної допомоги сім'ї.
- Переддипломна практика — завершальний етап професійної підготовки, спрямований на інтеграцію теоретичних знань і практичних навичок у реальних умовах діяльності психолога та підготовку до виконання кваліфікаційної роботи.

3. Зміст навчальної дисципліни

Навчальна дисципліна «Позитивна психотерапія» складається з двох змістовних модулів:

Змістовний модуль 1. Теоретичні основи позитивної психотерапії

Тема 1. Історія та концепція позитивної психотерапії

Позитивна психотерапія виникла у другій половині ХХ століття як інтегративний напрям, що поєднує психоаналітичні, гуманістичні та культурологічні підходи. Її засновником став Носсрат Пезешкіан, який запропонував ресурсний підхід до розуміння особистості. Концепція базується на ідеї, що кожна людина має внутрішні здібності та потенціал для подолання труднощів. Важливим є акцент на культурному діалозі та універсальних цінностях, які допомагають гармонізувати внутрішній світ і зовнішні стосунки.

Тема 2. Базові поняття та модель балансу

У центрі позитивної психотерапії лежить модель балансу, яка описує чотири основні сфери життя: тіло, діяльність, контакти та фантазії. Конфлікти розглядаються як порушення рівноваги між цими сферами, а терапія спрямована на відновлення гармонії. Ключовим поняттям є ресурси та здібності, які допомагають людині справлятися з труднощами. Модель балансу дозволяє зрозуміти індивідуальні особливості клієнта та знайти оптимальні шляхи розвитку.

Тема 3. Здібності як ключовий ресурс

Здібності розглядаються як універсальні психологічні ресурси, що формують основу особистісного розвитку. Вони включають як внутрішні якості (терпіння, довіра, любов), так і соціальні навички (співпраця, відповідальність). Позитивна психотерапія навчає бачити здібності навіть у проблемах, перетворюючи їх на можливості для зростання. Робота з цим ресурсом допомагає клієнту усвідомити власні сильні сторони та використати їх для вирішення життєвих конфліктів.

Тема 4. П'ятиступенева модель терапії

Методика позитивної психотерапії передбачає п'ять послідовних етапів: спостереження, інвентаризація, ситуативне заохочення, вербалізація та розширення цілей. Кожен етап має свою функцію — від первинного аналізу проблеми до формування нових життєвих перспектив. Така структура дозволяє поступово розкривати внутрішні ресурси клієнта та інтегрувати їх у повсякденне життя. П'ятиступенева модель є практичним інструментом, що забезпечує системність і ефективність психотерапевтичної роботи.

Тема 5. Етичні та міжкультурні аспекти

Позитивна психотерапія підкреслює важливість культурного діалогу та толерантності у взаємодії з клієнтом. Етичні принципи включають повагу до індивідуальності, уникнення нав'язування власних цінностей та підтримку автономії людини. Міжкультурний підхід дозволяє враховувати різноманітність

традицій, світоглядів і соціальних контекстів. Це робить позитивну психотерапію універсальною та придатною для роботи з клієнтами різних культур і соціальних груп.

Змістовний модуль 2. Практичні методи та застосування позитивної психотерапії

Тема 6. Методи позитивної інтерпретації

Позитивна інтерпретація полягає у переосмисленні проблеми через акцент на її ресурсному потенціалі. Замість фокусування на дефіцитах терапевт допомагає клієнту побачити можливості для розвитку. Цей метод сприяє формуванню більш оптимістичного світогляду та зниженню рівня тривожності. Практика позитивної інтерпретації дозволяє клієнту відчувати власну силу та здатність впливати на життєві обставини.

Тема 7. Діагностика здібностей і конфліктів

Діагностичний процес у позитивній психотерапії спрямований на виявлення здібностей клієнта та визначення сфер, де виникають конфлікти. Використовуються спеціальні опитувальники, інтерв'ю та аналіз життєвих ситуацій. Діагностика допомагає зрозуміти, які ресурси вже розвинені, а які потребують підтримки. Це створює основу для індивідуальної терапевтичної стратегії та сприяє ефективному вирішенню проблем.

Тема 8. Робота з індивідуальними клієнтами

Індивідуальна позитивна психотерапія зосереджується на особистих переживаннях клієнта та його життєвих конфліктах. Терапевт допомагає людині усвідомити власні здібності та навчитися застосовувати їх у повсякденному житті. Робота ведеться у форматі діалогу, де клієнт поступово відкриває нові перспективи. Такий підхід сприяє розвитку самостійності та підвищенню якості життя.

Тема 9. Групова позитивна психотерапія

Групова форма роботи дозволяє учасникам отримати підтримку та досвід взаємодії з іншими людьми. Вона сприяє розвитку комунікативних здібностей, емпатії та навичок співпраці. Групова динаміка створює умови для обміну ресурсами та колективного пошуку рішень. Це особливо ефективно для клієнтів, які мають труднощі у соціальних контактах або переживають ізоляцію.

Тема 10. Інтеграція з іншими напрямками психотерапії

Позитивна психотерапія має відкриту інтегративну природу, що дозволяє поєднувати її з іншими школами — когнітивно-поведінковою, психоаналітичною, гуманістичною. Такий підхід розширює можливості терапевта та робить роботу більш гнучкою. Інтеграція дозволяє враховувати індивідуальні потреби клієнта та адаптувати методи до конкретної ситуації. Це забезпечує комплексність психотерапевтичної допомоги та підвищує її ефективність.

4. Структура залікового кредиту з дисципліни

Назви змістовних модулів і тем для вивчення	Кількість годин			
	денна форма			
	у тому числі			
	усього	лекц	практ	с.р
Змістовний модуль 1. Теоретичні основи позитивної психотерапії				
Тема 1. Історія та концепція позитивної психотерапії – виникнення напрямку, основні ідеї та принципи.	10	2	2	6
Тема 2. Базові поняття та модель балансу – життєві сфери, конфлікти та ресурси.	9	2	1	6
Тема 3. Здібності як ключовий ресурс – класифікація здібностей та їх роль у розвитку особистості.	9	2	1	6
Тема 4. П'ятиступенева модель терапії – етапи роботи з клієнтом.	10	2	2	6
Тема 5. Етичні та міжкультурні аспекти – толерантність, діалог культур, професійна позиція психотерапевта.	9	2	2	5
Змістовний модуль 2. Практичні методи та застосування позитивної психотерапії				
Тема 6. Методи позитивної інтерпретації – техніки переосмислення проблем та ресурсний підхід.	9	2	2	5
Тема 7. Діагностика здібностей і конфліктів – інструменти оцінки життєвих сфер клієнта.	8	2	1	5
Тема 8. Робота з індивідуальними клієнтами – застосування технік у персональному консультуванні.	8	2	1	5
Тема 9. Групова позитивна психотерапія – особливості проведення групових занять, динаміка та ефекти.	9	2	2	5
Тема 10. Інтеграція з іншими напрямками психотерапії – можливості поєднання позитивної психотерапії з когнітивно-поведінковою, психоаналітичною та гуманістичною практикою.	9	2	2	5
Усього	90	20	16	54

5. Тематика практичних та занять з дисципліни

Змістовний модуль 1. Теоретичні основи позитивної психотерапії

Практичне заняття 1. Витоки та концепція позитивної психотерапії

- Охарактеризуйте основні етапи становлення позитивної психотерапії.
- Назвіть ключові ідеї, що відрізняють її від інших напрямів.
- Зазначте роль культурного діалогу у формуванні концепції.
- Опишіть значення ресурсного підходу для практики психотерапевта.

Практичне заняття 2. Модель балансу та життєві сфери

- Розкрийте сутність чотирьох сфер життя у моделі балансу.
- Перелічіть приклади конфліктів, що виникають при порушенні рівноваги.
- Опишіть способи відновлення гармонії між сферами.
- Запропонуйте приклади застосування моделі балансу у консультуванні.

Практичне заняття 3. Здібності як ресурси розвитку

- Назвіть основні групи здібностей у позитивній психотерапії.

- Охарактеризуйте їх роль у подоланні життєвих труднощів.
- Зазначте приклади трансформації проблем у можливості.
- Опишіть значення саморефлексії у розвитку здібностей.

Практичне заняття 4. П'ятиступенева модель терапії

- Перелічіть п'ять етапів терапевтичного процесу.
- Охарактеризуйте функції кожного етапу.
- Зазначте приклади застосування моделі у практиці.
- Розкрийте значення поступовості у роботі з клієнтом.

Практичне заняття 5. Етика та міжкультурний діалог у психотерапії

- Охарактеризуйте основні етичні принципи позитивної психотерапії.
- Назвіть приклади міжкультурних аспектів у роботі з клієнтом.
- Зазначте значення толерантності у професійній діяльності.
- Опишіть роль цінностей у формуванні терапевтичної позиції.

Змістовний модуль 2. Практичні методи та застосування позитивної психотерапії

Практичне заняття 6. Техніки позитивної інтерпретації

- Охарактеризуйте сутність методу позитивної інтерпретації.
- Назвіть приклади переосмислення проблем як ресурсів.
- Зазначте вплив цього методу на емоційний стан клієнта.
- Опишіть значення оптимістичного світогляду у терапії.

Практичне заняття 7. Діагностика здібностей та конфліктів

- Перелічіть основні інструменти діагностики у позитивній психотерапії.
- Охарактеризуйте процес виявлення здібностей клієнта.
- Зазначте приклади визначення життєвих конфліктів.
- Опишіть значення діагностики для побудови терапевтичної стратегії.

Практичне заняття 8. Індивідуальна робота з клієнтом

- Охарактеризуйте особливості індивідуальної позитивної психотерапії.
- Назвіть приклади застосування здібностей у персональному консультуванні.
- Зазначте значення діалогу у роботі з клієнтом.
- Опишіть вплив індивідуальної терапії на якість життя.

Практичне заняття 9. Групова позитивна психотерапія

- Охарактеризуйте переваги групової форми роботи.
- Назвіть приклади розвитку комунікативних здібностей у групі.
- Зазначте значення групової динаміки для терапії.
- Опишіть ефекти взаємної підтримки у груповій роботі.

Практичне заняття 10. Інтеграція позитивної психотерапії з іншими напрямками

- Перелічіть сучасні напрями психотерапії, що інтегруються з позитивною.
- Охарактеризуйте переваги інтегративного підходу.
- Зазначте приклади адаптації методів до потреб клієнта.
- Опишіть значення комплексності психотерапевтичної допомоги.

6. Тематика самостійних занять з дисципліни

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Самостійне заняття 1. Витоки та концепція позитивної психотерапії – Опрацювати літературу про історію виникнення напрямку. – Скласти схему ключових ідей та принципів. – Порівняти позитивну психотерапію з іншими школами. – Написати коротке есе про значення ресурсного підходу. – Підготувати приклади культурного діалогу у психотерапії.	6
2	Самостійне заняття 2. Модель балансу та життєві сфери – Вивчити чотири сфери життя у моделі балансу. – Скласти таблицю прикладів конфліктів у кожній сфері. – Проаналізувати власний життєвий баланс. – Підготувати рекомендації щодо відновлення гармонії. – Написати рефлексивне повідомлення про застосування моделі у практиці.	6
3	Самостійне заняття 3. Здібності як ресурси розвитку – Ознайомитися з класифікацією здібностей. – Скласти перелік власних сильних сторін. – Проаналізувати приклади трансформації проблем у можливості. – Написати есе про роль саморефлексії у розвитку здібностей. – Підготувати приклади застосування здібностей у професійній діяльності.	6
4	Самостійне заняття 4. П'ятиступенева модель терапії – Вивчити п'ять етапів терапевтичного процесу. – Скласти схему функцій кожного етапу. – Підготувати приклади застосування моделі у практиці. – Написати рефлексію про значення поступовості у роботі з клієнтом. – Порівняти п'ятиступеневу модель із іншими психотерапевтичними методами.	6
5	Самостійне заняття 5. Етика та міжкультурний діалог у психотерапії – Ознайомитися з етичними принципами позитивної психотерапії. – Підготувати приклади міжкультурних аспектів у роботі з клієнтом.	5

	– Написати есе про значення толерантності у професійній діяльності. – Скласти перелік універсальних цінностей у психотерапії. – Проаналізувати роль культурного контексту у формуванні терапевтичної позиції.	
6	Самостійне заняття 6. Техніки позитивної інтерпретації – Вивчити метод позитивної інтерпретації. – Підготувати приклади переосмислення проблем як ресурсів. – Написати рефлексію про вплив цього методу на емоційний стан клієнта. – Скласти рекомендації щодо формування оптимістичного світогляду. – Порівняти позитивну інтерпретацію з іншими техніками психотерапії.	5
7	Самостійне заняття 7. Діагностика здібностей та конфліктів – Ознайомитися з інструментами діагностики у позитивній психотерапії. – Скласти приклади виявлення здібностей клієнта. – Підготувати аналіз життєвих конфліктів. – Написати есе про значення діагностики для терапевтичної стратегії. – Порівняти діагностичні методи позитивної психотерапії з іншими підходами.	5
8	Самостійне заняття 8. Індивідуальна робота з клієнтом – Вивчити особливості індивідуальної позитивної психотерапії. – Підготувати приклади застосування здібностей у консультуванні. – Написати рефлексію про значення діалогу у роботі з клієнтом. – Скласти рекомендації щодо підвищення якості життя клієнта. – Порівняти індивідуальну роботу з груповою терапією.	5
9	Самостійне заняття 9. Групова позитивна психотерапія – Ознайомитися з перевагами групової форми роботи. – Підготувати приклади розвитку комунікативних здібностей у групі. – Написати есе про значення групової динаміки. – Скласти перелік ефектів взаємної підтримки у груповій роботі. – Порівняти групову позитивну психотерапію з іншими груповими методами.	5
10	Самостійне заняття 10. Інтеграція позитивної психотерапії з іншими напрямками – Вивчити сучасні напрями психотерапії, що інтегруються з позитивною. – Підготувати приклади переваг інтегративного підходу. – Написати рефлексію про адаптацію методів до потреб клієнта. – Скласти схему комплексності психотерапевтичної допомоги.	5

	– Порівняти інтеграцію позитивної психотерапії з іншими інтегративними моделями.	
Всього		54

7. Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання

У процесі вивчення дисципліни «Позитивна психотерапія» використовуються наступні методи оцінювання навчальної роботи студентів:

- стандартизовані тести;
- поточне опитування;
- залікове модульне тестування та опитування;
- реферати, презентації;
- залік.

8. Критерії, форми поточного та підсумкового контролю

Підсумковий бал (за 100-бальною шкалою) з дисципліни «Позитивна психотерапія» визначається як середньозважена величина, залежно від питомої ваги кожної складової залікового кредиту:

Модуль 1		Модуль 2	
40%	10%	40%	10%
Поточне оцінювання	Модульний контроль 1	Поточне оцінювання	Модульний контроль 2
1. Оцінка за поточне оцінювання визначається як середнє арифметичне з оцінок, отриманих під час занять (5 занять, 5 тем – 5 оцінок). 2. Модульний контроль 1 проводиться на 5 занятті. Оцінка за Модульний контроль 1 виставляється на підставі виконання письмового завдання.		1. Оцінка за поточне оцінювання визначається як середнє арифметичне з оцінок, отриманих під час занять (5 занять, 5 тем – 5 оцінок). 2. Модульний контроль 2 проводиться на останньому практичному занятті. Оцінка за Модульний контроль 2 виставляється на підставі виконання письмового завдання.	

Усі форми контрольних заходів та критерії оцінювання здобувачів зазначенні в положенні університету про оцінювання результатів вивчення навчальної дисципліни.

Шкала оцінювання

За шкалою університету	За національною шкалою	За шкалою ECTS
90-100	відмінно	A (відмінно)
85-89	добре	B (дуже добре)
75-84		C (добре)
65-74		D (задовільно)
60-64	задовільно	E (достатньо)
35-59		FX (незадовільно з можливістю повторного складання)
1-34		F (незадовільно з обов'язковим повторним курсом)

9. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна

№ п/п	Найменування	Номер теми
1	Мультимедійний проектор	1-10
2	Проекційний екран	
3	Комунікаційне програмне забезпечення (Google Chrome, Firefox)	
4	Наявність доступу до мережі Інтернет	
5	Персональні комп'ютери, ноутбук.	
6	Комунікаційне програмне забезпечення (Zoom) для проведення занять у режимі он-лайн (за необхідності)	
7	Комунікаційна навчальна платформа (Moodle) для організації дистанційного навчання (за необхідності)	
8	Програмне забезпечення: ОС Windows	
9	Інструменти Microsoft Office (Word; Excel; Power Point і т. і.)	

10. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основні:

1. Carr A. *Positive Psychology: The Science of Happiness and Human Strengths*. Routledge, 2004. [Positive Psychology Center](#)
2. Compton W. *Introduction to Positive Psychology*. Wadsworth, 2005. [Positive Psychology Center](#)
3. Csikszentmihalyi M. *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Harper & Row, 1990. [Positive Psychology Center](#)
4. Fredrickson B. *Positivity*. Crown, 2009. [Positive Psychology Center](#)
5. Lopez S., Snyder C. *Oxford Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press, 2021. [Oxford Academic](#)
6. Peseschkian N. *Positive Psychotherapy in Practice*. Springer, 1996.
7. Peseschkian N. *Positive Psychotherapy: Theory and Practice*. Springer, 1987.
8. Peterson C., Seligman M. *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. Oxford University Press, 2004. [Positive Psychology Center](#)
9. Rashid T., Seligman M. *Positive Psychotherapy: Clinician Manual*. Oxford University Press, 2018. [Google Books](#)
10. Remmers A., Bösman U. *Positive Psychodynamic Psychotherapy*. WAPP, 2025. positum.org.ua

Додаткові джерела:

11. Argyle M. *The Psychology of Happiness*. Routledge, 2001. [Positive Psychology Center](#)
12. Biswas-Diener R. *Happiness: Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth*. Wiley, 2008. [Positive Psychology Center](#)
13. Csikszentmihalyi M. *Finding Flow*. Basic Books, 1997. [Positive Psychology Center](#)
14. Duckworth A. *Grit: The Power of Passion and Perseverance*. Scribner, 2016. [Positive Psychology Center](#)

15. Fredrickson B. *Love 2.0*. Hudson Street Press, 2013. [Positive Psychology Center](#)
16. Haidt J. *The Happiness Hypothesis*. Basic Books, 2006. [Positive Psychology Center](#)
17. Kahneman D. *Thinking, Fast and Slow*. Farrar, Straus and Giroux, 2011. [Positive Psychology Center](#)
18. Linley P.A., Joseph S. *Positive Psychology in Practice*. Wiley, 2004. [Positive Psychology Center](#)
19. Lopez S. *The Encyclopedia of Positive Psychology*. Wiley-Blackwell, 2009. [Positive Psychology Center](#)
20. Peterson C. *A Primer in Positive Psychology*. Oxford University Press, 2006. [Positive Psychology Center](#)

Інформаційні ресурси:

21. Peseschkian Foundation — peseschkian-stiftung.de
22. Peseschkian Foundation — офіційний фонд засновника методу, навчальні програми, семінари. [Peseschkian Foundation](#)
23. Positive Psychology Toolkit — онлайн-ресурс із вправами та інструментами. [The Positive Psychology People](#)
24. WAPP (World Association for Positive Psychotherapy) — positum.org
25. World Association for Positive and Transcultural Psychotherapy (WAPP) — міжнародна асоціація, бібліотека, журнал *The Global Psychotherapist*. positum.org
26. Українська асоціація позитивної психотерапії — офіційне представництво WAPP в Україні. positum.com.ua
27. Український інститут позитивної крос-культурної психотерапії і менеджменту — сертифікаційні програми, ресурси для практиків. positum.org.ua
28. Український інститут позитивної психотерапії — positum.org.ua