

**МІНІСТЕРСТВО СОЦІАЛЬНОЇ ПОЛІТИКИ УКРАЇНИ**

**ІНСТИТУТ ПІДГОТОВКИ КАДРІВ  
ДЕРЖАВНОЇ СЛУЖБИ ЗАЙНЯТОСТІ УКРАЇНИ**

*Кафедра психології*

**ПРОГРАМА ВИБІРКОВОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**ВК 2.5.3. ПОЗИТИВНА ПСИХОЛОГІЯ**

**ПІДГОТОВКИ ДОКТОРІВ ФІЛОСОФІЇ**  
денної та заочної форми навчання

ГАЛУЗЬ ЗНАНЬ 05 «СОЦІАЛЬНІ ТА ПОВЕДІНКОВІ НАУКИ»  
СПЕЦІАЛЬНІСТЬ 053 «ПСИХОЛОГІЯ»

**Київ – 2020**

Програма вибіркової навчальної дисципліни «Позитивна психологія» для підготовки докторів філософії наукової спеціальності 053 «Психологія».

*Розробник програми:* кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології  
*Калюжна Є.М.*

*Рецензенти:*

*Дорожкін В.Р.*, доктор психологічних наук, професор кафедри психології Інституту підготовки кадрів державної служби зайнятості України

*Матвієнко Л.І.*, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Інституту підготовки кадрів державної служби зайнятості України

Затверджено на засіданні кафедри *психології*.

Протокол № 3 від 08 жовтня 2020 р.

Схвалено Вченою радою Інституту підготовки кадрів державної служби зайнятості України.

Протокол № 8 (160) від 29.10.2020 р.

©Калюжна Є.М., 2020

©Інститут підготовки кадрів  
державної служби зайнятості України  
(ІПК ДСЗУ), 2020

## ВСТУП

Програма вибіркової навчальної дисципліни «Позитивна психологія» складена відповідно до вимог освітньо-наукової програми підготовки доктора філософії спеціальності 053 «Психологія».

**Предметом** вивчення навчальної дисципліни є принципи, закономірності та механізми забезпечення суб'єктивного, психологічного та соціального благополуччя особистості.

Курс «Позитивна психологія» охоплює основні проблемні питання методології позитивної психології та надає можливість теоретичного та практичного засвоєння знань щодо специфіки теоретико-методологічного підґрунтя позитивної психології.

**Міждисциплінарні зв'язки:** проблематика курсу «Позитивна психологія» відповідно до структурно-логічної схеми дисциплін, передбачених навчальними планами фаху, тісно пов'язана з такими курсами, як «Психологічний розвиток особистості», «Тренінг особистісного зростання», «Наукові школи в психології», «Психологія цінностей», «Людина в соціумі: психологічні аспекти наукового пізнання».

## **1. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**1.1. Метою викладання навчальної дисципліни «Позитивна психологія» є вивчення ролі позитивних цінностей і відповідних їм рис особистості у забезпеченні досягнення людиною суб'єктивного, психологічного та соціального благополуччя.**

**1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни «Позитивна психологія» є:**

- формування уявлення про концептуальні засади позитивної психології;
- орієнтування щодо специфіки методології позитивної психології;
- розуміння тенденцій і напрямів розвитку позитивної психології;
- ознайомлення із понятійним апаратом сучасної позитивної психології;
- опанування методами і прийомами позитивної психології;

**1.3. Згідно з вимогами освітньо-наукової програми аспіранти повинні знати:**

- передумови виникнення позитивної психології як одного з впливових сучасних напрямів вивчення психології особистості;
- основні напрями розвитку позитивної психології на сучасному етапі досліджень психіки людини;
- внесок провідних представників психологічної науки, зокрема, гуманістичної психології, у становлення ідей позитивної психології;
- методи дослідження позитивної психології;
- принципи побудови психодіагностичних методик дослідження рівня сформованості в людини “сильних” рис характеру.

**вміти:**

- аналізувати сучасну вітчизняну та зарубіжну літературу з психології;
- професійно користуватись діагностичним інструментарієм, розробленим у межах позитивної психології;
- адекватно тлумачити зміст тих чи інших “сильних” рис характеру, їх роль у досягненні людиною цілей самореалізації, підтримуванні доброзичливих стосунків з оточуючими, забезпеченні саморозвитку особистості;
- сприяти формуванню позитивного клімату у родині, трудовому колективі, у спілкуванні як із знайомими, так і з мало знайомими людьми;
- планувати і проводити тренінги для дітей та дорослих;
- стимулювати переживання позитивних емоцій при взаємодії з оточуючими.

**На вивчення навчальної дисципліни відводиться  
90 год / 3 кредити ЄКТС**

## **2. ІНФОРМАЦІЙНИЙ ОБСЯГ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**Змістовий модуль 1. Витоки позитивної психології, аспекти вивчення психічних явищ, теоретичне підґрунтя позитивної психології.**

**Тема 1. Історичні передумови виникнення позитивної психології.**

Подолання орієнтації на вивчення відхилень у нормальному розвитку особистості, що сформувалась у першій половині ХХ століття під впливом двох світових війн.

**Тема 2. Обґрунтування доцільності орієнтації на вивчення позитивних рис характеру як передумов повноцінного функціонування людини.**

Цілі, завдання, аспекти вивчення психічних явищ у позитивній психології. Відмінності наукової позитивної психології від спроб її вульгаризації: теорій “happiology” (науки про щасливе життя).

**Тема 3. Характеристика загальнолюдських цінностей (чеснот – “virtues”) як орієнтирів для формування позитивного ставлення до життя.**

Підхід до виокремлення цінностей мудрість (wisdom); гуманність (humanity); сміливість, життєва стійкість (courage); справедливість (justice); поміркованість, стриманість (temperance); трансцендентність, духовність (transcendancy) як орієнтирів для формування позитивного ставлення до життя і розвитку позитивних рис характеру.

**Тема 4. Номенклатура та критерії визначення “сильних” (позитивних) рис особистості.**

Теоретичне обґрунтування релевантності визначення в якості “сильних” рис характеру особистісних властивостей, що відповідають чеснотам, які співпадають у різних культурах, філософіях і релігіях світу. Компонентний склад 24 “сильних” рис характеру. Характеристика психометричного інструментарію для діагностики “сильних” рис характеру.

**Тема 5. Аспекти виявлення позитивної орієнтації особистості.**

Поняття “суб’єктивного благополуччя”, “психологічного благополуччя”, “соціального благополуччя” і психометричний інструментарій для їх діагностики. Критеріальний підхід до вимірювання суб’єктивного благополуччя за допомогою методики “Емоційний щоденник”. Характеристика шкал для вимірювання психологічного і соціального благополуччя.

**Змістовий модуль 2. Погляд позитивних психологів на проблеми осмисленості життя людини і шляхи її досягнення.**

**Тема 6. Аспекти визначення осмисленості життя.**

Зміст понять “автентичне щастя” (authentic happiness), “наповнене життя” (full life); задовольняюче життя (pleasant life), активне життя (engaged life). “потік

активної енергії” (flow) і його ознак. Внесок зарубіжних позитивних психологів у розкриття змісту зазначених понять.

**Тема 7. Адаптивний потенціал стратегії активного впорання з проблемами, що виникають у житті людини.**

Збереження позитивної життєвої орієнтації як передумова успішного подолання психологічних проблем. Роль любові, емпатії, альтруїзму як ознак позитивної орієнтації у забезпеченні позитивного самовідчуття. Джерела моральної мотивації.

**Тема 8. Методичні прийоми виявлення психологом характеру життєвої орієнтації людини (оптимістична, песимістична).**

Обговорення змісту і досвіду емоційних переживань. Навчання позитивному реагуванню на втрати, невдачі. Стимулювання пошуку змісту життя. Розкриття ролі гумору у забезпеченні позитивної життєвої орієнтації. Ознайомлення з ресурсами медитації.

**Тема 9. Позитивна етика у професійній діяльності.**

Специфічні прийоми позитивної психології у роботі із суб'єктами різних вікових і соціальних категорій. Підходи до роботи з особами похилого віку (забезпечення “приємного” старіння). Робота із суб'єктами з обмеженнями фізичних функцій. Позитивна психологія у міжкультурному контексті. Прийоми формування толерантності до оточуючих. Зміст і структура опитувальника “Цінності у дії” (VIA) для дітей та підлітків 10-17 років. Джерела моральної мотивації: навчання концентрації уваги на кращих “сильних” рисах характеру.

**Тема 10. Позитивна психологія у клінічній практиці.**

Поняття “позитивного” здоров'я. Роль переживання позитивних емоцій; активного, наповненого подіями життя; підтримування позитивних міжособистісних стосунків; позитивних досягнень у попередженні ментальних розладів. Поняття “психологічного капіталу”, “формула” благополуччя. Позитивна психотерапія. Характеристика прийомів групової позитивної психотерапії, послідовність їх запровадження.

### 3. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

#### Основна:

1. Бонивелл И. Ключи к благополучию. Что может позитивная психология / Пер. с англ. Москва: Время, 2009. 192 с.
2. Вірна Ж.П. Мотиваційно-сміслова регуляція у професіоналізації психолога: монографія. Луцьк: Вежа, 2014. 220 с.
3. Еттінген Г. Перегляд позитивного мислення. Київ, 2015.
4. Романюк Л.В. Психологія цінностей: становлення в розвитку особистості. Кам'янець-Подільський, 2013. 386 с.
5. Селігман М. Новая позитивная психология. Москва: «София», 2006.
6. Christopher Peterson A. Primer in Positive Psychology. Oxford, New York.

#### Додаткова:

7. Боришевський М.Й. Виховання духовності особистості: навч.-метод. посіб. / М.Й.Боришевський, Л.І.Пилипенко, О.І.Пенькова, Т.М.Яблонська, Н.Д.Володарська; ред.: М.Й.Боришевський. Київ, 2014. 103 с.
8. Братусь Б.С. Смысловая сфера личности. Психология личности в трудах отечественных психологов: Хрестоматия. 2-е изд. / сост. Л.В.Куликов. СПб.: Питер, 2016. 464 с.
9. Романюк Л.В. Психологія становлення цінностей особистості: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д. психол. наук: спец.19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Київ, 2014. 48 с.
10. Франкл В. Воля к смыслу / пер. с англ. Москва: Апрель-Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. 368 с.
11. Фромм Э. Искусство быть. Москва: АСТ, Астрель, 2012. 224 с.
12. Яницкий М.С. Ценностные ориентации личности как динамическая система. Кемерово: Кузбассвузиздат, 2000. 204 с.

#### Інформаційні ресурси:

13. Олпорт Г.У. Становление: основные положения психологии личности / пер. Л.Трубицыной, Д.Леонтьева. Киев: PSYLIB, 2005. URL: <http://psylib.org.ua/books/olpor01/index.htm>
14. <http://www.nbuv.gov.ua/> – Національна бібліотека України імені В.І.Вернадського
15. <http://psychologiya.com.ua/psixologicheskij-slovar.html> – Психологический словарь
16. <https://www.live-and-learn.ru> – Психологический Портал
17. <http://www.philosophydic.ru/cennost> – Философский словарь

#### **4. ФОРМА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ УСПІШНОСТІ НАВЧАННЯ**

– іспит

#### **5. ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ УСПІШНОСТІ НАВЧАННЯ**

- оцінка активності на аудиторних заняттях;
- усне опитування на семінарських заняттях;
- самостійні письмові роботи;
- контрольні роботи онлайн за відповідними модулями;
- виконання навчально-дослідного завдання;
- поточне та підсумкове тестування.



## **ЗМІСТ**

Вступ	3
1. Мета та завдання навчальної дисципліни	4
2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни	5
3. Рекомендована література	7
4. Форма підсумкового контролю успішності навчання	8
5. Засоби діагностики успішності навчання	8

Навчально-методичне видання

**Калюжна Євгенія Миколаївна**

**Програма вибіркової навчальної дисципліни**

**«ПОЗИТИВНА ПСИХОЛОГІЯ»**

Комп'ютерний набір Є.М. Калюжна

Формат 60×84/16. Папір офсетний.  
Друк ротатійний трафаретний. Ум. друк. арк.  
Наклад 10 прим. Зам. № \_\_\_\_\_

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи  
до державного реєстру видавців, виготовників і розповсюджувачів  
видавничої продукції. Серія ДК №1805 від 25.05.2004.

Інститут підготовки кадрів  
державної служби зайнятості України (ІПК ДСЗУ)  
03038, Київ – 38, вул. Нововокзальна 17.  
Тел./факс (044) 536-14-85