

**МІНІСТЕРСТВО СОЦІАЛЬНОЇ ПОЛІТИКИ УКРАЇНИ**

**ІНСТИТУТ ПІДГОТОВКИ КАДРІВ  
ДЕРЖАВНОЇ СЛУЖБИ ЗАЙНЯТОСТІ УКРАЇНИ**

**Кафедра психології**

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Проректор з науково-педагогічної роботи

\_\_\_\_\_ І.А. Колесник

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2019 р.

**РОБОЧА 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 - 2019**

Робоча 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 № 1 від 28 серпня 2019 р.

*Завідувач кафедри психології*

*Пріб Г.А.*

*(прізвище, підпис)*

*Завідувач відділу навчально-методичної роботи,  
ліцензування та акредитації освітньої діяльності*

*Завиніченко Л.М.*

*(прізвище, підпис)*

*Завідувач науково-дослідної частини*

*Пахомова М.В.*

*(прізвище, підпис)*

©Калюжна Є.М., 2019  
©Інститут підготовки кадрів  
державної служби зайнятості  
України (ІПК ДСЗУ), 2019

## 1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		Форма навчання	
		денна	заочна
Кількість кредитів – 3	Галузь знань <i>05 «Соціальні та поведінкові науки»</i>	Цикл професійної підготовки: за вибором аспіранта	
		Рік підготовки	
		-	I-й
Змістових модулів – 2	Спеціальність <i>053 «Психологія»</i>	Семестр	
		-	I, II-й
Загальна кількість годин – 90		Лекції	
			30 год.
Розподіл годин для заочної форми навчання: аудиторних – 30 год.; самостійної роботи студента – 60 год.	Освітній ступінь: третій (освітньо-науковий) <i>доктор філософії</i>	Практичні	
		-	-
		Семінарські	
		-	-
		Самостійна робота	
		-	50 год.
		Індивідуальні завдання	
		-	10 год.
		Вид контролю	
		-	іспит

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної та індивідуальної роботи становить:  
 для денної форми навчання – %;  
 для заочної форми навчання – %.

## 2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**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.

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

- забезпечення розуміння психологічних передумов відчуття людиною суб'єктивного, психологічного та соціального благополуччя;
- усвідомлення змісту і можливостей цілеспрямованого формування позитивних властивостей характеру та їх ролі у забезпеченості оптимального функціонування людини як суб'єкту діяльності та спілкування;
- опанування прийомами тренінгової роботи психолога-практика, спрямованої на формування позитивних рис характеру у дітей та дорослих.

У результаті вивчення навчальної дисципліни аспіранти набувають таких **компетентностей:**

### **Загальні (універсальні) компетентності:**

- вільне володіння державною мовою;
- креативні здібності;
- уміння працювати у команді;
- здатність працювати самостійно і автономно;
- здатність до критики та самокритики;
- обізнаність щодо теоретико-методологічних основ наукової творчості;
- навички пошуку та опрацювання наукового матеріалу;
- комп'ютерні навички (використання мережі Інтернет для опанування рекомендованих електронних джерел, робота у Microsoft Office, Power Point при виконанні індивідуальних завдань та самостійної роботи
- уміння самостійно встановлювати й розв'язувати завдання, пов'язані з власною дослідницькою роботою.

### **Спеціальні (фахові) компетентності:**

- поінформованість щодо концептуального базису позитивної психології;
- знання передумов виникнення позитивної психології як одного з впливових сучасних напрямів вивчення психології особистості;
- поінформованість щодо основних напрямів розвитку позитивної психології на сучасному етапі дослідження психіки людини;
- розуміння понятійного апарату позитивної психології;
- сформованість уявлення про методологію позитивної психології;
- розуміння внеску провідних представників психологічної науки, зокрема, гуманістичної психології, у становлення ідей позитивної психології;
- обізнаність щодо проблематики позитивної психології;
- знання методів дослідження, якими користуються представники позитивної психології;
- орієнтування у принципах побудови психодіагностичних методик з дослідження рівня сформованості у людини “сильних” рис характеру.

### **3. ПРОГРАМА 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.

#### 4. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назва змістових модулів, тем	Кількість годин					
	заочна форма навчання					
	Усього	в тому числі				
		Лекції	Семінарські	Практичні	СРС	Індивідуальна робота
120	20	-	-	90	10	
<b>Модуль I</b>						
<b>Змістовий модуль 1. Витоки позитивної психології, аспекти вивчення психічних явищ, теоретичне підґрунтя позитивної психології</b>						
Тема 1. Історичні передумови виникнення позитивної психології	8	3	-	-	5	-
Тема 2. Обґрунтування доцільності орієнтації на вивчення позитивних рис характеру як передумов повноцінного функціонування людини	8	3	-	-	5	-
Тема 3. Характеристика загальнолюдських цінностей (чеснот – “virtues”) як орієнтирів для формування позитивного ставлення до життя	8	3	-	-	5	-
Тема 4. Номенклатура та критерії визначення “сильних” (позитивних) рис особистості	8	3	-	-	5	-
Тема 5. Аспекти виявлення позитивної орієнтації особистості	8	3	-	-	5	-
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>	<b>40</b>	<b>15</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>25</b>	<b>-</b>
<b>Змістовий модуль 2. Погляд позитивних психологів на проблеми осмисленості життя людини і шляхи її досягнення</b>						
Тема 6. Аспекти визначення осмисленості життя	8	3	-	-	5	-
Тема 7. Адаптивний потенціал стратегії активного впорання з проблемами, що виникають у житті людини	8	3	-	-	5	-
Тема 8. Методичні прийоми виявлення психологом характеру життєвої орієнтації людини (оптимістична, песимістична)	8	3	-	-	5	-
Тема 9. Позитивна етика у професійній діяльності	8	3	-	-	5	-
Тема 10. Позитивна психологія у клінічній практиці	8	3	-	-	5	-
<b>Разом за змістовим модулем 2</b>	<b>40</b>	<b>15</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>25</b>	<b>-</b>
<b>Усього годин за модулем I</b>	<b>80</b>	<b>30</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>50</b>	<b>-</b>
<b>Модуль II</b>						
<b>ІНДЗ</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>10</b>
<b>Усього годин:</b>	<b>90</b>	<b>30</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>50</b>	<b>10</b>
<b>Підсумковий контроль – залік</b>						

## 5. ТЕМИ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ (не передбачено навчальним планом)

### 6. САМОСТІЙНА РОБОТА

№ з/п	Назва теми та завдання	Кількість годин	
		денне	заочне
1.	<b>Тема 1.</b> Історичні передумови виникнення позитивної психології. <b>Завдання:</b> Підготувати доповідь на тему: “Історія становлення позитивної психології”	-	9
2.	<b>Тема 2.</b> Обґрунтування доцільності орієнтації на вивчення позитивних рис характеру як передумов повноцінного функціонування людини. <b>Завдання:</b> Підготувати презентацію на тему: “Базові принципи позитивної психології”	-	9
3.	<b>Тема 3.</b> Характеристика загальнолюдських цінностей (чеснот – “virtues”) як орієнтирів для формування позитивного ставлення до життя. <b>Завдання:</b> Підготувати есе на тему: “Значення категорії цінності для позитивної психології”	-	9
4.	<b>Тема 4.</b> Номенклатура та критерії визначення “сильних” (позитивних) рис особистості. <b>Завдання:</b> Підготувати доповідь на тему: “Критерії визначення позитивних рис особистості”	-	9
5.	<b>Тема 5.</b> Аспекти виявлення позитивної орієнтації особистості. <b>Завдання:</b> Підготувати презентацію на тему: “Основні підходи до виявлення позитивної орієнтації особистості”	-	9
6.	<b>Тема 6.</b> Аспекти визначення осмисленості життя. <b>Завдання:</b> Підготувати есе на тему: “Методологічні проблеми дослідження осмисленості життя”	-	9
7.	<b>Тема 7.</b> Адаптивний потенціал стратегії активного впорання з проблемами, що виникають у житті людини. <b>Завдання:</b> Підготувати доповідь на тему: “Значення категорії адаптивності в позитивній психології”	-	9
8.	<b>Тема 8.</b> Методичні прийоми виявлення психологом характеру життєвої орієнтації людини (оптимістична, песимістична). <b>Завдання:</b> Підготуватися до тестової роботи на тему: “Специфіка методичних прийомів у позитивній психології”	-	9
9.	<b>Тема 9.</b> Позитивна етика у професійній діяльності. <b>Завдання:</b> Підготувати презентацію на тему: “Значення позитивної етики у професійній діяльності”	-	9
10.	<b>Тема 10.</b> Позитивна психологія у клінічній практиці. <b>Завдання:</b> Підготуватися до тестової роботи на тему: “Напрямки застосування позитивної психології у клінічній практиці”	-	9
<b>Разом</b>		-	<b>90</b>



## ОРГАНІЗАЦІЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Самостійна робота – це основна форма організації навчання, яка включає різноманітні види індивідуальної і колективної навчальної діяльності, що здійснюється на аудиторних і позааудиторних заняттях з урахуванням індивідуальних особливостей і пізнавальних можливостей студентів під керівництвом викладача або без його безпосередньої участі.

Метою самостійної роботи є формування в аспірантів уміння самостійно поповнювати свої знання та вільно орієнтуватися у потоці інформації.

У процесі здійснення самостійної роботи аспіранти оволодівають вміннями і навичками:

- організації самостійної навчальної діяльності;
- самостійної роботи з навчально-методичною, науковою літературою;
- конспектування літературних джерел;
- написання рефератів за проблематикою курсу.

**Науково-інформаційні завдання** як форма самостійної роботи покликані висвітлити прогресивні способи добування й використання теоретичних знань з конкретної проблемної теми курсу. Мета цього типу самостійної роботи – виявлення та доведення фундаментальних залежностей, що організуються у вигляді теорій, законів, понять, фактів.

**Науково-проектні завдання** як форма самостійної роботи спрямовані на розкриття нормотворчої функції, подання наукової інформації у прийнятих соціальних формах-взірцях, це – інструкції, програми, методики, технології, правила. Мета цього типу завдань – залучення студентів до соціального нормотворення, навчання їх теорії і практики наукового проектування.

**Світоглядно-рефлексивні завдання** як форма самостійної роботи являють собою засіб, за допомогою якого відбувається розширення світобачення студентів, прискорення їх духовного розвитку та виявлення шляхів професійного самоствердження. Метою цього типу самостійної роботи є ціннісно-естетичне наповнення та розгортання процесів критичної і творчої рефлексії здобутих знань.

Зміст кожного навчального курсу передбачає сім складових: установчо-мотиваційний; теоретико-пошуковий; консультативно-смісловий; соціально-адаптивний; системно-довідковий; корекційно-рефлексивний; підсумковий.

Усі вище вказані форми навчання містять у собі самостійну роботу студентів під керівництвом викладача, метою якої є закріплення засвоєних на лекції знань, умінь та навичок, а також активізації науково-дослідної роботи студентства, що повинно сприяти більш ґрунтовному засвоєнню достатньо доступного матеріалу і додаткової інформації, а також виконання творчих робіт.

*Методи самостійного навчання є системою цілеспрямованих дій викладача, які:*

- організують пізнавальну та практичну діяльність студентів;
- спрямовують на засвоєння і формування необхідних знань, умінь, навичок;
- сприяють розвитку уваги, пам'яті, мислення.

*Зміст самостійної роботи з дисципліни складає:*

1. Самостійне опрацювання тематичного матеріалу з навчального курсу.
2. Підготовка до семінарських та практичних занять.
3. Самостійна розробка тестових завдань відповідно до тематики курсу.
4. Конспектування першоджерел.
5. Написання рефератів.
6. Підготовка презентацій.

## 7. ІНДИВІДУАЛЬНІ НАВЧАЛЬНО-ДОСЛІДНІ ЗАВДАННЯ

### ІНДИВІДУАЛЬНІ ЗАВДАННЯ ДЛЯ ДЕННОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ

№ з/п	Зміст завдання	Кількість балів
1.	Добір психодіагностичного інструментарію для вирішення конкретного практичного завдання у межах проблематики курсу (тема – на вибір студента) <i>Термін виконання: під час підготовки до семінарських/практичних занять.</i>	3
2.	Проведення групової психодіагностики за допомогою дібраного діагностичного інструментарію для вирішення конкретного практичного завдання у межах проблематики курсу (тема – на вибір студента) <i>Термін виконання: згідно з розкладом під час проведення семінарських/практичних занять.</i>	3
3.	Здійснення кількісно-якісної обробки та інтерпретації результатів проведеного психодіагностичного дослідження для вирішення конкретного практичного завдання у межах проблематики курсу (тема – на вибір студента) <i>Термін виконання: згідно з розкладом під час проведення семінарських/практичних занять.</i>	2
4.	Презентація проекту рішення конкретного практичного завдання на вибір студента у межах проблематики курсу. <i>Термін виконання: згідно з розкладом під час проведення семінарських/практичних занять.</i>	2
<b>Усього</b>		<b>10</b>

### ЗАВДАННЯ ДЛЯ КОНТРОЛЬНИХ РОБІТ ДЛЯ ЗАОЧНОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ

1. Витоки позитивної психології, аспекти вивчення психічних явищ, теоретичне підґрунтя позитивної психології.
2. Історичні передумови виникнення позитивної психології.
3. Подолання орієнтації на вивчення відхилень у нормальному розвитку особистості, що сформувалась у першій половині ХХ століття.
4. Обґрунтування доцільності орієнтації на вивчення позитивних рис характеру як передумов повноцінного функціонування людини.
5. Цілі, завдання, аспекти вивчення психічних явищ у позитивній психології.
6. Відмінності наукової позитивної психології від спроб її вульгаризації: теорій “happiology” (науки про щасливе життя).
7. Позитивні цінності і “сильні” риси особистості та підходи до їх виокремлення.
8. Характеристика загальнолюдських цінностей (чеснот – “virtues”) як орієнтирів для формування позитивного ставлення до життя.
9. Підхід до виокремлення цінностей мудрість (wisdom); гуманність (humanity); сміливість, життєва стійкість (courage); справедливість (justice);

- поміркваність, стриманість (temperance); трансцендентність, духовність (transcendancy) як орієнтирів для формування позитивного ставлення до життя і розвитку позитивних рис характеру.
10. Номенклатура та критерії визначення “сильних” (позитивних) рис особистості.
  11. Теоретичне обґрунтування релевантності визначення в якості “сильних” рис характеру особистісних властивостей, що відповідають чеснотам, які співпадають у різних культурах, філософіях і релігіях світу.
  12. Компонентний склад 24 “сильних” рис характеру.
  13. Характеристика психометричного інструментарію для діагностики “сильних” рис характеру.
  14. Роль позитивних емоцій у зумовленні ефективного функціонування людини як суб’єкта життєдіяльності.
  15. Аспекти вивчення механізму впливу позитивних емоцій на успішність функціонування людини.
  16. Роль позитивних емоцій у стимулюванні виявлення пізнавальних можливостей людини, у досягненні цілей професійної діяльності, забезпеченні прагнення до самовдосконалення й особистісного “зростання”.
  17. Роль позитивних емоцій у підтримуванні доброзичливого ставлення до оточуючих.
  18. Аспекти виявлення позитивної орієнтації особистості.
  19. Поняття “суб’єктивного благополуччя”, “психологічного благополуччя”, “соціального благополуччя” і психометричний інструментарій для їх діагностики.
  20. Критеріальний підхід до вимірювання суб’єктивного благополуччя за допомогою методики “Емоційний щоденник”.
  21. Характеристика шкал для вимірювання психологічного і соціального благополуччя.
  22. Погляд позитивних психологів на проблеми осмисленості життя людини і шляхи її досягнення.
  23. Аспекти визначення осмисленості життя.
  24. 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.
  25. Адаптивний потенціал стратегії активного впорання з проблемами, що виникають у житті людини.
  26. Збереження позитивної життєвої орієнтації як передумова успішного подолання психологічних проблем.
  27. Роль любові, емпатії, альтруїзму як ознак позитивної орієнтації у забезпеченні позитивного самовідчуття.
  28. Джерела моральної мотивації.
  29. Методи здійснення позитивного психологічного впливу на людину.
  30. Методичні прийоми виявлення психологом характеру життєвої орієнтації людини ( оптимістична, песимістична).
  31. Зміст і досвід емоційних переживань.

32. Навчання позитивному реагуванню на втрати, невдачі.
33. Стимулювання пошуку змісту життя.
34. Розкриття ролі гумору у забезпеченні позитивної життєвої орієнтації.
35. Ознайомлення з ресурсами медитації.
36. Специфічні прийоми позитивної психології у роботі із суб'єктами різних вікових і соціальних категорій.
37. Специфіка ознайомлення дітей з основами позитивної психології.
38. Прийоми формування толерантності до оточуючих.
39. Формування сильних рис характеру у дітей та підлітків.
40. Зміст і структура опитувальника "Цінності у дії" (VIA) для дітей та підлітків 10-17 років.
41. Підходи до роботи з особами похилого віку (забезпечення "приємного" старіння).

### **ОФОРМЛЕННЯ КОНТРОЛЬНОЇ РОБОТИ**

Контрольна робота виконується державною (українською) мовою.

Обсяг контрольної роботи не повинен перевищувати 15 сторінок комп'ютерного тексту.

Контрольна робота має бути виконана і направлена для перевірки протягом міжсесійного періоду, протягом якого здійснюється робота аспіранта над засвоєнням навчального матеріалу як самостійно, так і під керівництвом викладача, але не пізніше як за 30 днів до початку сесії, передбаченої навчальним планом.

### **ПОРЯДОК ЗАРАХУВАННЯ КОНТРОЛЬНИХ РОБІТ**

Контрольна робота оцінюється за чотирибальною національною шкалою та в балах за кредитно-трансфертною системою:

<b>Оцінка ECTS</b>	<b>Оцінка у національній шкалі</b>	<b>Бали за ECTS</b>
<b>A</b> (відмінно)	5 (відмінно)	<b>47 - 50</b>
<b>B</b> (дуже добре)	4 (добре)	<b>44 - 46</b>
<b>C</b> (добре)		<b>40 - 43</b>
<b>D</b> (задовільно)	3 (задовільно)	<b>35 - 39</b>
<b>E</b> (достатньо)		<b>30 - 34</b>
<b>FX</b> (незадовільно) з можливістю повторного складання	2 (незадовільно)	<b>18 - 29</b>
<b>F</b> (незадовільно) з обов'язковим повторним вивченням		<b>1-17</b>

У разі отримання аспірантом незадовільної оцінки, останній повинен усунути виявлені в роботі недоліки та недоробки і повторно захистити її в установлений викладачем строк.

Аспірант, який своєчасно не виконав контрольної роботи або якщо його робота не зарахована за результатами її виконання, не допускається до підсумкового контролю з дисципліни.

## 8. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

Для активізації процесу навчання аспірантів у ході вивчення дисципліни застосовуються такі навчальні технології та засоби:

- лекція (ознайомлювальна, проблемно-пошукова, узагальнююча);
- евристична бесіда;
- «мозковий штурм»;
- моделювання (образно-символічне, концептуальне, структурно-логічне);
- компаративний аналіз;
- опрацювання першоджерел;
- робота у робочому зошиті;
- індивідуальні консультації.

Основною формою проведення навчальних занять є *лекція*, при проведенні якої чітко та зрозуміло структурується матеріал; зосереджується увага студентів на проблемних питаннях; наводяться конкретні приклади практичного застосування отриманих знань; звертаються до зарубіжного досвіду вирішення окремих проблем; використовуються наочні матеріали, схеми, таблиці, моделі, графіки; використовуються технічні засоби навчання: мультимедійний проектор, слайди тощо.

Обов'язковими елементами активізації навчальної роботи аспірантів є чіткий контроль відвідування занять та заохочення навчальної активності.

## 9. МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

Накопичення балів аспірантами відбувається у період вивчення дисципліни на підставі *двох основних видів контролю*:

1) *поточного* (перевірка рівня засвоєння студентами навчального матеріалу з окремої теми чи модуля під час вивчення курсу):

- усне тематичне опитування;
- модульні контрольні роботи;
- поточне тестування.

2) *підсумкового* (перевірка рівня засвоєння студентами навчального матеріалу по завершенню курсу):

- семестровий залік/екзамен;
- підсумкові контрольні роботи;
- підсумкове тестування.

*Поточний контроль* здійснюється у процесі вивчення дисципліни відповідно до календарного плану.

Завданням поточного контролю є перевірка розуміння та засвоєння теоретичного матеріалу, умінь самостійно опрацювати тексти, здатності осмислити зміст теми, умінь публічно чи письмово представити певний матеріал.

Об'єктами поточного контролю знань аспірантів є:

- систематичність, активність, своєчасність та результативність роботи над вивченням програмного матеріалу курсу;
- виконання завдань для самостійного опрацювання;
- виконання модульного завдання.

Поточний контроль передбачає:

- тестові завдання;
- обговорення проблеми, дискусія;
- аналіз конкретних ситуацій;
- ділові ігри (кейс-методи);
- презентації результатів роботи.

**Підсумковий контроль** (іспит) передбачає виконання усних та письмових завдань. На іспит виносяться вузлові питання, типові та комплексні задачі, завдання, що потребують творчого підходу і вміння синтезувати отримані знання.

## 10. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ

*для денної форми навчання*

<b>Поточне тестування, самостійна та контрольна робота</b>										<b>Підсумковий тест (іспит)</b>	<b>Сума</b>
<b>Модуль I</b>											
<b>Лекції та семінарські заняття</b>											
<b>75</b>											
<b>Змістовий модуль 1</b>					<b>Змістовий модуль 2</b>					<b>25</b>	<b>100</b>
<b>T 1</b>	<b>T 2</b>	<b>T 3</b>	<b>T 4</b>	<b>T 5</b>	<b>T 6</b>	<b>T 7</b>	<b>T 8</b>	<b>T 9</b>	<b>T 10</b>		
8	8	8	8	8	7	7	7	7	7		

*для заочної форми навчання*

<b>Поточне тестування, самостійна та контрольна робота</b>										<b>Підсумковий тест (іспит)</b>	<b>Сума</b>
<b>Модуль I</b>											
<b>Лекції</b>											
<b>50</b>											
<b>Змістовий модуль 1</b>					<b>Змістовий модуль 2</b>					<b>50</b>	<b>100</b>
<b>T 1</b>	<b>T 2</b>	<b>T 3</b>	<b>T 4</b>	<b>T 5</b>	<b>T 6</b>	<b>T 7</b>	<b>T 8</b>	<b>T 9</b>	<b>T 10</b>		
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		

Оцінювання знань здійснюється з метою одержання зворотної інформації про навчальні досягнення аспірантів та про ефективність праці викладача.

Перевірка знань може здійснюватися в усній та письмовій формі. Об'єктом оцінювання можуть виступати: результати написання тестових, творчих завдань; реферативні доповіді, доповнення, участь у дискусії.

Оцінювання завдань і відповідей здійснюється з дотриманням принципів систематичності, диференційованості, об'єктивності.

Під час оцінювання враховуються такі критерії:

характеристики відповіді: елементарна, фрагментарна, повна, логічна, доказова, обґрунтована, творча;

якість знань: правильність, повнота, осмисленість, глибина, системність;

рівень володіння розумовими операціями: вміння аналізувати, синтезувати, порівнювати, абстрагувати, узагальнювати, підсумовувати.

У процесі перевірки знань використовується модульно-рейтингова система оцінювання. Результати навчальної діяльності оцінюються за 100-бальною шкалою. Критично-розрахунковий максимум для допуску до іспиту – 75 балів (денна форма навчання), 50 балів (заочна форма навчання). За результатами вивчення дисципліни обов'язковим є підсумкове накопичення розрахункового мінімуму балів – 61 бал.

Методи контролю плануються у письмовій формі. Невід'ємною частиною контролю є наявність у студентів конспекту лекцій та відвідування занять, а також своєчасне виконання індивідуальної та самостійної роботи.

Іспит здійснюється у формі письмової роботи, за яку можна одержати максимально до 25 балів (денна форма навчання) та 50 балів (заочна форма навчання). Іспит складається з теоретичних питань, практичних завдань, тестів, які поєднуються у пропорції, що логічно врівноважує теоретичну і практичну частину екзамену.

Студенти, які набрали сумарно меншу кількість балів, ніж розрахунковий мінімум (61 бал), вважаються такими, що не виконали навчальний план з дисципліни.

### **Шкала оцінювання: національна та ECTS**

90-100 балів – **відмінно (A)**;

82-89 балів – **добре (B)**;

75-81 балів – **добре (C)**;

68-74 балів – **задовільно (D)**;

61-67 балів – **задовільно (E)**;

35-60 балів – **незадовільно** з можливістю повторного складання (FX);

1-34 балів – **незадовільно** з обов'язковим повторним курсом (F).

## **11. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ**

- навчально-методичний комплекс дисципліни (навчальна програма, робоча програма, комплекс контрольних робіт);
- навчально-методичні видання;
- комплекс тестових завдань;
- лекції-презентації;
- ілюстрації;
- допоміжний роздатковий матеріал.

## 12. ОРІЄНТОВНИЙ ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ДО ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ

1. Витоки позитивної психології, аспекти вивчення психічних явищ.
2. Теоретичне підґрунтя позитивної психології.
3. Історичні передумови виникнення позитивної психології.
4. Подолання орієнтації на вивчення відхилень у нормальному розвитку особистості, що сформувалась у першій половині ХХ століття.
5. Обґрунтування доцільності орієнтації на вивчення позитивних рис характеру як передумов повноцінного функціонування людини.
6. Цілі, завдання, аспекти вивчення психічних явищ у позитивній психології.
7. Відмінності наукової позитивної психології від спроб її вульгаризації: теорій “happiology” (науки про щасливе життя).
8. Позитивні цінності і “сильні” риси особистості та підходи до їх виокремлення.
9. Характеристика загальнолюдських цінностей (чеснот – “virtues”) як орієнтирів для формування позитивного ставлення до життя.
10. Підходи до виокремлення цінностей: мудрість (wisdom); гуманність (humanity); сміливість, життєва стійкість (courage); справедливість (justice); поміркованість, стриманість (temperance); трансцендентність (transcendancy).
11. Номенклатура та критерії визначення “сильних” (позитивних) рис особистості.
12. Теоретичне обґрунтування релевантності визначення в якості “сильних” рис характеру особистісних властивостей, що відповідають чеснотам, які співпадають у різних культурах, філософіях і релігіях світу.
13. Компонентний склад 24 “сильних” рис характеру.
14. Характеристика психометричного інструментарію для діагностики “сильних” рис характеру.
15. Роль позитивних емоцій у зумовленні ефективного функціонування людини як суб’єкта життєдіяльності.
16. Аспекти вивчення механізму впливу позитивних емоцій на успішність функціонування людини.
17. Роль позитивних емоцій у виявленні пізнавальних можливостей людини, у досягненні цілей професійної діяльності, забезпеченні прагнення до самовдосконалення й особистісного “зростання”.
18. Роль позитивних емоцій у підтримуванні доброзичливого ставлення до оточуючих.
19. Аспекти виявлення позитивної орієнтації особистості.
20. Поняття “суб’єктивного благополуччя”, “психологічного благополуччя”, “соціального благополуччя” та інструментарій для їх діагностики.
21. Критеріальний підхід до вимірювання суб’єктивного благополуччя за допомогою методики “Емоційний щоденник”.
22. Характеристика шкал для вимірювання психологічного і соціального благополуччя.
23. Погляд позитивних психологів на проблеми осмисленості життя людини і шляхи її досягнення.
24. Аспекти визначення осмисленості життя.
25. Зміст поняття “автентичне щастя” (authentic happiness).
26. Зміст поняття “наповнене життя” (full life).
27. Зміст поняття “задовольняюче життя” (pleasant life).



28. Зміст поняття “активне життя” (engaged life).
29. Зміст поняття “потік активної енергії” (flow).
30. Адаптивний потенціал стратегії активного впорання з проблемами, що виникають у житті людини.
31. Збереження позитивної життєвої орієнтації як передумова успішного подолання психологічних проблем.
32. Роль любові у забезпеченні позитивного самовідчуття.
33. Роль емпатії у забезпеченні позитивного самовідчуття.
34. Роль альтруїзму у забезпеченні позитивного самовідчуття.
35. Джерела моральної мотивації.
36. Методи здійснення позитивного психологічного впливу на людину.
37. Методичні прийоми виявлення характеру життєвої орієнтації людини (оптимістична, песимістична).
38. Зміст і досвід емоційних переживань.
39. Навчання позитивному реагуванню на проблеми.
40. Стимулювання пошуку змісту життя.
41. Розкриття ролі гумору у забезпеченні позитивної життєвої орієнтації.
42. Ознайомлення з ресурсами медитації.
43. Специфічні прийоми позитивної психології у роботі із суб’єктами різних вікових і соціальних категорій.
44. Специфіка ознайомлення дітей з основами позитивної психології.
45. Прийоми формування толерантності до оточуючих.
46. Формування сильних рис характеру у дітей та підлітків.
47. Зміст і структура опитувальника “Цінності у дії” (VIA) для дітей та підлітків.
48. Підходи до роботи з особами похилого віку (забезпечення “приємного” старіння).
49. Робота із суб’єктами з обмеженнями фізичних функцій.
50. Позитивна психологія у мультикультурному і соціальному контекстах.
51. Позитивна етика у професійній діяльності. Конструктивізм і позитивна психологія.
52. Розповсюдження ідей позитивної психології у навчальних закладах.
53. Джерела моральної мотивації: навчання учнів і студентів концентрації уваги на кращих “сильних” рисах характеру.
54. Позитивна психологія у міжкультурному контексті.
55. Позитивна психологія у клінічній практиці.
56. Поняття “позитивного” здоров’я.
57. Роль переживання позитивних емоцій; активного, наповненого подіями життя; підтримування позитивних міжособистісних стосунків; позитивних досягнень у попередженні ментальних розладів.
58. Поняття “психологічного капіталу” і “формула благополуччя”.
59. Позитивна психотерапія.
60. Прийоми групової позитивної психотерапії, послідовність їх запровадження.

### 13. 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

## ЗМІСТ

1. Опис навчальної дисципліни	3
2. Мета та завдання навчальної дисципліни	4
3. Програма навчальної дисципліни	5
4. Структура навчальної дисципліни	7
5. Теми практичних занять (не передбачено навчальним планом)	
6. Самостійна робота	8
7. Індивідуальні навчально-дослідні завдання	11
8. Методи навчання	13
9. Методи контролю	13
10. Розподіл балів, які отримують студенти	14
11. Методичне забезпечення	15
12. Орієнтовний перелік питань до підсумкового контролю знань	16
13. Рекомендована література	18

Навчально-методичне видання

**Калюжна Євгенія Миколаївна**

**Робоча програма вибіркової навчальної дисципліни**

**«ПОЗИТИВНА ПСИХОЛОГІЯ»**

Комп'ютерний набір Є.М.Калюжна

Формат 60×84/16. Папір офсетний.  
Друк ротаційний 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