

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МІЖНАРОДНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра педагогіки та психології

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Ректор Міжнародного гуманітарного
університету д.ю.н., професор

Костянтин ГРОМОВЕНКО

«30» серпня 2024 р.



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ПОЗИТИВНА ПСИХОЛОГІЯ

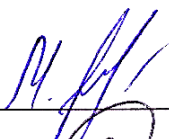
Галузь знань	<u>05 Соціальні та поведінкові науки</u>
Спеціальність	<u>053 Психологія</u>
Назва освітньої програми	<u>Психологія</u>
Рівень вищої освіти	<u>перший (бакалаврський) рівень</u>

Одеса – 2024 рік

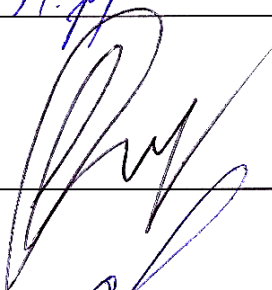
Робоча програма затверджена на засіданні кафедри педагогіки та психології
протокол № 1 від 29 серпня 2024 року.

Розробники і викладачі	Контактний тел.	E-mail
доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри педагогіки та психології Єрмакова Світлана Станіславівна	0982101888	ermakovasvitlana2011@ukr.net

Завідувач кафедри педагогіки та
психології к.п.н., доцент

_____
Наталя МЕЛЕНЧУК

Гарант освітньої програми
д.п.н., професор

_____
Світлана ЄРМАКОВА

Узгоджено
Начальник навчального відділу

_____
Лариса РАЙЧЕВА

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 4 Загальна кількість годин – 120	Галузь – 05 «Соціальні та поведінкові науки» Спеціальність – 053 «Психологія»	вибіркова	
		Рік підготовки:	
		2-й, 3-й	
		Семестр	
		4-й	6-й
		Лекції	
Мова навчання – українська	Рівень вищої освіти – перший (бакалаврський) рівень	14 год.	6 год
		Практичні, семінарські	
		28 год.	6
		Лабораторні	
		-	-
		Самостійна робота та індивідуальні завдання	
		78 год.	108 год.
		Вид контролю:	
		залік	залік

Програма навчальної дисципліни **«Позитивна психологія»** є теоретичною й практичною основою сукупності знань та вмінь, що формують профіль психолога у сфері практичної психології. Позитивна психологія – новітній напрям наукової психології, орієнтований на з'ясування сутності психологічного здоров'я і факторів, що сприяють оптимальному функціонуванню людини та її благополуччя. Позитивна психологія ставить в якості своєї наукової проблеми пошук відповідей на питання про те, як жити хорошим, гідним життям, отримуючи від життя задоволення, знаходячи в ній сенс, реалізуючи в ній свої сильні сторони, розвиваючись і вносячи свій внесок в життя близьких людей і суспільства. Курс містить огляд витоків та історичних передумов виникнення позитивної психології як наукового напрямку досліджень в галузі психології особистості, внесок провідних вчених галузі у становленні та розвитку позитивної психології

Мета курсу - знайомство здобувачів з основними сучасними тенденціями у розвитку сучасних психологічних уявлень про особистість та її розвиток, дати студентам систематизовані знання у рамках новітнього напрямку сучасної психології, який вивчає роль позитивних цінностей та рис особистості у забезпеченні досягнення людиною суб'єктивного, психологічного та соціального благополуччя.

Передумовами для вивчення дисципліни. «Психологія бізнесу» є складовою частиною дисциплін психологічного циклу вибіркового блоку. Її вивчення передбачає підвищення професійної компетентності практичних психологів та сприяє ефективній самореалізації їх, як фахівців.

2. ОЧІКУВАНІ КОМПЕТЕНТНОСТІ, ЯКІ ПЛАНУЄТЬСЯ СФОРМУВАТИ ТА ДОСЯГНЕННЯ ПРОГРАМНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

У процесі реалізації програми дисципліни «Позитивна психологія» формуються наступні компетентності із передбачених освітньою програмою:

Інтегральна компетентність:

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері психології, що передбачають застосування основних психологічних теорій та методів та характеризуються комплексністю і невизначеністю умов.

Загальні компетентності (ЗК):

ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК7. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).

ЗК8. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК9. Здатність працювати в команді.

Спеціальні (фахові) компетентності:

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

СК10. Здатність дотримуватися норм професійної етики.

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

Навчальна дисципліна «Позитивна психологія» забезпечує досягнення програмних результатів навчання (ПРН), передбачених освітньою програмою:

ПР11. Складати та реалізовувати план консультативного процесу з урахуванням специфіки запиту та індивідуальних особливостей клієнта, забезпечувати ефективність власних дій (в т.ч. у роботі з особами, що отримали психологічні травми, зокрема внаслідок війни).

ПР13. Взаємодіяти, вступати у комунікацію, бути зрозумілим, толерантно ставитися до осіб, що мають інші культуральні чи гендерно-вікові відмінності.

ПР14. Ефективно виконувати різні ролі у команді у процесі вирішення фахових завдань, у тому числі демонструвати лідерські якості.

ПР15. Відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.

ПР16. Знати, розуміти та дотримуватися етичних принципів професійної діяльності психолога.

Заплановані результати навчання за навчальною дисципліною

Знати:

- категоріальний апарат психології бізнесу;
- передумови виникнення позитивної психології як одного з впливових сучасних напрямків вивчення психології особистості;
- основні напрями розвитку позитивної психології на сучасному етапі дослідження психіки людини; - внесок провідних представників психологічної науки у становлення ідей позитивної психології;

вміти:

- встановлювати причинно-наслідкові зв'язки впливу емоцій на людину при взаємодії з оточуючими;
- володіти прийомами роботи, спрямованої на формування позитивних рис характеру та лідерських умінь;
- користуватись психодіагностичним інструментарієм, розробленим у межах позитивної психології;

- адекватно тлумачити зміст тих чи інших «сильних» рис характеру, їх роль у досягненні людиною цілей самореалізації, підтриманні доброзичливих стосунків з оточуючими, забезпеченні саморозвитку особистості;
- сприяти формуванню позитивного клімату в родині, трудовому колективі;
- стимулювати переживання позитивних емоцій при взаємодії з оточуючими;
- набувати загальнолюдські компетенції розуміння психологічних передумов відчуття людиною суб'єктивного, психологічного та соціального благополуччя;
- опанувати прийоми роботи, спрямованої на формування позитивних рис характеру та лідерських умінь.

володіти:

- поняттєво-категоріальним апаратом позитивної психології та основними термінами, що характеризують позитивні особистісні якості людини;
- методами вивчення суб'єктивного та психологічного благополуччя особистості;
- інструментами позитивної психології для застосування в індивідуальній і груповій психотерапевтичній, консультативній та тренінговій практиці;
- техніками розвитку оптимізму, надії, віри у власні сили, впевненості та самомотивації;
- способами стимулювання позитивних емоцій, емпатії, доброзичливості, вдячності та прощення як чинників гармонійного функціонування особистості.

3. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Тема 1. Теоретичне підґрунтя позитивної психології та її представники.

Витоки формування позитивної психології як наукового напрямку в сучасній психології. Історичні передумови становлення позитивної психології: від гуманістичної психології до нової парадигми дослідження людського потенціалу. Теоретико-методологічні основи позитивної психології. Основні категорії: щастя, благополуччя, позитивні емоції, сенс життя, оптимізм, надія, резильєнтність. Внесок Мартіна Селігмана у становлення позитивної психології. Роль Чиксентміхайї, Пітерсона, Раяна і Десі у розвитку ключових концепцій напрямку. Критика і виклики позитивної психології в сучасному науковому середовищі. Відмінність позитивної психології від «популярної психології щастя». Зв'язок позитивної психології з іншими галузями: психотерапією, освітою, організаційною психологією. Перспективи розвитку позитивної психології як інструменту підтримки психологічного благополуччя та ресурсного функціонування особистості в умовах соціальної нестабільності.

Тема 2. Щастя та психологічне благополуччя.

Поняття щастя в контексті позитивної психології: евдемонічне та гедоністичне підходи. Щастя як суб'єктивне переживання гармонії із собою та світом. Структура суб'єктивного благополуччя: емоційна складова, когнітивна оцінка життя, задоволеність життям. Теорії щастя: теорія самодетермінації Раяна і Десі, концепція «потoku» М. Чиксентміхайї, PERMA-модель М. Селігмана. Особистісні чинники щастя: екстраверсія, доброзичливість, емоційна стабільність. Соціальні та культурні аспекти психологічного благополуччя. Психодіагностика щастя та благополуччя: методики оцінки рівня задоволеності життям і щастя. Практичні інтервенції позитивної психології, спрямовані на підвищення рівня благополуччя. Значення щастя в контексті стресостійкості, психічного здоров'я та особистісного розвитку.

Тема 3. Оптимізм, самооцінка та надія.

Психологічна характеристика оптимізму як установки на позитивне сприйняття майбутнього. Оптимізм як стиль мислення: пояснювальні стилі та модель Мартіна Селігмана. Позитивне мислення та його вплив на психічне здоров'я. Самооцінка як інтегральна характеристика

особистості: структура, типи, механізми формування. Зв'язок самооцінки з емоційним станом, мотивацією та поведінкою. Самоефективність як ключове поняття у позитивній психології. Теорія надії Ч. Снайдера: компоненти надії, роль цілей, мотивації та планування в подоланні життєвих труднощів. Взаємозв'язок оптимізму, самооцінки та надії як основ внутрішньої опори особистості. Психологічні ресурси особистості: формування позитивної ідентичності, внутрішнього локусу контролю, впевненості в собі. Методи діагностики та розвитку оптимізму, самооцінки й надії в практиці позитивної психології.

Тема 4. Використання інструментів позитивної психології в особистісній саморегуляції.

Поняття саморегуляції в контексті позитивної психології. Емоційна саморегуляція: здатність до усвідомлення, вираження та контролю емоцій. Когнітивні й поведінкові аспекти саморегуляції. Резильєнтність як здатність до адаптації та подолання труднощів. Психологічні механізми посттравматичного зростання: трансформація досвіду страждання у розвиток. Техніки та практики розвитку внутрішніх ресурсів особистості: рефреймінг, позитивна переоцінка, афірмації, ведення щоденника вдячності. Практика усвідомленості (майндфулнес) як інструмент емоційного балансу. Мудрість, самопізнання, моральна рефлексія — як складові глибокої саморегуляції. Психологічні інтервенції для розвитку здатності до самоконтролю, витримки, проактивної поведінки. Практичне застосування інструментів позитивної психології в консультуванні, коучингу, психотерапії.

Тема 5. Осмисленість життя та шляхи її досягнення.

Поняття смислу життя в контексті позитивної психології. Смислжиттєва мотивація та її функції у психіці людини. Основні підходи до розуміння осмисленості життя: екзистенційна психологія, гуманістична психологія, логотерапія. Зв'язок смислу життя з добробутом, психічним здоров'ям та життестійкістю. Теорії цілей та роль особистісних цінностей у їх досягненні. Самодетермінація як ключовий механізм осмисленої активності. Часова перспектива та її вплив на суб'єктивне відчуття змістовності життя. Практики пошуку й усвідомлення особистого сенсу: рефлексія, смисловий діалог, життєве планування, техніки візуалізації та автобіографічної реконструкції. Осмислення життєвих труднощів як шлях до особистісного зростання. Позитивна психологія як ресурс у формуванні смысложиттєвої орієнтації особистості.

Тема 6. Позитивне здоров'я: фізичне благополуччя та довголіття.

Поняття «позитивне здоров'я» у контексті позитивної психології. Взаємозв'язок фізичного, психічного та соціального благополуччя. Психологічні чинники, що сприяють підтриманню фізичного здоров'я та активного довголіття: оптимізм, смысложиттєва орієнтація, резильєнтність, саморегуляція. Модель позитивної активності: вплив звичок, стилю життя та життєвих цілей на якість здоров'я. Особистісна зрілість як ресурс здоров'я. Практики зміцнення фізичного та психологічного благополуччя: майндфулнес, медитація, тілесно орієнтовані техніки, позитивні афірмації. Психологічне здоров'я як умова профілактики емоційного вигорання та підтримки внутрішнього ресурсу. Культура здоров'я в сучасному суспільстві. Роль психолога у формуванні здорового способу життя та розвитку відповідального ставлення до власного тіла.

Тема 7. Розвиток духовного благополуччя.

Поняття духовного благополуччя та його місце у структурі позитивного функціонування особистості. Відмінність між релігійністю та духовністю. Взаємозв'язок духовного розвитку з емоційним, когнітивним і поведінковим вимірами особистості. Практики духовного зростання: майндфулнес, медитація, візуалізація, тілесно-орієнтовані техніки, позитивна афірмація. Духовність як джерело стійкості та сили у подоланні життєвих викликів. Баланс як складова гармонійного життя. Роль цінностей, сенсів, віри та внутрішньої етики в забезпеченні суб'єктивного благополуччя. Позитивна психотерапія та коучинг як інструменти підтримки духовного ресурсу. Практична значущість розвитку духовної сфери у роботі психолога. Духовна культура сучасного суспільства та відповідальність особистості перед собою й іншими.

4. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин							
	денна форма				Заочна форма			
	усього	у тому числі			усього	у тому числі		
		лекц.	прак	сам. роб.		лекц.	прак	сам. роб.
Тема 1. Теоретичне підґрунтя позитивної психології та її представники	10	2	4	4	10	2	2	6
Тема 2. Щастя та психологічне благополуччя.	10	2	4	4	10	-	-	10
Тема 3. Оптимізм, самооцінка та надія	20	2	4	14	20	-	-	20
Тема 4. Використання інструментів позитивної психології в особистісній саморегуляції	20	2	4	14	20	-	-	20
Тема 5. Осмисленість життя та шляхи її досягнення	20	2	4	14	20	2	2	16
Тема 6. Позитивне здоров'я: фізичне благополуччя та довголіття	20	2	4	14	20	-	-	20
Тема 7. Розвиток духовного благополуччя.	20	2	4	14	20	2	2	16
Усього годин	120	14	28	78	120	6	6	108
ПІДСУМКОВИЙ КОНТРОЛЬ - ЗАЛІК								

5. ПИТАННЯ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна форма	заочна форма
1	Тема 1. Теоретичне підґрунтя позитивної психології та її представники. 1. Поняття позитивної психології як сучасного наукового напрямку. 2. Основні відмінності позитивної психології від класичної психології дефіцитів. 3. Ключові завдання та принципи позитивної психології. 4. Сутність концепції «життя, варте проживання» у поглядах М. Селігмана. 5. Основні представники позитивної психології: внесок М. Селігмана, К. Петерсона, М. Чиксентміхайя, Б. Фредріксон, Е. Дінер, С. Джозефа. 6. Основні поняття: гедонізм і евдемонія, суб'єктивне та психологічне благополуччя, позитивні емоції, сили характеру. 7. Критика позитивної психології: наукові дискусії, обмеження та сучасні виклики.	4	2
2	Тема 2. Щастя та психологічне благополуччя. 1. Психологічні підходи до вивчення феномену щастя: гедоністична та евдемонічна традиції. 2. Суб'єктивне благополуччя: структура, чинники, зв'язок із життєвим досвідом і соціальним контекстом. 3. Психологічне благополуччя як багатовимірне утворення (модель К. Ріфф). 4. Теорія потоку М. Чиксентміхайя: умови переживання оптимального досвіду.	4	-

	5. Теорія самодетермінації Е. Десі та Р. Райана: базові психологічні потреби. 6. Культурні особливості переживання та інтерпретації щастя.		
3	Тема 3. Оптимізм, самооцінка та надія. 1. Поняття оптимізму в психології: теоретичні основи та феноменологія. 2. Оптимізм як когнітивна установка та мотиваційний ресурс: підходи М. Шнайдера та К. Петерсона. 3. Самооцінка як особистісний конструкт: структура, типи та фактори формування. 4. Зв'язок між рівнем самооцінки, емоційним благополуччям та поведінкою особистості. 5. Концепція самоефективності А. Бандури: компоненти, функції, вплив на мотивацію. 6. Психологічні механізми підтримки позитивної самооцінки та оптимістичних очікувань. 7. Надія як психологічне явище: визначення, функції, структура (модель Снайдера). 8. Використання технік позитивної психології для розвитку оптимізму, віри в себе та життєвої перспективи.	4	-
4	Тема 4. Використання інструментів позитивної психології в особистісній саморегуляції. 1. Поняття особистісної саморегуляції в контексті позитивної психології. 2. Позитивні установки, рефреймінг та розвиток адаптивного мислення. 3. Резильєнтність як здатність до психологічного відновлення: структура, фактори та значення. 4. Посттравматичне зростання: визначення, етапи, психологічні умови формування. 5. Позитивне старіння як життєва перспектива: роль смислотворення, прийняття та вдячності. 6. Мудрість як когнітивно-особистісна категорія: її місце у системі саморозвитку. 7. Використання технік позитивної психології для підтримки стресостійкості та самоконтролю. 8. Практики рефлексії, усвідомленості та позитивного самонаративу як інструменти саморегуляції.	4	-
5	Тема 5. Осмисленість життя та шляхи її досягнення. 1. Поняття смислу життя в позитивній психології: визначення, джерела, значення. 2. Теорії осмисленості життя: логотерапія В. Франкла, модель цілей та цінностей. 3. Роль цілей у формуванні життєвої орієнтації та стратегії самореалізації. 4. Часова перспектива та її вплив на процес осмислення життєвого досвіду. 5. Вплив пережитих криз і трансформацій на формування нових сенсів. 6. Індивідуальні та культурні відмінності в побудові життєвої філософії. 7. Використання позитивного самонаративу для відновлення цілісності «Я». 8. Практики саморефлексії, щоденникові техніки та метод «життєвої мапи» в пошуку смислів.	4	2

6	Тема 6. Позитивне здоров'я: фізичне благополуччя та довголіття. 1. Поняття «позитивного здоров'я» в контексті позитивної психології. 2. Фізичне благополуччя як складова загального психологічного благополуччя. 3. Зв'язок між стресостійкістю, оптимізмом і тривалістю життя. 4. Здорові звички як фактор формування довгострокового благополуччя. 5. Модель позитивної активності: практика щоденного добробуту. 6. Позитивна інтервенція у стилі життя: фізична активність, харчування, сон. 7. Кейси психопрофілактичних програм, спрямованих на розвиток здоров'я. 8. Баланс фізичного, психологічного та соціального компонентів у понятті здоров'я.	4	-
7	Тема 7. Розвиток духовного благополуччя. 1. Поняття духовного благополуччя в контексті позитивної психології. 2. Відмінності між духовністю, релігійністю та особистісними цінностями. 3. Роль сенсу життя, цілей і цінностей у підтриманні духовного ресурсу. 4. Майндфулнес та медитація як практики розвитку внутрішньої гармонії. 5. Духовні практики: рефлексія, самоспостереження, практика вдячності. 6. Тілесноорієнтовані техніки як шлях до усвідомлення власного «Я» в цілісності. 7. Позитивна психотерапія та коучинг як інструменти духовного розвитку. 8. Баланс між внутрішнім і зовнішнім світом: критерії духовної зрілості особистості.	4	2
Всього		28	6

6. САМОСТІЙНА РОБОТА

Самостійна робота здобувачів вищої освіти щодо вивчення дисципліни «**Позитивна психологія**» передбачає:

1. Знайомство з науковою та навчальною літературою відповідно зазначених у програмі тем.
2. Опрацювання лекційного матеріалу.
3. Підготовка до практичних занять.
4. Консультації з викладачем протягом семестру.
5. Самостійне опрацювання окремих питань навчальної дисципліни.
6. Підготовка та виконання індивідуальних завдань у вигляді есе, рефератів тощо.
7. Підготовка до підсумкового контролю.

Тематика та питання до самостійної підготовки та індивідуальних завдань

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна форма	заочна форма
1	Тема 1. Теоретичне підґрунтя позитивної психології та її представники. Підготувати доповіді 1. Історичні передумови виникнення позитивної психології 2. Ключові поняття позитивної психології 3. Представники наукового напрямку позитивної психології Практична частина	4	6

	<i>Підготувати презентацію.</i> - Відмінності наукової позитивної психології від теорій «Happiology» (науки про щасливе життя). - Адаптивний потенціал стратегії активного вирішення проблем, з якими стикається людина..		
2	Тема 2. Щастя та психологічне благополуччя. <i>Підготувати доповіді</i> - Щастя та психологічне благополуччя - Концепція щастя в психології та проблема його психодіагностики - Суб'єктивне благополуччя: структура та діагностика - Чинники суб'єктивного благополуччя: сучасні дослідження та висновки - Евдемонічне благополуччя. - Теорія самодетермінації (Райан та Десі) та потоку (М. Чиксентміхай). <i>Практична частина</i> <i>Підготувати презентацію</i> - Збереження позитивної життєвої орієнтації як передумова подолання психологічних проблем. - Роль любові, емпатії та альтруїзму як ознак позитивної орієнтації у забезпеченні позитивного самовідчуття.	4	10
3	Тема 3. Оптимізм, самооцінка та надія. <i>Підготувати доповіді:</i> - Оптимізм, самооцінка та надія. - Феноменологія оптимізму. - Переваги оптимізму. Оптимізм як позитивна ілюзія. - Моделі самооцінки та теорія самоефективності. Надія та невизначеність. - Позитивне мислення та віра в себе. <i>Практична частина</i> <i>Підготувати доповідь</i> - Позитивна етика у професійній діяльності. - Конструктивізм і позитивна психологія. - Позитивна психологія у міжкультурному контексті.	14	20
4	Тема 4. Використання інструментів позитивної психології в особистісній саморегуляції. <i>Підготувати доповіді.</i> - Резильєнтність, посттравматичне зростання та позитивне старіння. - Резильєнтність, екзистенційні думки та рефреймінг - Феномен посттравматичного зростання - Компоненти позитивного старіння. - Мудрість та її місце в саморозвитку <i>Практична частина</i> <i>Підготувати есе.</i> - Позитивна психологія у клінічній практиці. - Позитивна психологія в роботі організаційного психолога	14	20
5	Тема 5. Осмисленість життя та шляхи її досягнення. <i>Підготувати доповіді.</i> - Осмисленість життя та шляхи її досягнення. - Теорії цілей та роль цінностей у досягненні цілей. - Теорія самодетермінації та психологічні потреби. - Часова перспектива та використання часу <i>Практична частина</i> <i>Підготувати доповідь</i> - Розвиток лідерських якостей за допомогою позитивної психології.	14	16

	2.Подолання емоційного вигорання за допомогою позитивної психології. 3.Позитивна психологія та життєві труднощі і проблеми.		
6	Тема 6. Позитивне здоров'я: фізичне благополуччя та довголіття. 1. Позитивне здоров'я: фізичне благополуччя та довголіття 2. Фізичне благополуччя 3. Особистісна зрілість. 4. Психічне здоров'я 5. Модель позитивної активності та кейси інтервенцій. 6. Розвиток здорових звичок. Практична частина <i>Підготовка доповіді</i> 1.Свобода вибору і як її пережити. 2.Майбутнє позитивної психології	14	20
	Тема 7. Розвиток духовного благополуччя. 1. Розвиток духовного благополуччя 2. Духовні практики, які підтримують особистісне благополуччя. 3. Технології роботи з тілом в ТОП (тілесноорієнтованій психотерапії) 4. Майндфулнес та медитація 5. Позитивна психотерапія та коучинг Практична частина <i>Підготувати презентацію.</i> 1. Поняття балансу в психології.	14	16
	Всього	78	108

7. ВИДИ ТА МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

Види контролю	Складові оцінювання	
	Для іспиту	Для заліку
поточний контроль , який здійснюється у ході проведення практичних (лабораторних) занять, виконання самостійної роботи, індивідуальних завдань, дослідна робота здобувача тощо.	50%	100%
підсумковий контроль	50%	

Методи діагностики знань (контролю)	фронтальне опитування; наукова доповідь, есе, усне повідомлення, індивідуальне опитування; робота у групах; ділова гра, розв'язання ситуаційних завдань, кейсів, практичних завдань, залік, іспит
--	---

Питання до заліку

1. Позитивна психологія як наукова і навчальна дисципліна
2. Позитивний підхід до вивчення особистості
3. Ключові поняття позитивної психології та їх інтерпретація
4. Методи дослідження особистості позитивно психологічного напрямку.
5. Етичні аспекти психологічного дослідження особистості з точки зору позитивної психології
6. Історичні передумови виникнення позитивної психології
7. Представники наукового напрямку позитивної психології та їх внесок
8. Емоційність, емоційні стани та базові людські емоції.
9. «Позитивні» емоції та їх місце в житті людини.
10. Нейропсихологічні механізми утворення емоцій
11. Моделі емоційного інтелекту

12. Концепція щастя та проблема його психодіагностики. Індекс щастя
13. Суб'єктивне благополуччя: структура та діагностика
14. Чинники суб'єктивного благополуччя
15. Оптимізм як позитивна ілюзія.
16. Позитивне мислення та віра в себе.
17. Надія та невизначеність.
18. Самооцінка та самоефективність особистості
19. Поняття та механізми дії резильєнтності
20. Екзистенційні думки та рефреймінг
21. Феномен пост-травматичного зростання
22. Позитивне старіння. Мудрість та її місце в системі саморозвитку.
23. Осмисленість життя та шляхи його досягнення
24. Позитивне здоров'я: фізичне благополуччя та довголіття
25. Модель позитивної активності
26. Духовні практики, які підтримують особистісне благополуччя
27. Тілесно-орієнтована психотерапія та її використання в позитивній психології
28. Майндфулнес та медитація та їх значення в позитивній психології
29. Позитивна психотерапія та коучинг
30. Щастя і вибір
31. Щастя і час
32. Часова перспектива та тайм-менеджмент
33. Теорія потоку
34. Позитивні стосунки: використання методів позитивної психології
35. Емоційні копінг-стратегії.

8. ОЦІНЮВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ТА ФАХОВОЇ ПЕРДВИЩОЇ ОСВІТИ ЗА НАВЧАЛЬНУ ДИСЦИПЛІНУ У МІЖНАРОДНОМУ ГУМАНІТАРНОМУ УНІВЕРСИТЕТІ
(поточний контроль, підсумковий контроль, загальний результат оцінювання)

ЕКЗАМЕН

Поточний контроль			
Види роботи	Планові терміни виконання	Форми контролю та звітності	Максимальний відсоток оцінювання
Систематичність і активність роботи на практичних (лабораторних) заняттях			
1.1. Підготовка до практичних (лабораторних) занять	Відповідно до робочої програми та розкладу занять	Перевірка обсягу та якості засвоєного матеріалу під час практичних (лабораторних) занять	30
Виконання завдань для самостійного опрацювання			
1.2. Індивідуальне тестування, завдання, підготовка реферату (есе) за заданою тематикою	Відповідно до робочої програми тарозкладу занять	Розгляд відповідного матеріалу під час аудиторних занять або ІКР ¹ , перевірка конспектів навчальних текстів тощо	10
Виконання індивідуальних завдань, дослідна робота здобувача			

¹ Індивідуально-консультативна робота викладача зі здобувачами

1.3. Інші види індивідуальних завдань, в т.ч. підготовка наукових публікацій, участь у роботі круглих столів, конференцій тощо.	Відповідно до робочої програми тарозкладу занять	Обговорення результатів проведеної роботи під час аудиторних занять, наукових конференцій та круглих столів.	10
Разом балів за поточний контроль			50
Підсумковий контроль екзамен			50
Загальний результат оцінювання			100

Поточний контроль знань здобувачів освіти при формі контролю **іспит** (максимум 50 балів) оцінюється за шкалою («2», «3», «4», «5»), з обов'язковим переведенням балів за кожний вид роботи таким чином:

- за підготовку до аудиторних занять (максимум 30 балів) здобувачу освіти необхідно мати не менше 1/2 оцінок від загальної кількості практичних (лабораторних) занять, для переведу балів за підготовку до аудиторних занять середньоарифметична оцінка множиться на коефіцієнт 6;
- за виконання завдань для самостійного опрацювання (тестування, завдання, підготовка реферату (есе) за заданою тематикою) (максимум 10 балів) здобувачу освіти необхідно мати не менше 1/2 оцінок від загальної кількості програмного матеріалу, що виноситься на самостійне вивчення, для переведу зазначених балів середньоарифметична оцінка множиться на коефіцієнт 2;
- за інші види індивідуальних завдань, в т.ч. підготовку наукових публікацій, участь у роботі круглих столів, конференцій тощо (максимум 10- балів) здобувачу освіти необхідно мати не менше 1/2 оцінок від загальної кількості інших видів індивідуальних завдань, для переведу балів за підготовку до аудиторних занять середньоарифметична оцінка множиться на коефіцієнт 2.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗА ПОТОЧНИЙ КОНТРОЛЬ

- «2» - виставляється за неправильну відповідь (письмову роботу), яка не відповідає змісту теми та свідчить про нерозуміння її основних положень;
- «3» - виставляється за відповідь (письмову роботу), яка відповідає змісту теми, але є неповною і неточною у визначенні понять, свідчить про неповне розуміння основних положень навчального матеріалу, свідчить про те, що знання студента мають фрагментарний, поверховий характер;
- «4» - оцінюється правильна і обґрунтована відповідь (письмова робота), з якої видно, що студент знає й розуміє теоретичний матеріал в обсязі навчальної теми, володіє необхідними навичками, не допускає суттєвих помилок.
- «5» - оцінюється повна, правильна, ґрунтовна відповідь (письмова робота) на запитання теми, що передбачає логічність і послідовність викладу матеріалу, володіння термінологією, показує вміння повно й глибоко використовувати теоретичні знання в практичній площині.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ ЗДОБУВАЧІВ ЗА ІСПИТ (максимум 50 балів)

Рівень знань оцінюється:

- від 40 до 50 балів - студент виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно знаходити та опрацьовувати необхідну інформацію, демонструє знання матеріалу, проводить узагальнення і висновки;
- від 30 до 40 балів - студент володіє знаннями матеріалу, але допускає незначні помилки у формуванні термінів, категорій, проте за допомогою викладача швидко орієнтується і знаходить правильні відповіді;
- 20 - 30 балів - студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень, з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, але

дає недостатньо обґрунтовані, невичерпні відповіді, допускає помилки.

- 10 - 20 балів - володіє навчальним матеріалом на середньому рівні, допускає помилки, серед яких є значна кількість суттєвих;
- 0 - 10 балів - володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні, на всі запитання дає необґрунтовані, невичерпні відповіді, допускає помилки.

ЗАЛІК

Поточний контроль			
Види роботи	Планові терміни виконання	Форми контролю та звітності	Максимальний відсоток оцінювання
Систематичність і активність роботи на практичних (лабораторних) заняттях			
1.1. Підготовка до практичних (лабораторних) занять	Відповідно до робочої програми та розкладу занять	Перевірка обсягу та якості засвоєного матеріалу під час практичних (лабораторних) занять	60
Виконання завдань для самостійного опрацювання			
1.2. Індивідуальне тестування, завдання, підготовка реферату (есе) за заданою тематикою	Відповідно до робочої програми та розкладу занять	Розгляд відповідного матеріалу під час аудиторних занять або ІКР ² , перевірка конспектів навчальних текстів тощо	20
Виконання індивідуальних завдань, дослідна робота здобувача			
1.3. Інші види індивідуальних завдань, в т.ч. підготовка наукових публікацій, участь у роботі круглих столів, конференцій тощо.	Відповідно до робочої програми та розкладу занять	Обговорення результатів проведеної роботи під час аудиторних занять, наукових конференцій та круглих столів.	20
Разом балів за поточний контроль			100
Загальний результат оцінювання			100

Поточний контроль знань здобувачів освіти при формі контролю **залік** (максимум 100 балів) оцінюється за шкалою («2», «3», «4», «5»), з обов'язковим переведенням балів за кожний вид роботи таким чином:

- за підготовку до аудиторних занять (максимум 60 балів) здобувачу освіти необхідно мати не менше 1/2 оцінок від загальної кількості практичних (лабораторних) занять, для переводу балів за підготовку до аудиторних занять середньоарифметична оцінка множиться на коефіцієнт 12;
- за виконання завдань для самостійного опрацювання (тестування, завдання, підготовка реферату (есе) за заданою тематикою) (максимум 20 балів) здобувачу освіти необхідно мати не менше 1/2 оцінок від загальної кількості програмного матеріалу, що виноситься на самостійне вивчення, для переводу зазначених балів середньоарифметична оцінка множиться на коефіцієнт 4;
- за інші види індивідуальних завдань, в т.ч. підготовку наукових публікацій, участь у роботі круглих столів, конференцій тощо (максимум 20- балів) здобувачу освіти необхідно мати не

² Індивідуально-консультативна робота викладача зі здобувачами

менше 1/2 оцінок від загальної кількості інших видів індивідуальних завдань, для переводу балів за підготовку до аудиторних занять середньоарифметична оцінка множиться на коефіцієнт 4.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗА ПОТОЧНИЙ КОНТРОЛЬ

- «2» - виставляється за неправильну відповідь (письмову роботу), яка не відповідає змісту теми та свідчить про нерозуміння її основних положень;
- «3» - виставляється за відповідь (письмову роботу), яка відповідає змісту теми, але є неповною і неточною у визначенні понять, свідчить про неповне розуміння основних положень навчального матеріалу, свідчить про те, що знання студента мають фрагментарний, поверховий характер;
- «4» - оцінюється правильна і обґрунтована відповідь (письмова робота), з якої видно, що студент знає й розуміє теоретичний матеріал в обсязі навчальної теми, володіє необхідними навичками, не допускає суттєвих помилок.
- «5» - оцінюється повна, правильна, ґрунтовна відповідь (письмова робота) на запитання теми, що передбачає логічність і послідовність викладу матеріалу, володіння термінологією, показує вміння повно й глибоко використовувати теоретичні знання в практичній площині.

9. КРИТЕРІЇ ЗАГАЛЬНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ ЗДОБУВАЧІВ (для іспиту / заліку)

Рівень знань оцінюється:

- «відмінно» / «зараховано» А - від 90 до 100 балів. Студент виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно знаходити та опрацьовувати необхідну інформацію, демонструє знання матеріалу, проводить узагальнення і висновки. Був присутній на лекціях та семінарських заняттях, під час яких давав вичерпні, обґрунтовані, теоретично і практично правильні відповіді, має конспект з виконаними завданнями до самостійної роботи, презентував реферат (есе) за заданою тематикою, проявляє активність і творчість у науково-дослідній роботі;
- «добре» / «зараховано» В - від 82 до 89 балів. Студент володіє знаннями матеріалу, але допускає незначні помилки у формуванні термінів, категорій, проте за допомогою викладача швидко орієнтується і знаходить правильні відповіді. Був присутній на лекціях та семінарських заняттях, має конспект з виконаними завданнями до самостійної роботи, презентував реферат (есе) за заданою тематикою, проявляє активність і творчість у науково-дослідній роботі;
- «добре» / «зараховано» С - від 74 до 81 балів. Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень, з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, але дає недостатньо обґрунтовані, невичерпні відповіді, допускає помилки. При цьому враховується наявність конспекту з виконаними завданнями до самостійної роботи, реферату та активність у науково-дослідній роботі;
- «задовільно» / «зараховано» D - від 64 до 73 балів. Студент був присутній не на всіх лекціях та семінарських заняттях, володіє навчальним матеріалом на середньому рівні, допускає помилки, серед яких є значна кількість суттєвих. При цьому враховується наявність конспекту з виконаними завданнями до самостійної роботи, рефератів (есе);
- «задовільно» / «зараховано» E - від 60 до 63 балів. Студент був присутній не на всіх лекціях та семінарських заняттях, володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні, на всі запитання дає необґрунтовані, невичерпні відповіді, допускає помилки, має неповний конспект з завданнями до самостійної роботи.
- «незадовільно з можливістю повторного складання» / «не зараховано» FX – від 35 до 59 балів. Студент володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу.
- «незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни» / «не зараховано» F – від 0 до 34 балів. Студент не володіє навчальним матеріалом.

ТАБЛИЦЯ ВІДПОВІДНОСТІ ЗАГАЛЬНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ ЗА РІЗНИМИ ШКАЛАМИ

100- бальною шкалою	Шкала за ECTS	За національною шкалою	
		екзамен	залік
90-100	A	Відмінно	Зараховано
82-89	B	Добре	
74-81	C		
64-73	D	Задовільно	
60-63	E		
35-59	Fx	Незадовільно	Не зараховано
1-34	F		

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна

1. Гірченко О.Л. Позитивна психотерапія: навч.-метод. посібник для здобувачів вищої освіти спеціальності 053 «Психологія» / укладач Гірченко О.Л.; Національний університет «Чернігівський колегіум імені Т.Г. Шевченка». Чернігів: Національний університет «Чернігівський колегіум імені Т.Г. Шевченка», 2023. 86 с.
2. Галецька І., Сосновський Т. Психологія здоров'я: теорія та практика. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2006. 338 с
3. Зубалій Н. П., Лазарева Н. В. Практична психологія: навчально-методичний посібник К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2011. 928 с.
4. Титаренко, Т.М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомогли в умовах тривалої травматизації : монографія / Т. М. Титаренко ; Нац. акад. пед. наук України, Ін-т соц. та політ. психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
5. Шевченко, Н. Ф. Духовний потенціал сучасної молоді : монографія / Н.Ф.Шевченко, З.М. Шевчук ; Запоріж. нац. ун-т. Запоріжжя : Запоріж. нац. ун-т, 2014. 200 с.
6. Бісвас-Дінер Р. Прикладна позитивна психологія: прогрес і виклики. *Європейський психолог охорони здоров'я*, 13, 24-26.

Допоміжна

1. Гриценко Т., Гриценко С., Іщенко Т. Етика ділового спілкування : Навчальний посібник. К. : Центр учбової літератури, 2019. 344 с.
2. Максименко С.Д. Загальна психологія : Підруч. для студентів вищ. навч. закладів.– К. : Центр навчальної літератури, 2019. 272 с.
3. Конфліктологія : Навчальний посібник / Л.М. Ємельяненко, В.М. Петюх, Л.В. Торгова, А.М. Гриненко. Київ : КНЕУ, 2013.
4. Соціальна психологія : навчальний посібник / Н. Ю. Волянчук, Г. В. Ложкін, О. В. Винославська, І. О. Блохіна, М. О. Кононець, О. В. Москаленко, О. І. Боковець, Б. В. Андрійцев. К. : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019.
5. Конфліктологія : Навчальний посібник / Л.М. Ємельяненко, В.М. Петюх, Л.В. Торгова, А.М. Гриненко. Київ : КНЕУ, 2013.
6. Argyle, M. The Psychology of Happiness. East Sussex: Routledge, 2001.
7. Carr, A. Positive Psychology. East Sussex: Routledge, 2004.
8. Linley, A. and Joseph, S. Positive Psychology in Practice. Hoboken, NJ: John Wiley and Sons, 2004.
9. Н.Н. Dalai Lama and Cutler, H. The Art of Happiness: a Handbook for living. London. Hodder and Stoughton, 1999.
10. Positive Psychology. Theory, Research and applications. London, Open university press, 2019. 314 p.

Інформаційні ресурси

1. Бібліотека Міжнародного гуманітарного університету: офіційний сайт. URL: https://mgu.edu.ua/science_library
2. Бібліотека Університету Ушинського : офіційний сайт. URL: <https://library.pdpu.edu.ua>
3. Міністерство освіти і науки України: офіційний сайт. URL: <http://www.mon.gov.ua>
4. Національна бібліотека України імені В.І.Вернадського: офіційний сайт. URL: <http://www.nbuv.gov.ua/>
5. Одеська національна наукова бібліотека: офіційний сайт. URL: <http://odnb.odessa.ua/>