**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**«ХАРКІВСЬКИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ ІНСТИТУТ»**

Кафедра *педагогіки і психології управління соціальними системами ім. акад. І.А. Зязюна*

«**ЗАТВЕРДЖУЮ**»

Завідувач кафедри *\_ педагогіки і психології управління соціальними системами ім. акад. І.А. Зязюна*\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Олександр РОМАНОВСЬКИЙ

 (підпис)

«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_\_\_ року

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**ПОЗИТИВНА ПСИХОЛОГІЯ**

рівень вищої освіти *перший (бакалаврський)*

 перший (бакалаврський) / другий (магістерський)

галузь знань *05 Соціальні та поведінкові науки*

спеціальність *053 Психологія*

освітня програма *053 Психологія*

вид дисципліни *професійна підготовка*

 (загальна підготовка / професійна підготовка; обов’язкова/вибіркова)

форма навчання *денна* , заочна

Харків – 2021\_\_ рік

**ЛИСТ ЗАТВЕРДЖЕННЯ**

Робоча програма з навчальної дисципліни

ПОЗИТИВНА ПСИХОЛОГІЯ

Розробники:

\_\_*к.псих.н.* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ *Марія ТАТІЄВСЬКА*

(посада, науковий ступінь та вчене звання) (підпис) (ініціали та прізвище)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(посада, науковий ступінь та вчене звання) (підпис) (ініціали та прізвище)

Робоча програма розглянута та затверджена на засіданні кафедри

*\_ педагогіки і психології управління соціальними системами ім. акад. І.А. Зязюна*

Протокол від «\_01\_\_»\_\_\_липня\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021\_\_\_ року № \_\_14\_\_\_

Завідувач кафедри *\_ педагогіки і психології управління соціальними системами ім. акад. І.А. Зязюна*

Олександр РОМАНОВСЬКИЙ

**ЛИСТ ПОГОДЖЕННЯ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Шифр та назва освітньої програми | ПІБ Гаранта ОП | Підпис, дата |
| **053 ПСИХОЛОГІЯ** | **Жанна Богдан** |  |

Голова групи забезпечення

спеціальності 053 «Психологія» Ніна ПІДБУЦЬКА

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021 р.

**ЛИСТ ПЕРЕЗАТВЕРДЖЕННЯ РОБОЧОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата засідання кафедри – розробника РПНД | Номер протоколу | Підпис завідувача кафедри | Підпис голови НМК (для дисциплін загальної підготовки та дисциплін професійної підготовки за спеціальністю) або завідувача випускової кафедри (для дисциплін професійної підготовки зі спеціалізації, якщо РПНД розроблена не випусковою кафедрою) |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**МЕТА, КОМПЕТЕНТНОСТІ, РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ
ТА СТРУКТУРНО-ЛОГІЧНА СХЕМА ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**Метою** викладання навчальної дисципліни «Позитивна психологія» є загальне ознайомлення студентів з сучасними тенденціями у психологічній науці. У процесі вивчення дисципліни студент розвиває навичку помічати потенціал особистості та розвивати його, отримує інформацію про оптимальне функціонування індивіда та про критерії такого функціонування у різних сферах. Дисципліна має своєю метою не тільки теоретичне освітлення матеріалу, але й формування потреби у саморозвитку та допомозі іншим у цьому процесі.

Компетентності:

*Загальні* *компетентності*

ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК2. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

ЗК15. Здатність до аналізу професійно важливих знань із різних джерел із використанням сучасних інформаційно-комунікаційних технологій.

*Компетентності спеціалізації:*

СК4. Здатність самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел

СК7. Здатність аналізувати та систематизувати одержані результати, формулювати аргументовані висновки та рекомендації.

СК9. Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну відповідно до запиту.

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

СК1.1. Здатність застосовувати практичні прийоми підвищення суб`єктивного благополуччя і позитивних емоцій у себе і у інших.

**Нормативний зміст підготовки здобувачів вищої освіти, сформульований у термінах результатів навчання**

|  |  |
| --- | --- |
| Шифр | Зміст |
| Професійна підготовка |
| ПР3 | Здійснювати пошук інформації з різних джерел, у т.ч. з використанням інформаційно-комунікаційних технологій, для вирішення професійних завдань..  |
| ПР15 | Відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку. |
| ПР17 | Демонструвати соціально відповідальну та свідому поведінку, слідувати гуманістичним та демократичним цінностям у професійній та громадській діяльності..  |
| ПР19 | Знати наукові, філософські та релігійні картини всесвіту, суті призначення і сенс життя людини, мати уявлення про своєрідність філософії. |
| ПР24 | Самостійно аналізувати факти, явища та процеси в системі «людина- світ» в їх діалектичному взаємозв’язку та урахування тих тенденцій, які відбудуватися у світі. |
| ПР1.1 | Застосовувати техніки підвищення суб’єктивного благополуччя і позитивних емоцій. |

Структурно-логічна схема вивчення навчальної дисципліни

|  |  |
| --- | --- |
| Попередні дисципліни: | Наступні дисципліни: |
| Загальна психологія | Соціальна психологія |
| Експериментальна психологія | Психологічне консультування |
|  |  |

**ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

(розподіл навчального часу за семестрами та видами навчальних занять)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Семестр | Загальний обсяг (годин) / кредитів ECTS | З них | За видами аудиторних занять (годин) | Індивідуальні завдання студентів (КП, КР, РГ, Р, РЕ) | Поточний контроль | Семестровий контроль  |
| Аудиторні заняття (годин) | Самостійна робота (годин) | Лекції | Лабораторні заняття | Практичні заняття, семінари | Контрольні роботи (кількість робіт) | Залік | Екзамен |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| **3** | **120/4** | **64** | **56** | **32** |  | **32** | РЕ | 2 |  | **+** |

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до загального обсягу складає 52,67 (%)

**СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Порядковий №  | Види навчалн. Занять(Л; ЛЗ; ПЗ; С, М) | Кількість годин | Номери семестрів, найменування тем і питань кожного заняття.Завдання на самостійну роботу студентам | Інформаційно-методичне забеспечення |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  |  |  | **Змістовий модуль № 1** |  |
|  |  |  | **Тема №1. Вступ. Предмет, завдання та методи позитивної психології.** |  |
| **1** | **Л** | **2** | Вступ. Предмет і завдання курсу “Позитивна психологія”. Короткий нарис розвитку поглядів, а також, експериментальних досліджень, які стали основою для появи науки.  |  |
| **2** | **ПЗ** | **2** | Основні поняття позитивної психології. Теми, що вивчаються наукою. та її філософські засади. |  |
| **3** | **СР** | **4** | Видатні психологи, що зробили значний внесок у формування позитивного підходу, їх дослідження.  |  |
|  |  |  | **Тема №2. Психологія щастя**  |  |
| **4** | **Л** | **2** | Евдемоністичний та епікурейський підходи до щастя. Предиктори щастя. Відомі дослідження.  |  |
| **5** | **ПЗ** | **2** | Гедоністична адаптація. Теорія сорока відсотків С.Любомирськи. Інтервенції позитивної психології. |  |
| **6** | **СР** | **6** | Робота із негативними емоційними станами через парадигму позитивної психології. |  |
|  |  |  | **Тема №3.Психологічне благополуччя** |  |
| **7** | **Л** | **2** | Поняття психологічного благополуччя і його особливості. Основні підходи до розуміння поняття. Концепції психологічного благополуччя: концепція Д. Ріфф, теорія самодетермінації Райана і Десі, модель соціального благополуччя, PERMA М. Селігмана |  |
| **8** | **ПЗ** | **2** | Засади вивчення психологічного благополуччя: Теорія повноцінно функціонуючої особистості К.Роджерса і Теорія самоактуалізації А. Маслоу |  |
| **9** | **СР** | **4** | Коло балансу |  |
|  |  |  | **Тема № 4 Позитивні емоції та емоційний інтелект** |  |
| **10** | **Л** | **2** | Поняття емоцій та їх функції, емоційно-вольова сфера людини. Теорія позитивних емоцій Б.Фредріксон. Поняття емоційного інтелекту. Концепції емоційного інтелекту |  |
| **11** | **ПЗ** | **2** | Самооцінка та її вплив на емоційний стан. Діагностика самооцінки за допомогою методики Дембо-Рубінштейн |  |
| **12** | **СР** | **4** | Теоретичні засади методики «Діагностіка самооцінки» за Дембо-Рубінштейн |  |
|  |  |  | **Тема №5. Оптимізм і надія** |  |
| **13** | **Л** | **4** | Поняття оптимізму. Моделі оптимізму: оптимізм як пояснювальний стиль (М.Селігман), диспозиційний оптимізм (Карвер і Шиєр), оптимізм як ілюзія (Тейлор і Браун). Поняття надії. Імпліцитні теорії особистості К.Дуек |  |
| **14** | **МКР** | **2** | Модульна контрольна робота № 1 |  |
| **15** | **СР** | **6** | Теоретичні засади когнітивної терапії для навички оптимістичного мислення та оскаржування негативних ідей. |  |
|  |  |  | **Змістовий модуль № 2** |  |
|  |  |  | **Тема №6. Переслідування цілей та особисті досягнення.** |  |
| **16** | **Л** | **2** | Переслідування цілей, зв’язок цілей і благополуччя. Цілкпокладання. Рубіконова модель досянення. Мотивація для цілепокладання. |  |
| **17** | **ПЗ** | **2** | Характеристики досяжних цілей. Модель СМАРТ |  |
| **18** | **СР** | **6** | Мотиваційна сфера людини. |  |
|  |  |  | **Тема №7. Стан потоку.**  |  |
| **19** | **Л** | **4** | Розкриття поняття. Компоненти стану потоку. Необхідні умови стану потоку. Аутотелічна особистість. Аутотелічні умови виховання. Небезпека стану потоку. |  |
| **20** | **ПЗ** | **2** | Увага як умова виникнення стану потоку. Психологія уваги. Деякі патології уваги. |  |
| **21** | **СР** | **4** | НЛП новий код: вправа «Райдуга», вправа «Алфавіт» |  |
|  |  |  | **Тема №8. Сенс життя** |  |
| **22** | **Л** | **4** | Філософське та релігіозне бачення питання. Психологічні концепції сенсу життя. Логотерапія В.Франкла. Компоненти сенсу життя. |  |
| **23** | **ПЗ** | **2** | Структура ціннісно-смислової сфери особистості. Цінності як основа для вибудови сенсу життя. |  |
| **24** | **СР** | **4** | Виявлення цінностей особистості за допомогою методики М.Рокіча |  |
|  |  |  | **Тема №9 Стильні сторони та чесноти особистості** |  |
| **25** | **Л** | **4** | Розуміння чеснот особистості з боку філософських концепцій. Характерні особливості чеснот і сильних сторін. Класифікації сильних сторін особистості: VIA М.Селігмана та Геллаповський визначник сильних сторін. |  |
| **26** | **ПЗ** | **2** | Визначення сильних сторін за допомогою опитувальників VIA та Геллап.  |  |
| **27** | **СР** | **4** | Цілепокладання із урахуванням власних сильних сторін. SWOT-аналіз особистості |  |
|  |  |  | **Тема №10 Мудрість та позитивне старіння** |  |
| **28** | **Л** | **4** | Поняття мудрості. Характеристики і компоненти мудрості. Експліцитні та імпліцитні теорії мудрості. Берлінська модель мудрості П. Балтеса, мудрість як баланс Дж. Стернберг диспозиційна модель мудрості К. Ардельт.  |  |
| **29** | **ПЗ** | **2** | Позитивне старіння. Фактори, які впливають на якість життя у процесі старіння. |  |
| **30** | **СР** | **2** | Депресія і старіння |  |
|  |  |  | **Тема №11 Подолання, посттравматичне зростання** |  |
| **31** | **Л** | **2** | Подолання травмуючих подій. Копінг-механізми. Посттравматичне зростання та рівень щастя особистості. |  |
| **32** | **МКР** | **2** | Модульна контрольна робота №2 |  |
| **33** | **СР** | **2** | Стратегії копінгу  |  |
| **Усього** |  | **98** |  |  |

**САМОСТІЙНА РОБОТА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №з/п | Назва видів самостійної роботи | Кількість годин |
| 1 | Опрацьовування лекційного матеріалу | 10 |
| 2 | Підготовка до практичних (лабораторних) занять  | 10 |
| 3 | Самостійне вивчення тем та питань, які не викладаються на лекційних заняттях  | 20 |
| 4 | Виконання індивідуального завдання (РЕ) | 6 |
| 5 | Інші види самостійної роботи | - |
|  | **Разом** | 46 |

**ІНДИВІДУАЛЬНІ ЗАВДАННЯ**

РЕФЕРАТ

1. Гуманістичні цінності як аспект мудрості особистості
2. Вивчення любові у позитивній психології
3. Часова перспектива у позитивній психології
4. Позитивні відносини
5. Внесок М. Селігмана у розвиток позитивної психології

**МЕТОДИ НАВЧАННЯ**

При викладанні навчальної дисципліни для активізації навчального процесу передбачено застосування сучасних навчальних технологій, таких, як: проблемні лекції; робота в малих групах; семінари-дискусії; кейс-метод; ділові ігри.

**Проблемні лекції** спрямовані на розвиток логічного мислення студентів. Коло питань теми лекції обмежується двома-трьома ключовими моментами, увага студентів концентрується на матеріалі, що не знайшов широкого відображення в підручниках, використовується досвід закордонних навчальних закладів з роздаванням студентам під час лекцій друкованого матеріалу та виділенням головних висновків з питань, що розглядаються. При викладанні лекційного матеріалу студентам пропонуються питання для самостійного розмірковування. При цьому лектор задає запитання, які спонукають студента шукати розв'язання проблемної ситуації. Така система примушує студентів сконцентруватися і почати активно мислити в пошуках правильної відповіді.

На початку проведення проблемної лекції необхідно чітко сформулювати проблему, яку необхідно вирішити студентам. При викладанні лекційного матеріалу слід уникати прямої відповіді на поставлені запитання, а висвітлювати лекційний матеріал таким чином, щоб отриману інформацію студент міг використовувати при розв’язанні проблеми.

**Міні-лекції** передбачають викладення навчального матеріалу за короткий проміжок часу й характеризуються значною ємністю, складністю логічних побудов, образів, доказів та узагальнень. Міні-лекції проводяться, як правило, як частина заняття-дослідження. На початку проведення міні-лекції за вказаними темами лектор акцентує увагу студентів на необхідності представити викладений лекційний матеріал у так званому структурно-логічному вигляді. На розгляд виносяться питання, які зафіксовані у плані лекцій, але викладаються вони стисло. Лекційне заняття, проведене у такий спосіб, пробуджує у студента активність та увагу при сприйнятті матеріалу, а також спрямовує його на використання системного підходу при відтворенні інформації, яку він одержав від викладача. Проблемні лекції та міні-лекції доцільно поєднувати з такою формою активізації навчального процесу, як робота в малих групах.

**Робота в малих групах** дає змогу структурувати лекційні або лабораторні заняття за формою і змістом, створює можливості для участі кожного студента в роботі за темою заняття, забезпечує формування особистісних якостей та досвіду соціального спілкування. Після висвітлення проблеми (при використанні проблемних лекцій) або стислого викладання матеріалу (при використанні міні-лекцій) студентам пропонується об'єднуватися у групи по 5-6 осіб та презентувати наприкінці заняття своє бачення та сприйняття матеріалу.

**Презентації** – виступи перед аудиторією, що використовуються для представлення певних досягнень, результатів роботи групи, звіту про виконання індивідуальних завдань. Однією з позитивних рис презентації та її переваг при використанні в навчальному процесі є обмін досвідом, який здобули студенти при роботі у певній малій групі.

**Ділові та рольові ігри** – форма активізації студентів, за якої вони задіяні в процесі інсценізації певної виробничої ситуації у ролі безпосередніх учасників подій. Наприклад, при проведенні лабораторного заняття за темою “ Безпечність персональних конфіденціальних даних на базі секретного диску та захищеної електронної пошти PGP ” слід поділити аудиторію на групи, кожній з яких дати завдання використовуючи поштові протоколи.

**Кейс-метод** – метод аналізу конкретних ситуацій, який дає змогу наблизити процес навчання до реальної практичної діяльності спеціалістів і передбачає розгляд виробничих, управлінських та інших ситуацій, складних конфліктних випадків, проблемних ситуацій, інцидентів у процесі вивчення навчального матеріалу.

**Розподіл форм та методів активізації процесу навчання за темами навчальної дисципліни**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема** | **Практичне застосування навчальних технологій** |
| **Тема №3.Психологічне благополуччя** | Вправа «Коло балансу»  |
| **Тема № 4 Позитивні емоції та емоційний інтелект** | Діагностика самооцінки як фактору, що має значний вплив на емоційний стан |
| **Тема 5. Оптимізм і надія** | Вправа з оскарження негативних думок |
| **Тема №6. Переслідування цілей та особисті досягнення.** | Вправа з цілепокладання: модель СМАРТ |
| **Тема №7. Стан потоку** | Практика «НЛП новий код»: вправи «Райдуга», та «Алфавіт» |
| **Тема №8. Стильні сторони та чесноти особистості** | SWOT-аналіз особистості |

**МЕТОДИ КОНТРОЛЮ**

Система оцінювання знань, вмінь та навичок студентів передбачає виставлення оцінок за усіма формами проведення занять. Перевірка та оцінювання знань студентів може проводитись у таких

формах:

1. Оцінювання роботи студентів у процесі практичних занять.
2. Проведення проміжного контролю.
3. Проведення модульного контролю.

Загальна модульна оцінка складається з поточної оцінки, яку студент отримує під час практичних занять та оцінки за виконання модульної контрольної роботи.

Загальна оцінка з дисципліни визначається як середнє арифметичне модульних оцінок. Можливе виконання індивідуального завдання (реферат)

**Порядок поточного оцінювання знань студентів**

Поточне оцінювання здійснюється під час проведення практичних занять і має метою перевірку рівня підготовленості студента до виконання конкретної роботи. Об'єктами поточного контролю є:

1) активність та результативність роботи студента протягом семестру над вивченням програмного матеріалу дисципліни; відвідування занять;

2) виконання проміжного контролю;

3) виконання модульного контрольного завдання.

**Контроль систематичного виконання самостійної роботи та активності на практичних заняттях**

Оцінювання проводиться за 5-бальною шкалою за такими критеріями:

1) розуміння, ступінь засвоєння теорії та методології проблем, що

розглядаються;

2) ступінь засвоєння матеріалу дисципліни;

3) ознайомлення з рекомендованою літературою, а також із сучасною літературою з питань, що розглядаються;

4) уміння поєднувати теорію з практикою при розгляді виробничих ситуацій, розв'язанні задач, проведенні розрахунків при виконанні завдань, винесених для самостійного опрацювання, та завдань, винесених на розгляд в аудиторії;

5) логіка, структура, стиль викладу матеріалу в письмових роботах і при виступах в аудиторії, вміння обґрунтовувати свою позицію, здійснювати узагальнення інформації та робити висновки.

Оцінка "відмінно" ставиться за умови відповідності виконаного завдання студента або його усної відповіді до всіх п'яти зазначених критеріїв.

Відсутність тієї чи іншої складової знижує оцінку на відповідну кількість балів.

При оцінюванні практичних завдань увага приділяється також їх якості та самостійності, своєчасності здачі виконаних завдань викладачу (згідно з графіком навчального процесу). Якщо якась із вимог не буде виконана, то оцінка буде знижена.

**Проміжний модульний контроль**

Проміжний модульний контроль рівня знань передбачає виявлення опанування студентом матеріалу лекційного модуля та вміння застосовувати його для вирішення практичної ситуації і проводиться у вигляді контрольної роботи за темами 1-го та 2-го модулю.

**Проведення модульного контролю**

Модульний контроль здійснюється та оцінюється за допомогою проведення контрольної роботи за всіма темами дисципліни.

Підсумкова оцінка з дисципліни розраховується як середня з кількох складових, що враховує оцінки кожного виду контролю (дві оцінки за результатами поточного модульного контролю, оцінку за курсовий проект і підсумкову контрольну роботу).

**РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ, ТА ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ ТА УМІНЬ (НАЦІОНАЛЬНА ТА ECTS)**

Таблиця 1. – Розподіл балів для оцінювання успішності студента для іспиту

|  |  |
| --- | --- |
| Поточне тестування та самостійна робота | Підсумкова кіл-ть балів |
| Змістовий модуль №1 | Змістовий модуль №2 | КР | ІЗ | Іспит | 100 |
| Т1 | Т2 | Т3 | Т4 | Т5 | Т6 | Т7 | Т8 | Т9 | Т10 | Т11 | 1 | 2 |  |  |
| 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 10 | 25 |

Таблиця 2 – Шкала оцінювання знань та умінь: національна та ЄКТС

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

**НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ**

**НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА**

Базова література

1. Аргайл М. Психология счастья. СПб.: Питер, 2003. 271 с.
2. Бонивелл И. Ключи к благополучию: Что может позитивная психология. М.: Время, 2009. 192 с.
3. Джидарьян И.А. Психология счастья и оптимизма. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. 268 с.
4. Селигман М. В поисках счастья. Как получать удовольствие от жизни каждый день. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2011. 320 с.
5. Селигман М. Как научиться оптимизму: Измените взгляд на мир и свою жизнь. М.: Альпина Паблишер, 2015. 338 с.
6. Селигман М. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни. М.: София, 2006. 368 с.
7. Любомирски С. Психология счастья. Новый подход. СПб.: Питер, 2014. 352 с.
8. Фоменко К.И., Кузнецова М.М. Оптимизм в структуре психической саморегуляции учебной деятельности студентов: к постановке проблемы. Перспективні питання психології. Збірник наукових праць «Актуальні проблеми реалізації адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєздійснення». Випуск 1. Слов’янськ: Вид-во Б.І. Моторіна, 2016. С. 222–227.
9. Чиксентмихайи М. В поисках потока: психология включенности в повседневность; пер. с англ. М.: Альпина нон-фикшн, 2011. 194 с.
10. Чиксентмихайи М. Креативность: Поток и психология открытий и изобретений; пер. с англ. М.: Карьера Пресс, 2015. 528 с.
11. Чиксентмихайи М. Поток: психология оптимального переживания; пер. с англ. М.: Смысл, 2011. 461 с.

Допоміжна література

1. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект: исследования феномена. Вопросы психологии. 2006. № 3. С. 78–86.
2. Балтес Б.П. Всевозрастной подход в психологии развития:- исследование динамики подъемов и спадов на протяжении жизни. Психологический журнал. Т. 15. № 1. 1994. C. 60–80.
3. Бек А., Раш А., Шо Б., Эмери Г. Когнитивная терапия депрессии; пер. с англ. СПб.: Питер, 2003. 304 с.
4. Бойко В.В. Энергия эмоций. СПб.: Питер, 2004. 474 с.
5. Большакова А.М. Психологія особистісної реалізованості суб’єкта життєвого шляху: монографія. Запоріжжя: КПУ, 2011. 312 с.
6. Дуэк К. Гибкое сознание: новый взгляд на психологию развития взрослых и детей; пер. с англ. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. 400 с.

**ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ В ІНТЕРНЕТІ**

1. **<http://library.kpi.kharkov.ua/>**
2. [**http://web.kpi.kharkov.ua/**](http://web.kpi.kharkov.ua/)
3. [www.Psychlit](http://www.psychlit/)
4. [www.Psychinfo](http://www.psychinfo/)
5. <http://psychlib.com.ua/>
6. [http://pidruchniki.ws](http://pidruchniki.ws/)
7. <http://psylib.ukrweb.net/books/beloo01/index.htm>
8. <http://www.bookzone.com.ua/books/psychology/>
9. <http://www.mindmeister.com/> 153116145/\_