|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ПОЗИТИВНА ПСИХОЛОГІЯ**  СИЛАБУС | | | | | | |
| **Шифр і назва спеціальності** | | | 053 Психологія | **Інститут / факультет** | | **Соціально-гуманітарних технологій** |
| **Назва програми** | | | Психологія | **Кафедра** | | Педагогіки та психології управління соціальними системами імені акад. І.А. Зязюна |
| **Тип програми** | | | **Освітньо-професійна** | **Мова навчання** | | **українська** |
| **Викладач** | | | | | | |
| Татієвська Марія Маратівна | | | | | pochta939@gmail.com | |
|  | | Кандидат психологічних наук, доцент кафедри педагогіки та психології управління соціальними системами імені акад. І.А. Зязюна НТУ «ХПІ». Викладач, лектор з дисциплін: «Позитивна психологія», «Історія психології» українською та англійською мовами. Професійні інтереси: позитивна психологія, психологія особистості, психологічне консультування. | | | | |
| **Загальна інформація про курс** | | | | | | |
| **Анотація** | | В рамках курсу «Позитивна психологія» вивчаються сучасні підходи до вирішення актуальних прикладних питань. Ключовим інтересом науки є позитивні аспекти людського життя. | | | | |
| **Цілі курсу** | | 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. | | | | |
| **Формат** | | Лекції, практичні заняття,самостійна робота. Підсумковий контроль –іспит | | | | |
| **Семестр** | 3 | | | | | |

**Результати навчання**

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.

**Теми що розглядаються**

Тема 1. Вступ. Предмет, завдання та методи позитивної психології

Тема 2. Психологія щастя

Тема 3.Психологічне благополуччя

Тема 4 Позитивні емоції та емоційний інтелект

Тема 5. Оптимізм і надія

Тема 6. Переслідування цілей та особисті досягнення

Тема 7. Стан потоку.

Тема 8. Сенс життя

Тема 9. Стильні сторони та чесноти особистості

Тема 10. Мудрість та позитивне старіння

Тема 11. Подолання, посттравматичне зростання

**Методами навчання** у викладанні навчальної дисципліни «Позитивна психологія» є:

- словесні (бесіда, дискусія, лекція, робота з книгою)

- дослідницькі (теоретичний аналіз наукових джерел)

- практичні (практичні вправи)

- групові (творчі групи, робота в малих групах, робота в парах)

**МЕТОДИ КОНТРОЛЮ**

**Методами контролю** у викладанні навчальної дисципліни «Позитивна психологія» є усний та письмовий контроль під час проведення поточного та семестрового контролю.

Поточний контроль реалізується у формі опитування, виступів на практичних заняттях, тестів, виконання індивідуальних завдань, проведення контрольних робіт.

Контроль складової робочої програми, яка освоюється під час самостійної роботи студента, проводиться:

1. з лекційного матеріалу – шляхом перевірки конспектів;
2. з практичних занять – за допомогою перевірки виконаних завдань.

Семестровий контроль проводиться у формі екзамену відповідно до навчального плану в обсязі навчального матеріалу, визначеного навчальною програмою та у терміни, встановлені навчальним планом.

Семестровий контроль також проводитися в усній формі по екзаменаційних білетах або в письмовій формі за контрольними завданнями.

Результати поточного контролю враховуються як допоміжна інформація для виставлення оцінки з даної дисципліни.

Студент вважається допущеним до семестрового екзамену з навчальної дисципліни за умови повного відпрацювання усіх практичних занять, передбачених навчальною програмою з дисципліни

Розподіл балів, які отримують студенти

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 |

**Критерії та система оцінювання знань та вмінь студентів.**

Згідно основних положень ЄКТС, під **системою оцінювання** слід розуміти сукупність методів (письмові, усні і практичні тести, екзамени, проекти, тощо), що використовуються при оцінюванні досягнень особами, що навчаються, очікуваних результатів навчання.

Успішне оцінювання результатів навчання є передумовою присвоєння кредитів особі, що навчається. Тому твердження про результати вивчення компонентів програм завжди повинні супроводжуватися зрозумілими та відповідними **критеріями оцінювання** для присвоєння кредитів. Це дає можливість стверджувати, чи отримала особа, що навчається, необхідні знання, розуміння, компетенції.

**Критерії оцінювання –** це описи того, що як очікується, має зробити особа, яка навчається, щоб продемонструвати досягнення результату навчання.

Основними концептуальними положеннями системи оцінювання знань та вмінь студентів є:

1. Підвищення якості підготовки і конкурентоспроможності фахівців за рахунок стимулювання самостійної та систематичної роботи студентів протягом навчального семестру, встановлення постійного зворотного зв’язку викладачів з кожним студентом та своєчасного коригування його навчальної діяльності.
2. Підвищення об’єктивності оцінювання знань студентів відбувається за рахунок контролю протягом семестру із використанням 100 бальної шкали (табл. 2). Оцінки обов’язково переводять у національну шкалу (з виставленням державної семестрової оцінки „відмінно”, „добре”, „задовільно” чи „незадовільно”) та у шкалу ЕСТS (А, В, С, D, Е, FХ, F).

Таблиця 3 – Шкала оцінювання знань та умінь: національна та ЕСТS

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Рейтингова**  **Оцінка, бали** | **Оцінка ЕСТS та її визначення** | **Національна оцінка** | **Критерії оцінювання** | | |
| **позитивні** | | **негативні** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | | **5** |
| 90-100 | А | Відмінно | - **Глибоке знання** навчального матеріалу модуля, що містяться в **основних і додаткових літературних джерелах;**  - **вміння аналізувати** явища, які вивчаються, в їхньому взаємозв’язку і розвитку;  - **вміння** проводити **теоретичні розрахунки**;  - **відповіді** на запитання **чіткі**, **лаконічні, логічно послідовні;**  **- вміння вирішувати складні практичні задачі.** | | Відповіді на запитання можуть містити **незначні неточності** |
| 82-89 | В | Добре | - **Глибокий рівень знань** в обсязі **обов’язкового матеріалу**, що передбачений модулем;  - вміння давати **аргументовані відповіді** на запитання і проводити **теоретичні розрахунки**;  - вміння вирішувати **складні практичні задачі.** | | Відповіді на запитання містять **певні неточності;** |
| 75-81 | С | Добре | - **Міцні знання** матеріалу, що вивчається, та його **практичного застосування;**  **-** вміння давати **аргументовані відповіді** на запитання і проводити **теоретичні розрахунки**;  - вміння вирішувати **практичні задачі.** | | **-** невміння використовувати теоретичні знання для вирішення **складних практичних задач.** |
| 64-74 | Д | Задовільно | - Знання **основних фундаментальних положень** матеріалу, що вивчається, та їх **практичного застосування**;  - вміння вирішувати прості **практичні задачі**. | Невміння давати **аргументовані відповіді** на запитання;  - невміння **аналізувати** викладений матеріал і **виконувати розрахунки;**  - невміння вирішувати **складні практичні задачі.** | |
| 60-63 | Е | Задовільно | - Знання **основних фундаментальних положень** матеріалу модуля,  - вміння вирішувати найпростіші **практичні задачі**. | Незнання **окремих (непринципових) питань** з матеріалу модуля;  - невміння **послідовно і аргументовано** висловлювати думку;  - невміння застосовувати теоретичні положення при розвязанні **практичних задач** | |
| 35-59 | FХ  (потрібне додаткове вивчення) | Незадовільно | **Додаткове вивчення** матеріалу модуля може бути виконане **в терміни, що передбачені навчальним планом**. | Незнання **основних фундаментальних положень** навчального матеріалу модуля;  - **істотні помилки** у відповідях на запитання;  - невміння розв’язувати **прості практичні задачі.** | |
| 1-34 | F  (потрібне повторне вивчення) | Незадовільно | - | - Повна **відсутність знань** значної частини навчального матеріалу модуля;  - **істотні помилки** у відповідях на запитання;  -незнання основних фундаментальних положень;  - невміння орієнтуватися під час розв’язання **простих практичних задач** | |

**Основна 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.

**Структурно-логічна схема вивчення навчальної дисципліни**

Таблиця 4. – Перелік дисциплін

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

**Провідний лектор:** доц. Марія ТАТІЄВСЬКА**\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

(посада, звання, ПІБ) (підпис)