

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Волинський національний університет імені Лесі Українки
Факультет (інститут) Психології та соціології
Кафедра загальної і соціальної психології та соціології

СИЛАБУС
вибіркової навчальної дисципліни

Позитивна психологія

підготовки Бакалаврів
спеціальності 053 Психологія
освітньо-професійної програми Психологія

*Силабус навчальної дисципліни
для денної форми навчання*

Луцьк – 2020

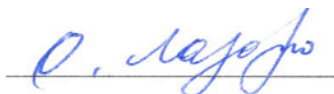
Силабус навчальної дисципліни «Позитивна психологія» підготовки бакалаврів, галузі знань 05 Соціально-поведінкові науки, спеціальності 053 Психологія, за освітньою програмою Психологія

Розробник: Лазорко Ольга Валеріївна, завідувач кафедри загальної і соціальної психології та соціології, доктор психологічних наук, доцент

Силабус навчальної дисципліни затверджено на засіданні кафедри Загальної і соціальної психології та соціології

Протокол № 4 від 9 грудня 2020 р.

Завідувач кафедри:



Лазорко О.В.

I. Опис навчальної дисципліни

Таблиця 1

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-професійна програма, освітній рівень	Характеристика навчальної дисципліни
Денна форма навчання	05 Соціально-поведінкові науки	Загальна підготовка
Кількість годин/кредитів <u>210/ 7</u>	053 Психологія	Рік навчання <u>3</u>
		Семестр <u>5</u> -ий _____
		Лекції <u>24</u> год.
		Практичні (семінарські) <u>24</u> год.
		Лабораторні <u>24</u> год.
ІНДЗ: <u>немає</u>	Психологія	Самостійна робота <u>130</u> год.
		Консультації <u>8</u> год.
		Форма контролю: залік
Мова навчання українська		

II. Інформація про викладача

ППП Лазорко Ольга Валеріївна

Науковий ступінь доктор психологічних наук

Вчене звання доцент

Посада завідувач кафедри загальної і соціальної психології та соціології, професор

Контактна інформація: мобільний телефон +380505229454; електронна адреса lazorko.olha@eenu.edu.ua

Дні занять <http://194.44.187.20/cgi-bin/timetable.cgi?n=700>

Консультації з навчальної дисципліни проводяться протягом семестру щосереди з 15.00 до 16.00 в кабінеті № 111. В разі додаткової потреби здобувача в консультації час погоджується з викладачем.

III. Опис дисципліни

1. Анотація курсу

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.

Розглядаються базові поняття курсу: поняття щастя, благополуччя, процвітання, сильні сторони особистості, усвідомленість, емоційний та соціальний інтелект, вітальність (енергія тіла), практики самозбереження та самоефективності.

2. Пререквізити

Вивчення дисципліни читається в рамках вибіркової дисципліни для студентів всіх спеціальностей. Дисципліна має міжпредметні зв'язки з такими базовими курсами, як «Загальна психологія», «Психологія особистості», «Вікова психологія», «Соціальна психологія» та передбачає наявність базових знань із суміжних курсів: «Психологія», «Біологія», «Філософія», «Культурологія».

3. Мета і завдання навчальної дисципліни

Мета курсу: ознайомити студентів 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.

Завдання курсу:

- Розкрити зміст теоретичних та емпіричних досліджень, а також психотехнічних практик, які було розроблено у позитивній психології у різні історичні періоди;
- Дати загальне уявлення про психологічні передумови відчуття людиною суб'єктивного, психологічного та соціального благополуччя;
- Розглянути проблематику внутрішньої сутності, ціннісно-сміслових конотацій, мотивації, характеру та спрямованості;
- Сформувати уявлення про психологічне здоров'я, нормальний та аномальний розвиток особистості;
- Оволодіти методами психологічної діагностики цінностей та суб'єктивного благополуччя особистості;
- Висвітлити можливості застосування набутих знань у наданні психологічної самопомоги та супроводу інших.

У результаті вивчення курсу студент повинен *знати:*

- теоретико-методологічні засади та методи позитивної психології;
- основні напрями розвитку позитивної психології в галузі психології особистості;

- уявлення про витоки людської позитивності, про її роль у становленні зрілої особистості, у збереженні здоров'я людини;
- психологічну структуру особистості з точки зору позитивної психології, індивідуальні та соціально-психологічні закономірності формування позитивного способу мислення;
- психологічні чинники, які зумовлюють суб'єктивне відчуття особистого та соціального благополуччя та щастя.

У результаті засвоєння дисципліни студенти оволодівають *уміннями та навичками*:

- систематизації та аналізу набутих знань з метою позитивного розуміння особистості;
- користуватись психодіагностичним інструментарієм, розробленим в рамках позитивної психології;
- професійно-психологічної спостережливості, складання психологічного портрету;
- стимулювати переживання позитивних емоцій при соціальній взаємодії;
- опанувати методи та технології роботи на індивідуальному та організаційному рівнях, спрямовані на формування позитивних рис характеру та лідерських якостей.

4. Результати навчання (Компетентності)

Загальні компетентності:

- ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
- ЗК3. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.
- ЗК4. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.
- ЗК5. Здатність бути критичним і самокритичним.
- ЗК6. Здатність приймати обґрунтовані рішення.
- ЗК7. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).
- ЗК8. Навички міжособистісної взаємодії,
- ЗК9 Здатність працювати в команді.

Спеціальні компетентності:

- СК1. Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології
- СК2. Здатність до ретроспективного аналізу вітчизняного та зарубіжного досвіду розуміння природи виникнення, функціонування та розвитку психічних явищ.
- СК3. Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків.
- СК4. Здатність самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел
- СК5. Здатність використовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій
- СК12. Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку

5. Структура навчальної дисципліни

Таблиця 2

Назви змістових модулів і тем	Усього	Лек.	Практ.	Лабор.	Сам. роб.	Конс.	Форма контролю/ Бали
Змістовий модуль 1.							
Вступ до позитивної психології. Ключові поняття та представники напрямку.							
Тема 1. Теоретичне підґрунтя позитивної психології та її представники 1. Історичні передумови виникнення позитивної психології 2. Ключові поняття позитивної психології 3. Представники наукового напрямку позитивної психології	24	2	4	2	15	1	
Тема 2. Розуміння та інтерпретація емоцій 1. Емоційність, емоційні стани та базові людські емоції. 2. «Позитивні» емоції та їх важливість для людини 3. Нейропсихологічні механізми утворення емоцій 4. Моделі емоційного інтелекту	24	4	2	2	15	1	ДС/5
Тема 3. Щастя та психологічне благополуччя 1. Концепція щастя в психології та проблема його психодіагностики 2. Суб'єктивне благополуччя: структура та діагностика 3. Чинники суб'єктивного благополуччя: сучасні дослідження та висновки 4. Евдемонічне благополуччя. Теорія самодетермінації (Райан та Десі) та потоку (М.	26	2	4	4	15	1	ДС/5

Чиксентміхай).							
Тема 4. Оптимізм, самооцінка та надія. 1. Феноменологія оптимізму. Переваги оптимізму. Оптимізм як позитивна ілюзія. 2. Моделі самооцінки та теорія самоефективності. Надія та невизначеність. 3. Позитивне мислення та віра в себе.	26	4	2	4	15	1	ДС/5
Разом за модулем 1	100	12	12	12	60	4	20
Змістовий модуль 2. Використання інструментів позитивної психології в особистісній саморегуляції							
Тема 1. Резильєнтність, пост-травматичне зростання та позитивне старіння. 1. Резильєнтність, екзистенційні думки та рефреймінг 2. Феномен пост-травматичного зростання 3. Компоненти позитивного старіння. Мудрість та її місце в саморозвитку.	31	4	2	4	20	1	РМГ/5
Тема 2. Осмисленість життя та шляхи її досягнення. 1. Теорії цілей та роль цінностей у досягненні цілей. 2. Теорія самодетермінації та психологічні потреби. 3. Часова перспектива та використання часу	29	4	2	2	20	1	РМГ/5
Тема 3. Позитивне здоров'я: фізичне благополуччя та довголіття 1. Фізичне благополуччя 2. Особистісна зрілість. Психічне здоров'я 3. Модель позитивної активності та кейси інтервенцій. 4. Розвиток здорових звичок.	26	2	4	4	15	1	РМГ/5
Тема 4. Розвиток духовного благополуччя	24	2	4	2	15	1	РМГ, ДБ/5

1. Духовні практики, які підтримують особистісне благополуччя.							
2. Технології роботи з тілом в ТОП (тілесно-орієнтованій психотерапії)							
3. Майндфулнес та медитація							
4. Позитивна психотерапія та коучинг							
Разом за модулем 2	110	12	12	12	70	4	20
Види підсумкових робіт							Бал
Модульна контрольна робота (МКР1+МКР2)							30+30=60
Всього годин/ Балів	210	24	24	24	130	8	100

Форма контролю*: ДС – дискусія, ДБ – дебати, Т – тести, ТР – тренінг, РЗ/К – розв’язування задач/кейсів, ІНДЗ/ІРС – індивідуальне завдання/індивідуальна робота студента, РМГ – робота в малих групах, МКР/КР – модульна контрольна робота/ контрольна робота, Р – реферат, а також аналітична записка, аналітичне есе, аналіз твору тощо.

6. Завдання для самостійного опрацювання

1. Відмінності наукової позитивної психології від теорій «Happiology» (науки про щасливе життя).
2. Адаптивний потенціал стратегії активного вирішення проблем, з якими стикається людина.
3. Збереження позитивної життєвої орієнтації як передумова подолання психологічних проблем.
4. Роль любові, емпатії та альтруїзму як ознак позитивної орієнтації у забезпеченні позитивного самовідчуття.
5. Позитивна етика у професійній діяльності.
6. Конструктивізм і позитивна психологія.
7. Позитивна психологія у міжкультурному контексті.
8. Позитивна психологія у клінічній практиці.
9. Позитивна психологія в роботі організаційного психолога
10. Розвиток лідерських якостей за допомогою позитивної психології.
11. Подолання емоційного вигорання за допомогою позитивної психології.
12. Позитивна психологія та життєві труднощі і проблеми.
13. Свобода вибору і як її пережити.
14. Майбутнє позитивної психології
15. Поняття балансу в психології.

IV. Політика оцінювання

Політика викладача щодо студента

Вимоги викладача:

- обов'язкове відвідування навчальних занять;
- активність студента під час практичних занять;
- своєчасне виконання завдань самостійної роботи;
- виконання модульних контрольних завдань;
- відпрацювання занять, що були пропущені або не підготовлені (незадовільні оцінки)

на консультаціях;

Не допустимо:

- пропуск занять без поважних причин;
- запізнення на заняття;
- користування мобільним телефоном, планшетом чи іншими мобільними пристроями під час заняття (за винятком дозволу викладача при необхідності виконання певних завдань, передбачених навчальною дисципліною);
- порушення дисципліни;
- списування та плагіат.

Поточний контроль проводиться на кожному практичному занятті. Він передбачає оцінювання теоретичної підготовки здобувачів вищої освіти із зазначеної теми (у тому числі, самостійно опрацьованого матеріалу) під час роботи на практичних заняттях та набутих навичок під час виконання завдань практичних робіт. Критерії поточного оцінювання знань здобувачів на практичному занятті (оцінюється в діапазоні від 0 до 5 балів): 5 балів – завдання виконане в повному обсязі, відповідь вірна, наведено аргументацію, використовуються професійні терміни. 3 бали – завдання виконане, але обґрунтування відповіді недостатнє, у звіті допущені незначні помилки. 1 бал – завдання виконане частково, допущені значні помилки. 0 балів – завдання не виконане. Викладачем оцінюється повнота розкриття питання, цілісність, системність, логічна послідовність, вміння формулювати висновки, акуратність оформлення письмової роботи, самостійність виконання. Модульна контрольна робота є складовою поточного контролю і здійснюється через гугл-форми. Оцінювання модульної контрольної роботи здійснюється автоматично і перевіряється викладачем. Проведення модульної контрольної роботи здійснюється після останнього практичного заняття модуля. Про час та термін виконання модульної контрольної роботи викладач повідомляє окремо та надсилає на електронні адреси посилення на гугл-форму. Кожен варіант модульної контрольної роботи складається з тестових та творчих запитань. У студентів є одна спроба заповнити та надіслати форму для оцінювання. Відповіді на поставленні питання слухачів повинні відображати вільне володіння обсягом матеріалу, передбаченим програмою, зокрема, вміти застосовувати його на практиці (у вигляді наведення власних прикладів,

розв'язання психологічних ситуацій тощо), оцінювати факти, явища, вільно висловлювати власні думки, самостійно оцінювати різноманітні явища та факти, виявляючи особисту позицію що до них, вміло використовувати міжпредметні зв'язки. Контрольна робота оцінюється оцінюється в діапазоні від 0 до 30 балів. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, індивідуальний план, міжнародне стажування) навчання може відбуватись в он-лайн формі за погодженням із керівником курсу.

Політика щодо академічної доброчесності

Дотримання академічної доброчесності здобувачами освіти передбачає:

- Самостійне виконання навчальних завдань, завдань поточного та підсумкового контролю результатів навчання;
- Посилання на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей;
- Дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права; дотримання принципів та положень Етичного кодексу психолога (<http://nsj.gov.ua/files/1448287570%D0%95%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D0%BA%D0%BE%D0%B4%D0%B5%D0%BA%D1%81%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B0.docx.pdf>);
- Надання достовірної інформації про результати власної (наукової, творчої) діяльності, використанні методики досліджень і джерела інформації.

За порушення академічної доброчесності (плагіат, фальсифікація, списування, обман тощо) здобувачі освіти можуть бути притягнені до академічної відповідальності: повторне проходження оцінювання (контрольна робота, іспит, залік тощо); повторне проходження відповідного освітнього компонента освітньої програми; відрахування з Університету.

Усі письмові роботи перевіряються на наявність плагіату і допускаються до захисту із коректними текстовими запозиченнями не більше 25%. Списування під час контрольних робіт та екзаменів заборонені (в т.ч. із використанням мобільних пристроїв). Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час он-лайн тестування (наприклад, програма Kahoot).

Політика щодо дедлайнів та перескладання

Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (75% від можливої максимальної кількості балів за вид діяльності балів). Перескладання модулів відбувається за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).

V. Підсумковий контроль

На іспит виносяться основні питання, що потребують творчої відповіді та уміння синтезувати отриманні знання і застосовувати їх під час розв'язання практичних задач.

Форма проведення іспиту – залік.

VI. Шкала оцінювання

Оцінка в балах за всі види навчальної діяльності	Оцінка
90 – 100	Відмінно
82 – 89	Дуже добре
75 - 81	Добре
67 -74	Задовільно
60 - 66	Достатньо
1 – 59	Незадовільно

VII. ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ, ЩО ВІНОСЯТЬСЯ НА ЗАЛІК

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

VIII. Рекомендована література та інтернет-ресурси

Обов'язкова література

1. Positive Psychology. Theory, Research and applications (2019). London, Open university press. – 314 p.
2. Peterson, Christopher; Seligman, Martin E. P. (2004). Character strengths and virtues: A handbook and classification. — Oxford University Press. — [ISBN 0-19-516701-5](#).
3. Fredrickson, B., (2009). Positivity. Published in the USA by Three Rivers Press.
4. Compton, William C. (2005). An Introduction to Positive Psychology. Wadsworth Publishing. — P. 1-22. — [ISBN 0-534-64453-8](#).
5. Csikszentmihalyi, M., (1997). Creativity. Flow and the psychology of discovery and invention. Harper Collins Publishers, NY.
6. Csikszentmihalyi, M., (1991). Flow. The Psychology of Optimal Experience. Harper Perennial.
7. Lyubomirski, S., (2008). The How of Happiness. The Penquin Press, NY.
8. Diener, Ed., Biswas-Diener, R., (2012). Happiness. Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth. Blackwell Publishers
9. Бонивел И. (2009). Ключи к благополучию: что может позитивная психология. Москва.
10. Селигман, М., (2008) Новая позитивная психология. София.
11. Стайл, Шарлотта. (2013). Позитивная психология. Что делает нас счастливыми, оптимистичными и мотивированными / пер. с англ. М. Чомахидзе-Доронина; научн. ред. Т. Базаров. — М.: Претекст. — [ISBN 978-5-98995-085-0](#).

Додаткова література

1. Buss Д.М. (2000). Эволюция счастья. Американский психолог.
2. Левит Л.З. (2012). Новая парадигма в психологии счастья // Научная дискуссия: инновации в технических, естественных, математических и гуманитарных науках. Материалы 3-й Международной заочной научно-практической конференции. Часть 2. М.: изд-во «Международный центр науки и образования».

3. Левит Л.З. (2012). Личностно-ориентированная концепция счастья: краткая история. // «Психология и психотехника». №8.
4. Шапиро А.З. (2005). Современная позитивная психология: дискуссии, историко-научные и культурно-исторические предпосылки. Вопросы психологии.
5. А.Г. Маслоу. «Мотивация и личность»
6. Пучкова Г.Л. (2003). Субъективное благополучие как фактор самоактуализации личности: дисс. канд. психол. Наук . – Хабаровск.
7. Пезешкиан Н. (1996). Психосоматика и позитивная психотерапия: Пер. с нем. — М.: Медицина. — 464 с.
8. Argyle, M. (2001). The Psychology of Happiness. East Sussex: Routledge.
9. Carr, A. (2004). Positive Psychology. East Sussex: Routledge.
10. Linley, A. and Joseph, S. (2004). Positive Psychology in Practice. Hoboken, NJ: John Wiley and Sons.
11. Н.Н. Dalai Lama and Cutler, H. (1999). The Art of Happiness: a Handbook for living. London. Hodder and Stoughton.

Інтернет-ресурси

1. Опитувальник VIA-“Цінності-у дії” на Інтернет сайті www.VIAcharacter.org
2. Сайт світової спільноти позитивних психологів (англійська)
<https://positivepsychology.com/>
3. Енциклопедія практичної психології
http://psychologis.com.ua/pozitivnaya_psihologiya-1.htm
4. Рекомендована додаткова література з позитивної психології
<https://mybook.ru/tags/pozitivnaya-psiologiya/?o=new>