

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан факультету соціальної
педагогіки та психології



О.В. Пономаренко

(ініціали та прізвище)

(підпис)

« 31 » 08 2023 р.

ПОЗИТИВНА ПСИХОЛОГІЯ

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

підготовки магістра

очної (денної) та заочної (дистанційної) форм здобуття освіти
спеціальності 053 – психологія
освітньо-професійна програма «ПСИХОЛОГІЯ»

Укладач: Железнякова Ю.В., к. психол. н., доцент, доцент кафедри психології

Обговорено та ухвалено
на засіданні кафедри психології

Протокол № 1 від « 31 » 08 2023 р.
Завідувач кафедри психології

Н.О. Губа

(ініціали, прізвище)

Ухвалено науково-методичною радою
факультету СПП

Протокол № 1 від « 30 » 08 2023 р.
Голова науково-методичної ради факультету
СПП

Т.В. Турбар

(ініціали, прізвище)

Погоджено
Гарант освітньо-професійної програми
«Психологія»

Г.О. Горбань

(ініціали, прізвище)

1. Опис навчальної дисципліни

Галузь знань, спеціальність, освітня програма рівень вищої освіти	Нормативні показники для планування і розподілу дисципліни на змістові модулі	Характеристика навчальної дисципліни	
		очна (денна) форма здобуття освіти	заочна (дистанційна) форма здобуття освіти
Галузь знань 05 – Соціальні та поведінкові науки	Кількість кредитів – 3	Вибіркова	
		Дисципліна вільного вибору здобувача освіти в межах спеціальності	
Спеціальність 053 – Психологія	Загальна кількість годин – 90	Семестр:	
		1	1
Освітньо-професійна програма Психологія	Змістових модулів – 3	Лекції	
		12 год.	4 год.
Рівень вищої освіти: другий (магістерський)	Кількість поточних і контрольних заходів – 11	Практичні	
		10 год.	8 год.
		Самостійна робота	
		68 год.	78 год.
		Вид підсумкового семестрового контролю: залік	

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою дисципліни «Психологія мотивації» є надання студентам систематизованих знань відносно ролі позитивних цінностей і відповідних їм рис особистості у забезпеченні досягнення людиною суб'єктивного, психологічного та соціального благополуччя; усвідомлення змісту і можливостей цілеспрямованого формування позитивних властивостей характеру і їх ролі у забезпеченості оптимального функціонування людини як суб'єкту діяльності і спілкування; опанування прийомами тренінгової роботи психолога-практика, спрямованої на формування позитивних рис характеру і підтримання задовольняючого способу життя людини.

Завдання дисципліни:

- Забезпечення розуміння психологічних передумов відчуття людиною суб'єктивного психологічного та соціального благополуччя;
- Усвідомлення змісту та можливостей цілеспрямованого формування позитивних властивостей характеру;
- показати місце позитивної психології в системі психологічних знань;
- надати необхідну інформацію про сучасний стан та актуальні проблеми наукових знань із позитивної психології,
- розглянути основні аспекти соціально-культурних, історико-етнографічних та психологічних закономірностей позитивного мислення.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми за результатами вивчення навчальної дисципліни здобувач має

набути такі програмні компетентності	методи і контрольні заходи
<ul style="list-style-type: none"> - здатність вирішувати складні завдання і проблеми у процесі навчання та професійної діяльності у галузі психології, що передбачає проведення досліджень та/або здійснення інновацій і характеризується комплексністю та невизначеністю умов і вимог (ІК); - здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети (ЗК9); - здатність самостійно планувати, організувати та здійснювати психологічне дослідження з елементами наукової новизни та / або практичної значущості (СК2); - здатність приймати фахові рішення у складних і непередбачуваних умовах, адаптуватися до нових ситуацій професійної діяльності (СК7); - здатність застосовувати методи емоційної та когнітивної саморегуляції для оптимізації власної діяльності та психічного стану (СК14); - здатність ефективно забезпечувати супровід щодо збереження та зміцнення психічного здоров'я в умовах воєнних дій, подолання важких психологічних станів, характерних для учасників бойових дій; надання психологічної допомоги постраждалим від насильства та воєнного терору та їх близьким, які відчують емоційне напруження та страждання (СК15) 	<ul style="list-style-type: none"> - метод усного контролю - метод письмового контролю - метод тестового контролю - метод практичної перевірки - метод самооцінки - вхідний контрольний захід - поточні контрольні заходи - тематичні контрольні заходи <p>контроль на практичних заняттях</p>
досягти таких програмних результатів навчання:	методи і контрольні заходи
<ul style="list-style-type: none"> - оцінювати ступінь складності завдань діяльності та приймати рішення про звернення за допомогою або підвищення кваліфікації (ПРН8) - пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності, приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання (ПРН13) - уміння оптимізувати процеси цілепокладання, самоздійснення, професійного та особистісного зростання (ПРН17) - здійснювати аналіз та забезпечувати супровід з подолання важких психологічних станів, характерних для учасників бойових дій (ПРН19) 	<ul style="list-style-type: none"> - метод усного контролю - метод письмового контролю - метод тестового контролю - тематичні контрольні заходи - атестаційний контроль - підсумковий контроль - контроль на практичних заняттях

Міждисциплінарні зв'язки. Дисципліна «Позитивна психологія» логічно й змістовно-методично пов'язана з дисциплінами «Загальна психологія», «Вікова психологія», «Психодіагностика».

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Вступ до позитивної психології.

Тема 1. Історичні передумови виникнення позитивної психології.

Предмет і завдання позитивної психології. Особливості принципів і методів позитивної психології. Зв'язок позитивної психології з іншими науками (філософія, медицина, загальна психологія). Історія розвитку позитивної психології. Принципи побудови психологічного дослідження в межах позитивної психології. Методологічні проблеми позитивної психології. Персоналії позитивно-психологічного знання: М. Селігман, К. Петерсон, М.Чиксентмихай, А. Линли, Д. Клифтон, Р.Стернберг, Р. Мэй – основні ідеї досліджень.

Тема 2. Коріння незадоволення.

Роль потребової система людини у формуванні незадоволення життям. Функція позитивних і негативних відчуттів і почуттів у незадоволенні. Характеристика загально людських цінностей як орієнтирів у формуванні благополуччя і неблагополуччя людського життя. Вплив індивідуалізації та травматичного досвіду людини на формування негативного мислення. Психофізіологічні основи негативного переживання.

Тема 3. Еволюція і позитивні почуття.

Вплив позитивних почуттів на філогенез та онтогенез людини. Аспекти вивчення механізму впливу позитивних емоцій на успішність функціонування людини. Роль позитивних емоцій на розвиток когнітивної сфери людини, цілеспрямованості, розвитку, комунікативних навичок, стресостійкості.

Змістовий модуль 2. Феноменологія позитивного мислення.

Тема 4. Нейрохімія щастя та чому мозок створює почуття нещастя

Біологічні фактори, що зумовлюють почуття щастя та нещастя, зв'язок між анатомією та фізіологією, між нервовою і гуморальною системами та між емоційними реакціями і переживаннями. Зовнішні та внутрішні чинники «щастя» та «нещастя».

Зміст понять «автентичне щастя», «наповнене життя», «потік активної енергії», «активне життя». «П'ять отрут розуму» - теорія щастя і нещастя у будизмі.

Тема 5. Мозок та задоволення.

Задоволення: форми та функції. Зв'язок задоволення з потребовою та емоційною сферою людини. Теорії та експерименти в межах вивчення задоволення. Роль бажання, любові, емпатії, альтруїзму як ознаки позитивного самовідчуття. Моральна сторона задоволення.

Тема 6. Вплив думок на мозок і тіло: установки, переконання, сприйняття.

Психологія сприйняття. Теорія установок Д. Узнадзе. Ефект плацебо і ноцебо. Вплив уваги та концентрації на позитивне ставлення до життя. Навіювання та самонавіювання. Теорія і практика М. Еріксона.

Тема 7. Духовне задоволення

Гедонізм та стоїцизм. Види духовного задоволення та його наслідки. Фанатизм. Віра, надія, любов та благополуччя. Духовність особистості. Теорії та дослідження духовного розвитку людини. Методи вивчення. Духовність та моральне виховання.

Тема 8. Психологія медитації.

Інсайд і усвідомленість. Феноменологія медитації. Теоретичні підходи до вивчення медитації. Структура, механізми та функції медитації. Види та форми медитативних практик. Вплив медитативних практик на психічні та психологічні процеси. «Майя» або ілюзія в межах буддистської теорії дійсності.

Змістовий модуль 3. Психологічні особливості благополуччя людини.

Тема 9. Позитивне ставлення до минулого: вдячність і прощення.

Психологічні особливості сприйняття минулого. Феноменологія вдячності і прощення. Теоретичні підходи до вивчення вдячності і прощення. Структура, механізми та функції вдячності і прощення.

Тема 10. Позитивне ставлення до майбутнього: надія, віра.

Психологічні особливості сприйняття майбутнього. Феноменологія надії і віри. Теоретичні підходи до вивчення надії і віри. Структура, механізми та функції віри і надії.

Тема 11. Любов і співчуття.

Психологічні особливості феноменів «любов» і «співчуття». Феноменологія любові і співчуття. Теоретичні підходи до вивчення любові і співчуття. Структура, механізми та функції любові і співчуття.

Тема 12. Психокорекційна робота з когнітивними і афективними компонентами щастя.

Поняття «позитивного здоров'я». Коефіцієнт М. Лосада. Поняття «психологічного капіталу». Характеристика прийомів індивідуальної та групової позитивної психотерапії. Методи позитивної психотерапії М. Селігмана, Н. Пезешкіана.

4. Структура навчальної дисципліни

Змістовий модуль	Усього годин	Аудиторні (контактні) години						Самостійна робота, год		Система накопичення балів	
		Усього годин		Лекційні заняття, год		Практичні заняття, год				Теор. зав-ня, балів	Практ. зав-ня, балів
		ден.	заоч.	ден.	заоч.	ден.	заоч.	ден.	заоч.		
1	20	6	4	2	2	4	2	14	16	10	10
2	22	8	2	4	1	4	3	12	18	10	10
3	22	8	2	4	1	4	3	12	18	10	10
Усього за змісто. модулі	64	22	8	10	4	12	8	38	52	30	30
Залік	26							30	30	20	20
Разом		90						68	78	100	

5. Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна форма	заочна форма
1	Коріння незадоволення.	2	1
2	Нейрохімія щастя та чому мозок створює почуття нещастя	2	-
3	Духовне задоволення	2	-
4	Вплив думок на мозок і тіло: установки, переконання, сприйняття.	2	1
5	Психологія медитації.	2	1
6	Любов і співчуття.	2	1
Разом		12	4

6. Теми практичних занять

№ змістового модуля	Назва теми	Кількість годин	
		де н	заочн
1.	Тема 3. Еволюція і позитивні почуття.	2	2
2.	Тема 5. Мозок і задоволення Тема 8. Психологія медитації	4	3
3.	Тема 9. Позитивне ставлення до минулого: вдячність і прощення. Тема 10. Позитивне ставлення до майбутнього: надія, віра.	4	3
Разом		10	8

7. Види і зміст поточних контрольних заходів

Змістовий модуль	Вид поточного контрольного заходу	Зміст поточного контрольного заходу	Критерії оцінювання	Усього балів
1. Вступ до позитивної психології	Теоретичне завдання – тестування	Тест розміщено за посиланням https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdh	Правильні відповіді на питання тесту	5
	Практичне завдання – письмовий звіт.	Проаналізувати 3 наукові статті з теми позитивної психології та психотерапії.	Критерії оцінювання подано до завдання у СЕЗН ЗНУ (Moodle)	10
	Участь у загальному обговоренні з теми практичного заняття 1	Практична перевірка, усний контроль з теми практичних занять ЗМ 1	Обґрунтованість висловів, орієнтація в темі	5
Усього контр.заходів за ЗМ 3	3			20
2. Феноменологія позитивного мислення.	Теоретичне завдання – тестування + відповідь на теоретичне питання	Тест розміщено за посиланням: https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdu58SP2X7GXvmQllkgjljae11N	Правильні відповіді на завдання тесту	10
	Практичне завдання – письмовий звіт.	Написати есе на тему «Сила подяки».	Критерії оцінювання подано до завдання у СЕЗН ЗНУ (Moodle)	5
	Участь у загальному обговоренні з теми практичного заняття 1	Практична перевірка, усний контроль з теми практичних занять ЗМ 2	Обґрунтованість висловів, орієнтація в темі	5
Усього контр.заходів за ЗМ 2	3			20
3. Психологічні особливості благополуччя людини	Теоретичне завдання – тестування	Тест розміщено за посиланням: https://docs.google.com/forms/d/e/	Правильні відповіді на завдання тесту	5
	1. Практичне завдання – письмовий звіт	Розробити психологічні рекомендації «Як зберігати позитивне мислення»	Критерії оцінювання подано до завдання у СЕЗН ЗНУ (Moodle)	10
	Участь у загальному обговоренні з теми практичного заняття 1	Практична перевірка, усний контроль з теми практичних занять ЗМ 3	Обґрунтованість висловів, орієнтація в темі	5
Усього контр.заходів за ЗМ 3	3			20
Усього контр. заходів	9			60

8. Підсумковий семестровий контроль

Форма	Види підсумкових контрольних заходів	Зміст підсумкового контрольного заходу	Критерії оцінювання	Усього балів
Залік	Теоретичне завдання - Підсумкове електронне тестування за результатами вивчення курсу у повному обсязі.	https://docs.google.com/forms/d/e/1FAI	Правильні відповіді на питання тесту	20
	Практичне завдання – письмова доповідь Термін виконання: упродовж екзаменаційно-залікової сесії (не пізніше дня заліку за розкладом).	<i>Термін виконання: упродовж екзаменаційно-залікової сесії (не пізніше дня заліку за розкладом).</i>	Вимоги та критерії до виконання та оформлення подано у СЕЗН ЗНУ (Moodle)	20
Усього за підсумковий семестровий контроль				40

9. Рекомендована література:

Основна:

1. Баглицька О. П., Баглицький І. О., Сірко Р. І., Слободяник В. І. Психодіагностика. Психологічний практикум : навч. посіб. Львів : СПОЛОМ, 2015. 464 с.
URL: <http://ebooks.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi60/0044387.pdf>.
2. Бондаренко О. Ф. Психологічна допомога особистості : навч. посіб. Харків : Фоліо, 1996. 238 с.
3. Додонов. Б. І. У світі емоцій. Київ: Видавництво політичної літератури України, 1987. 140 с.
4. Мартін Селігман «Новая позитивная психология» Київ : Лабораторія, 2016р.–368 с.
5. Пезешкіан Н. Психосоматика и позитивна психотерапія / Н. Пезешкіан; пер. Т. В. Куличенко. - Київ : Медицина, 2018. - 464 с.
6. Кауфман С. За межами піраміди потреб Київ : Лабораторія, 2021. – 400с.
7. Повакель Н. І. Психопрофілактика конфліктів. Київ : Шкільний світ, 2012. 128 с.
8. Ялом І. Ліки від кохання та інші оповіді психотерапевта. КСД, 2017. 416 с.
9. Positive Psychology. Theory, Research and applications. London, Open university press, 2019. – 314 p.

Додаткова:

10. Гірняк А. Н., Глова І. М. Передумови формування гармонійної міжособистісної взаємодії в молодій сім'ї. *Україна в умовах реформування правової системи: сучасні реалії та міжнародний досвід : матеріали IV міжнар. наук.-практ. конф., м. Тернопіль, 5–6 квіт. 2019 р.* Тернопіль, 2019. Т. 2. С. 133–136.
11. Argyle, M. The Psychology of Happiness. East Sussex: Routledge, 2001.
12. Carr, A. Positive Psychology. East Sussex: Routledge, 2004.
13. Linley, A. and Joseph, S. Positive Psychology in Practice. Hoboken, NJ: John Wiley and Sons, 2004.
14. Dalai Lama and Cutler, H. The Art of Happiness: a Handbook for living. London. Hodder and Stoughton, 1999.

Інформаційні ресурси:

15. TED-lectures URL:
https://www.ted.com/talks/martin_seligman_the_new_era_of_positive_psychology?language=ru
16. Хілберт Д.: <https://books2you.com.ua/psykholohiia/zarubizhna-psykholohiia/spotykaichys-ob-shchastia-pozytyvna-psykholohiia-deniel-hilbert/>
17. Наукова бібліотека ЗНУ каталог : веб-сайт URL:
<http://ebooks.znu.edu.ua/ufd/index.php>
18. Наукова бібліотека ЗНУ Електронні книги / Тематичний каталог Дитяча психологія : веб-сайт URL: [http://ebooks.znu.edu.ua/index.php?&category\[\]=3790](http://ebooks.znu.edu.ua/index.php?&category[]=3790)
19. Бібліотека українських підручників : веб-сайт URL:
<https://pidruchniki.com/psihologiya/>
20. Державна науково-педагогічна бібліотека України ім. В. О. Сухомлинського : веб-сайт URL: <http://dnpb.gov.ua/ua/>
21. Електронна бібліотека НАПН України : веб-сайт URL: <http://lib.iitta.gov.ua/>
22. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України «Актуальні проблеми психології» : веб-сайт URL:
<http://www.apppsychology.org.ua/index.php/ua/>
23. Науковий журнал «Психологічний часопис» Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України : веб-сайт URL:
<http://www.apsjournal.com/index.php/psyjournal/about>
24. Наукові видання Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України : веб-сайт URL: <http://inpsy.naps.gov.ua/info/273/>
25. Наукометричні фахові видання з психології : веб-сайт URL:
<http://inpsy.naps.gov.ua/info/272/>
26. Національна бібліотека України. імені В. І. Вернадського : веб-сайт URL:
<http://www.nbuv.gov.ua/>
27. Сайт журналу «Социальная психология и общество» : веб-сайт URL:
http://psyjournals.ru/social_psy/
28. Сайт Інституту соціальної та політичної психології НАПН України : веб-сайт URL:
<http://ispp.org.ua>