



ПОЗИТИВНА ПСИХОЛОГІЯ

Викладач: кандидат психологічних наук, Железнякова Юлія Володимирівна

Кафедра: Психології, VIII, корпус, ауд. 220.

E-mail: jk99799@ukr.net

Телефон: 288-76-46 (кафедра психології)

Інші засоби зв'язку: Moodle (форум курсу, приватні повідомлення)

Освітня програма, рівень вищої освіти		Психологія, другий (магістерський)				
Статус дисципліни		Дисципліна вільного вибору здобувача освіти в межах спеціальності				
Кредити ECTS	3	Навч. рік	2023/2024	Рік навчання: 5	Тижні	14
Кількість годин	90	Кількість змістових модулів - 3			Лекційні заняття – 12 Практичні заняття – 10 Самостійна робота – 68	
Вид контролю	залік					
Посилання на курс в Moodle			https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=11511			
Консультації:			за розкладом			

ОПИС КУРСУ

Мета курсу «Позитивна психологія» – 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 підтримування задовольняючого способу життя людини.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент зможе орієнтуватися у методах мобілізації внутрішніх ресурсів людини для прийняття рішень у різних життєвих ситуаціях; буде сформоване розуміння феноменів позитивного мислення, психологічного здоров'я; буде розвинене вміння проводити різні види практичної роботи в межах позитивної психології.

ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

У разі успішного завершення курсу студент зможе:

- професійно користуватись психодіагностичним інструментарієм, розробленим у межах позитивної психології;
- адекватно тлумачити зміст тих чи інших «сильних» рис характеру, їх роль у досягненні людиною цілей самореалізації, підтримуванні доброзичливих стосунків з оточуючими, забезпеченні саморозвитку особистості;
- стимулювати переживання позитивних емоцій;
- планувати і проводити різні види практичної роботи в межах позитивної психології.



ОСНОВНІ НАВЧАЛЬНІ РЕСУРСИ

Лекційний матеріал та навчальна література, опрацювання першоджерел.

Рекомендації до практичних занять за визначеною тематикою, навчальні тести, рекомендації до практичних завдань з дисципліни.

КОНТРОЛЬНІ ЗАХОДИ

Поточне оцінювання

Узагальнені оцінки та оцінки за виконання навчальних завдань розміщуються на платформі СЕЗН (Moodle).

Обов'язкові види навчальної роботи:

- активна участь у груповій та індивідуальній роботі на практичних заняттях (максимально 12 балів);
- підготовка основних практичних завдань з дисципліни (максимально 3 балів) – до кожного семінарського заняття.
- атестаційний проміжний контроль (максимально 15 балів) – двічі за семестр.

Додаткові види навчальної роботи:

- підготовка практичних завдань з дисципліни (максимально 30 балів).

Підсумкове оцінювання:

Теоретична складова (підсумкове тестування з дисципліни) – 20 балів (максимальна кількість).

Практична складова (підготовка індивідуального завдання) – 20 балів (максимальна кількість).

Контрольний захід	Термін виконання	% від загальної оцінки
Поточний контроль		60%
Участь у роботі на практичних заняттях	На кожному практичному занятті	12 %
Підготовка практичних завдань	До кожного атестаційного контролю	3 %
Атестаційний (проміжний) контроль	2 рази на семестр	15%
Підготовка практичних завдань	До кожного семінарського заняття	30 %
Підсумковий контроль		40%
Підсумкове тестування (залік)	Заліковий тиждень	20%
Індивідуальне завдання	Захист – на заліковому тижні	20%
Разом		100%

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Види і форми освітнього процесу	Критерії та показники оцінки навчально-пізнавальної діяльності здобувачів освіти
Практичні заняття	Оцінюється: – ступінь володіння здобувачем освіти основними поняттями теми, логічність й доказовість власних висновків за окремими завданнями під час заняття; – активність здобувача освіти під час обговорення проблем, що розглядаються на занятті

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
НАЗВА ФАКУЛЬТЕТУ
Силабус навчальної дисципліни



Види і форми освітнього процесу	Критерії та показники оцінки навчально-пізнавальної діяльності здобувачів освіти
Завдання до семінарського заняття	Результати виконаного здобувачем освіти завдання оцінюється за показниками: – володіння основними поняттями теми; – логічність та доказовість власних думок й висновків; – самостійність виконання завдання; – творчий рівень, оригінальність роботи – якість оформлення та наявність посилань на використані джерела.
Підсумковий семестровий контроль: залік	1. Оцінювання рівня засвоєння теоретичного матеріалу: тестовий контроль (20 б.) 2. Оцінювання рівня опанування самостійною пізнавальною, пошуковою та аналітичною активністю в практичній частині дисципліни: індивідуальне завдання (20 балів)

Шкала оцінювання: національна та ECTS

За шкалою ECTS	За шкалою університету	За національною шкалою	
		Екзамен	Залік
A	90 – 100 (відмінно)	5 (відмінно)	Зараховано
B	85 – 89 (дуже добре)	4 (добре)	
C	75 – 84 (добре)		
D	70 – 74 (задовільно)		
E	60 – 69 (достатньо)	3 (задовільно)	Не зараховано
FX	35 – 59 (незадовільно – з можливістю повторного складання)	2 (незадовільно)	
F	1 – 34 (незадовільно – з обов'язковим повторним курсом)		

РОЗКЛАД КУРСУ ЗА ТЕМАМИ І КОНТРОЛЬНІ ЗАВДАННЯ

Тиждень	Вид заняття	Тема заняття	Контрольний захід	Кількість балів
Змістовий модуль 1				
1	Лекція 1	Коріння незадоволення.		-
2	Семінар 1	Еволюція і позитивні почуття.	Інтерактивна робота в межах теми семінарського заняття	4
	Самостійна робота	Підготовка до семінарського заняття 1	Основне семінарське завдання 1: Робота з літературою	1
2	Лекція 2	Нейрохімія щастя та чому мозок створює почуття нещастя		-

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
НАЗВА ФАКУЛЬТЕТУ
Силабус навчальної дисципліни



	Практичне завдання	Проаналізувати 3 наукові статті з теми позитивної психології та психотерапії.	Письмовий звіт	10
	Атестація 1			5
Змістовий модуль 2				
3	Семинар 2	Мозок і задоволення	Інтерактивна робота в межах теми семінарського заняття	2
	Самостійна робота	Підготовка до семінарського заняття 2	Основне семінарське завдання 2: Робота з літературою	0,5
4	Лекція 3	Духовне задоволення		-
5	Семинар 3	Психологія медитації.	Інтерактивна робота в межах теми семінарського заняття	2
	Самостійна робота	Підготовка до семінарського заняття 3	Основне семінарське завдання 3: Робота з літературою	0,5
6	Лекція 4	Вплив думок на мозок і тіло: установки, переконання, сприйняття.	Конспектування першоджерел	-
	Практичне завдання	Написати есе на тему «Сила подяки».	Письмовий звіт	10
	Атестація 2		Модульний контроль 2: тест	5
Змістовий модуль 3				
7	Семинар 4	Позитивне ставлення до минулого: вдячність і прощення.	Інтерактивна робота в межах теми семінарського заняття	2
	Самостійна робота	Підготовка до семінарського заняття 4	Основне семінарське завдання 4	0,5
8	Лекція 5	Психологія медитації: медитація як засіб збереження психічного здоров'я під час воєнного стану.		-
9	Семинар 5	Позитивне ставлення до майбутнього: надія, віра.	Інтерактивна робота в межах теми семінарського заняття	2
	Самостійна робота	Підготовка до семінарського заняття 5	Основне семінарське завдання 5	0,5
10	Лекція 6	Любов і співчуття.		-
	Практична робота	Розробити психологічні рекомендації «Як зберігати позитивне мислення»	Письмовий звіт	10
	Атестація 3		Модульний контроль 3: тест	5

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
НАЗВА ФАКУЛЬТЕТУ
Силабус навчальної дисципліни



1-14	Самостійна робота	Підготовка індивідуального завдання		-
Заліковий тиждень	Залік		Захист індивідуального завдання	20
			Підсумкове тестування	20

ОСНОВНІ ДЖЕРЕЛА

1. Баклицька О. П., Баклицький 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. Порякель 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.

РЕГУЛЯЦІЯ І ПОЛІТИКИ КУРСУ

Відповідальність здобувача освіти: Ознайомитися з сторінкою дисципліни на платформі СЕЗН (Moodle), а саме з: робочою програмою дисципліни, загальними розділами сторінки, термінами виконання завдань, тестів, формами контролю. Підтвердити вивчення рекомендацій «ЗАГАЛЬНІ ПОРАДИ ЗДОБУВАЧУ ОСВІТИ» (обов'язково).

Виконання навчального плану дисципліни передбачає системну присутність здобувачів освіти на лекційних і практичних заняттях, виконання запропонованих завдань, відпрацювання пропущених практичних завдань і проходження передбачених форм контролю.

Відвідування практичних занять є обов'язковим. Студенти, які за певних обставин не можуть відвідувати практичні заняття регулярно, мають узгодити із викладачем графік індивідуального відпрацювання пропущених занять.

Політика академічної доброчесності: Письмові роботи, що виконуються здобувачами освіти можуть бути перевірені на наявність плагіату за допомогою спеціалізованого програмного забезпечення. Усі запозичення та цитування мають бути оформлені за допомогою посилань на використані джерела. Правила оформлення літературних джерел: <https://>

Письмові роботи. Здобувачам освіти пропонується виконання практичних завдань, а також конспектування першоджерел (класичні та сучасні наукові роботи з проблем методології психології). Пріоритетним під час виконання завдань є самостійність мислення, формулювання власних думок, неупереджений і відповідальний аналіз чужих думок і текстів, максимально можливе дотримання норм Кодексу академічної доброчесності Запорізького національного університету.

Формати комунікації між викладачем і здобувачами вищої освіти: в аудиторії під час лекційних і практичних занять; у системі електронного забезпечення навчання Moodle, на запланованих консультаціях з дисципліни, електронним листуванням. Відповіді на запити студентів подаються викладачем впродовж трьох робочих днів. Під час електронної комунікації обов'язково зазначте: прізвище та ім'я, форму навчання, шифр академічної групи та назву дисципліни.



Використання мобільних телефонів, планшетів та інших гаджетів під час лекційних та практичних занять має бути обґрунтовано освітньою діяльністю здобувача освіти. Обов'язковим є застосування режиму «БЕЗ ЗВУКУ» протягом всього аудиторного заняття.

ДОДАТОК ДО СИЛАБУСУ ЗНУ – 2023-2024

Визнаючи відповідальність, покладену на заклади вищої освіти України в цей доленосний історичний момент, Запорізький національний університет визначає свою місію як *Pro Futuro* («заради майбутнього») і вбачає її у формуванні якісного людського капіталу задля повоєнного відновлення держави та повноцінного представлення України в європейській спільноті.

Відповідно, візія Запорізького національного університету відбиває його прагнення стати університетом майбутнього в усіх сферах діяльності: освіті, науці, міжнародній діяльності, громадському служінні, розвитку технологій та формуванні ціннісної парадигми випускників.

ГРАФІК ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ 2023-2024 н. р. доступний за адресою: <https://tinyurl.com/yckze4jd>.

АКАДЕМІЧНА ДОБРОЧЕСНІСТЬ. Студенти і викладачі Запорізького національного університету несуть персональну відповідальність за дотримання принципів академічної доброчесності, затверджених *Кодексом академічної доброчесності ЗНУ*: <https://tinyurl.com/ya6yk4ad>. Декларація академічної доброчесності здобувача вищої освіти (додається в обов'язковому порядку до письмових кваліфікаційних робіт, виконаних здобувачем, та засвідчується особистим підписом): <https://tinyurl.com/y6wzzlu3>.

НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС ТА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЯКОСТІ ОСВІТИ. Перевірка набутих студентами знань, навичок та вмінь (атестації, заліки, іспити та інші форми контролю) є невід'ємною складовою системи забезпечення якості освіти і проводиться відповідно до *Положення про організацію та методику проведення поточного та підсумкового семестрового контролю навчання студентів ЗНУ*: <https://tinyurl.com/y9tve4lk>.

ПОВТОРНЕ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІН, ВІДРАХУВАННЯ. Наявність академічної заборгованості до 6 навчальних дисциплін (в тому числі проходження практики чи виконання курсової роботи) за результатами однієї екзаменаційної сесії є підставою для надання студенту права на повторне вивчення зазначених навчальних дисциплін. Порядок повторного вивчення визначається *Положенням про порядок повторного вивчення навчальних дисциплін та повторного навчання у ЗНУ*: <https://tinyurl.com/y9pkmmp5>. Підстави та процедури відрахування студентів, у тому числі за невиконання навчального плану, регламентуються *Положенням про порядок переведення, відрахування та поновлення студентів у ЗНУ*: <https://tinyurl.com/yceds57la>.

НЕФОРМАЛЬНА ОСВІТА. Порядок зарахування результатів навчання, підтверджених сертифікатами, свідоцтвами, іншими документами, здобутими поза основним місцем навчання, регулюється *Положенням про порядок визнання результатів навчання, отриманих у неформальній освіті*: <https://tinyurl.com/y8gbt4xs>.

ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ. Порядок і процедури врегулювання конфліктів, пов'язаних із корупційними діями, зіткненням інтересів, різними формами дискримінації, сексуальними домаганнями, міжособистісними стосунками та іншими ситуаціями, що можуть виникнути під час навчання, регламентуються *Положенням про порядок і процедури вирішення конфліктних ситуацій у ЗНУ*: <https://tinyurl.com/57wha734>. Конфліктні ситуації, що виникають у сфері стипендіального забезпечення здобувачів вищої освіти, вирішуються стипендіальними комісіями факультетів, коледжів та університету в межах їх повноважень, відповідно до: *Положення про порядок призначення і виплати академічних стипендій у ЗНУ*: <https://tinyurl.com/yd6bq6p9>; *Положення про призначення та виплату соціальних стипендій у ЗНУ*: <https://tinyurl.com/y9r5dpwh>.

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА. Телефон довіри практичного психолога Марті Ірини Вадимівни (061)228-15-84, (099)253-78-73 (щоденно з 9 до 21).

УПОВНОВАЖЕНА ОСОБА З ПИТАНЬ ЗАПОБІГАННЯ ТА ВИЯВЛЕННЯ КОРУПЦІЇ Запорізького національного університету: **Борисов Костянтин Борисович**
Електронна адреса: uv@znu.edu.ua Гаряча лінія: Тел. (061) 228-75-50

РІВНІ МОЖЛИВОСТІ ТА ІНКЛЮЗИВНЕ ОСВІТНЄ СЕРЕДОВИЩЕ. Центральні входи усіх навчальних корпусів ЗНУ обладнані пандусами для забезпечення доступу осіб з інвалідністю та інших маломобільних груп населення. Допомога для здійснення входу у разі потреби надається черговими охоронцями навчальних корпусів. Якщо вам потрібна спеціалізована допомога, будь-ласка, зателефонуйте (061) 228-75-11 (начальник охорони). Порядок супроводу (надання допомоги) осіб з інвалідністю та інших маломобільних груп населення у ЗНУ: <https://tinyurl.com/ydhcsagx>.

РЕСУРСИ ДЛЯ НАВЧАННЯ. Наукова бібліотека: <http://library.znu.edu.ua>. Графік роботи абонементів: понеділок – п'ятниця з 08.00 до 16.00; вихідні дні: субота і неділя.

СИСТЕМА ЕЛЕКТРОННОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАВЧАННЯ НА ПЛАТФОРМІ MOODLE: <https://moodle.znu.edu.ua>

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
НАЗВА ФАКУЛЬТЕТУ
Силабус навчальної дисципліни



Якщо забули пароль/логін, направте листа з темою «Забув пароль/логін» за адресою: moodle.znu@znu.edu.ua. У листі вкажіть: прізвище, ім'я, по-батькові українською мовою; шифр групи; електронну адресу.

Якщо ви вказували електронну адресу в профілі СЕЗН ЗНУ на платформі Moodle, то використовуйте посилання для відновлення паролю <https://moodle.znu.edu.ua/mod/page/view.php?id=133015>.

ЦЕНТР ІНТЕНСИВНОГО ВИВЧЕННЯ ІНОЗЕМНИХ МОВ: <http://sites.znu.edu.ua/child-advance/>

ЦЕНТР НІМЕЦЬКОЇ МОВИ, ПАРТНЕР ГЕТЕ-ІНСТИТУТУ: <https://www.znu.edu.ua/ukr/edu/ocznu/nim>

ШКОЛА КОНФУЦІЯ (ВИВЧЕННЯ КИТАЙСЬКОЇ МОВИ): <http://sites.znu.edu.ua/confucius>

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
НАЗВА ФАКУЛЬТЕТУ
Силабус навчальної дисципліни

