


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Львівський національний університет імені Івана Франка
Факультет філософський
Кафедра психології

Затверджено

На засіданні кафедри психології
філософського факультету
Львівського національного університету
імені Івана Франка
(протокол № 1 від 31 серпня 2021 р.)

Завідувач кафедри


проф. Грабовська С.Л.

Силабус з навчальної дисципліни

«Позитивна психологія»,

що викладається в межах ОПП «Психологія»

першого (бакалаврського) рівня вищої освіти для здобувачів зі

спеціальності 053 «Психологія»

2021 рік вступу

Львів 2021

Назва курсу	Позитивна психологія
Адреса викладання курсу	Кафедра психології філософського факультету, вул. Коперника, 3.
Факультет та кафедра, за якою закріплена дисципліна	Філософський факультет, кафедра психології
Галузь знань, шифр та назва спеціальності	Галузь знань: 05 – соціальні та поведінкові науки Спеціальність: 053 – Психологія
Викладачі курсу	Рибак Оксана Степанівна, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології філософського факультету
Контактна інформація викладачів	oksana.rybak@lnu.edu.ua
Консультації по курсу відбуваються	Кафедра психології філософського факультету, вул. Коперника, 3
Сторінка курсу	https://filos.lnu.edu.ua/academics/bachelor/spetsialnist-psykholohiia-053
Інформація про курс	Дисципліна «Позитивна психологія» є дисципліною вільного вибору з спеціальності “Психологія” для освітньої програми бакалаврів, яка викладається в 7-8 семестрі в обсязі 6 кредитів (за Європейською Кредитно-Трансферною Системою ECTS).
Коротка анотація курсу	<p>Позитивна психологія – один з новітніх напрямів сучасної психології, який вивчає роль позитивних цінностей та рис особистості у забезпеченні досягнення людиною суб’єктивного, психологічного та соціального благополуччя.</p> <p>Курс дає можливість:</p> <p>Усвідомлення змісту та можливостей цілеспрямованого формування позитивних рис характеру та їх ролі в оптимальному забезпеченні функціонування людини як суб’єкта діяльності та спілкування.</p> <p>Опанування прийомами, спрямованими на формування позитивних рис характеру та підтримання оптимального гармонійного способу життя.</p> <p>Опанування позитивно-психологічними прийомами допомоги у кризових станах – від стресу, тривоги, агресії до допомоги у стані переживання горя та втрати.</p>
Мета та цілі курсу	<p>Мета вивчення дисципліни «Позитивна психологія» — ознайомлення студентів із базовими поняттями, категоріями і проблемами позитивної психології, надання розуміння специфіки новітнього напрямку позитивної психології; забезпечення розуміння студентами психологічних передумов відчуття людиною суб’єктивного, психологічного та соціального благополуччя; формування навиків студентів опанування прийомами, спрямованими на формування позитивних рис характеру і підтримання оптимального гармонійного способу життя.</p> <p>Цілі курсу:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ознайомити студентів із основними проблемами позитивної психології та перспективами її розвитку; - сформуванню розуміння основних категорій позитивної психології; - навчити студентів коректно і критично опрацьовувати

	психологічну літературу, релевантну до теми вивчення.
Література для вивчення дисципліни	<p>Основна література:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Positive Psychology. Theory, Research and applications. London, Open university press, 2019. – 314 p. Гриценко Т., Гриценко С., Іщенко Т. Етика ділового спілкування : Навчальний посібник . – К. : Центр учбової літератури, 2019. – 344 с. 2. Максименко С.Д. Загальна психологія : Підруч. для студентів вищ. навч. закладів.– К. : Центр навчальної літератури, 2019. – 272 с. 3. Конфліктологія : Навчальний посібник / Л.М. Ємельяненко, В.М. Петюх, Л.В. Торгова, А.М. Гриненко – Київ : КНЕУ, 2013. 4. Соціальна психологія : навчальний посібник / Н. Ю. Волянчук, Г. В. Ложкін, О. В. Винославська, І. О. Блохіна, М. О. Кононець, О. В. Москаленко, О. І. Боковець, Б. В. Андрійцев. – К. : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. 5. Конфліктологія : Навчальний посібник / Л.М. Ємельяненко, В.М. Петюх, Л.В. Торгова, А.М. Гриненко – Київ : КНЕУ, 2013. 6. Методичні вказівки з дисципліни «Психологія» до самостійної роботи : Для студентів освітнього рівня «бакалавр» - Одеса : ОДАБА, 2018, 35 с. <p>Додаткова література:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Левит Л.З. Личностно-ориентированная концепция счастья: краткая история. // «Психология и психотехника». №8, 2012. 2. Шапиро А.З. Современная позитивная психология: дискуссии, историко-научные и культурно-исторические предпосылки. Вопросы психологии, 2005. 3. А.Г. Маслоу. «Мотивация и личность» 4. Пучкова Г.Л. Субъективное благополучие как фактор самоактуализации личности: дисс. канд. психол. Наук, 2003. – Хабаровск. 5. Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия: Пер. с нем. — М.: Медицина, 1996. — 464 с. 6. Argyle, M. The Psychology of Happiness. East Sussex: Routledge, 2001. 7. Carr, A. Positive Psychology. East Sussex: Routledge, 2004. 8. Linley, A. and Joseph, S. Positive Psychology in Practice. Hoboken, NJ: John Wiley and Sons, 2004. 9. Н.Н. Dalai Lama and Cutler, H. The Art of Happiness: a Handbook for living. London. Hodder and Stoughton, 1999.
Тривалість курсу	180 год.
Обсяг курсу	42 години аудиторних, з них 20 години лекційних та 22 години семінарсько-практичних занять. 138 години самостійної роботи.
Очікувані результати навчання	<p>Після завершення цього курсу студент буде :</p> <p>Знати:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. теоретико-методологічні засади та методи позитивної психології; 2. основні напрями розвитку позитивної психології в галузі психології особистості; 3. уявлення про витoki людської позитивності, про її роль у становленні зрілої особистості, у збереженні здоров'я людини;

4. психологічну структуру особистості з точки зору позитивної психології, індивідуальні та соціально-психологічні закономірності формування позитивного способу мислення.

Вміти:

1. адекватно використовувати методи юридичної психології для аналізу юридичних випадків;
2. аналізувати структуру самосвідомості особистості, я-концепцію особистості, її потребово-мотиваційну сферу та індивідуально-типологічні особливості з метою складання психологічного профілю особистості;
3. критично аналізувати інформацію, яка стосується психологічної сторони юридичних випадків;
4. визначати психологічну складову у скоєних злочинах.

Курс передбачає формування такої *інтегральної компетентності*, як здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері психології, що передбачають застосування основних психологічних теорій та методів та характеризуються комплексністю і невизначеністю умов.

Курс спрямований на формування у студентів наступних **загальних компетентностей**:

ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

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

ЗК4. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

ЗК5. Здатність бути критичним і самокритичним.

і спеціальних компетентностей:

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.

СК8. Здатність організовувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову).

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

СК13. Здатність застосовувати уміння та навички для вирішення психологічних проблем, які виникають у кризових ситуаціях та ситуаціях з високим рівнем ризику і невизначеності (воєнний конфлікт, пандемія тощо).

Програмними результатами навчання є:

ПР3. Здійснювати пошук інформації з різних джерел, у тому числі з

	<p>використанням інформаційно-комунікаційних технологій, для вирішення професійних завдань.</p> <p>ПР9. Пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності, приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання.</p> <p>ПР11. Складати та реалізовувати план консультативного процесу з урахуванням специфіки запиту та індивідуальних особливостей клієнта, забезпечувати ефективність власних дій.</p> <p>ПР12. Складати та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів тощо, відповідно до вимог замовника.</p> <p>ПР13. Взаємодіяти, вступати у комунікацію, бути зрозумілим, толерантно ставитися до осіб, що мають інші культуральні чи гендерно-вікові відмінності.</p> <p>ПР18. Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії.</p>
Ключові слова	Позитивна психологія, позитивна активність, позитивне мислення, позитивна психотерапія.
Формат курсу	Очний / дистанційний.
	Проведення лекцій, презентацій, дискусій, практичних робіт та консультацій для кращого розуміння тем.
Теми	СХЕМА КУРСУ подана нижче.
Підсумковий контроль, форма	Поточний контроль: модульні тести, письмове та усне опитування, перевірка самостійної роботи студентів, перевірка практичних робіт. Підсумковий контроль: залік в кінці курсу (письмовий).
Пререквізити	Для вивчення курсу студенти потребують базових знань з дисциплін «Загальна психологія», «Психологія особистості», «Вікова психологія», «Соціальна психологія».
Навчальні методи та техніки, які будуть використовуватися під час викладання курсу	Презентації, лекції, колаборативне навчання (форми – групові проекти, спільні розробки), дискусія.
Необхідне обладнання	Мультимедійний проектор.
Критерії оцінювання (окремо для кожного виду навчальної діяльності)	<p>Оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою. Бали нараховуються за наступним співвідношенням:</p> <ul style="list-style-type: none"> • виконання індивідуальних завдань та участь у спільних проєктах: 40% семестрової оцінки; максимальна кількість балів 40. • робота студента під час практичних занять: 60% семестрової оцінки. Максимальна кількість балів 60. <p>Підсумкова максимальна кількість балів 100.</p> <p>Письмові роботи: Очікується, що студенти виконають декілька видів письмових і усних робіт. Академічна доброчесність: Очікується, що роботи студентів будуть їх оригінальними дослідженнями чи міркуваннями. Відсутність посилань на використані джерела, фабрикування джерел, списування, втручання в роботу інших студентів становлять, але не обмежують, приклади можливої академічної</p>

	<p>недоброчесності. Виявлення ознак академічної недоброчесності в письмовій роботі студента є підставою для її незарахування викладачем, незалежно від масштабів плагіату чи обману. Відвідання занять є важливою складовою навчання. Очікується, що всі студенти відвідають усі практичні заняття курсу. Студенти мають інформувати викладача про неможливість відвідати заняття. У будь-якому випадку студенти зобов'язані дотримуватися усіх строків визначених для виконання усіх видів письмових робіт, передбачених курсом. Література. Уся література, яку студенти не зможуть знайти самостійно, буде надана викладачем виключно в освітніх цілях без права її передачі третім особам. Студенти заохочуються до використання також й іншої літератури та джерел, яких немає серед рекомендованих.</p> <p>Політика виставлення балів. Враховуються бали набрані на поточному тестуванні, а також бали за самостійну роботу. При цьому обов'язково враховуються присутність на заняттях та активність студента під час практичного заняття; недопустимість пропусків та запізнень на заняття; користування мобільним телефоном, планшетом чи іншими мобільними пристроями під час заняття в цілях не пов'язаних з навчанням; списування та плагіат; несвоєчасне виконання поставленого завдання і т. ін.</p> <p>Жодні форми порушення академічної доброчесності не толеруються.</p>
<p>Питання до заліку.</p>	<p>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 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 12 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.</p>

	Щастя і час 32. Часова перспектива та тайм-менеджмент 33. Теорія потоку 34. Позитивні стосунки: використання методів позитивної психології 35. Емоційні копінг-стратегії.
Опитування	Анкету-оцінку з метою оцінювання якості курсу буде надано по завершенню курсу.

*** Схеми курсу*

Тиж. / дата / год.-	Тема, план, короткі тези	Форма діяльності (заняття)* *лекція, самостійна, дискусія, групова робота)	Література.*** Ресурси в інтернеті	Завдання, год	Термін виконання
1 тиждень, 4 год	ТЕМА 1. Теоретичне підґрунтя позитивної психології та її представники. Історичні передумови виникнення позитивної психології. Ключові поняття позитивної психології. Представники наукового напряму позитивної психології.	Лекція, семінарсько-практичне заняття	Соціальна психологія : навчальний посібник / Н. Ю. Воляннюк, Г. В. Ложкін, О. В. Винославська, І. О. Блохіна, М. О. Кононець, О. В. Москаленко, О. І. Боковець, Б. В. Андрійцев. – К. : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. Positive Psychology. Theory, Research and applications. London, Open university press, 2019. – 314 p.	Підготовка до семінарсько-практичного заняття, виконання завдань 8,19 год	1 тиждень
2 тиждень, 4 год	ТЕМА 2. Позитивні цінності і «сильні» риси особистості та підходи до їх виокремлення.	Лекція, семінарсько-практичне заняття	Соціальна психологія : навчальний посібник / Н. Ю. Воляннюк, Г. В. Ложкін, О. В. Винославська, І. О. Блохіна, М. О. Кононець, О. В. Москаленко, О. І. Боковець, Б. В. Андрійцев. – К. : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. Гриценко Т., Гриценко С., Іщенко Т. Етика ділового спілкування : Навчальний посібник . – К. : Центр учбової літератури, 2019. – 344 с.	Підготовка до семінарсько-практичного заняття, виконання завдань 8,19 год	2 тиждень
3 тиждень, 4 год	ТЕМА 3. Щастя та психологічне благополуччя.	Лекція, семінарсько-практичне	Соціальна психологія : навчальний посібник / Н. Ю. Воляннюк, Г. В.	Підготовка до семінарсько-практичного	3 тиждень

		заняття	Ложкін, О. В. Винославська, І. О. Блохіна, М. О. Кононець, О. В. Москаленко, О. І. Боковець, Б. В. Андрійцев. – К. : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. Positive Psychology. Theory, Research and applications. London, Open university press, 2019. – 314 p.	заняття, виконання завдань 8,19 год	
4 тиждень, 4 год	ТЕМА 4. Роль позитивних емоцій в процесі ефективного функціонування людини як суб'єкта життєдіяльності.	Лекція, семінарсько -практичне заняття	Соціальна психологія : навчальний посібник / Н. Ю. Воляннюк, Г. В. Ложкін, О. В. Винославська, І. О. Блохіна, М. О. Кононець, О. В. Москаленко, О. І. Боковець, Б. В. Андрійцев. – К. : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. Гриценко Т., Гриценко С., Іщенко Т. Етика ділового спілкування : Навчальний посібник . – К. : Центр учбової літератури, 2019. – 344 с.	Підготовка до семінарсько- практичного заняття, виконання завдань 8,19 год	4 тиждень
5 тиждень, 4 год	ТЕМА 5. Оптимізм, самооцінка та надія.	Лекція, семінарсько -практичне заняття	Соціальна психологія : навчальний посібник / Н. Ю. Воляннюк, Г. В. Ложкін, О. В. Винославська, І. О. Блохіна, М. О. Кононець, О. В. Москаленко, О. І. Боковець, Б. В. Андрійцев. – К. : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. Positive Psychology. Theory, Research and applications. London, Open university press, 2019. – 314 p.	Підготовка до семінарсько- практичного заняття, виконання завдань 8,19 год	5 тиждень
6 тиждень, 4 год	ТЕМА 6. Методи здійснення позитивного психологічного впливу на людину.	Лекція, семінарсько -практичне заняття	Соціальна психологія : навчальний посібник / Н. Ю. Воляннюк, Г. В. Ложкін, О. В. Винославська, І. О. Блохіна, М. О. Кононець, О. В. Москаленко, О. І. Боковець, Б. В.	Підготовка до семінарсько- практичного заняття, виконання завдань 8,19 год	6 тиждень

			<p>Андрійцев. – К. : КПШ ім. Ігоря Сікорського, 2019.</p> <p>Positive Psychology. Theory, Research and applications. London, Open university press, 2019. – 314 p.</p> <p>Гриценко Т., Гриценко С., Іщенко Т. Етика ділового спілкування : Навчальний посібник . – К. : Центр учбової літератури, 2019. – 344 с.</p>		
7 тиждень, 4 год	ТЕМА 7. Осмисленість життя та шляхи її досягнення.	Лекція, семінарсько-практичне заняття	Соціальна психологія : навчальний посібник / Н. Ю. Воляннюк, Г. В. Ложкін, О. В. Винославська, І. О. Блохіна, М. О. Кононець, О. В. Москаленко, О. І. Боковець, Б. В. Андрійцев. – К. : КПШ ім. Ігоря Сікорського, 2019.	Підготовка до семінарсько-практичного заняття, виконання завдань 8,19 год	7 тиждень
8 тиждень, 4 год	ТЕМА 8. Позитивна психологія у мультикультурному та соціальному контекстах.	Лекція, семінарсько-практичне заняття	Соціальна психологія : навчальний посібник / Н. Ю. Воляннюк, Г. В. Ложкін, О. В. Винославська, І. О. Блохіна, М. О. Кононець, О. В. Москаленко, О. І. Боковець, Б. В. Андрійцев. – К. : КПШ ім. Ігоря Сікорського, 2019.	Підготовка до семінарсько-практичного заняття, виконання завдань 8,19 год	8 тиждень
9 тиждень 4 год	ТЕМА 9. Позитивне здоров'я: фізичне благополуччя та довголіття.	Лекція, семінарсько-практичне заняття	Соціальна психологія : навчальний посібник / Н. Ю. Воляннюк, Г. В. Ложкін, О. В. Винославська, І. О. Блохіна, М. О. Кононець, О. В. Москаленко, О. І. Боковець, Б. В. Андрійцев. – К. : КПШ ім. Ігоря Сікорського, 2019.	Підготовка до семінарсько-практичного заняття, виконання завдань 8,19 год	9 тиждень
10 тиждень 4 год	ТЕМА 10. Розвиток лідерських якостей за допомогою	Лекція, семінарсько-практичне	Соціальна психологія : навчальний посібник / Н. Ю. Воляннюк, Г. В.	Підготовка до семінарсько-практичного	10 тиждень

	інструментів позитивної психології.	заняття	Ложкін, О. В. Винославська, І. О. Блохіна, М. О. Кононець, О. В. Москаленко, О. І. Боковець, Б. В. Андрійцев. – К. : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. Positive Psychology. Theory, Research and applications. London, Open university press, 2019. – 314 p.	заняття, виконання завдань 8,19 год	
11 тиждень 4 год	ТЕМА 11. Розвиток духовного благополуччя.	Лекція, семінарсько-практичне заняття	Соціальна психологія : навчальний посібник / Н. Ю. Воляннюк, Г. В. Ложкін, О. В. Винославська, І. О. Блохіна, М. О. Кононець, О. В. Москаленко, О. І. Боковець, Б. В. Андрійцев. – К. : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. Positive Psychology. Theory, Research and applications. London, Open university press, 2019. – 314 p.	Підготовка до семінарсько-практичного заняття, виконання завдань 8,19 год	11 тиждень