



Міністерство освіти і науки України

Національний університет водного господарства та природокористування

Навчально-науковий інститут права

Кафедра суспільних дисциплін

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з науково-педагогічної,
методичної та виховної роботи

_____ О.А. Лагоднюк

« » 2018 р.

07-03-60



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Program of the Discipline

«**ПОЗИТИВНА ПСИХОЛОГІЯ**»

«**POSITIVE PSYCHOLOGY**»

для студентів усіх спеціальностей НУВГП

for students of all specialties



Робоча програма навчальної дисципліни «Позитивна психологія» для студентів усіх спеціальностей НУВГП / Н.В. Оксентюк. – Рівне: НУВГП, 2018. 15 с.

Розробник: Н.В. Оксентюк, кандидат психологічних наук, доцент кафедри суспільних дисциплін

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри суспільних дисциплін

Протокол від 14 лютого 2018 р. № 8

Зав. кафедри суспільних дисциплін

Ю.П. Олексін

14 лютого 2018 року

Схвалено науково-методичною радою НУВГП

Протокол від «___» _____ 20___ р. №___

Голова науково-методичної ради

О.А. Лагоднюк

“___” _____ 20___ року



ВСТУП

Предметом вивчення навчальної дисципліни є психічна діяльність людини у ракурсі позитивної психології; розкриття законів виникнення, розвитку і перебігу психологічної діяльності; становлення психічних властивостей людини; з'ясування життєвого значення психіки на основі вимог, принципів та методології психології.

Міждисциплінарні зв'язки: вивчення курсу передбачає наявність базових знань із суміжних курсів – «Психологія», «Біологія», «Філософія», «Культурологія», «Соціологія» та цілеспрямовану роботу над вивченням спеціальної літератури, активної роботи на лекціях, практичних заняттях, самостійної роботи та виконання поставлених задач.

Вимоги до знань та умінь визначаються галузевими стандартами вищої освіти України.

Анотація

Навчальна програма дисципліни «Позитивна психологія» розроблена відповідно до структури та змісту учбових посібників, які рекомендовано для студентів вищих учбових закладів.

Курс «Позитивна психологія» посідає важливе місце в загальній структурно-логічній схемі підготовки сучасного спеціаліста. Він належить до циклу гуманітарних дисциплін, пов'язаних з вивченням особливостей функціонування і розвитку особистості, а також спрямований на формування знань і умінь будувати відносини у діловій та повсякденній сферах життя. Дисципліна «Позитивна психологія» є базовим курсом даного циклу, який вчить студентів розуміти факти та закономірності психічних явищ, основні категорії та методи формування особистості. Вивчення теоретичного матеріалу супроводжується практичними заняттями, роздавальним та відео матеріалом по розділах дисципліни.

Ключові слова: психологія, сильні риси характеру, природні здатності, чесноти, цілі, суб'єктивне благополуччя, психологічне благополуччя, саморегуляція, позитивні емоції, міжособистісна взаємодія, стан потоку.

Abstract

The curriculum of the discipline "Positive Psychology" is developed in accordance with the structure and content of the manuals that are recommended for students of higher educational institutions.

The course "Positive Psychology" occupies an important place in the general structural-logical scheme of training a modern specialist. He belongs to a series of humanitarian disciplines related to the study of the peculiarities of the functioning and development of the individual, as well as the formation of knowledge and skills to build relationships in the business and everyday spheres of life. Discipline "Positive Psychology" is the basic course of this cycle, which teaches students to understand the facts and patterns of psychic phenomena, the main categories and methods of personality formation. The study of the



theoretical material is accompanied by practical classes, distribution and video material on discipline sections.

Key words: psychology, strong traits of character, natural abilities, virtues, goals, subjective well-being, psychological well-being, self-regulation, positive emotions, interpersonal interaction, state of flow.





1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань Спеціальність Рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Для усіх спеціальностей НУВГП	за вибором	-
Модулів – 1		Рік підготовки:	
Змістових модулів – 7		5-й	
Індивідуальне науково-дослідне завдання – не передбачене		Семестр	
Загальна кількість годин 90		9 або 10-й	
		Лекції	
		14 год.	-
		Практичні, семінарські	
		16 год.	-
		Лабораторні	
		не передбачені	-
		Самостійна робота	
		60 год.	-
		Вид контролю: залік	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2, СРС – 2	Рівень вищої освіти: магістерський		

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання — 1/2

для заочної форми навчання — не передбачено

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета – надання студентам систематизованих знань з одного з новітніх напрямів сучасної психології, який вивчає роль позитивних цінностей і відповідних їм рис особистості у забезпеченні досягнення людиною суб'єктивного, психологічного та соціального благополуччя.

Задачі:

-забезпечення розуміння психологічних передумов відчуття 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'єкта діяльності і спілкування;

- опанування прийомами, спрямованими на формування позитивних рис характеру і підтримання оптимального гармонійного способу життя.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

знати:

- передумови виникнення позитивної психології як одного з впливових сучасних напрямів вивчення психології особистості;

- основні напрями розвитку позитивної психології на сучасному етапі досліджень психіки людини;

- внесок провідних представників психологічної науки, зокрема, гуманістичної психології, у становлення ідей позитивної психології;

- методи досліджень, якими користуються представники позитивної психології;

- принципи побудови психодіагностичних методик, розроблених для виокремлення рівня сформованості в людини "сильних" рис характеру.

вміти:

- 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;

- сприяти формуванню позитивного клімату у родині, трудовому колективі, у спілкуванні як із знайомими, так і з малознайомими людьми;

- стимулювати переживання позитивних емоцій при взаємодії з оточуючими;

- набувати загально-людські компетенції розуміння психологічних передумов відчуття людиною суб'єктивного, психологічного та соціального благополуччя;

- опанувати прийоми роботи, спрямованої на формування позитивних рис характеру та лідерських умінь.



3. Програма навчальної дисципліни

Змістовний модуль 1. Теоретичне підґрунтя позитивної психології, теорія «сильних рис»

Вступ.

Тема 1. Витоки позитивної психології, аспекти вивчення психічних явищ, теоретичне підґрунтя позитивної психології

Історичні передумови виникнення позитивної психології. Подолання орієнтації на вивчення відхилень у нормальному розвитку особистості, що сформувався у першій половині ХХ століття під впливом двох світових війн.

Обґрунтування доцільності орієнтації на вивчення позитивних рис характеру як передумов повноцінного функціонування людини. Цілі, завдання, аспекти вивчення психічних явищ у позитивній психології.

Відмінності наукової позитивної психології від теорій “happiology” (науки про щасливе життя).

Тема 2. Позитивні цінності і “сильні” риси особистості та підходи до їх виокремлення

Характеристика загальнолюдських цінностей (чеснот – “virtues”) як орієнтирів для формування позитивного ставлення до життя. Підхід до виокремлення цінностей мудрість (wisdom); гуманність (humanity); сміливість, життєва стійкість (courage); справедливість (justice); поміркованість, стриманість (temperance); трансцендентність, духовність (transcendancy) як орієнтирів для формування позитивного ставлення до життя і розвитку позитивних рис характеру.

Номенклатура та критерії визначення “сильних” (позитивних) рис особистості. Теоретичне обґрунтування релевантності визначення в якості “сильних” рис характеру особистісних властивостей, що відповідають чеснотам, які співпадають у різних культурах, філософіях і релігіях світу. Компонентний склад 24 “сильних” рис характеру. Характеристика психометричного інструментарію для діагностики “сильних” рис характеру.

Тема 3. Роль позитивних емоцій у зумовленні ефективного функціонування людини як суб’єкта життєдіяльності

Аспекти вивчення механізму впливу позитивних емоцій на успішність функціонування людини. Роль позитивних емоцій у стимулюванні виявлення пізнавальних можливостей людини, у досягненні цілей професійної діяльності, забезпеченні прагнення до самовдосконалення й особистісного “зростання”. Роль позитивних емоцій у підтримуванні доброзичливого ставлення до оточуючих.

Аспекти виявлення позитивної орієнтації особистості.

Поняття “суб’єктивного благополуччя”, “психологічного благополуччя”, “соціального благополуччя” і психометричний інструментарій для їх

Змістовний модуль 2. Саморегуляція за допомогою інструментів позитивної психології

Тема 4. Погляд позитивних психологів на проблему осмисленості життя людини і шляхи її досягнення

Аспекти визначення осмисленості життя.

Зміст понять “автентичне щастя” (authentic happiness), “наповнене життя” (full life); задовольняюче життя (pleasant life), активне життя (engaged life). “Потік активної енергії” (flow) і його ознаки. Внесок зарубіжних позитивних психологів у розкриття змісту зазначених понять.

Адаптивний потенціал стратегії активного вирішення проблем, що виникають у житті людини. Збереження позитивної життєвої орієнтації як передумова успішного подолання психологічних проблем. Роль любові, емпатії, альтруїзму як ознак позитивної орієнтації у забезпеченні позитивного самовідчуття. Джерела моральної мотивації.

Тема 5. Методи здійснення позитивного психологічного впливу на людину

Методичні прийоми виявлення психологом характеру життєвої орієнтації людини (оптимістична, песимістична):

- 1) обговорення змісту і досвіду емоційних переживань;
- 2) навчання позитивному реагуванню на втрати, невдачі;
- 3) стимулювання пошуку змісту життя;
- 4) розкриття ролі гумору у забезпеченні позитивної життєвої орієнтації;
- 5) ознайомлення з ресурсами медитації.

Тема 6. Позитивна психологія у мультикультурному і соціальному контекстах

Позитивна етика у професійній діяльності. Конструктивізм і позитивна психологія.

Розповсюдження ідей позитивної психології у навчальних закладах. Джерела моральної мотивації: навчання учнів і студентів концентрації уваги на кращих “сильних” рисах характеру. Позитивна психологія у міжкультурному контексті.

Тема 7. Позитивна психологія у клінічній практиці

Поняття “позитивного” здоров’я. Роль переживання позитивних емоцій; активного, наповненого подіями життя; підтримування позитивних міжособистісних стосунків; позитивних досягнень у попередженні ментальних розладів. Поняття “психологічного капіталу”. “Формула” благополуччя.

Позитивна психотерапія. Характеристика прийомів групової позитивної психотерапії, послідовність їх запровадження.



4. Структура навчальної дисципліни

Назви тем змістових модулів	Кількість годин			
	Усього	л	с	сп
1	2	3	4	5
Змістовний модуль 1. Теоретичне підгрунття позитивної психології, теорія «сильних рис»				
Тема 1. Витоки позитивної психології, аспекти вивчення психічних явищ, теоретичне підгрунття позитивної психології	12	2	2	8
Тема 2. Позитивні цінності і “сильні” риси особистості та підходи до їх виокремлення.	14	2	4	8
Тема 3. Роль позитивних емоцій у зумовленні ефективного функціонування людини як суб’єкта життєдіяльності.	12	2	2	8
Разом - зм. модуль 1	38	6	8	24
Змістовний модуль 2. Саморегуляція за допомогою інструментів позитивної психології				
Тема 4. Погляд позитивних психологів на проблему осмисленості життя людини і шляхи її досягнення.	16	2	2	12
Тема 5. Методи здійснення позитивного психологічного впливу на людину.	12	2	2	8
Тема 6. Позитивна психологія у мультикультурному і соціальному контекстах.	12	2	2	8

Тема 7. Позитивна психологія у клінічній практиці.	12	2	2	8
Разом - зм. модуль 2	82	8	8	35
Усього годин	90	14	16	60

5. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
		Д.ф.
1	Історичні передумови виникнення позитивної психології, теоретичне підґрунтя позитивної психології	2
2	Визначення позитивних цінностей і “сильних” рис особистості та підходи до їх виокремлення	4
3	Позитивні емоції у ефективності функціонування людини	2
4	Погляд позитивних психологів на проблему осмисленості життя людини і шляхи її досягнення	2
5	Методи здійснення позитивного психологічного впливу на людину	2
6	Позитивна психологія у мультикультурному і соціальному контекстах	2
7	Специфічні прийоми позитивної психології у роботі із суб'єктами різних вікових і соціальних категорій. Поняття “позитивного” здоров'я	2
Разом		16



6. Самостійна робота

Розподіл годин самостійної роботи для студентів денної форми навчання:

Підготовка до аудиторних занять – 15 год.

Підготовка до контрольних заходів – 18 год.

Опрацювання окремих тем програми та їх частин, які не викладаються на лекціях - 27 год.

6.1. Завдання для самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
		Д.ф.
1	Розвиток психіки з погляду заходів позитивної психології	3
2	Методи визначення життєвого призначення та постановки цілей за допомогою позитивної психології	3
3	Адаптивний потенціал стратегії активного впорання з проблемами, що виникають у житті людини	3
4	Розвиток лідерських якостей за допомогою інструментів позитивної психології	3
5	Подолання емоційного вигорання за допомогою позитивної психології	3
6	Позитивна етика у професійній діяльності	3
7	Позитивна психотерапія	3
Разом		27

7. Методи навчання

При викладанні навчальної дисципліни «Позитивна психологія» використовуються пояснювально-ілюстративні методи з використанням мультимедійних презентацій та проблемні методи навчання із застосуванням:

- розв'язання проблемних завдань;
- виконання індивідуальних психологічних досліджень;



тестових завдань;

- прийомів рольової гри;
- доповідей та повідомлень;
- активізації самостійного вивчення студентами літератури;
- навчальних дискусій;
- підготовка глосарію.

Індивідуальні завдання

Підготовка глосарію основних понять курсу (мінімальна кількість понять – 40)

8. Методи контролю

Поточний контроль знань студентів з навчальної дисципліни проводиться в письмовій формі. Контрольні завдання за змістовим модулем включають тестові питання (одна правильна відповідь з чотирьох запропонованих).

Контроль самостійної роботи проводиться:

- з лекційного матеріалу – шляхом перевірки конспектів;
- з семінарських занять – на основі перевірки конспектів та виконаних завдань.

Усі форми контролю включено до 100-бальної шкали оцінки.

Оцінювання результатів поточної роботи (завдань, що виконуються на семінарських заняттях, результати самостійної роботи студентів) проводиться за такими критеріями:

1. Завдання до семінарського заняття (у % від кількості балів, виділених на завдання із заокругленням до цілого числа):

0 % – завдання не виконано; 40% – завдання виконано частково та містить суттєві помилки методичного або розрахункового характеру; 60% – завдання виконано повністю, але містить суттєві помилки у розрахунках або в методиці;

80% – завдання виконано повністю і вчасно, проте містить окремі несуттєві недоліки (розмірності, висновки, оформлення тощо); 100% – завдання виконано правильно, вчасно і без зауважень.

2. Ситуаційні вправи, психолого-педагогічні дослідження та інші завдання творчого характеру (у % від кількості балів, виділених на завдання із заокругленням до цілого числа):

0% – завдання не виконано;

40% – завдання виконано частково, висновки не аргументовані і не конкретні, звіт підготовлено недбало;

60% – завдання виконано повністю, висновки містять окремі недоліки, судження студента не достатньо аргументовані, звіт підготовлено з незначним відхиленням від вимог;



80% – завдання виконано повністю і вчасно, проте містить окремі несуттєві недоліки не системного характеру;

100% – завдання виконано правильно, вчасно і без зауважень.

9. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота							Сума
Змістовий модуль №1			Змістовий модуль №2				
43%			57%				
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	100
13	13	13	13	13	13	12	

T1, T2... T7

Шкала оцінювання

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка для заліку
90–100	Зараховано
82–89	
74–81	
64–73	
60–63	
35–59	не зараховано з можливістю повторного складання
0–34	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням курсу

10. Методичне забезпечення

Методичне забезпечення навчальної дисципліни «Позитивна психологія» включає:



1. **07-03-82** Методичні вказівки до семінарських занять та самостійного вивчення з навчальної дисципліни «Психологія» для студентів усіх спеціальностей НУВГП денної форми навчання / Н.В. Оксентюк. – Рівне: НУВГП, 2016. – 25 с.
2. **07-03-112** Методичні вказівки до семінарських занять та самостійного вивчення з навчальної дисципліни «Позитивна психологія» для студентів усіх спеціальностей НУВГП денної форми навчання / Н.В. Оксентюк. – Рівне: НУВГП, 2018. – 25 с.
3. Конспект лекцій на паперових носіях.
4. Конспект лекцій на електронних носіях.
5. Нормативні документи Міністерства освіти і науки України.
6. Мультимедійні презентації до тем дисципліни «Позитивна психологія».
7. Роздавальний матеріал до семінарських занять.

11. Рекомендована література

Базова

1. Кочубей А.В., Прохоров Б.І. Психологія: Навчальний посібник. Рівне: НУВГП, 2011. 193 с.
2. Максименко С.Д. Загальна психологія: Навчальний посібник. К.: «Центр навчальної літератури», 2008. 272 с.
3. Мартин Селигман. Новая позитивная психология. М.: Изд-во «София» - 2006. 368 с. (електронна версія друкованого видання).
4. М'ясоїд П. А. Курс загальної психології: Підручник для студ. вищ. навч. закладів: у 2 т. Київ : Алерта, 2011. 496 с.
5. Філоненко М.М. Психологія спілкування. Підручник. К.: Центр учбової літератури, 2008. 224 с.

Допоміжна

6. Бенеш Г. Психологія: dtv-Atlas: Довідник: Пер. з нім. / Худож. Герман і Катаріна фон Заальфельд; Наук. ред. пер. В.О. Васютинський. – К.: Знання-Прес, 2007. – 510 с.: іл.
7. Волкова Н.П. Професійно-педагогічна комунікація: Навч. посібник. – К.: ВЦ «Академія», 2006. – 256 с. (Альма-матер).
8. Макарова Л.І., Гах Й.М. Основи психології і педагогіки: Навчальний посібник. – Київ: Центр навчальної літератури, 2005. – 116 с.
9. М'ясоїд П.А. Загальна психологія: Навч. посіб. – 3-тє вид., випр. – К.: Вища шк., 2004. – 487 с.
10. Орбан-Лембрик Л.Е. Соціальна психологія: Навчальний посібник. – К.: Академвидав, 2005. – 448 с. (Альма-матер).
11. Основи психології : навчальний посібник / А.І. Веракіс, Ю.І. Завалевський, К. М. Левківський. – Киев; Харьков: Р.И.Ф., 2005. – 415 с.
12. Павелків Р.В. Загальна психологія. Підручник. – К., 2004. – 506 с.
13. Психологія: Підручник / Ю.Л. Трофімов, В.В. Рибалка, П.А. Гончарук та ін.;

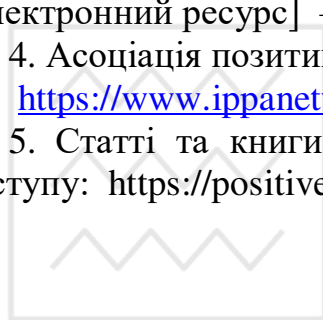


за ред. Ю.Л. Трофімова. – 4-те вид., стереотип. – К.: Либідь, 2003. – 560 с.

14. Савчин М.В. Педагогічна психологія: Навч. посіб. – К.: Академвидав, 2007. – 424 с. (Альма-матер).
15. Степанов О.М., Фіцула М.М. Основи психології і педагогіки: Посібник. – К.: Академвидав, 2003. – 504 с.
16. Філоненко М.М. Психологія спілкування. Підручник. – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 224 с.
17. Фіцула М.М. Педагогіка вищої школи: Навч. посіб. – К.: «Академвидав», 2006. – 352 с. (Альма-матер).

12. Інформаційні ресурси

1. Національна бібліотека ім.В.І.Вернадського / [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.nbu.gov.ua/>
2. Обласна наукова бібліотека (м.Рівне, майдан Короленка,6) / [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.lib.rv.ua/>
3. Колекція наукових книг з гуманітарних та суспільних дисциплін / [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.oapen.org/home>
4. Асоціація позитивної психології [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://www.ippanetwork.org/>
5. Статті та книги з позитивної психології [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://positivepsychologyprogram.com/>





Національний університет
водного господарства
та природокористування



Національний університет
водного господарства
та природокористування