



Силабус навчальної дисципліни
«Основи позитивної психології»
Освітньо-професійної програми «Практична психологія»
Галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові науки»
Спеціальність: 053 «Психологія»

Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)
Статус дисципліни	Навчальна дисципліна вибіркового компонента ОП
Курс	3 (третій)
Семестр	6 (шостий)
Обсяг дисципліни, кредити ЄКТС/години	4 кредити /120 годин
Мова викладання	українська
Що буде вивчатися (предмет вивчення)	Курс охоплює огляд основ та історичних передумов формування позитивної психології як наукового напрямку, що вивчає психологію особистості, а також висвітлює внесок провідних науковців у її становлення та розвиток. У рамках курсу розглядаються ключові поняття: щастя, благополуччя, процвітання, сили особистості, усвідомленість, емоційний і соціальний інтелект, життєва енергія (життєздатність), а також практика самозбереження і самоефективності.
Чому це цікаво/треба вивчати (мета)	Курс направлений на формування у студентів професійних компетентностей, що включає розуміння сучасних тенденцій розвитку позитивної психології, усвідомлення психологічних передумов досягнення суб'єктивного, психологічного та соціального благополуччя людини, а також оволодіння методами підтримання оптимального гармонійного способу життя.
Чому можна навчитися (результати навчання)	<p>ПР1. Визначати, аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання</p> <p>ПР2. Демонструвати розуміння закономірностей та особливостей розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань</p> <p>ПР4. Здійснювати реферування наукових джерел, обґрунтовувати власну позицію, робити самостійні висновки</p> <p>ПР5. Самостійно обирати та застосовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій (тести, опитувальники, проєктивні методики тощо) психологічного дослідження та технології психологічної допомоги</p> <p>ПР7. Рефлексувати та критично оцінювати достовірність одержаних результатів психологічного дослідження, формулювати аргументовані висновки</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>ПР10. Формулювати думку логічно, доступно, дискутувати, обстоювати власну позицію, модифікувати висловлювання відповідно до культуральних особливостей співрозмовника</p> <p>ПР11. Складати та реалізовувати план консультативного процесу з урахуванням специфіки запиту та індивідуальних особливостей клієнта, встановлювати 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 запиту</p> <p>ПР13. Емпатійно взаємодіяти, вступати у комунікацію, бути зрозумілим, толерантно ставитися до осіб, що мають інші культуральні чи гендерно-вікові особливості</p> <p>ПР15. Демонструвати відповідальне ставлення до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку</p> <p>ПР16. Знати та дотримуватися етичних принципів професійної діяльності психолога</p> <p>ПР17. Демонструвати соціально відповідальну та свідому поведінку, слідувати гуманістичним та демократичним цінностям.</p> <p>ПР18. Розуміти важливість збереження здоров'я (власного й навколишніх) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії</p>
<p>Як можна користуватися набутими знаннями і уміннями (компетентності)</p>	<p>ІК 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.</p> <p>Загальні компетентності</p> <p>ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.</p> <p>ЗК2. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.</p> <p>К4. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.</p> <p>ЗК5. Здатність бути критичним і самокритичним.</p> <p>ЗК6. Здатність приймати обґрунтовані рішення.</p> <p>ЗК7. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).</p> <p>ЗК8. Навички міжособистісної взаємодії.</p> <p>ЗК10. Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні;</p> <p>Спеціальні компетентності</p> <p>СК1. Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології</p> <p>СК2. Здатність до ретроспективного аналізу вітчизняного та зарубіжного досвіду розуміння природи виникнення, функціонування та розвитку психічних явищ.</p> <p>СК3. Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків.</p> <p>СК4. Здатність самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел.</p> <p>СК5. Здатність використовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій.</p> <p>СК6. Здатність самостійно планувати, організувати та здійснювати психологічне дослідження</p> <p>СК7. Здатність аналізувати та систематизувати одержані результати, формулювати аргументовані висновки та рекомендації. СК8.</p>

	<p>Здатність організувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову).</p> <p>СК9. Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну діяльність відповідно до запиту.</p> <p>СК10. Здатність дотримуватися норм професійної етики.</p> <p>СК11. Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.</p> <p>СК12. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо, цінувати та поважати різноманітність та мультикультурність.</p> <p>СК16. Здатність розробляти програму психологічного супроводу осіб різних вікових та соціальних груп, які звертаються за психологічною допомогою, створювати безпечне психологічне середовище.</p>
<p>Навчальна логістика</p>	<p>Зміст дисципліни:</p> <p>Теоретичне підґрунтя позитивної психології. Історія виникнення позитивної психології. Основні поняття позитивної психології. Методологічні проблеми позитивної психології. Представники наукового напрямку позитивної психології.</p> <p>Позитивні почуття: розуміння т інтерпретація. Вплив позитивних почуттів на розвиток людини. Нейропсихологічні механізми утворення емоцій. Вплив позитивних емоцій на розвиток когнітивної сфери людини, цілеспрямованості, стресостійкості. Моделі емоційного інтелекту</p> <p>Щастя та психологічне благополуччя. Щастя та свобода волі в умовах світової кризи. Зовнішні та внутрішні аспекти «щастя» та «нешастя». Застосування науки щастя для подолання кризових періодів.</p> <p>Суб'єктивне благополуччя. Структура та діагностика суб'єктивного благополуччя. Сучасні дослідження чинників суб'єктивного благополуччя. Теорія самодетермінації (Райан та Десі) та потоку (М. Чиксентміхай) .</p> <p>Феномен резильєнтності. Інструменти позитивної психології для розвитку резильєнтності. Резильєнтність, екзистенційні думки та рефреймінг.</p> <p>Усвідомленість життя та шляхи її досягнення. Гедонізм та стоїцизм. Особистісна зрілість. Компоненти позитивного старіння. Мудрість та її місце в саморозвитку.</p> <p>Феноменологія позитивного мислення. Позитивне мислення та віра в себе. Феноменологія вдячності і прощення. Психологічні особливості сприйняття майбутнього.</p> <p>Феномен посттравматичного зростання. Посттравматичне зростання в умовах війни та природніх катаклізмів. Травма як точка росту.</p> <p>Психокорекційна робота з феноменом щастя. Поняття «позитивного здоров'я». Коефіцієнт М. Лосада. Позитивна психотерапія. Методи позитивної психотерапії М. Селігмана, Н. Пезешкіана. Майндфулнес та медитація.</p> <p>Позитивна психологія у мультикультурному та соціальному контекстах. Щастя та свобода волі в умовах світової кризи. Позитивна психологія в кіно</p> <p>Види занять: лекції, практичні заняття</p> <p>Методи навчання: робота в малих групах, семінар-дискусія, мозкова атака, презентація, рольова гра, методи активної взаємодії</p> <p>Форми навчання: очна, заочна</p>

Преквізити	Знання з загальної психології, психології особистісного життєпроекування, вікової психології, психодіагностики.
Пореквізити	Знання можуть бути використані при написанні фахової кваліфікаційної роботи
Інформаційне забезпечення з репозитарію та фонду НТБ НАУ	Навчальна та наукова література: 1. Корнбіхлер Т. Носсрат Пезешкіан. Схід – Захід: позитивна психотерапія в діалозі культур. За участі М. Пезешкіан та Х. Пезешкіана. Пер. з нім., 2-е вид. доп. Полтава : Астроя, 2024. 197 с. 2. У. Бьоссманн, А. Реммерс (ред.) Позитивна психодинамічна психотерапія: підручник. Вісбаден: WAPP Press, 2025. 3. Positive Psychology. Theory, Research and applications. London, Open university press, 2019. – 314 p.
Локація та матеріально-технічне забезпечення	Аудиторія теоретичного навчання
Семестровий контроль, екзаменаційна методика	Залік
Кафедра	Педагогіки та психології професійної освіти
Факультет	Лінгвістики та соціальних комунікацій
Викладач(і)	ПАТРУЛЬ МАРІЯ ВІКТОРІВНА Посада: старший викладач Вчений ступінь: - Профайл викладача: https://scholar.google.com.ua/citations?hl=uk&user=hQПOEwAAAАJ Тел.: 0934515776 Е-mail: mariia.patrul@npp.nau.edu.ua Робоче місце: 8.706
Оригінальність навчальної дисципліни	Авторський курс
Лінк на дисципліну	