

## СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### Позитивна психологія

**Статус дисципліни** – вільного вибору здобувача вищої школи.

**Викладач кафедри професійної освіти в сфері технологій та дизайну:**

Тихомирова А.А., кандидат психологічних наук, старший викладач

**Рівень вищої освіти / Рекомендовано** – перший (бакалаврський) рівень вищої освіти.

**Необхідні передумови:** розуміння основ психологічного благополуччя, адаптації та особистісного розвитку; навички аналізу психологічних явищ і застосування теоретичних знань у практичних ситуаціях; базові навичками саморефлексії та критичного мислення.

#### **1. Анотація курсу:**

**Обсяг модуля:** загальна кількість годин – 120; кількість кредитів ЄКТС – 4.

**Мета курсу** – формування у студентів базових понять та категорій позитивної психології, надання студентам систематизованих знань відносно ролі позитивних цінностей і відповідних їм рис особистості, 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.

#### **Результати навчання дисципліни:**

*знати:* сучасні теорії та концепції позитивної психології; основні напрями досліджень, спрямованих на забезпечення психологічного благополуччя людини; історичні передумови виникнення позитивної психології; походження понять резильєнс та резильєнтність, їх зміст та значення для життєдіяльності людини; походження поняття життєстійкість, його зміст та значення для життєдіяльності людини; методи та техніки подолання стресу і травми: психологічні основи зцілення; сутність психічного здоров'я, його структуру та значення в умовах війни; позитивні стани; психологічні основи щастя;

*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, підтриманні доброзичливих стосунків з оточуючими, забезпеченні саморозвитку особистості; сприяти формуванню позитивного клімату в родині, трудовому колективі; стимулювати переживання позитивних емоцій при взаємодії з оточуючими; аналізувати наукові концепції та феномени позитивних емоційних станів та їх вплив на якість життя; розробляти рекомендації успішного досягнення і підтримки стану особистості; розробляти стратегії подолання життєвих труднощів і стресових ситуацій на основі понять резильєнс та резильєнтність; інтегрувати позитивні підходи у формування ефективного мислення та поведінки; долати стрес, адаптуватися до життєвих викликів і зміцнення психологічної стійкості; аналізувати;

*здатен продемонструвати:* рівень психологічної культури, усвідомлення власної індивідуальності та володіння методами та техніками подолання стресу і травми, механізмами самопізнання, саморозвитку та самореалізації; мотивацію до власного удосконалення, саморозвитку та самореалізації; значення соціально-психологічних чинників, що впливають на формування особистості протягом життя;

*володіти* прийомами роботи, спрямованої на формування позитивних рис характеру та лідерських умінь; професійними знаннями і підходами при вирішенні практичних задач.

**Зміст навчального модуля:** Тема 1. Витоки позитивної психології. Теоретичне підґрунтя позитивної психології. Тема 2. Позитивні цінності і «сильні» риси особистості та підходи до їх виокремлення. Тема 3. Роль позитивних емоцій в процесі ефективного функціонування людини як суб'єкта життєдіяльності. Тема 4. Методи здійснення позитивного психологічного впливу на людину. Тема 5. Позитивна психологія у мультикультурному та соціальному контекстах. Позитивна етика у професійній діяльності. Тема 6. Розвиток лідерських якостей за допомогою інструментів позитивної психології.

**Форми підсумкового контролю:** залік.

**Засоби діагностики успішності навчання:** виступи на практичних заняттях, індивідуальні завдання (презентації, есе), тести, питання для підсумкового контролю.

**Мова навчання:** українська.

## 2. Оцінювання:

### Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти

Поточне оцінювання та самостійна робота						МК (тестовий)	Сума
T1	T2	T3	T4	T5	T6		
10	10	15	15	15	15	20	100

### Розподіл балів з дисципліни

Види робіт, що оцінюються в балах	T1	T2	T3	T4	T5	T6	Усього
Виступ на практичних заняттях	10	10	10	10	10	10	60
Есе	-	-	5	-	5	-	10
Презентації	-	-	-	5	-	5	10
Модульний контроль	20						20
<b>Всього з дисципліни</b>							<b>100</b>

### Критерії оцінювання видів робіт

У процесі оцінювання роботи на практичному занятті враховуються правильність виконання завдань; їх повнота:

- відмінне виконання лише з незначною кількістю несуттєвих помилок – 9-10 балів;
- виконання вище середнього рівня з кількома помилками – 7-8 балів;
- правильне виконання з певною кількістю суттєвих помилок – 5-6 бали;
- виконання зі значною кількістю недоліків – 3-4 бали;
- виконання відповідає мінімальним критеріям – 1-2 бали.

Бали за індивідуальні завдання нараховуються лише при успішному їх виконанні та захисті. Кількість балів, яка нараховується за різні види індивідуальних завдань (за виготовлення презентацій, есе), залежить від їх обсягу та значимості, але становить не більше 20 балів, з урахуванням важливості виконаної роботи.

*Критеріями оцінювання презентації є коректність поєднання на слайдах текстового та ілюстративного матеріалу, кольорів, контрастність, оптимальний обсяг слайдів (25-30 слайдів) і тексту на них, розмір шрифту, естетичність, доступність, науковість; обов'язковими компонентами є схеми, таблиці, список використаних джерел:*

- вдале поєднання на слайдах текстового та ілюстративного матеріалу, кольорів, контрастність, оптимальний обсяг слайдів (25-30 слайдів) і тексту на них, достатній розмір шрифту, естетично оформлено, наявні схеми, таблиці, список використаних джерел – 5 балів;
- вдале поєднання на слайдах текстового та ілюстративного матеріалу, кольорів, контрастність, обсяг слайдів 15-20, розмір шрифту дрібний, наявні таблиці, відсутній список використаних джерел – 3-4 бали;
- невдало поєднано текст та ілюстративний матеріал, кольори, обсяг слайдів 10-12, занадто багато тексту, розмір шрифту дрібний, відсутні схеми, таблиці, список використаних джерел – 1-2 бали.

*Критеріями оцінювання есе є здатність робити оцінні судження, критично оцінювати нові факти, явища, ідеї; виявляти і відстоювати особисту позицію, нестандартно і творчо вирішувати завдання:*

- самостійно написане есе, наявність міркувань, оціночних суджень, власної позиції – 4-5 балів;

-самостійно написане есе, однак міркування висловлені частково, відсутня власна позиція – 2-3 бали;

-думка не розкрита, відсутні міркування, власна позиція – 1 бал;

*Критерії оцінювання модульного контролю.*

Оцінювання модульного контролю здійснюється за 20-бальною шкалою у вигляді тесту у Модульному середовищі освітнього процесу КНУТД (МСОП КНУТД) та обчислюються автоматично.

### Відповідність шкал оцінок якості засвоєння навчального матеріалу

Оцінка за національною шкалою для екзамену, КП, КР / заліку	Оцінка за шкалою КНУТД	Оцінка за шкалою ECTS	Пояснення
<b>Відмінно / зараховано</b>	90-100	<b>A</b>	<b>Відмінно</b> (відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок)
<b>Добре / зараховано</b>	82-89	<b>B</b>	<b>Дуже добре</b> (вище середнього рівня з кількома помилками)
	74-81	<b>C</b>	<b>Добре</b> (в загальному вірне виконання з певною кількістю суттєвих помилок)
<b>Задовільно / зараховано</b>	64-73	<b>D</b>	<b>Задовільно</b> (непогано, але зі значною кількістю недоліків)
	60-63	<b>E</b>	<b>Достатньо</b> (виконання відповідає мінімальним критеріям)
<b>Незадовільно / не зараховано</b>	35-59	<b>FX</b>	<b>Незадовільно</b> (з можливістю повторного складання)
	0-34	<b>F</b>	<b>Незадовільно</b> (з обов'язковим повторним вивченням дисципліни)

### 3. Політика курсу:

3.1 Обов'язкове дотримання академічної доброчесності здобувачами вищої освіти, а саме:

- самостійне виконання всіх видів робіт, завдань, форм контролю, передбачених робочою програмою даної навчальної дисципліни;

- посилення на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей;

- дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права;

- надання достовірної інформації про результати власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використанні методики досліджень і джерела інформації.

3.2. Для отримання позитивної оцінки з дисципліни необхідно набрати в сумі мінімальну кількість балів (60) за виступи на практичних заняттях, презентації та модульний контроль.

3.3 У разі несвоєчасного виконання робіт призначається перенесення терміну здачі робіт/перездача.

3.4. Perezдача робіт, які не були своєчасно виконані:

- з поважних причин (лікарняна довідка, академічна мобільність, непередбачені обставини тощо) відбувається під час консультацій, призначених викладачем;

- без поважних причин відбувається під час консультацій, призначених викладачем, здача робіт оцінюється нижче на 1-5 балів, в залежності від завдання.

3.5 При виявленні плагіату студенту не зараховується виконане завдання. За перероблене завдання оцінка буде вдвічі знижена.

3.6 Допускається визнання результатів навчання, отриманих у неформальній освіті.

3.7. Оскарження підсумкової оцінки з дисципліни допускається. Її перегляд виноситься на розгляд спеціально створеної на кафедрі комісії у складі завідувача та 2 викладачів кафедри. Передбачається проходження усного опитування з усіх тем курсу у присутності комісії та повторне проходження модульного контролю у присутності викладача.