

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Кафедра педагогіки та психології

“**ЗАТВЕРДЖУЮ**”
Проректор з науково-методичної
та навчальної роботи
О.Б.Жильцов
2016 року



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ГСЕ
Психологія позитивного мислення

для всіх напрямів

Педагогічний інститут

2015 – 2016 навчальний рік

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА Ідентифікаційний код 02136554	
Начальник відділу моніторингу якості освіти	
Програма №	0335
 (підпис)	 (прізвище, ініціали)
«	» 20 16 р.

Психологія позитивного мислення: роб. навч. прог. [для студентів спеціальностей Гуманітарного інституту] / уклад. О.М.Гріньова. – Київський університет імені Бориса Грінченка, 2016.

Розробник:

Гріньова Ольга Михайлівна, доцент кафедри педагогіки та психології Педагогічного інституту Київського університету імені Бориса Грінченка.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри педагогіки і психології

Протокол від 1 лютого 2016 року №6

Завідувач кафедри педагогіки і психології

 Іванюк Г.І.

Заступник директора з науково-методичної та навчальної роботи

 Машовець М.А.

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 2	Галузі знань 0102 "Фізичне виховання, спорт в здоров'я людини", 0201 "Культура" 0203 "Гуманітарна наука"	Нормативна частина циклу професійної психолого-педагогічної підготовки	
Модулів – 2	напрямок підготовки 6.010201 "Фізичне виховання" напрямок підготовки 6.010203 "Здоров'я людини" напрямок підготовки 6.030203 "Міжнародна інформатика" напрямок підготовки 6.020303 "Філологія (переклад)" напрямок підготовки 6.020303 "Філологія (мова і література українська)" напрямок підготовки 6.020303 "Філологія (мова і література англійська)" напрямок підготовки 6.020303 "Філологія (мова і література німецька)" напрямок підготовки 6.020303 "Філологія (мова і література іспанська)" напрямок підготовки 6.020303 "Філологія (мова і література італійська)" напрямок підготовки 6.020303 "Філологія (мова і література японська)" напрямок підготовки 6.020303 "Філологія (мова і література французька)" напрямок підготовки 6.020303 "Філологія (мова і література китайська)" напрямок підготовки 6.030301 "Журналістика" напрямок підготовки 6.030302 "Реклама і зв'язки з громадськістю" напрямок підготовки 6.030303 "Видавнича справа та редагування"	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 2		3-й	-
Загальна кількість годин – 72 год.		Семестр	
		6-й	-
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 2	Освітньо-кваліфікаційний рівень: «бакалавр»	16 год.	-
		Семінарські	
		12 год.	-
		Самостійна робота	
		40 год.	-
		Проміжний модульний контроль	
		4 год.	-
		Семестровий контроль	
		Вид контролю: ПМК	

2. Програма навчальної дисципліни

ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЇ ПОЗИТИВНОГО МИСЛЕННЯ

Тема 1. Теоретичні основи дослідження позитивного мислення у гуманітарних науках

Основні поняття: мислення, позитивне мислення, оптимізм, песимізм, рефлексія, саногенне мислення, успіх, невдача, життєвий стиль, життєва позиція.

1. Позитивні стратегії у класичній зарубіжній психології
2. Історія психології позитивного мислення
3. Предмет і завдання психології позитивного мислення
4. Міжпредметні та внутрішньопредметні взаємозв'язки психології позитивного мислення
5. Принципи й методи психології позитивного мислення
6. Зарубіжний досвід застосування стратегій позитивного мислення в освіті
7. Зарубіжний досвід застосування стратегій позитивного мислення в праці

Рекомендована література: основна: 2, 3, 5.
додаткова: 8, 10.

Тема 2. Психологічні аспекти дослідження позитивного мислення

Основні поняття: мислення, позитивне мислення, дивергентне мислення, творчість, креативність, емоції, вищі емоції, інтелектуальні емоції, особистість, самооцінка, діяльність, спілкування, альтруїзм.

1. Позитивне мислення як специфічний вид інтелектуальної діяльності людини
2. Взаємозв'язок позитивного мислення й творчості особистості
3. Взаємозв'язок позитивного мислення особистості та її емоційного розвитку
4. Взаємозв'язок позитивного мислення й особистісного розвитку індивідуума
5. Становлення позитивного мислення особистості в умовах її діяльності й міжособистісної взаємодії

Рекомендована література: основна: 1, 2, 3.
додаткова: 8, 10.

ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ II. АКТИВІЗАЦІЯ ПОЗИТИВНОГО МИСЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ НА РІЗНИХ ВІКОВИХ ЕТАПАХ

Тема 3. Вікові аспекти вивчення позитивного мислення особистості

Основні поняття: позитивне мислення, «Ситуація Ми», вікова криза, самосвідомість, соціальна ситуація «Я сам», особистість, самооцінка, стиль

сімейного виховання, пізнавальна мотивація, криза підліткового віку, характер, девіантна поведінка, делінквентна поведінка, професійна орієнтація, професійне самовизначення, професійна самореалізація.

1. Передумови розвитку позитивного мислення особистості у віці новонародженості й ранньому віці
2. Роль і місце позитивного мислення у психічному розвитку дитини дошкільного віку
3. Психологічні особливості розвитку позитивного мислення у молодшому шкільному віці
4. Особливості психічного розвитку підлітка та їх взаємозв'язок з позитивним мисленням.
5. Впровадження стратегій позитивного мислення у початковій і середній школі як засіб профілактики порушень психічного розвитку і поведінки учнів
6. Психологія позитивного мислення особистості юнацького віку
7. Роль і місце позитивного мислення у професійній орієнтації й професійному саморозвитку особистості юнацького віку

Рекомендована література: основна: 1, 3, 4.
додаткова: 6, 8.

Тема 4. Активізація позитивного мислення дітей молодшого шкільного віку засобами казкотерапії

Основні поняття: казкотерапія, казка, терапевтична казка, сценарій, казковий сценарій, життєвий сценарій, модель, казковий світ, ролі, правила, сюжет, методика «кататимної подорожі в казку», індивідуальна казкотерапія, групова казкотерапія.

1. Можливості й переваги використання казкотерапії для активізації позитивного мислення дітей молодшого шкільного віку
2. Основні підходи до терапевтичного аналізу казок. Схема і принципи психотерапевтичного аналізу казки.
3. Поняття про казкові сценарії. Казкові і життєві сценарії за Е.Берном. Модель казкового світу
4. Модель і алгоритми конструювання терапевтичної казки
5. Техніки казкотерапії та їх використання для формування позитивного мислення дітей
6. Формування позитивного мислення дітей засобами казкотерапії (подолання страхів, тривожності, агресії)

Рекомендована література: основна: 2, 3.
додаткова: 7, 10.

Тема 5. Активізація позитивного мислення дітей молодшого шкільного віку засобами арттерапії

Основні поняття: арттерапія, артпедагогіка, музикотерапія, ізотерапія, імаготерапія, лялькотерапія, емоції, страхи, тривожність, комунікація, особистість.

1. Історія і розвиток «терапії мистецтвом». Арттерапія і артпедагогіка.
2. Основні напрямки арттерапії: музикотерапія, імаготерапія, лялькотерапія, ізотерапія.
3. Використання арттерапії в роботі з дітьми. Основні види ізотерапевтичних занять з дітьми за О.А.Карабановою.
4. Етапи зображувальної діяльності дитини. Етапи ізотерапії (Киселева).
5. Методика ізотерапевтичної роботи з дітьми.
6. Використання ізотерапії для подолання страхів і тривожності у дітей за А.І.Захаровим. Корекція емоційної сфери дитини засобами рефлексивної музикотерапії. Організація арттерапевтичного заняття.
7. Оцінка ефективності проведеного арттерапевтичного заняття.

Рекомендована література: основна: 2, 3.

додаткова: 9, 10.

Тема 6. Активізація позитивного мислення в юнацькому і дорослому віці

Основні поняття: життєві цілі, життєві плани, життєвий стиль, суб'єктність, життєві установки, життєва трансспектива, самооцінка, ситуація успіху, життєвий досвід, реконструювання життєвого світу.

1. Психологія життєвих цілей і планів у юнацькому і дорослому віці
2. Техніки «тайм-менеджменту» (ефективного управління власним часом) у юнацькому і дорослому віці
3. Формування суб'єктності особистості - мистецтва управління власним життям
4. Техніки формування позитивних установок і впевненості в собі в юнацькому і дорослому віці
5. Техніки символічної роботи з психотравмуючими ситуаціями минулого життєвого досвіду

Рекомендована література: основна: 1, 3, 5.

додаткова: 6, 8.

Тема 6. Техніки раціонально-емотивної терапії для активізації позитивного мислення особистості

Основні поняття: раціонально-емотивна терапія, інтелект, емоції, почуття, афекти, життєві установки, продуктивні установки, непродуктивні установки, когнітивно-біхевіоральний підхід, об'єктивні стимули, суб'єктивні стимули.

1. Раціонально-емотивна терапія як напрям психологічної практики
2. Основні види ірраціональних установок, які ускладнюють становлення позитивного мислення особистості
3. Техніки роботи з раціональними та ірраціональними судженнями особистості
4. Алгоритми використання раціонально-емотивної терапії для формування позитивного мислення особистості
5. Практичне застосування раціонально-емотивної терапії для формування позитивного мислення особистості

Рекомендована література: основна: 1, 4, 5.
додаткова: 8, 10.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин				
	усь ого	у тому числі			
		л	се м	с.р .	мк р
1	2	3	4	5	6
Модуль 1					
Змістовий модуль 1. Теоретичні основи психології позитивного мислення					
Тема 1. Теоретичні основи дослідження позитивного мислення у гуманітарних науках	9	2	2	5	
Тема 2. Психологічні аспекти дослідження позитивного мислення	11	4	2	5	
Разом за змістовим модулем 1	20	6	4	10	2
Змістовий модуль 2. Активізація позитивного мислення особистості на різних вікових етапах					
Тема 3. Вікові аспекти вивчення позитивного мислення особистості	10	2	2	6	
Тема 4. Активізація позитивного мислення дітей молодшого шкільного віку засобами казкотерапії	10	2	2	6	
Тема 5. Активізація позитивного мислення дітей молодшого шкільного віку засобами арттерапії	10	2	2	6	
Тема 6. Активізація позитивного мислення в юнацькому і дорослому віці	9	2	1	6	
Тема 7. Техніки раціонально-емоційної терапії для активізації позитивного мислення особистості	9	2	1	6	
Разом за змістовим модулем 2	48	10	8	30	2
Усього годин	72	16	12	40	4

5. Темі семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Позитивне мислення як міждисциплінарна наукова проблема	2
2	Роль і місце позитивного мислення у психічній діяльності людини	2
3	Розвиток позитивного мислення людини в онтогенезі	2
4	Казкотерапія у роботі з дітьми	2
5	Арттерапія у роботі з дітьми	2
6	Техніки активізації позитивного мислення особистості в юнацькому й дорослому віці	2

6. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	К-сть балів	К-сть годин
1	Історичні аспекти вивчення проблеми позитивного мислення Розробити хронологічну таблицю дослідження феномена позитивного мислення у гуманітарних науках (філософії, соціології, педагогіці, психології)	10	5
2	Позитивне мислення як феномен психічного розвитку особистості Карта знань з теми. У карті знань відобразити графічно взаємозв'язки позитивного мислення з феноменами: <ul style="list-style-type: none"> - пізнавальної сфери психіки; - емоційно-вольової сфери психіки; - особистісного розвитку; - соціально-психологічними утвореннями 	10	5
3	Творчий проект «Психодіагностика позитивного мислення особистості в онтогенезі» Скласти невелику авторську анкету для діагностики позитивного мислення 2-х людей різного віку та представити результати анкетування. Розробити авторські рекомендації для його учасників	10	6
4	Творчий проект «Можливості казкотерапії для активізації позитивного мислення дитини» Скласти терапевтичну казку для активізації позитивного мислення конкретної дитини за вибором студента	10	6
5	Творчий проект «Можливості арттерапії для активізації позитивного мислення дитини» Скласти план-конспект арттерапевтичного групового заняття для активізації позитивного мислення дітей молодшого шкільного віку. Реалізувати елементи розробленого заняття та представити його результати.	10	6
6	Творчий проект «Активізація позитивного мислення юнаків і дорослих» Скласти план-конспект тренінгового заняття для активізації позитивного мислення юнаків або дорослих людей за вибором студента. Реалізувати елементи розробленого заняття та представити його результати.	10	6
7	Творчий проект «Використання РЕТ для активізації позитивного мислення особистості» Розробити проект з використання 1-2 технік РЕТ для формування позитивного мислення особистості. Форма звітності: відео-звіт.	10	6
	Усього:	70	40

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНА КАРТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ “ПСИХОЛОГІЯ ПОЗИТИВНОГО МИСЛЕННЯ”

Разом: 72 год., лекції – 16 год., семінарські заняття – 12 год., самостійна робота – 40 год., МКР – 4 год.

Модулі	Змістовний модуль I.		Змістовний модуль II.				
Назва модуля	Теоретичні основи психології позитивного мислення		Активізація позитивного мислення особистості на різних вікових етапах				
К-сть балів	70		114				
Лекції	1	2	3	4	5	6	7
Теми лекцій	Теоретичні основи дослідження позитивного мислення у гуманітарних науках (1 бал)	Психологічні аспекти дослідження позитивного мислення (2 бали)	Вікові аспекти вивчення позитивного мислення особистості (1 бал)	Активізація позитивного мислення дітей молодшого шкільного віку засобами казкотерапії (1 бал)	Активізація позитивного мислення дітей молодшого шкільного віку засобами арттерапії (1 бал)	Активізація позитивного мислення в юнацькому і дорослому віці (1 бал)	Техніки раціонально-емоційної терапії для активізації позитивного мислення особистості (1 бал)
Теми семінарських занять	Позитивне мислення як міждисциплінарна наукова проблема (11 балів)	Роль і місце позитивного мислення у психічній діяльності людини (11 балів)	Розвиток позитивного мислення людини в онтогенезі (11 балів)	Казкотерапія у роботі з дітьми (11 балів)	Арттерапія у роботі з дітьми (11 балів)	Техніки активізації позитивного мислення особистості в юнацькому і дорослому віці (11 балів)	
Самостійна робота	10 балів	10 балів	10 балів	10 балів	10 балів	20 балів	
Види контролю	МКР (25 балів)		МКР (25 балів)				
Підсумковий контроль	ПМК						

Дисципліна з ПМК 184 бали (загальна к-сть 184, враховано: -30% балів за семін.заняття) $K=162 : 100 = 1,62$

8. Методи навчання

I. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності

1) За джерелом інформації:

• *Словесні*: лекція (традиційна, проблемна, лекція-прес-конференція) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (PowerPoint – Презентація), семінари, пояснення, розповідь, бесіда.

• *Наочні*: спостереження, ілюстрація, демонстрація.

2) За логікою передачі і сприймання навчальної інформації: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

3) За ступенем самостійності мислення: репродуктивні, пошукові, дослідницькі.

4) За ступенем керування навчальною діяльністю: під керівництвом викладача; самостійна робота студентів: з книгою; виконання індивідуальних навчальних проектів.

II. Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності:

1) Методи стимулювання інтересу до навчання: навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості (метод цікавих аналогій тощо).

9. Методи контролю

У процесі оцінювання навчальних досягнень бакалаврів застосовуються такі методи:

➤ *Методи усного контролю*: індивідуальне опитування, фронтальне опитування, співбесіда.

➤ *Методи письмового контролю*: модульне письмове тестування; підсумкове письмове тестування, звіт, реферат, есе.

➤ *Методи самоконтролю*: уміння самостійно оцінювати свої знання, самоаналіз.

Розподіл балів, що присвоюються студентам

Поточне тестування та самостійна робота							
Форми роботи	Змістовий модуль 1 70 балів		Змістовий модуль 2 114 балів				
	T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7
Лекції	1	2	1	1	1	1	1
Семінарські заняття	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1	
Самостійна робота	10	10	10	10	10	20	
МКР	25		25				
ВСЬОГО – 184 б.: 22 (-30%) = 162 бали К – 1,62 (162:100) РК – 1,62							

12. Рекомендована література Базова

1. Калошин В.Ф. Позитивне мислення як чинник професійного самовизначення молоді в умовах ПТНЗ / Калошин В.Ф. – К. : , 2012. – 114 с.^о
2. Калошин В.Ф. Позитивне мислення: практикум із формування / Калошин В.Ф. - Х.: Основа, 2014. - 144 с.^о
3. Крайг Г. Психологія розвитку / Г.Крайг, Д.Бокум. - СПб.: Питер, 2005 - 940 с.^о
4. Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия / Пезешкиан Н. - М.: Институт позитивной психотерапии, Медицина, 2009. - 464 с.^о
5. Селигман Мартин Э. П. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни.- М.: Изд-во «София», 2006. — 368 с.^о

^о - література наявна на безкоштовних інтернет-порталах.

* - література наявна в інститутційному репозиторії Університету.

Допоміжна

6. Гріньова О.М. Проектування життєвого шляху особистості у кризовому суспільстві / Гріньова О.М. - Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. - 2014. - №11(13). С. 158-165.*
7. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Практикум по сказкотерапии / Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. - СПб.: ООО «Речь», 2000. - 310с.^о
8. Ильин Е.П. Психология творчества, креативности, одаренности / Ильин Е.П. - СПб.: Питер, 2009. - 448 с.^о
9. Копытин А.И. Арттерапия детей и подростков / А.И.Копытин, Е.Е.Свистовская. - М.: Когито-центр, 2014. - 197 с.^о
10. Ром Р. Позитивная типология личности / Ром Р. - К.: Интернет Сервисез Интернэшнл Украина, 2010. - 196 с.^о