

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Дніпропетровський національний університет імені Олеся Гончара

Факультет психології

Кафедра педагогічної та вікової психології

Позитивна психологія

ПРОГРАМА

**вибіркової навчальної дисципліни
підготовки бакалаврів
напряму 6.030102 - психологія**

(Шифр за ОПП _____)

**Дніпропетровськ
2014 рік**

РОЗРОБЛЕНО ТА ВНЕСЕНО: Дніпропетровським національним університетом
імені Олеся Гончара

РОЗРОБНИК ПРОГРАМИ: Носенко Е.Л., зав. кафедри педагогічної та вікової
психології ДНУ ім. О.Гончара, доктор психол. наук,
професор, член-кор. НАПН України.

Обговорено та схвалено науково-методичною комісією за напрямом підготовки/спеціальністю
6.030102- психологія

“17” червня 2014 року № 2

Голова Носенко Е.Л.

Схвалено Вченою радою факультету психології
від “24” червня 2014 року, протокол №10

Голова _____ (Волков Д.С.)

“24 червня” 2014 року

ВСТУП

Програма вивчення вибіркової навчальної дисципліни “ Позитивна психологія “
складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів
напряму (спеціальності) “6.030102-Психологія

Предметом вивчення навчальної дисципліни є
*психологічні передумови формування психологічного, соціального та суб’єктивного благополуччя людини
і «сильних» рис її характеру.*

Міждисциплінарні зв’язки: Вивчення даної дисципліни пов’язано з дисциплінами:
загальна психологія,, історія психології, експериментальна психологія,, психодіагностика.

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

1. Змістовий модуль 1. Витоки позитивної психології, аспекти вивчення психічних явищ, теоретичне підґрунтя позитивної психології
2. . Змістовий модуль 2.Позитивні цінності і “сильні” риси особистості та підходи до їх виокремлення.
3. Змістовий модуль 3. Роль позитивних емоцій у зумовленні ефективного функціонування людини як суб’єкта життєдіяльності.
4. Змістовий модуль 4. Погляд позитивних психологів на проблему осмисленості життя людини і шляхи її досягнення.
5. Змістовий модуль 5. Методи здійснення позитивного психологічного впливу на людину.
6. Змістовий модуль 6. Позитивна психологія у мультикультурному і соціальному контекстах
7. Змістовий модуль 7. Позитивна психологія у клінічній практиці.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. **Метою** викладання навчальної дисципліни “ Позитивна психологія ” є: надання студентам систематизованих знань з одного з новітніх напрямів сучасної психології, який почав формуватись наприкінці ХХ століття і структурно оформився як напрям психології особистості на початку ХХІ століття і який вивчає роль позитивних цінностей і відповідних їм рис особистості у забезпеченні досягнення людиною суб’єктивного, психологічного та соціального благополуччя.

1.2.Основними завданнями вивчення дисципліни “ Позитивна психологія ” є:

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’єкту діяльності і спілкування;

- опанування прийомами тренінгової роботи психолога-практика, спрямованої на формування позитивних рис характеру і підтримування задовольняючого способу життя у дітей шкільного віку та дорослих.

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

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 :

- професійно 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 мало знайомими людьми;
- планувати і проводити тренінги для дітей дошкільного і шкільного віку та дорослих;
- стимулювати переживання позитивних емоцій при взаємодії з оточуючими. На вивчення навчальної дисципліни відводиться 135 годин/ 4 кредити ECTS.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

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

ТЕМА 1. Історичні передумови виникнення позитивної психології. Подолання орієнтації на вивчення відхилень у нормальному розвитку особистості, що сформувалась у першій половині ХХ століття під впливом двох світових війн.

ТЕМА2. 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 спроб її вульгаризації: теорій “happiology” (науки про щасливе життя).

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

ТЕМА 1. 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); рансцендентність, духовність (transcendancy) як орієнтирів для формування позитивного ставлення до життя і розвитку позитивних рис характеру.

ТЕМА 2. 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.

Змістовий модуль 3. Роль позитивних емоцій у зумовленні ефективного функціонування людини як суб'єкта життєдіяльності.

ТЕМА 1. 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.

ТЕМА 2. Аспекти виявлення позитивної орієнтації особистості.

Поняття “суб'єктивного благополуччя”, “психологічного благополуччя”, “соціального благополуччя” і психометричний інструментарій для їх діагностики. Критеріальний підхід до вимірювання суб'єктивного благополуччя за допомогою методики “Емоційний щоденник”. Характеристика шкал для вимірювання психологічного і соціального благополуччя.

Модуль 2.

Змістовий модуль 4. Погляд позитивних психологів на проблеми осмисленості життя людини і шляхи її досягнення.

ТЕМА 1. 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 ознак. Внесок зарубіжних позитивних психологів у розкриття змісту зазначених понять.

ТЕМА 2. Адаптивний потенціал стратегії активного впорання з проблемами, 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.

Змістовий модуль 5. Методи здійснення позитивного психологічного впливу на людину.

ТЕМА 1. 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 2. Специфічні прийоми позитивної психології у роботі із суб'єктами різних вікових і соціальних категорій. Специфіка ознайомлення дітей з основами позитивної психології. Прийоми формування толерантності до оточуючих. Формування сильних рис характеру у дітей та підлітків. Зміст і структура опитувальника “Цінності у дії” (VIA) для дітей та підлітків 10-17 років. Підходи до роботи з особами похилого віку (забезпечення “приємного” старіння). Робота із суб'єктами з обмеженнями фізичних функцій.

Змістовий модуль 6. Позитивна психологія у мультикультурному і соціальному контекстах.

ТЕМА 1. Позитивна етика у професійній діяльності. Конструктивізм і позитивна психологія.

ТЕМА 2. 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.

Змістовий модуль 7. Позитивна психологія у клінічній практиці.

ТЕМА 1. 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.

ТЕМА 2. Позитивна психотерапія. Характеристика прийомів групової позитивної психотерапії, послідовність їх запровадження.

3. Рекомендована література

Базова

1. Мартін Селігман «Новая позитивная психология» М.: Вид-во «София» - 2006г.
2. Носенко Е.Л., Аршава І.Ф. Сучасні напрями зарубіжної психології: психологія особистості. – Дніпропетровськ: 2010 р.- Вид-во ДНУ, - 296 с.
3. Илона Бонивелл Ключи к благополучию. Что может позитивная психология/Пер. с англ.– М.: Вид-во Время а-2009г. – 192 стр.
4. Christopher Peterson A. Primer in Positive Psychology . – Oxford, New York. - Oxford University Press/ - 2006/ - 385 p.

Допоміжна

1. Електронні версії статей з проблематики “Позитивної психології”(у навчальній лабораторії факультету психології ДНУ, навчальний корпус 2, к. 31).
2. Опитувальник VIA-“Цінності-у дії” на Інтернет сайті << [www. VIAcharacter. com](http://www.VIAcharacter.com) >> Матеріали із застосування ідей позитивної психології у клініці: -<http://clinpsy.annualreviews.org>; нові публікації з позитивної психології на сайті – ippanetwork.org.

4. Форма підсумкового контролю успішності навчання: залік .

5. Засоби діагностики успішності навчання: (1)модульні контрольні роботи у формі електронних тестів множинного вибору, (2) контрольна робота(складання глосарію основних понять курсу з мінімальним обсягом до 40 понять), контроль виконання завдань для самостійної роботи.(відповідь на практичних заняттях, перевірка конспектів запропонованих для опрацювання наукових публікацій).