

Дніпропетровський національний університет імені Олеся Гончара

Факультет психології

Кафедра педагогічної та вікової психології

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Проректор з науково-педагогічної
роботи
Чернецький С.О

“ _____ ” _____ 2013 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Позитивна психологія

напрямок підготовки 6.030102-Психологія

спеціальність

факультет Психології

Дніпропетровськ – 2013 рік

Робоча програма з вибіркової дисципліни "Позитивна психологія" для студентів за напрямом підготовки 6.030102 - Психологія.
„22” травня, 2013 року- 16 с.

Розробник: Носенко Е.Л., зав. кафедри педагогічної та вікової психології, доктор психології наук, професор, член-кор. НАПН України.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри «Педагогічної та вікової психології», протокол від. "22" травня 2013 року № 14

Завідувач кафедри _____

_____ (Носенко Е.Л.)
"22" травня 2013 року

Схвалено науково-методичною комісією за напрямом підготовки/спеціальністю 6.030102- психологія
Протокол від. 3 червня 2013 року № 2

Голова _____ (Волков Д.С.)
"3" червня 2013 року

Схвалено Вченою радою факультету психологія

Протокол від. 27 червня 2013 року № 12

Голова _____ (Волков Д.С.)
"27 червня" 2013 року

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів 4	Галузь знань 0301 соціальної науки	за вибором	-
	Напрямок підготовки 6.030102-Психологія		
Модулів – 1		Рік підготовки:	
Змістових модулів – 7		3-й	
Індивідуальне науково-дослідне завдання – не передбачене		Семестр	
Загальна кількість годин 126		6-й	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних 3 самостійної роботи студента 5	Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр	Лекції	
		34 год.	-
		Практичні, семінарські	
		17 год.	-
		Лабораторні	
		не передбачені	-
		Самостійна робота	
		75 год.	-
Індивідуальні завдання:			
8 год.			
Вид контролю:			
залік			

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 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.

Завдання:

- 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.

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:

- 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 малознайомими людьми;
- стимулювати переживання позитивних емоцій при взаємодії з оточуючими;
- планувати і проводити тренінги з позитивної психології для дітей дошкільного і шкільного віку, дорослих.

3. Програма навчальної дисципліни

Вступ.

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

Змістовий модуль 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.

Змістовий модуль 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 діагностики. Критеріальний підхід до вимірювання суб’єктивного благополуччя

за допомогою методики “Емоційний щоденник”. Характеристика шкал для вимірювання психологічного і соціального благополуччя.

Змістовий модуль 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 ознак. Внесок зарубіжних позитивних психологів у розкриття змісту зазначених понять.

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.

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.

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.

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.

Змістовий модуль 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 змістових модулів і тем													
	денна форма						Заочна форма						
	усього	у тому числі					усього	у тому числі					
		л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
Тема 1. Історичні передумови виникнення позитивної психології.	6	2	1	-	-	3							
Тема 2. Обґрунтування орієнтації на вивчення позитивних рис особистості і умов забезпечення повноцінного функціонування людини.	6	2	1	-	-	3							
Разом за змістовим модулем 1	12	4	2	-	-	6							
Тема 1. Характеристика загальнолюдських цінностей (чеснот) як орієнтирів для формування	12	4	2	-	-	6							

Тема 2. Номенклатура та критерій визначення «сильних» (позитивних) рис характеру.	12	4	2	-	-	6							
Разом за змістовим модулем 2	24	8	4	-	-	12							
Тема 1. Аспекти вивчення механізму впливу позитивних емоцій на успішність функціонування людини	12	4	2	-	-	6							
Тема 2. Аспекти виявлення позитивної орієнтації особистості (психологічного, соціального та суб'єктивного благополуччя).	9	2	1	-	-	6							
Разом за змістовим модулем 3	21	6	3	-	-	12							
Тема 1. Аспекти визначення осмисленості життя.	6	2	1	-	-	3							
Тема 2. Адаптивний потенціал стратегії активного впорання з проблемами, що виникають у житті людини.	9	2	1	-	-	6							
Разом за змістовим модулем 4	15	4	2	-	-	9							
Змістовий модуль 5. Методи здійснення позитивного психологічного впливу на людину.													

Тема 1. Методичні прийоми виявлення характеру життєвої орієнтації людини (оптимістична, песимістична):	9	2	1	-	-	6							
Тема 2. Специфічні прийоми позитивної психології у роботі із суб'єктами різних вікових і соціальних категорій.	9	2	1	-	-	6							
Разом за змістовим модулем 5	18	4	2	-	-	12							
Змістовий модуль 6. Позитивна психологія у мультикультурному і соціальному контекстах													
Тема 1. Позитивна етика у професійній діяльності. Конструктивізм і позитивна психологія.	6	2	1	-	-	3							
Тема 2. Розповсюдження ідей позитивної психології у навчальних закладах.	6	2	1	-	-	3							
Разом за змістовим модулем 6	12	4	2	-	-	6							
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 розладі	6	2	1	-	-	3							

Тема 2. Позитивна психотерапія. Характеристика прийомів групової позитивної психотерапії, послідовність їх запровадження.	9	2	1	-	-	6						
Разом за змістовим модулем 6	15	4	2	-	-	9						
Усього годин	126	34	17	-	-	75						

5. Теми семінарських занять

Не передбачено.

6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
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.	1
2	Обґрунтування орієнтації на вивчення позитивних рис особистості і умов забезпечення повноцінного функціонування людини. Поняття збалансованості психології. Цілі, завдання, аспекти вивчення психічних явищ у позитивній психології. Відмінності позитивної психології від спроб її вульгаризації: теорій “happiology” (науки про щасливе життя).	1
3	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.	2
4	Номенклатура та критерії визначення “сильних” (позитивних) рис особистості. Теоретичне обґрунтування релевантності визначення в якості “сильних” рис характеру особистісних властивостей, що відповідають чеснотам, які	2

	співпадають у різних культурах, філософіях і релігіях світу. Компонентний склад 24 “сильних” рис характеру. Характеристика психометричного інструментарію для діагностики “сильних” рис характеру.	
5	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.	2
6	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.	1
7	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.	1
8	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.	1
9	Методичні прийоми виявлення психологом характеру життєвої орієнтації людей (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.	1
10	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.	1
11	Позитивна етика у професійній діяльності. Конструктивізм і позитивна психологія.	1

12	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.	1
13	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.	1
14	Позитивна психотерапія. Характеристика прийомів групової позитивної психотерапії, послідовність їх запровадження.	1
Разом		17

7. Теми лабораторних занять

Не передбачені програмою

8. Самостійна робота

№ з/п	Назва	Кількість годин
1	<p>Підготовка теоретичних питань:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Історичні передумови виникнення позитивної психології. 3 2. Обґрунтування орієнтації на вивчення позитивних рис особистості і умов забезпечення повноцінного функціонування людини. 3 3. Характеристика загальнолюдських цінностей (чеснот – “virtues”) як орієнтирів для формування позитивного ставлення до життя. 3 4. Номенклатура та критерії визначення “сильних” (позитивних) рис особистості. 3 5. Аспекти вивчення механізму впливу позитивних емоцій на успішність функціонування людини. 3 6. Аспекти виявлення позитивної орієнтації особистості. 3 7. Аспекти визначення осмисленості життя. 3 8. Адаптивний потенціал стратегії активного впорання з проблемами, що виникають у житті людини.. 4 9. Методичні прийоми виявлення психологом характеру життєвої орієнтації людей (оптимістична, песимістична): <ul style="list-style-type: none"> – обговорення змісту і досвіду емоційних переживань; – навчання позитивному реагуванню на втрати, невдачі; – стимулювання пошуку змісту життя; – розкриття ролі гумору у забезпеченні позитивної життєвої орієнтації; 10. Специфічні прийоми позитивної психології у роботі із суб’єктами різних вікових і соціальних категорій. 3 11. Позитивна етика у професійній діяльності. Конструктивізм і позитивна психологія. 3 12. Поняття “позитивного” здоров’я . 3 13. Позитивна психотерапія. Характеристика прийомів групової позитивної психотерапії, послідовність їх запровадження. 3 	<p>40</p>
2	<p>Підготовка до практичних занять:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Виконання 5-ти практичних завдань типу позитивних інтервенцій з аналізом їх впливу на самопочуття. 15 2. Виконання тесту: позитивних цінностей та сильних рис особистості (VIA) із самоаналізом його результатів. 5 3. Підготовка глосарію 10 	<p>35</p>
3	Підготовка до КНР (тестового типу)	5

Усього 75 годин

9. Індивідуальні завдання

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

10. Методи навчання

Словесні (лекція, бесіди, дискусії, інструктажі); **Наочні** (демонстрація, ілюстрація); **Практичні** (самостійна робота, індивідуальна робота); **Проблемні** (проблемне викладання, частково-пошукове, дослідне); **Інтерактивні** (евристична бесіда, проблемна лекція, мозковий штурм, методи з використанням мультимедійних технологій та ін.)

11. Методи контролю

Практична контрольна перевірка (синтезована – узагальнена перевірка знань, умінь, навичок; ймовірна – перевірка всієї системи знань); **Тестовий метод**; **Програмований метод**; **Взаємоконтроль**; **Самоконтроль**; **Самооцінка**.

12. Розподіл балів, які отримують студенти

							Сума
Змістовий модуль №1	Змістовий модуль № 2	Змістовий модуль №3	Змістовий модуль №4	Змістовий модуль №5	Змістовий модуль №6	Змістовий модуль №7	
ЗМ1	ЗМ2	ЗМ3	ЗМ4	ЗМ5	ЗМ6	ЗМ7	100
10	16	14	10	14	16	20	

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
75-81	C		
64-74	D	задовільно	
60-63	E		
059	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
	F*	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

* Оцінка F виставляється тільки за результатом складання заборгованості комісії.

13. Методичне забезпечення

1. Навчальний посібник з курсу “Позитивна психологія”. – Укладачі: Носенко Е.Л., Байсара Л.І.– 80 с. (електронна версія).
2. Цінності-у-дії (“сильні” риси характеру). – Тест – опитувальник, виданий Інститутом VIA-цінності-у-дії –США (переклад на українську мову – Носенко Е.Л., Байсара Л.І. – Дніпропетровськ: 2008р.)
3. Теми семінарських занять та завдання для самостійної роботи студентів з вибіркового курсу “Позитивна психологія” (електронна версія).

14. Рекомендована література

Базова

1. Мартін Селігман «Новая позитивная психология» М.: Вид-во «София» - 2006г.-368 с. (електронна версія друкованого видання).
2. Носенко Е.Л., Аршава І.Ф. Сучасні напрями зарубіжної психології: психологія особистості (розділ 4.7, с.212 – 237). – Дніпропетровськ: Вид-во ДНУ 2010 р. - 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. M. Seligman, M. Csikszentmihalyi. Positive Psychology. An introduction. - American Psychologist. – 2000. - Vol. 55. № 1, - p. 5 – 14. (електронна версія).
2. M. Seligman, T. Rushid, an. F.C. Parks. Positive Psychology. - American Psychologist. -2006. – November. p. 774 – 780.
3. M. Seligman, A. Parks, and T. Steen A balanced psychology and a fill life. // Phil. Frans. R. Soc. Zand. B. -2004. v. 359. - p. 1379 – 1381.
4. A.L. Duckworth I.A. Steen Positive Psychology in Clinical Practice// Annual Review of. Clinical Psychology. – 2005. – Vol. 1. – p. 629 – 651.
5. M. Seligman and I. Steen N. Park C. Peterson. Progress. // American Psychologist. – july – august. 2005. – Vol. 60. – №. 5. – p. 410 – 421.
6. M. Seligman. Positive Health.//Applied Psychology. –2008. – Vol. 57. –p. 18.
7. ЛЗ. Левит. Исследование основных понятий позитивной психологии с помощью методов выборки переживаний (ESM)// Современная зарубежная психология.–2013.–№3.–с. 19-44.

15. Інформаційні ресурси

1. Опитувальник VIA-“Цінності-у дії” на Інтернет сайті [www. VIAcharacter. org](http://www.VIAcharacter.org)
2. Матеріали із застосування ідей позитивної психології у клініці: <http://www.annualreviews.org/journal/clinpsy>
3. Мартін Селігман «Новая позитивная психология» М.: Вид-во «София» - 2006г.- 368 с .
http://distance.dnu.dp.ua/ukr/nmmateriali/psychological_faculty.html
4. Поддьяков А.Н. Позитивная психология и проблема зла
<http://psystudy.ru/index.php/num/2012n2-22/659-poddiakov22.html>