

Назва дисципліни	3-С4-01 Позитивна психологія / Positive Psychology
Рекомендується для галузі знань	С4 Психологія ОНП «Психологія»
Кафедра	Кафедра педагогічної та вікової психології
П.І.П. НПП	Грисенко Наталія Володимирівна
Рівень ВО	За третім (освітньо-науковим) рівнем ВО
Курс, семестр	1-2 курс
Мова викладання	Українська
Пререквізити (передумови вивчення дисципліни)	Знання та компетентності, набуті у процесі навчання за першим (бакалаврським) та за другим (магістерським) рівнем вищої освіти
Чому це цікаво/треба вивчати	Позитивна психологія досліджує сильні сторони, чесноти та ресурси, які допомагають людині розкривати свій потенціал і досягати добробуту. В межах вивчення дисципліни студенти подискутують про щастя, стійкість до стресу, мотивацію, задоволення життям, сенс, любов і вдячність. Це не лише сприяє покращенню психічного здоров'я, а й допомагає будувати кращі стосунки, досягати успіху в навчанні та роботі, розвивати оптимізм і надію. У сучасному світі, сповненому викликів, позитивна психологія дає людині практичні інструменти для розвитку внутрішнього ресурсу, самоцілення та підвищення якості життя.
Перелік тем з дисципліни	1. Витоки та становлення позитивної психології. 2. Поняття щастя та суб'єктивного благополуччя. 3. Психологічна стійкість (резиліентність) в контексті позитивної психології. 4. Сенс життя і смисложиттєві орієнтації. 5. Вдячність як психоемоційний ресурс. 6. Сили характеру та чесноти (VIA-класифікація) 7. Оптимізм і надія як позитивні когнітивні установки 8. Потік (Flow) як стан повного занурення у діяльність. 9. Емпатія, любов і позитивні стосунки з оточенням 10. Позитивна самооцінка і прийняття себе 11. Позитивне лідерство та організаційне благополуччя 12. Позитивна психотерапія 13 Позитивні інтервенції: методи і практики
Як можна користуватися набутими знаннями і уміннями	Набуті знання та методи з позитивної психології необхідні для здійснення викладацької та науково-дослідницької діяльності.
Очікувані результати навчання	Отримані знання з позитивної психології необхідні для цілісного уявлення про ресурси розвитку особистості, механізми психологічного благополуччя та умови формування життестійкості. Студенти навчаться аналізувати феномени щастя, оптимізму, сенсу життя, вдячності та сильних сторін характеру; застосовувати позитивні інтервенції в освітньому, консультативному й соціальному середовищі; розробляти психологічні програми, спрямовані на підтримку добробуту особистості; інтерпретувати результати досліджень позитивного функціонування людини у професійній діяльності.
Інформаційне забезпечення	Дисципліна інформаційно забезпечена відповідною науковою літературою, електронними освітніми ресурсами 1) Бісвас-Дінер, Р. Прикладна позитивна психологія: прогрес і виклики. <i>Європейський психолог охорони здоров'я</i>, 13, 24—26. 2) Парк, Н., Петерсон, К., & Селігман, М.Е. Сильні сторони характеру в п'ятдесяти чотирьох країнах і п'ятдесяти штатах США. <i>Журнал позитивної психології</i>, 3, 118—129. 3) Парк, Н., Петерсон, К., & Селігман, М.Е. Сильні сторони характеру і благополуччя: уважніший погляд на надію і скромність. <i>Журнал соціальної та клінічної психології</i>, 23, 603—619.
Види навчальних занять	Лекції, практичні
Вид семестрового контролю	диференційований залік
Максимальна кількість здобувачів	Без обмежень