

Вибіркова дисципліна 3	«Позитивна психологія»
Рівень ВО	Бакалавр
Назва спеціальності/освітньо-професійної програми	053 - Психологія
Форма навчання	заочна
Курс, семестр, протяжність	2 курс 3 семестр
Семестровий контроль	Залік
Обсяг годин (усього: з них лекції/практичні)	5 кредитів 150 годин (ауд. - 24: лекц.-10; пр. -6; лаб. - 8)
Мова викладання	Українська
Кафедра, яка забезпечує викладання	Кафедра загальної і соціальної психології та соціології
Автор дисципліни	Лазорко Ольга Валеріївна
Короткий опис	
Вимоги до початку вивчення	Знати основи загальної психології та бути мотивованим на власне благополуччя та досягнення успіху в житті
Що буде вивчатися	Основні теми: щастя, благополуччя, процвітання, сильні сторони особистості, усвідомленість, емоційний та соціальний інтелект, вітальність (енергія тіла), практики самозбереження та самоефективності.
Чому це цікаво/треба вивчати	Позитивна психологія була спочатку створена для того, щоб дати надійні інструменти саморозвитку і побудови благополучного життя для людей, які не мають серйозних психічних проблем. Можна жити на межі існування, можна жити «нормально, як всі», а можна «процвітати». У 2002 році в Гарвардському університеті стартував курс, який через два роки обігнав за популярністю Основи економіки, ставши самим відвідуваним. Це був курс позитивної психології. Його творець Тал Бен-Шахар, відповідаючи на питання про успішність курсу, відповів, що тут немає ніяких секретів, крім того, що те, чого він вчить, працює. Студенти дійсно відчувають себе краще, щасливіше, благополучніше. І що найдивніше, вони стають успішнішими.
Чому можна навчитися (результати навчання)	Позитивна психологія як окремий, новий напрямок ставить перед собою певну мету. Вона об'єднує соціологію, антропологію, клінічну психологію, генетику, біологію, гуманістичну психологію, філософію на основі здорового глузду. Вперше стали проводитися спільні наукові дослідження, спрямовані на виявлення всіх

	<p>факторів, що впливають на процвітання людини - на індивідуальному і культурному рівні. Позитивна психологія - це міждисциплінарна галузь наукових досліджень, присвячених якості життя, здоров'я і благополуччя. Позитивна психологія ставить в якості своєї наукової проблеми пошук відповідей на питання про те, як жити хорошим, гідним життям, отримуючи від життя задоволення, знаходячи в ній сенс, реалізуючи в ній свої сильні сторони, розвиваючись і вносячи свій внесок в життя близьких людей і суспільства .</p>
<p>Як можна користуватися набутими знаннями й уміннями (компетентності)</p>	<p>Знання:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Основні поняття в позитивній психології; - Принципи та закони позитивного мислення; - Психофізіологічні механізми формування позитивного стилю життя <p>Вміння:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Професійно користуватись психодіагностичним інструментарієм, розробленим в межах позитивної психології - Формувати позитивні стосунки в міжособистісній взаємодії - Розробляти та проводити тренінги з позитивної психології
<p>Інформаційне забезпечення</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Мартін Селігман «Новая позитивная психология» М.: Вид-во «София» - 2006г.–368 с. (електронна версія друкованого видання) 2. Опитувальник VIA-“Цінності-у дії” на Інтернет сайті www.VIAcharacter.org 3. Сайт світової спільноти позитивних психологів (англійська) https://positivepsychology.com/ 4. Енциклопедія практичної психології http://psychologis.com.ua/pozitivnaya_psihologiya-1.htm 5. Рекомендована додаткова література з позитивної психології https://mybook.ru/tags/pozitivnaya-psiologiya/?o=new
<p>Web-посилання на (опис дисципліни) силабус навчальної дисципліни на вебсайті факультету (інституту)</p>	

Здійснити вибір - [«ПС-Журнал успішності-Web»](#)