

Вибірковий курс: ПОЗИТИВНА ПСИХОЛОГІЯ

Розробники: професор Носенко Е. Л., доцент Байсара Л.І.

Butterfly effect Magic number -2,9

**Позитивні цінності
як чинник
особистісного розвитку
суб'єктів навчання**

Дисципліна є вибірковою для студентів III курсу спеціальності «Психологія».

Загальна кількість годин – 126, з яких 18 годин лекцій, 16 – практичних занять, 92 години самостійної роботи.

Форма підсумкового контролю – залік

Викладачі: професор Носенко Е. Л. (лекції); доцент Грисенко Н. В. (практичні заняття).

Рекламний проспект дивись на сайті

http://distance.dnu.dp.ua/ukr/nmmateriali/psychological_faculty.html

Мета навчальної дисципліни

```
graph TD; A[Мета навчальної дисципліни] --> B[Надання студентам систематизованих знань з одного з новітніх напрямів сучасної психології, який вивчає роль позитивних цінностей і відповідних їм рис особистості у забезпеченні досягнення людиною суб'єктивного, психологічного та соціального благополуччя.]; A --> C[Сприяти формуванню:]; C --> D[Психологічного благополуччя]; C --> E[Соціального благополуччя]; C --> F[Суб'єктивного благополуччя];
```

Надання студентам систематизованих знань з одного з новітніх напрямів сучасної психології, який вивчає роль позитивних цінностей і відповідних їм рис особистості у забезпеченні досягнення людиною суб'єктивного, психологічного та соціального благополуччя.

Сприяти формуванню:

Психологічного
благополуччя

Соціального
благополуччя

Суб'єктивного
благополуччя

Завдання навчальної

- забезпечення розуміння глибоких психологічних передумов відчуття людиною суб'єктивного, психологічного та соціального благополуччя, оскільки, що відбуваються істинне "Я" людини.

ДИСЦИПЛІНИ

*Наше істинне 'Я' сховано
глибоко у середині нас.*

*Люди інколи витрачають
усе життя, шукаючи
незліченні скарби у
потемних печерах,
не здогадуючись,*

з англійської - наш)

*що істинні цінності
сховані глибоко у середині
нас, але здобуваються
вони нелегко і, на жаль,
в останню чергу.*

Ф. Ніцше

Структура навчальної дисципліни

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

Основні теоретичні досягнення позитивної психології



Позитивні цінності та “сили” характеру за класифікацією
“Цінності у дії” (Values in Action)

Цінності	Позитивні риси характеру
Мудрість	Креативність, допитливість, відкритість досвіду, любов до навчання, відчуття перспективи.
Сміливість	Хоробрість, наполегливість, автентичність, життєздатність та життєстійкість (vitality)
Гуманність	Любов, доброта, соціальний інтелект, готовність і вміння підтримувати доброзичливі стосунки з оточуючими
Справедливість	Громадянськість (citizenship), чесність, лідерство
Поміркваність	Вибачливість (forgiveness and mercy); скромність, стриманість, саморегуляція
Трансцендентність	Цінування краси і видатних досягнень; вдячність, надія, гумор, духовність.

10 ФОРМ ПРОЯВІВ ПОЗИТИВНОСТІ (за класифікацією Б.Фредріксон)

Як зазначалось у визначенні проблематики курсу «Позитивна психологія», велику роль у суб'єктивному благополуччі людини відіграють позитивні емоції. На думку Б. Фредріксон, існує 10 форм проявів позитивності, представлених нижче.

Радість	Гордість
Вдячність	Веселощі
Спокій	Натхнення
Інтерес	Благоговіння
Надія	Любов

Діагностика рівня позитивності людини

Методика “Цінності у дії” К. Петерсона, М. Селігмана (2004 р.) – переклад і адаптація Е.Л. Носенко, Л.І. Байсари

Методика “Безперервність психічного здоров’я” К. Keyes, переклад Носенко Е.Л. і Четверик-Бурчак А.Г.

PANAS (Шкала співвіднесення емоцій +/-) Д. Уотсон, Л.Е. Кларк, А. Темлеген, у модифікації Є.М.Осіна

“Магічна дріб”
співвіднесення
емоцій +/-=2,9....
ефект
метелека

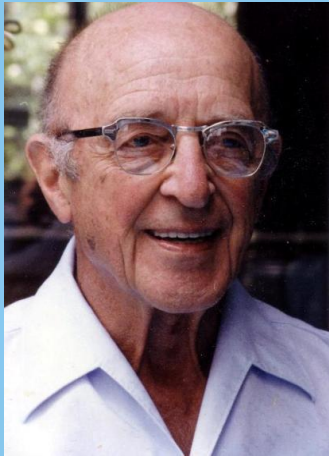
Опитувальник
“Задоволеність
життям”
(Е. Дінер)

Шкали
психологічного
благополуччя К.
Ріфф

Методика
соціального
благополуччя
К.Кейес в адаптації
Носенко Е.Л.і
Четверик-Бурчак А.
Г.

2. Внесок попередніх дослідників у становлення позитивної психології

Карл Роджерс (Carl Rodgers) (1902-1987)



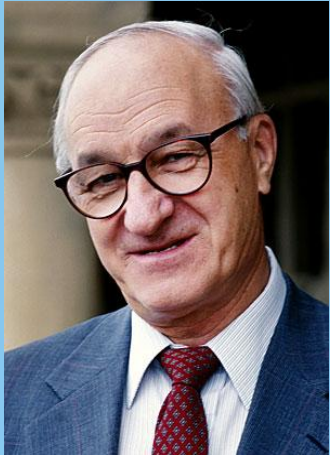
Ідея 'недирективної терапії'

Основні роботи:

- **Клієнт-центрована терапія: сучасна практика, теорія та імплікації;**
- **Щодо становлення особистості: терапевтичний погляд психотерапевта;**
- **Спосіб буття.**

Альберт Бандура (Albert Bandura)

(1925 -)



Ідея про необхідність приділення уваги у психології не тільки дослідженням особистісних криз, причин невдач, а й факторам, що сприяють досягненню життєвого успіху і впевненості людини у собі.

Основні роботи:

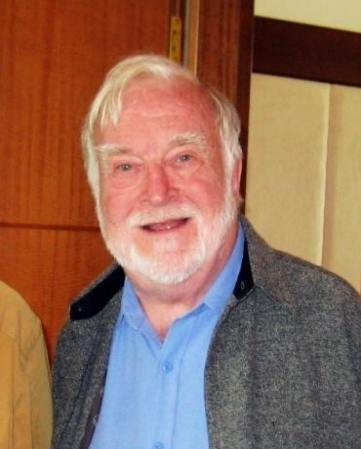
- Теорія соціального навчання,
- Соціальні основи мислення та дії,
- Самоефективність: застосування контролю.



Мартін Селігман (Martin Seligman) (1942 -)

Селігман проголосив у 1998 році "Позитивну психологію" окремою наукою. Його основні ідеї: **психологія здоров'я – більше, ніж відсутність хвороби; щасливою людину робить осмислене, активне життя. Життя варто того, щоб жити.**

Основні роботи: "Автентичне щастя", "Сильні риси характеру та чесноти" (у співавторстві з К. Петерсоном), "Набутий оптимізм", "Процвітання - новий погляд на благополуччя". "Нова позитивна психологія."



Міхалі Чиксентміхалі (Mihaly Csikszentmihalyi) (1934 -)

відомий як дослідник теорії 'потoku', (flow), тобто стану людини, коли вона повністю зосереджена та тому, що робить, не помічаючи плину часу і всього, що відбувається за межами її справи.

Основні роботи: "Потік", "Креативність", "У пошуках потоку", "Добра робота", "За межами скуки та тривожності".

Кристофер Петерсон (Christopher Peterson) (1950-2012)



Разом із М. Селігманом вважається співзасновником "Позитивної психології", автор підручника "Основи позитивної психології", розробник опитувальника "Цінності в дії".

Основні роботи: "Основи позитивної психології", "Сильні риси характеру та чесноти" (у співавторстві з М. Селігманом), "У пошуках гідного життя".

Чарльз П. Снайдер

(1944-2006)



Характеризуючи стан розвитку позитивної психології у першому десятилітті ХХІ століття, Ч. Снайдер стверджував: **“Декларація незалежності психології від моделі, що вивчала патології, - завершилась”**.

Основні роботи: “Основи позитивної психології”, “Унікальність: людина у пошуках відмінностей”, “Психологія надії”.

Барбара Фредріксон (1964 -)

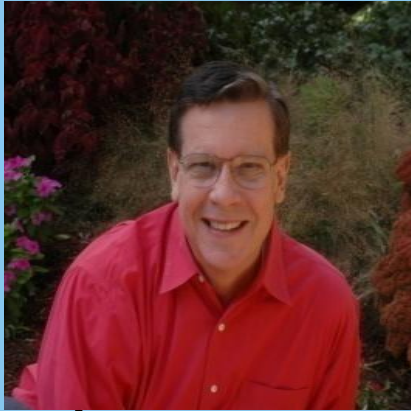


Встановила, що люди, у яких співвіднесення позитивних емоцій до негативних становить 2,9, мають усі підстави для процвітання (flourishing) і повноцінного функціонування.

Б. Фредріксон довела, що позитивні емоції сприяють підвищенню креативності, змінюють людину на краще, надаючи можливість встановлювати нові контакти, отримувати нові знання.

Основні роботи: "Позитивність". Статті: "Роль позитивних емоцій у позитивній психології" (American Psychologist, 56, 218-226); "Цінність позитивних емоцій" (American Scientist, 91,330-335).

Ед Дінер (1946 -)



ор теорії суб'єктивного благополуччя (задоволеності життям та переважання позитивних емоцій над негативними).

Основні роботи: "Благополуччя для публічної політики" (у співавторстві з Р. Шимак та Дж. Хеллівел), "Кроскультурні розбіжності благополуччя" (у співавторстві з Дж. Хеллівел та Д. Каннеманом), "Зібрання творів Еда Дінера (в трьох томах)", "Щастя: розкриття таємниць психологічного благополуччя" (у співавторстві з сином Робертом Бісвас-Дінером).

Соня Любомирськи (1969 -)



ові дослідження цінностей, рис поведінки та звичок людей автор що щасливі люди – це оптимісти, які вміють турбуватись про інших, які захоплені своєю справою, знаходять час для відпочинку, вміють насолоджуватись життям, підтримують дружні стосунки з оточуючими.

Основні роботи: “Як бути щасливим”, “Міфи про щастя”.

Нансук Парк



Її цікавлять як механізми дії, так і наслідки сильних рис характеру і позитивних чеснот, їх ролі у формуванні життєстійкості, збереженні здоров'я.

Основні роботи: "Сильні риси характеру і сім'я" (у співавторстві з К. Петерсоном); "Позитивна психологія та основана на сильних рисах характеру клінічна робота" (у співавторстві з К. Петерсоном); "Позитивна психологія та сильні риси характеру"; "Три шляхи до щастя: задоволення, зайнятість та смисл" (у співавторстві з М. Селігманом).

10 ключів до щасливого життя

Роби добро людям

Спілкуйся з людьми

Турбуйся про своє тіло

Спостерігай навколишнє життя

Здобувай нові знання

Став перед собою мету, яку хочеш досягти

Знайди для себе формулу стійкості

Вироби в собі позитивне ставлення до життя

Навчись сприймати себе таким, яким ти є

Знайди смисл життя

1. Роби людям добро

Турбота про інших – це основа нашого щастя. Допомога іншим це не тільки добре для них, вона робить і нас щасливішими і здоровішими.

Турбота про інших сприяє міцнішим зв'язкам між людьми, допомагає будувати здорове суспільство. Тут не йдеться про матеріальну допомогу, можна приділяти людині увагу та ділитися з нею думками. Якщо хочеш почуватися добре, роби людям добро!

Список рекомендованої літератури

- ❖ Peterson, Ch., Seligman, M. (2004). Character Strengths and Virtues. A handbook and classification. Oxford University Press.
- ❖ Peterson, Ch., (2006). A Primer in Positive Psychology. Oxford University Press.
- ❖ Fredrickson, B., (2009). Positivity. Published in the USA by Three Rivers Press.
- ❖ Csikszentmihalyi, M., (1997). Creativity. Flow and the psychology of discovery and invention. Harper Collins Publishers, NY.
- ❖ Csikszentmihalyi, M., (1991). Flow. The Psychology of Optimal Experience. Harper Perennial.
- ❖ Lyubomirski, S., (2008). The How of Happiness. The Penquin Press, NY.
- ❖ Diener, Ed., Biswas-Diener, R., (2012). Happiness. Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth. Blackwell Publishers
- ❖ Аршава І.Ф., Носенко Е.Л. (2010). Сучасні напрями зарубіжної психології. Розділ «Позитивна психологія». Дн-ськ: ДНУ.
- ❖ Бонивел И. (2009). Ключи к благополучию: что может позитивная психология. Москва.
- ❖ Селигман, М., (2008) Новая позитивная психология. София.
- ❖ Байсара Л.І., Носенко Е.Л. (2014). Методичний посібник до вивчення курсу «Позитивна психологія». Дн-ськ: ДНУ.