



Утвърждавам:

Декан:

УЧЕБНА ПРОГРАМА

PS304

Дисциплина: **ОСНОВИ НА ПОЗИТИВНАТА ПСИХОЛОГИЯ**

Приета: Протокол №5/28.09.22г. на УНС-ЦХН

Преподаватели: доц. д-р Михаил Проданов

АНОТАЦИЯ

Учебната дисциплина „Основни на позитивната психология“ има за цел да запознае студентите с основните идеи и концепции в това направление на съвременната психология, което е продуцирало голям обем от изследвания върху теми като субективно благополучие, психично благополучие, щастие, удовлетвореност от живота. В тематиката на курса е включена и темата за любовта в различните интерпретации на т.нар. „таксономични модели“. Представени са методи за изследване на основните конструктори, както и консултативни и терапевтични школи.

ОСНОВНИ ЦЕЛИ И ИЗХОДНИ УЧЕБНИ РЕЗУЛТАТИ

Основните цели са свързани с придобиване на знания върху понятията, използвани от двете основни направления в позитивната психология – хедонистичното и евдемонистичното; запознаване с концепциите на автори като М.Селигман, М.Чиксентмихай, Ед Динер, Ед.Диси и Р.Райън, К.Риф, Д.Канеман, Н.Песешкиян и др., както и придобиване на умения за използване на релевантния инструментариум за изследване на психичното благополучие и удовлетвореността от живота. Предвидено е студентите да се научат да използват въпросника на Р.Стърнбърг за любовта. В упражненията се предвиждат практически ориентирани групови игри, интервюта и работа под супервизия. След приключване на курса се очаква студентите да могат да анализират различни психологични проблеми през призмата на парадигмата на позитивната психология – проблеми от сферата на здравната психология, трудовата и организационната психология, клиничната и консултативната психология.

ПРЕДПОСТАВКИ

Дисциплината се изучава в трети курс(шести семестър), за да бъде осигурена необходимата теоретична база от основните психологични дисциплини, необходими за по-добро асимилиране на специфичната материя.

ФОРМА НА ОБУЧЕНИЕ

Редовна, задочна

СТАТУТ И СТРУКТУРА

Специалност	Статут	Кредити	Дистанционно обучение			Редовно обучение			Задочно обучение		
			прис.	л	с	общо	л	с	общо	л	с
Психология – ОКС – бакалавър	Задължителна дисциплина	6				30	30	60	30		30

СЪДЪРЖАНИЕ НА КУРСА

А. ЛЕКЦИИ

Тема 1. Исторически предпоставки и предмет на Позитивната психология.

Брой часове:4

Тема 2. Дефиниране на концепта „субективно благополучие“. Научни подходи за изследване на субективното благополучие: хедонистично направление.

Брой часове: 4

Тема 3. Евдемонистично направление: щастието като „процъфтяване“ и развитие на човешките добродетели.

Брой часове: 4

Тема 4. Концепцията на Ричард Райън и Едуард Дисе за самодетерминацията. Вътрешна и външна мотивация и теорията за „потока“ като оптимално преживяване на Михайл Чиксентмихай.

Брой часове:5

Тема 5. Шесткомпонентен модел за психично благополучие на Карол Риф. Теориите за „процъфтяването“ на Кори Кийс и Мартин Селигман.

Брой часове:4

Тема 6. Създаване и изграждане на трайни контакти. Теории за любовта. „Триъгълната концепция за любовта“ на Р.Стърнбърг и нейната операционализация чрез въпросника TTLS.

Брой часове:4

Тема 7. Методи за изследване и оценяване на субективното благополучие, щастието и удовлетвореността от живота.

Брой часове:5

Б. УПРАЖНЕНИЯ

Тема 1. Работа със скалите на Ед Динер за когнитивна оценка на общата удовлетвореност от живота – SWLS и TSWLS.

Брой часове: 5

Тема 2. Работа с въпросника на К.Риф за оценка на психичното благополучие.

Брой часове:5

Тема 3. Метод за когнитивна оценка на емоционалния баланс на Д.Канеман.

Брой часове:5

Тема 4. Работа с въпросника на Р.Стърнбърг – TTLS.

Брой часове:5

Тема 5. Позитивна психология и позитивна психотерапия - прилики и различия. Методи и техники при консултиране в позитивната психология.

Брой часове:5

Тема 6. Позитивна мотивация, мислене и комуникация. Коучинг - целево ориентиран позитивен подход.

Брой часове:5

ПЛАНИРАНИ УЧЕБНИ ДЕЙНОСТИ И МЕТОДИ НА ОБУЧЕНИЕ

Освен лекциите, по време на упражненията се предвиждат групови дискусии, работа в малки групи по казуси, изпълнение на индивидуални задачи и работа с въпросници и други инструменти за изследване – структурирано и полуструктурирано интервю.

МЕТОДИ И КРИТЕРИИ ЗА ОЦЕНЯВАНЕ

Крайната оценка по дисциплината е комплексна и се образува от два компонента: първият компонент съставлява 30% от крайната оценка; той представлява оценката за участието на студента в упражненията, като най-високо се оценяват тези студенти, които представят научен доклад от изследване по тема от позитивната психология с използване на някой от изучаваните методи. Вторият компонент съставлява 70% от крайната оценка – той е оценката, която получава студентът от писмения изпит по предложения въпросник.

ПРЕПОРЪЧИТЕЛНА ЛИТЕРАТУРА

Викинг, М.(2018).Малък наръчник по Люка, Пловдив, „Хермес“

Викинг, М.(2021).Малък наръчник по Хюга, Пловдив, „Хермес“

Калчев, Пл.(2014).Психично благополучие в юношеска възраст, София, „Изток-Запад“

Песешкиан, Н. (1998). Позитивна психотерапия на ежедневието, „Славена“

Селигман, М.(2001).Как да бъдем оптимисти, София, „Кибса“

Селигман, М.(2017).Благоденствие – ново разбиране за щастието и просперитета, Пловдив, „Хермес“

Уилбър, К. (2005).Интегрална психология, София, „Дилок“

Чиксентмихай, М.(2016).Поток – психология на оптималното преживяване, Пловдив, „Хермес“

Sternberg,R.(1997).Construct validation of a triangular love scale// European Journal of Social Psychology,27,p.313-335.

ИЗПИТЕН ВЪПРОСНИК

1. Исторически предпоставки и предмет на Позитивната психология.
2. Дефиниране на концепта „субективно благополучие“.
3. Научни подходи за изследване на субективното благополучие: хедонистично направление.
4. Евдемонистично направление: щастието като „процъфтяване“ и развитие на човешките добродетели.
5. Концепцията на Ричард Райън и Едуард Диси за самодетерминацията. Вътрешна и външна мотивация.
6. Теорията за „потока“ като оптимално преживяване на Михай Чиксентмихай.
7. Шесткомпонентен модел за психично благополучие на Карол Риф.
8. Теориите за „процъфтяването“ на Кори Кийс и Мартин Селигман.
9. Създаване и изграждане на трайни контакти. Теории за любовта.
10. Методи за изследване на субективното благополучие.

ПРЕПОРЪЧИТЕЛНА ЛИТЕРАТУРА ЗА ИЗПИТА

- Викинг, М.(2018) Малък наръчник по Люка, Пловдив, „Хермес“
- Викинг, М.(2021) Малък наръчник по Хюга, Пловдив, „Хермес“
- Калчев, Пл.(2014) Психично благополучие в юношеска възраст, София, „Изток-Запад“
- Селигман, М.(2001) Как да бъдем оптимисти, София, „Кибса“
- Селигман, М.(2017) Благоденствие – ново разбиране за щастието и просперитета, Пловдив, „Хермес“
- Чиксентмихай, М.(2016) Поток – психология на оптималното преживяване, Пловдив, „Хермес“
- Sternberg,R.(1997).Construct validation of a triangular love scale// European Journal of Social Psychology,27,p.313-335.