



Утвърдил:

Декан

Дата

СОФИЙСКИ УНИВЕРСИТЕТ “СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ”

Факултет: **Философски**

Специалност: *Психология*

Ф	Ф	П	8	2	0	1		
---	---	---	---	---	---	---	--	--

МП Психология на здравето

УЧЕБНА ПРОГРАМА

Дисциплина:

3	0	1	3
---	---	---	---

Позитивна психология и здраве

Преподавател: Доц. д-р Даниел Людмилов Петров

Учебна заетост	Форма	Хорариум
Аудиторна заетост	Лекции	30
	Семинарни упражнения	30
Обща аудиторна заетост		
Извънаудиторна заетост	Самостоятелна работа в библиотека или с ресурси	
	Подготовка на курсова работа	
Обща извънаудиторна заетост		
ОБЩА ЗАЕТОСТ		
Кредити аудиторна заетост		
Кредити извънаудиторна заетост		
ОБЩО ЕКСТ		

№	Формиране на оценката по дисциплината	% от оценката
1.	Workshops {информационно търсене и колективно обсъждане на доклади и реферати}	30
2.	Подготовка на курсова работа	30
3.	Изпит – изготвяне и защита на курсова работа	40

Анотация на учебната дисциплина:

Позитивната психология изследва силните страни на личността и оптималното функциониране в три основни насоки: позитивни емоции, позитивни черти и позитивни социални практики. Курсът разглежда съвременния емпиричен и приложен статус на позитивните психологични интервенции с основен фокус над поддържането на соматичното и психично здраве и превенцията. Включени са

учебни материали, които синтезират теорията и практиката на водещи имена от областта като М. Селигман, М. Чиксентмихай, К. Питърсън, К. Риф, Б. Фредриксън и др.

Предварителни изисквания:

Няма

Очаквани резултати:

Целта на курса е да запознае студентите с основните теми от областта на позитивната психология, да развие умения за идентифициране на позитивните страни в личностния профил и индивидуалното здравно поведение. Обсъжда се приложението на тези знания в консултативната, изследователска и социална практика.

Учебно съдържание

№	Тема:	Хорариум
1.	Увод в дисциплината и исторически преглед. Исторически, философски и епистемологични основи. Съвременен емпиричен статус.	4 ч.л.+ 4 ч.у.
2.	Позитивна психология и психология на здравето. Позитивната перспектива, приложена към здравното поведение, социалната подкрепа, справяне с болестта и адаптацията.	2 ч.л.+2ч.у.
3.	Позитивни емоции и здраве. „Разширяване и изграждане“ – Б. Фредриксън. Приложение на теорията.	4 ч.л.+4 ч.у.
4.	Позитивните черти на личността. Класификацията VIA за силните страни на характера на деца и възрастни. Ролята на идентифицирането на силните и слабите страни на личността в психологичната практика. Практическо приложение.	4 ч.л.+4ч.у.
5.	Науката за щастието. Субективно и психично благополучие. Терапия на благополучието и посттравматичен растеж. Социално-психологически детерминанти на щастието. Национален индекс на щастието	4 ч.л.+ 4 ч.у.
6.	Позитивна психология и психично здраве. Деконструкция на идеологията на болестта. Приложение в консултативната и терапевтична практика. Позитивни психологични интервенции.	4 ч.л.+4ч.у.
7.	Позитивната психология и децата – развитие, превенция и промоция на здраве. Приложение на позитивната психология в юношеска възраст.	4 ч.л.+4ч.у.
8.	Приложение в публични и здравни политики, образование и работна среда. Критически перспективи. Нова перспектива към	2 ч.л.+2ч.у.

психологическата и медицинска професия.

Конспект за изпит

№	Въпрос
1.	Исторически, философски и епистемологични основи на позитивната психология.
2.	Позитивната перспектива, приложена към здравното поведение, социалната подкрепа, психологическия контрол, справяне с болестта и адаптацията.
3.	Позитивните черти на личността.
4.	Социално-психологически детерминанти на щастието.
5.	Ролята на позитивните емоции.
6.	Позитивна психология и промяна на поведението.
7.	Позитивна психология и психично здраве.
8.	Приложение на позитивната психология в публичните политики, клиничните интервенции, образованието и работната среда.

Библиография

Основна:

- Лаймън, А., Макмейн, Г. (2011). *Позитивна психология for DUMMIES*. София: Алекс Софт.
- Boniwell, I. (2012). *Positive Psychology in a Nutshell: The Science of Happiness*. (3rd ed.). London: Mc Graw Hill.
- Lomas, T., Hefferon, K., Ivtzan, I., (2014) *Applied Positive Psychology: Integrated Positive Practice*. SAGE Publications

Допълнителна:

- Любомирски, С. (2009). *Пътят към щастието*. София: Монт
- Любомирски, С. (2013). *Митовете за щастието*. София: Обсидиан
- Маслоу, А. (2018). *Към психология на битието*. София: Изток-Запад.
- Мей, Р. (2018). *Смисълът на тревожността*. София: Изток-Запад.
- Петров, Д. (2016). *Привързаност и личностна патология*. София: УИ „Св. Кл. Охридски“.
- Петров, Д., (2019). *Стилове на привързаност: удовлетвореност и регулация на рисковото сексуално поведение*. Пропелер, София.
- Селигман, М. (2017). *Благоденствие*. София: Хермес.
- Селигман, М. (2001). *Как да бъдем оптимисти*. София: Кибеа.
- Чиксентмихай, М. (2016). *Поток: Психология на оптималното преживяване*. София: Хермес.
- Чиксентмихай, М. (2019). *Креативност. Психология на откривателството и съзидателността*. София: Хермес.
- Фредриксън, Б. (2015). *Любов 2.0*. София: Кибеа.
- Fredrickson, B. L. (2013). Updated thinking on the positivity ratio. *American Psychologist*, 68, 814-822.
- Lopez, S.J.(Ed.) (2011). *Encyclopedia of positive psychology*. Oxford: Wiley-Blackwell.

- Lopez, S., & Snyder, C. R. (Eds.) (2016). *The Oxford Handbook of Positive Psychology*. 3rd ed. New York: Oxford University Press.
- Ruini, Ch. (2017). *Positive psychology in clinical domains*. Springer.
- Wood, A., Johnson, J. (Eds) (2016). *The Wiley handbook of positive clinical psychology*. Chichester: John Wiley & Sons.

Дата: 10.12. 2020

Съставил: доц. д-р Даниел Петров