

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»
Факультет психологии

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета психологии
Л.Н. Аксеновская
"31" 05 2023 г.

Рабочая программа дисциплины
Позитивная психология

Направление подготовки
37.03.01 Психология

Квалификация (степень) выпускника
Бакалавр

Форма обучения
очная

Саратов,
2023

Статус	ФИО	Подпись	Дата
Преподаватель-разработчик	М.В. Жижина		31.05.23
Председатель НМК	Е.И. Балакирева		31.05.23
Заведующий кафедрой	Л.Н. Аксеновская		31.05.23
Специалист Учебного управления			

1. Цели освоения дисциплины

Цели освоения дисциплины «Позитивная психология»:

- ознакомить слушателей с позитивной психологией как бурно развивающимся в последние два десятилетия направлением психологических исследований;
- ознакомить с историей развития представлений о факторах жизненного благополучия в философии и психологии, с основными понятиями, теориями и эмпирически установленными закономерностями;
- сформировать основные представления о позитивной психологии как области изучения закономерностей психологического благополучия и достойной жизни;
- дать представление о методиках диагностики и мониторинга жизненного благополучия и позитивных интервенций;
- показать источники формирования здоровой и активной личности в современных условиях, заложить ориентиры для понимания собственных возможностей и преимуществ.

2. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата

Дисциплина «Позитивная психология» является составной частью факультативных дисциплин (ФТД.01). Изучению дисциплины предшествуют курсы: «Психофизиология», «Экспериментальная психология», «Педагогическая психология». Данные курсы позволяют студентам приступить к изучению разделов и тем дисциплины уже со сформированными представлениями об основных социально-психологических категориях, закономерностях, ключевых проблемах и методах. Дисциплина «Позитивная психология» способствует интеграции социально-психологических знаний, полученных в процессе освоения других профессиональных дисциплин, и формированию готовности их практического применения в деятельности психолога.

3. Результаты обучения по дисциплине «Позитивная психология»

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора (индикаторов) достижения компетенции	Результаты обучения
ПК-3 Способен спланировать, реализовать, критически оценить комплекс просветительских мероприятий с целью профилактики негативных социальных проявлений в поведении социальных групп и отдельных лиц в рамках психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса, психологического сопровождения управленческого процесса, деятельности по оценке и развитию персонала.	ПК-3 3.1. Знает технологии психологического просвещения в рамках психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса в образовательных организациях, сопровождения основных и дополнительных образовательных программ, деятельности по оценке и развитию персонала, с целью профилактики негативных социальных проявлений в поведении социальных групп и отдельных лиц., ПК-3 3.2. Умеет разрабатывать и критически оценивать программы	Знать: основные методологические и этические принципы конструирования и проведения фундаментальных и прикладных исследований в рамках гуманистической парадигмы психологии; теоретические и практические основы позитивной психологии с учетом межпредметных связей. Уметь: использовать современные научные методы решения исследовательских проблем в профессиональной психолого-педагогической деятельности в русле позитивно-психологических идей; анализировать научные тексты с точки зрения их методологических оснований и принципов; учитывать

	психологического	своей	профессиональной
--	------------------	-------	------------------

	просвещения исходя из целей и задач профессиональной деятельности. ПК-3 3.3. Владеет навыками реализации программ психологического просвещения с целью профилактики негативных социальных проявлений в поведении социальных групп и отдельных лиц, а также просветительско-профилактической работы в рамках, психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса в образовательных организациях, сопровождения основных и дополнительных образовательных программ, деятельности по оценке и развитию персонала.	деятельности многообразие подходов к личности руководствоваться при этом гуманистическими ценностями Владеть: понятийно-категориальным аппаратом позитивной психологии; навыками позитивно-психологического профессионального мышления, необходимого для анализа, интерпретации рефлексии данных психической действительности.
ПК-6 Способен спланировать, реализовать, критически оценить комплекс профилактических мероприятий с целью профилактики негативных социальных проявлений в поведении социальных групп и отдельных лиц в рамках психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса, психологического сопровождения управленческого процесса, деятельности по оценке и развитию персонала.	ПК-6 6.1. Знает технологии профилактики негативных социальных проявлений в поведении социальных групп и отдельных лиц, в рамках психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса в образовательных организациях, сопровождения основных и дополнительных образовательных программ, деятельности по оценке и развитию персонала. ПК-6 6.2. Умеет разрабатывать и критически оценивать программы психологической профилактики исходя из целей и задач профессиональной деятельности. ПК-6 6.3. Владеет навыками реализации программ психологической профилактики с целью профилактики негативных	Знать: место, роль, значение и задачи позитивной психологии в системе психологического знания и психологических методов; соотношение позитивной психологии со смежными областями научного знания о человеке и трудовой деятельности; основы практической работы в русле позитивной психологии в индивидуальном и групповом психологическом сопровождении. Уметь: формулировать цели психологической помощи с позиции позитивной психологии; выбирать методы создания условий и психологического климата, способствующих развитию способностей и талантов человека; работать с биографической информацией и составлять индивидуальные программы личностного развития с учетом сильных сторон личности; определять границы применимости

	социальных проявлений в поведении социальных групп и отдельных лиц, а также просветительно-профилактической работы в рамках, психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса в образовательных организациях, сопровождения основных и дополнительных образовательных программ, деятельности по оценке и развитию персонала.	методов позитивного похода в психологии; Владеть: понятийным аппаратом позитивной психологии; навыками позитивного мышления при решении практических задач в психологическом сопровождении личности и группы; навыками в использовании методических приемов позитивной психологии в организации индивидуальной и тренинговой работы.
--	---	--

4. Структура и содержание дисциплины «Позитивная психология»
Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы 72 часа.

№ п/ п	Раздел дисциплины	Се ме ст р	Не дел я се ме ст ра	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Формы промежуточной аттестации (по семестрам)					Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Формы промежуточно й аттестации (по семестрам)
				Ле кц ии	Практические занятия		ИК Р	КС Р	
					Общая трудоем кость	Из них – практич еская подготов -ка			
1	Позитивная психология как новая отрасль психологической науки: история и перспективы развития	5	1	2	-	-	-	2	контроль самостоятельн ой подготовки
2	Позитивная психология как новая перспективная отрасль психологической науки и практики: актуальные проблемы и перспективные направления исследования	5	1	-	2	-	-	6	Круглый стол
3	Основные направления и методы	5	2	2	-	-	-	2	контроль самостоятельн ой подготовки

	позитивной психологии. Научные школы и центры позитивной психологии: содержание и специфика								
4	Психологический практикум: диагностика уровня оптимизма и счастья	5	2	-	2	-	-	2	Устный опрос
5	Феноменология позитивной психологии. Субъективное благополучие: предикторы и слагаемые.	5	3	2	-	-	-	2	контроль самостоятельной подготовки
6	Позитивная психофизиология. Роль позитивных эмоций в жизнедеятельности человека	5	3					2	дискуссия
7	Тема счастья в ракурсе позитивной психологии	5	4	2	-	-	-	2	контроль самостоятельной подготовки
8	Психологические практики регуляции эмоциональных состояний	5	4	-	4	-	-	2	Практикум, опрос
9	Позитивная коммуникация	5	5	2	-	-	-	2	контрольные вопросы, контроль самостоятельной подготовки проверка письменных заданий.
10	Мировой тренд «Счастье в деятельности» в контексте позитивной психологии	5	5	-	4	-	-	2	Практикум, дискуссия
11	Позитивная психология бизнеса. Позитивная	5	6	2	-	-	-	2	контроль самостоятельной подготовки

	организация								
12	Позитивная психология семейной жизни	5	6	-	4	-	-	2	Представление презентаций
13	Прикладная позитивная психология. Позитивные интервенции.	5	7	2	-	-	-	2	контроль самостоятельной подготовки
14	Занятие с элементами тренинговой работы	5	7-8	-	6	-	-	6	
9	Промежуточная аттестация	5							зачет
	Итого: 72			14	22	-	-	36	

Содержание разделов дисциплины «Позитивная психология»

1. Позитивная психология как новая отрасль психологической науки: история и перспективы развития.

Позитивная психология как наука нового века или смещение исследовательского фокуса внимания на позитивные аспекты жизнедеятельности человека.

История становления: зарождение и причины возникновения позитивной психологии. Ее отличие и связь с гуманистической и экзистенциальной психологией. Позитивная психология: предмет и задачи. История развития и современное состояние позитивной психологии. Манифест 2000 г. позитивной психологии М. Селигмана и М. Чиксенмихайи. Три столпа позитивной психологии. Профилактика как предпосылка позитивной психологии по М. Селигману.

Позитивная психология в России. Критика и потенциал позитивной психологии. Мифы о позитивной психологии. Перспективы развития позитивной психологии.

2. Позитивная психология как новая перспективная отрасль психологической науки и практики: актуальные проблемы и перспективные направления исследования

Причины популярности позитивной психологии. Позитивное мышление, позитивная психотерапия или с чем путают позитивную психологию. Основные идеи М. Селигмана и его коллег, заложивших основы позитивного подхода. Модель благополучной жизни М. Селигмана. Соотношение идей гуманистической психологии и позитивной психологии: сходство и различия. Основные проблемы методологии позитивной психологии. Перспективы развития позитивной психологии в сфере образования, здравоохранения, спорте и других профессиональных сферах.

3. Основные направления и методы позитивной психологии. Научные школы и центры позитивной психологии: содержание и специфика.

Основные направления исследования в позитивной психологии. Методы позитивной психологии.

Зарубежная и российская психологическая школа позитивной психологии. Современные представители позитивной психологии.

Научная школа позитивной психологии Д. А. Леонтьева. Международная лаборатория позитивной психологии личности и мотивации ВШЭ Д. А. Леонтьева.

Российский Форум счастья.

Центр позитивной психологии Пеннсильванского университета. Центр прикладной позитивной психологии Великобритании. Центр Гэллапа.

Программа устойчивости Пеннсильванского университета. Английский курс программы «Личностный синтез». «Курс обучения мудрости».

4. Психологический практикум: диагностика уровня оптимизма и счастья

Проведение психологической диагностики уровня счастья с помощью самооценки, ответив на следующие вопросы: «Я сейчас счастлив, насколько сегодня я чувствовал (а) себя счастливым (ой)»; «Счастливая ли у меня была неделя, месяц, год?»; «Как часто я чувствую себя счастливым (ой)?». Самооценка важна в плане дальнейшего сравнительного анализа между своими оценками и полученными результатами по следующим методикам: «Оксфордский опросник счастья», «Эмоциональный тест Фордайса», «Шкала оптимизма и активности» (AOS), тест на оптимизм Л.М. Рудиной (на основе методики М. Селигмана).

В завершении занятия выполняется упражнение «Колесо счастья» или психотехника личностного совершенства (С. Г. Литке)

5. Феноменология позитивной психологии. Субъективное благополучие: предикторы и слагаемые.

Основные конструкты позитивной психологии и способы их измерения. Позитивная психологии как область изучения закономерностей психологического благополучия и достойной жизни. История развития представлений о факторах жизненного благополучия в философии и психологии. Основные теоретические подходы и модели к изучению субъективного благополучия личности. Обзор зарубежных и отечественных эмпирических исследований психологических закономерностей субъективного благополучия личности. Черты личности, значимые для субъективного благополучия. Психологический инструментарий измерения благополучия личности.

6. Позитивная психофизиология. Роль позитивных эмоций в жизнедеятельности человека

Содержание понятия «позитивная психофизиология». Нейрофизиологические механизмы позитивного поведения и счастья. Витальность или жизненная энергия человека. Теория «ведра и ковша». Влияние мыслей на психоэмоциональное состояние и физическое самочувствие. Нейрофизиологические закономерности субъективного благополучия и счастья: обзор исследований. Мозговая активность и счастье. Позитивные эмоции как психологический бензин личности. Нивелирующий эффект позитивных эмоций. Роль негативных эмоций. Опасности подавления отрицательных эмоций. Позитивный настрой и позитивное воздействие на человека как факторы повышения его жизненной энергии и жизнестойкости: анализ результатов экспериментальных исследований и конкретных психологических практик. Эмоциональный интеллект и его роль в психологическом благополучии человека. Психологические методики диагностики.

7. Тема счастья в ракурсе позитивной психологии.

Философские и психологические теории счастья. Гедонизм и эвдемонизм как два подхода к изучению счастья. Представления о слагаемых счастья или эксклюзивность формулы счастья. Мифы о счастье. Умение быть счастливым как важнейшая поведенческая стратегия человека в 21 веке. Счастье как ключевое конкурентное преимущество и мощнейший ресурс в любом деле. Преимущества счастливых людей. Счастье как надежный показатель состояния дел человека на данный момент. Составляющие счастья по К. Юнгу. Счастье и оптимизм.

Концепция потока М. Чиксентмихайи. Характеристики и основные компоненты переживания состояния потока. Способы вхождения в поток.

Концепт PERMA М. Селигмана как теоретическая модель счастья. Модель счастья С. Любомирски и К. Шелдона. Балансная модель счастья Н. Пезешкиане. Архетипы счастья Т. Бен-Шахара. Две модели счастья Т. Шея.

Методики диагностики уровня счастья.

Курс Лори Сантос «Наука о благополучии» в Йельском университете. 14-недельная программа позитивной психологии (PPI Happiness) для студентов Объединенных Арабских Эмиратов.

8. Психологические практики регуляции эмоциональных состояний

Обзор техник и упражнений по повышению уровня эмоционального интеллекта личности. Упражнения по повышению уровня осознанности жизни. Интервенции по повышению позитивных эмоций. Практика mindfulness как мейнстрим и значимая составляющая комплексной заботы о себе и своем здоровье. Экспресс методы психорегуляции. Анализ упражнений по коррекции настроения. Позитивная кинотерапия. Разбор психотехник и упражнений по саморегуляции

9. Позитивная коммуникация.

Понятие позитивной коммуникации. Проблема позитивной коммуникации в психологической науке. Основные характеристики и показатели позитивной коммуникации. Виды коммуникативной реакции по М. Селигману.

Вербальный портрет позитивной личности. Факторы позитивной коммуникации. Зависимость позитивного настроения от степени межличностной аттракции. Взаимосвязь вовлеченности в коммуникацию и коммуникативной компетентностью личности. Слова «самопророчества» счастья. Факторы, определяющие речь человека «счастливого», «человека влияния» и «неудачника» по Е. Варданян.

10. Мировой тренд «Счастье в деятельности» в контексте позитивной психологии

Способы повышения эффективности на работе с применением методов позитивной психологии. Деятельность как источник счастья. Программа Ф. Гузенюка «Счастье в деятельности» и модель 7 источников энергии в работе. Мозговой штурм: «Состояние потока: факторы, техники и инструменты вхождения в потоковые состояния». Позитивное лидерство и трансляция позитива в команде. Профессиональные цели как источник энергии. Техники повышения вовлеченности сотрудников. Профилактика «профессионального выгорания» с помощью методов позитивной психологии. Позитивный тайм-менеджмент.

11. Позитивная психология бизнеса. Позитивная организация.

История позитивной психологии бизнеса. Позитивная психология бизнеса в России. Роль и функции позитивной эмоций в эффективности деятельности и активизации мотивации.

Принципы «живой организации» или как собрать счастливую команду. Счастье в деятельности (концепция Ф. Гузенюка). Структура корпоративной «практики счастья».

«Аутотелическая» личность по М. Чиксентмихайи. Позитивный лидер и его социально-психологические функции в организации. Модель успешного сотрудника. Зоны развития сотрудников. Коэффициент Марселя Лосада: золотое правило соотношения позитива и негатива в команде.

Состояние потока сотрудников как способ и условие повышения производительности труда. Психология позитивного стимулирования персонала. Позитивные методы и бизнес-инструменты для повышения эффективности сотрудников.

12. Позитивная психология семейной жизни

Позитивное супружество. Теория Дж. Готтмана. Позитивное родительство. Факторы детского благополучия и позитивные методы воспитания. Сферы развития сильных сторон ребенка (талантов, способностей, достоинств). Формирование психологического благополучия у ребенка: позитивная мотивация, позитивные эмоции, позитивные отношения, вовлеченность, личный пример, внимание к интересам ребенка, смысл, позитивное подкрепление и др. Компетенции будущего: социальные навыки, мышление, обучаемость и открытость новому, инновационность и открытость, цифровые знания и навыки, осознанность и управление собой.

13. Прикладная позитивная психология. Позитивные интервенции.

Теория выученной беспомощности и выученного оптимизма как базовый концепт психотерапевтических интервенций позитивной психологии. Теория построения позитивных эмоций Барбары Фредриксон. Позитивные эмоции как психологический бензин личности. Концепция достоинств и добродетелей К. Петерсона и М. Селигмана. Гэллаповский определитель сильных сторон Д. Клифтона и Э. Андерсена.

Влияние мыслей, убеждений и представлений на эмоции и психологическое самочувствие человека. Развитие позитивного мышления, креативности и вовлеченности. Стил реагирования на ситуацию как личностный выбор. Обзор техник и упражнений позитивной психологии. Интервенции, направленные на повышение субъективного благополучия. Позитивная визуализация. Позитивное личностное развитие и подходы к позитивному образованию.

5. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины

В ходе реализации различных видов учебной работы по освоению дисциплины «Позитивная психология» используются образовательные технологии, направленные на актуализацию творческой активности и инициативы студента, повышение уровня его мотивации, ответственности за качество освоения образовательной программы и позволяющие формировать у обучающихся требуемые образовательной программой общекультурные и профессиональные компетенции. Этому способствуют активные методы обучения.

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки «Психология» в ходе учебного процесса по освоению дисциплины «Позитивная психология» в целях формирования и развития профессиональных навыков обучающихся предусматривается широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения практических занятий:

- элементы социально-психологического тренинга;
- групповые дискуссии;
- ролевые, интеллектуальные игры.

Для студентов-инвалидов и лиц с ОВЗ предусмотрены следующие формы организации педагогического процесса и контроля знаний:

а) для слабовидящих:

- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
- для выполнения контрольных заданий при необходимости предоставляется увеличивающее устройство;
- задания для выполнения, а также инструкция о порядке выполнения контрольных заданий оформляются увеличенным шрифтом (размер 16-20);

б) для глухих и слабослышащих:

- обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости студентам предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

в) для лиц с тяжелыми нарушениями речи, глухих, слабослышащих все контрольные задания по желанию студентов могут проводиться в письменной форме.

Основной формой организации педагогического процесса является интегрированное обучение инвалидов, т.е. все студенты обучаются в смешанных группах, имеют возможность постоянно общаться со сверстниками, легче адаптируются в социуме.

Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, определяется главной целью (миссией) программы, особенностью контингента обучающихся и содержанием конкретных дисциплин, и в целом в учебном процессе они должны составлять не менее 50% аудиторных занятий. Занятия лекционного типа для соответствующих групп студентов не могут составлять более 50% аудиторных занятий

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

Рабочей программой дисциплины предусмотрена самостоятельная работа студентов в объеме 36 часов.

При изучении дисциплины следует особое внимание обращать на термины и определения. Они зачастую специфичны, несут в себе сложную смысловую нагрузку, от правильного их уяснения и использования зависит грамотное, квалифицированное применение на практике психологических методов, инструментов, технологий.

Данный учебный курс предполагает достаточный объем самостоятельной работы студентов. Желательно аудиторные занятия посещать после самостоятельного ознакомления с основными и дополнительными источниками согласно рекомендуемому списку, в результате чего на лекционных и практических занятиях будет возможно уделять больше внимания уяснению особенностей, так называемых «тонкостей» рассматриваемых вопросов, обсуждению и анализу проблем, возникающих в области практической деятельности, что несомненно, будет способствовать повышению качества подготовки студентов.

В широком смысле под самостоятельной работой студента следует понимать совокупность всей самостоятельной деятельности обучаемых как в отсутствие преподавателя, так и в контакте с ним, в учебной аудитории, и за ее пределами (в том числе и в ходе учебных занятий). Сюда же и входит работа с первоисточниками: конспектирование, устные выступления с анализом первоисточника. Для успешной работы на практических занятиях студент должен прочесть указанную преподавателем литературу и активно участвовать в дискуссии, уметь изложить основные идеи прочитанных источников и дать им аргументированную оценку. Именно устные выступления на семинарах являются главным критерием высокой итоговой оценки.

Самостоятельная работа проводится с целью углубления знаний студентов по данной дисциплине и предусматривает изучение дополнительной литературы и выполнение заданий, представленных в фонде оценочных средств, а также подготовку к промежуточной аттестации по представленным вопросам. Фонд оценочных средств дисциплины включает в себя темы рефератов, тестовые задания, задачи, вопросы к промежуточной аттестации.

Виды самостоятельной работы, используемые в ходе изучения дисциплины:

1. Конспектирование.
2. Реферирование социально-психологической литературы.
3. Аннотирование книг, статей.
4. Выполнение заданий поисково-творческого характера.
5. Углубленный анализ научно-методической литературы.
6. Работа на лекции: составление или слежение за планом чтения лекции, проработка конспекта лекции, дополнение конспекта рекомендованной литературой.
7. Участие в работе практических занятий: подготовка конспектов выступлений на занятии, рефератов, выполнение творческих заданий.

Другими словами, подготовка к практическим занятиям обучающегося включает в себя моделирование следующих форм работы:

анализ литературы (определение вопросов, по которым необходимо прочитать или законспектировать литературу; подготовка вопросов по содержанию лекции; составление схем на основе текста лекций, учебника, монографии; повторение пройденного теоретического материала; установление главных вопросов темы; определение глубины и содержания знаний по теме, составление тезисов по теме);

изучение и обобщение результатов научных исследований (определение актуальности исследования, его практической значимости, цели, задач, методов и анализ результатов исследования);

самоанализ приобретенных умений и навыков;
подготовка индивидуальных творческих заданий.

В систему самостоятельной работы студентов включены также: работа со словарями и литературными источниками; написание реферата; участие в мини-тренинге

.1. Виды самостоятельной работы

Раздел / Тема дисциплины	Вид самостоятельной работы	Литература
1-8 Темы	проработка конспектов лекций и вопросов, вынесенных на самостоятельное изучение с помощью основной и дополнительной литературы	Джидарьян, И. А. Психология счастья и оптимизма / И. А. Джидарьян. - Психология счастья и оптимизма, 2022-09-26. - Москва : Издательство «Институт психологии РАН», 2019. - 272 с. - URL: http://www.iprbookshop.ru/88378.html . - ISBN 978-5-9270-0254-2 : ~Б. ц. Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS.
	подготовка рефератов по определенной проблеме, теме, решение творческих заданий. Участие в мини-тренинге	Жижина М.В. Практикум по технологии формирования позитивного мышления (образовательная тренинговая программа «Оптимизм: искусство мыслить позитивно»): учебное пособие. Саратов: ИЦ «Наука», 2019 Молокостова, А. М. Позитивная психология : метод. указания / Молокостова А. М. - Оренбург : ОГУ, 2013. - 66 с. : нет. - URL: https://lib.rucont.ru/efd/231732 . Позитивная психология личности / Р. М. Шамионов [и др.]; под ред. Р. М. Шамионова; Саратов. нац. исслед. гос. ун-т им. Н. Г. Чернышевского. - Саратов : Издательство Саратовского университета, 2018. Шамионов, Р. М. Позитивная психология личности : монография / Р. М. Шамионов, И. Е. Гарбер, Е. Е. Бочарова, Т. Ю. Фадеева [и др.]. - Саратов : СГУ, 2018. - 200 с. - URL: https://e.lanbook.com/book/148875https://e.lanbook.com/img/cover/book/148875.jpg . - ISBN 978-5-292-04452-9 : ~Б. ц. Книга из коллекции СГУ
Итого часов на самостоятельную работу: 42		

1. Современные исследования и перспективы позитивной психологии.
2. Опишите в чем состоят основные мифы о позитивной психологии.
3. Прокомментируйте основные идеи М. Селигмана и его коллег в отношении позитивной психологии.
4. Почему профилактика является согласно М. Селигману предпосылкой позитивной психологии.
5. Как соотносятся идеи гуманистической психологии и позитивной психологии? Что у них общего? В чем различия?
6. В чем состоят проблемы методологии позитивной психологии?
7. Позитивная психология в России. Научная школа позитивной психологии Д. А. Леонтьева: основные направления исследований.
8. Опишите направления исследования, проводимые в русле позитивной психологии?
9. Методы позитивной психологии: психологический инструментарий.
10. Дайте научное определение счастья. Что, по вашему мнению, все-таки делает людей счастливыми или несчастными?
11. Дайте определение субъективному благополучию человека. Какие факторы его определяют?
12. В чем заключаются нейрофизиологические механизмы позитивного поведения и счастья.
13. Кратко охарактеризуйте список положительных черт характера (добродетелей), разработанный М. Селигманом и Петерсеном.
14. Опишите основные показатели позитивной коммуникации. Виды коммуникативной реакции по М. Селигману.
15. Охарактеризуйте вербальный портрет позитивной личности.
16. В чем состоят факторы позитивной коммуникации?
17. Раскройте функции позитивной эмоций в эффективности деятельности и активизации мотивации.
18. Опишите основные принципы «живой организации»
19. Почему на Ваш взгляд сейчас «Счастье в деятельности» сейчас является мировым трендом?
20. Опишите источники энергии в работе по Ф. Гузенюку.
21. Опишите техники повышения вовлеченности сотрудников.
22. В чем заключается коэффициент Марселя Лосады?
23. Опишите факторы, способствующие вхождению в состояние потока
24. Какие позитивные методы и бизнес-инструменты для повышения эффективности сотрудников Вам знакомы?
25. Обоснуйте почему теория выученной беспомощности и выученного оптимизма является базовым концептом психотерапевтических интервенций позитивной психологии?
26. В чем состоит роль позитивных эмоций в жизнедеятельности человека?
27. Охарактеризуйте основные положения теории построения позитивных эмоций Барбары Фредриксон.
28. Какие техники и упражнения позитивной психологии Вам известны?

6.3. Порядок выполнения самостоятельной работы

Самостоятельная подготовка к занятиям осуществляется регулярно по каждой теме дисциплины и определяется календарным графиком изучения дисциплины. Для успешной работы на практическом занятии студент должен прочесть указанную преподавателем литературу, проанализировать теоретический материал, активно участвовать в дискуссии, уметь изложить основные идеи прочитанных источников и дать им аргументированную

оценку. Именно устные выступления слушателей на семинарах являются главным критерием высокой итоговой оценки.

7. Данные для учета успеваемости студентов в БАРС

Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности.

	1	2	3	4	5	6	7	8
Семестр	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматизированное тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
5	10	-	40	20	-	-	30	100
Итого	10	-	40	20	-	-	30	100

Программа оценивания учебной деятельности студента

5 семестр

Лекции

Оценивается посещаемость, активность – от 0 до 10 баллов.

Лабораторные занятия

не предусмотрено

Практические занятия

Оценивается активность, полнота ответов, их правильность, уровень подготовки – от 0 до 40 баллов

Самостоятельная работа

Выполнение заданий для самостоятельной в соответствии методическими указаниями для выполнения. Оценивается правильность оформления, раскрытие вопроса, обоснованность – от 0 до 20 баллов

Автоматизированное тестирование

не предусмотрено

Другие виды учебной деятельности

Не предусмотрены

Промежуточная аттестация - зачет

15-30 баллов – ответ на «зачтено».

0-14 баллов –ответ на «незачтено».

Пересчет полученной студентом суммы баллов в 5 семестре по дисциплине

«Позитивная психология» в зачет

60-100 баллов	«зачтено»
0-59 баллов	«незачтено»

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за 5 семестр по дисциплине «Позитивная психология» составляет 100 баллов.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

(направление подготовки 37.03.01 «Психология», бакалавриат, очная форма обучения)

Позитивная психология

Реан, А. А. Позитивная психология и педагогика : монография / А. А. Реан, А. А. Ставцев, Р. Г. Кузьмин ; под редакцией А. А. Реана. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2023. — 412 с. — ISBN 978-5-4263-1264-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/139185.html> (дата обращения: 14.04.2025). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Позитивная психология личности / Р. М. Шамионов, И. Е. Гарбер, Е. Е. Бочарова [и др.] : под редакцией Р. М. Шамионова. — Саратов : Издательство Саратовского университета, 2018. — 200 с. — ISBN 978-5-292-04480-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/83571.html> (дата обращения: 14.04.2025). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Реан, А. А. Позитивная педагогика и психология: системный подход к улучшению школьной среды : учебно-методическое пособие / А. А. Реан, А. А. Ставцев, И. А. Коновалов, Е. С. Кошелева ; под редакцией А. А. Реана. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2022. — 56 с. — ISBN 978-5-4263-1114-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/130140.html> (дата обращения: 14.04.2025). — Режим доступа: для авторизир. пользователей



6) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

Московский городской психолого-педагогический университет -

<http://www.fpo.ru/conditions4apply/prof.htm/>

Российская психологическая библиотека:

<http://www.rospsy.ru/index.php&area=1&p=staticpage=biblioteka>

Библиотека русского гуманитарного Интернет – университета: <http://www.vusnet.ru/biblio/>

Электронная библиотека института психологии Л.С. Выготского РГГУ

<http://psychology.rsuh.ru/index5.html>

Microsoft Windows 7, 8 Pro

Microsoft Office 7, 10, 13 Plus

WinRar

Adobe Acrobat Reader X

Google Chrome

Aby Fine Reader

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Ресурсное обеспечение дисциплины формируется на основе требований к условиям реализации основных образовательных программ, определяемых ФГОС ВО по направлению подготовки 37.03.01 Психология с учетом рекомендаций ООП.

Для реализации данной рабочей программы используются компьютерные классы с выходом в Интернет (ауд.133, 134, XII корпус СГУ), аудитории (кабинеты), оборудованные мультимедийными демонстрационными комплексами (102, 103, 110, 113). Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечивается индивидуальным неограниченным доступом к одной или нескольким электронно-библиотечным системам (электронным библиотекам), содержащим все издания основной литературы, перечисленные в рабочей программе дисциплины, сформированным на основании прямых договорных отношений с правообладателями. Кроме того, обучающийся может пользоваться фондом Зональной научной библиотеки им. В.А. Артисевич.

Электронно-библиотечная система СГУ (электронная научная библиотека) и электронная информационно-образовательная среда обеспечивают возможность индивидуального доступа для каждого обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет, как на территории образовательной организации, так и вне ее.

Используемая для реализации образовательных программ общая площадь помещений составляет не менее 10 квадратных метров на одного обучающегося (приведенного контингента) с учетом учебно-лабораторных зданий, двухсменного режима обучения и применения электронного обучения и (или) дистанционных образовательных технологий.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению и профилю подготовки 37.03.01 «Психология».

Автор: Кандидат педагогических наук, доцент кафедры социальной психологии М.В.Жижина

Программа одобрена на заседании кафедры социальной психологии от 31.05.2023 года, протокол № 10.

Программа актуализирована на заседании кафедры социальной психологии от 26.04.2025 года, протокол № 11.