Приложение 5

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»
Институт экономики, информационных технологий и креативных индустрий
Кафедра общей и клинической психологии

УТВЕРЖДАЮ:
Директор института



Т. М. Кожевникова
«17» июня 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине Б1.В.ДВ.05.54 Психология благополучия, или психология счастливого человека

Направление подготовки/специальность: 38.03.02 - Менеджмент

Профиль/направленность/специализация: Менеджмент организации

Уровень высшего образования: бакалавриат

Квалификация: Бакалавр

год набора: 2022

Тамбов, 2026

Автор программы:
Кандидат психологических наук, доцент Бедина Вера Юрьевна

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.02 - Менеджмент (уровень бакалавриата) (приказ Министерства науки и высшего образования РФ от «12» августа 2020 г. № 970).

Рабочая программа принята на заседании Кафедры общей и клинической психологии «13» июня 2023 г. Протокол № 11

Рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета Института экономики, информационных технологий и креативных индустрий, Протокол от «17» июня 2026 г. № 10.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи дисциплины…… 4

2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата……. 15

3. Объем и содержание дисциплины…… 15

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства…… 16

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)…….. 22

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины…… 23

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы……. 24

1. Цели и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины – формирование компетенций:

УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

1.2 Типы задач профессиональной деятельности, к которым готовятся обучающиеся в рамках освоения дисциплины:

- информационно-аналитический
- организационно-управленческий

1.3 Дисциплина ориентирована на подготовку обучающихся к профессиональной деятельности в сферах: 07 Административно-управленческая и офисная деятельность, 08 Финансы и экономика

1.4 В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы:

Обобщенные трудовые функции / трудовые функции / трудовые или профессиональные действия (при наличии профстандарта)	Код и наименование компетенции ФГОС ВО, необходимой для формирования трудового или профессионального действия	Индикаторы достижения компетенций
	УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	Проектирует траекторию своего профессионального роста и личностного развития, расширяет свой профессиональный кругозор: приобретает и использует на практике базовые знания, умения и навыки из различных сфер профессиональной деятельности, в том числе психологии здоровья, теории психологического благополучия личности, психологии мотивации, психологии развития, аспектов теории мечты, целеполагания и целедостижения в психологии и коучинге и др.

1.5 Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций:

УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения						
		Очно-заочная (семестр)						
		1	2	3	4	5	6	7
1	Self skills и тьюторство				+			
2	Street данс			+				
3	Аналитическое чтение			+				
4	Бизнес-планирование в АльтИнвест				+			
5	Биология развития человека в норме и патологии				+			
6	Биржевое дело				+			
7	Бухгалтерский учет в кредитных организациях					+		

8	B2B-маркетинг: аналитика и результативное управление						+	
9	Введение в психологию кризисных состояний и отклоняющегося поведения		+					
10	Виктимология			+				
11	Военная пропаганда как информационное оружие				+			
12	Вожатский практикум				+			
13	Восстановление истории семьи по открытым информационным базам данных				+			
14	Геймификация в образовании			+				
15	Генетика человека		+					
16	Геополитика и политическая география		+					
17	Двигательный режим (инструктор по физической культуре)				+			
18	Девальвация нормы психического и личностного развития: причины и последствия				+			
19	Демографические и миграционные процессы			+				
20	Диагностика и психологические технологии профилактики отклоняющегося поведения				+			
21	Духовно-нравственное воспитание		+					
22	Зарубежная литература и вызовы современности				+			
23	Зарубежный Поп-вокал				+			
24	Защита прав человека		+					
25	Здоровье-формирующие технологии в образовательной среде		+					

26	Игровые технологии			+				
27	Институт семьи в современном обществе		+					
28	Интернет-аналитика – основа продвижения современного предприятия			+				
29	Информационные технологии в истории				+			
30	Как любить ребенка: эмоциональный компонент родительского отношения			+				
31	Коммуникация и коммуникативная компетентность		+					
32	Комплаенс в системе обеспечения безопасности бизнеса				+			
33	Комплексная экономическая безопасность бизнеса			+				
34	Компьютерная графика и дизайн		+					
35	Контроль за исполнением ремонтов в многоквартирных домах			+				
36	Коучинг эффективного общения. Техники развития эмоционального интеллекта			+				
37	Кредитование физических лиц		+					
38	Критический инструментарий для принятия решений и аргументация				+			
39	Культивирование микроорганизмов				+			
40	Латина Данс		+					
41	Лингвистическая экспертиза спорных текстов				+			
42	Литература русского зарубежья			+				

43	Личное планирование и управление рабочим временем			+				
44	Логика		+					
45	Менеджмент карьеры: как стать успешным руководителем			+				
46	Методика составления родословной			+				
47	Методы анализа информационных потребностей посетителей сайта							+
48	Методы изучения повседневности		+					
49	Методы изучения семьи				+			
50	Механизмы протекания органических реакций			+				
51	Мир современного искусства: постмодернистский проект		+					
52	Мировые войны в сравнительно-историческом ракурсе		+					
53	Модели электронной коммерции				+			
54	Моделирование инвестиционного портфеля клиента							+
55	Молекулярная микробиология и вирусология		+					
56	Молекулярно-биологические основы поведения и зависимостей		+					
57	Мотивация в коучинге				+			
58	Налогообложение бизнеса			+				
59	Нормы и правила современного этикета				+			
60	Нормы языкового общения в условиях виртуальной среды			+				
61	Общая физиология микроорганизмов			+				

62	Организационно-правовые основы деятельности некоммерческих организаций		+					
63	Организация работы с детьми				+			
64	Организация работы с семьей			+				
65	Организация работы спортивного судьи			+				
66	Организация развивающей предметно-пространственной среды				+			
67	Основные приемы эффективной работы с информацией			+				
68	Основы 3D-моделирования			+				
69	Основы академического рисунка		+					
70	Основы академической живописи			+				
71	Основы аргументации				+			
72	Основы бального танца				+			
73	Основы биологической статистики		+					
74	Основы видеоблогинга				+			
75	Основы декоративной живописи				+			
76	Основы деловой коммуникации на иностранном языке		+					
77	Основы игры на барабанной установке		+					
78	Основы игры на клавишных инструментах				+			
79	Основы игры на электрогитаре			+				
80	Основы коммуникации в интернет-пространстве		+					
81	Основы конфликтологии			+				
82	Основы копирайтинга			+				

83	Основы коучинга		+					
84	Основы логики		+					
85	Основы логопедии		+					
86	Основы медицинских знаний в адаптивной физической культуре		+					
87	Основы общей патологии и тератологии в адаптивной физической культуре			+				
88	Основы организации работы с молодежью		+					
89	Основы правильного питания			+				
90	Основы предоставления жилищно-коммунальных услуг населению		+					
91	Основы рационального природопользования		+					
92	Основы современного вокала		+					
93	Основы современных методов физического анализа вещества				+			
94	Основы судебной лингвистической экспертизы			+				
95	Основы физиологии и гигиены детей		+					
96	Основы частной патологии в адаптивной физической культуре				+			
97	Основы эффективного менеджмента			+				
98	Особенности рассмотрения семейных споров			+				
99	Особенности рассмотрения трудовых споров				+			
100	Особенности самопрезентации в цифровой среде			+				
101	Оформление результатов биологических исследований				+			
102	Оценка VBM-менеджмента						+	

103	Оценка бренда компании							+
104	Оценка кредитоспособности заемщика						+	
105	Оценка стоимости и управление портфелем бизнеса					+		
106	Педагогическая техника и мастерство		+					
107	Педагогические технологии обучения цифрового поколения				+			
108	Педагогический артистизм		+					
109	Педагогический дизайн технологий обучения				+			
110	Письменный перевод документов физических лиц			+				
111	Письменный перевод документов юридических лиц				+			
112	Планирование и организация биологических исследований			+				
113	Поведение в публичных местах			+				
114	Повседневные разговоры				+			
115	Познание себя через практическую психологию			+				
116	Познание себя через психодиагностику		+					
117	Понятие психологической травмы в современной психологии		+					
118	Посттравматическое личностное развитие: приговор или точка личностного роста			+				
119	Правовые основы природопользования			+				
120	Практикум по игровым технологиям				+			

121	Практикум по организации логопедической работы в дошкольном образовательном учреждении				+			
122	Проблема смысла жизни и ценности в философии			+				
123	Программирование на языке Python. Базовый курс		+					
124	Программирование на языке Python. Продвинутый курс			+				
125	Программирование на языке Python. Разработка веб-приложений с использованием Flask				+			
126	Противодействие коррупции и формирование антикоррупционного поведения личности		+					
127	Профессиональные компетенции тьютора			+				
128	Психика и мозг		+					
129	Психология девиантной личности			+				
130	Психология детства		+					
131	Психология индивидуализации и тьюторство		+					
132	Психология креативности			+				
133	Психология критического мышления		+					
134	Психология молодости и зрелости				+			
135	Психология подросткового и юношеского возраста			+				
136	Психология раннего возраста			+				
137	Психология творческого саморазвития		+					
138	Психолого-педагогические основы игровых технологий		+					

139	Психофизиологические основы поведения и когнитивных функций			+				
140	Режиссура и актерское мастерство				+			
141	Речевое искусство			+				
142	Родословно-биографическое краеведение		+					
143	Русская писательская критика XIX-XXI веков		+					
144	Русский Поп-вокал			+				
145	Самоменеджмент: методики и технологии				+			
146	Самоорганизация и саморегуляция в виртуальном мире				+			
147	Саморазвитие и актерское мастерство				+			
148	Сегментирование рынка и изучение потребительских предпочтений					+		
149	Современная химия и окружающая среда		+					
150	Современные инструменты личной эффективности		+					
151	Современные информационные технологии в бизнесе					+		
152	Современные методы химического анализа в криминалистике				+			
153	Современные молекулярно-биологические и микробиологические методы в криминалистике			+				
154	Современные подходы к персональному менеджменту		+					
155	Современные экологические проблемы		+					
156	Создание интернет-ресурсов для бизнеса						+	

157	Социальные сети как коммуникационные каналы		+					
158	Стандартизация и управление качеством в ресторанном и гостиничном бизнесе				+			
159	Стартап «Art-развитие», применение методов арт-терапевтической работы в социальном проекте				+			
160	Стартап через социальные проекты в некоммерческой организации			+				
161	Стратегии и правила безопасного инвестирования на финансовых рынках		+					
162	Страхование личности			+				
163	Стресс-менеджмент и эффективное взаимодействие				+			
164	Тайм-менеджмент			+				
165	Театральная педагогика		+					
166	Текст и дискурс в Интернете				+			
167	Теоретико-методические основы вожатской деятельности		+					
168	Теория и практика судейства в спорте		+					
169	Теория и практика судейства по видам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»				+			
170	Технологии вожатской деятельности			+				
171	Технологии делового общения		+					
172	Технологии коррекции речевых нарушений у детей дошкольного возраста			+				

173	Технологии медиации в разрешении конфликтных ситуаций				+			
174	Технологии развития высших психических функций			+				
175	Технологии рефлексивно-творческого саморазвития			+				
176	Технология и организация гостинично-ресторанного комплекса			+				
177	Тренинг «Майнд-фитнес»				+			
178	Управление государственными закупками				+			
179	Управление продажами							+
180	Управляющий рестораном: карьера, развитие и компетенции		+					
181	Функциональная составляющая эффективного менеджмента				+			
182	Цифровая культура	+	+					
183	Человек на войне как социокультурный феномен			+				
184	Экология атмосферы			+				
185	Экология гидросферы				+			
186	Экономика природопользования				+			
187	Экономико-правовые аспекты создания и развития собственного бизнеса		+					
188	Электронный бизнес. Электронная коммерция		+					
189	Энергоэффективность и энергосбережение в жилищной сфере				+			
190	Этнокультурные регионы мира				+			
191	Ювенальное право				+			
192	Язык как объект судебной экспертизы		+					

193	Языковая личность в виртуальном пространстве		+					

2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата:

Дисциплина «Психология благополучия, или психология счастливого человека» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, учебного плана ОП по направлению подготовки 38.03.02 - Менеджмент.

Дисциплина «Психология благополучия, или психология счастливого человека» изучается в 4 семестре.

3.Объем и содержание дисциплины

3.1.Объем дисциплины: 2 з.е.

Очно-заочная: 2 з.е.

Вид учебной работы	Очно-заочная (всего часов)
Общая трудоёмкость дисциплины	**72**
Контактная работа	24
Лекции (Лекции)	12
Практические (Практ. раб.)	12
Самостоятельная работа (СР)	48
Зачет	-

3.2.Содержание курса:

№ темы	Название раздела/темы	Вид учебной работы, час.			Формы текущего контроля
		Лекции	Практ. раб.	СР	
		О-З	О-З	О-З	
4 семестр					
1	Социокультурные и теоретико-методологические основания позитивной психологии	6	6	24	Опрос; Научный доклад; Эссе
2	Счастье и характеристики личности. Силы характера и добродетели. Концепция психологического благополучия.	6	6	24	Опрос; Научный доклад; Эссе

Тема 1. Социокультурные и теоретико-методологические основания позитивной психологии (УК-6)

Лекция.

Ведение в позитивную психологию; основные идеи, история становления, современные тенденции. Три уровня позитивной психологии. Методологические основы и проблемы современной позитивной психологии. «Созидание смысла» в позитивной психологии: ценности, мотивации, жизненные цели. Позитивная психотерапия. Будущее позитивной психологии.

Практическое занятие.

1 Основные идеи основателей позитивной психологии (М.Селигман, Дж.Вейлант, Э.Динер, М.Чиксентмихали и др.)
2 Идеи позитивной психологии и гуманистической психологии (в чем сходство, в чем различия)
3 «Позитивная психология» как особое научное направление
4 Основные методологические проблемы современной позитивной психологии

Задания для самостоятельной работы.

Подготовить доклады по темам:

1 История развития философско-этических представлений о счастье в истории мысли.

2. Взгляды Аристотеля на счастье. Гедонизм и эвдемонизм. Объективные и субъективные критерии счастья.

3. Критика философской идеи стремления к счастью как главного принципа поведения

Тема 2. Счастье и характеристики личности. Силы характера и добродетели. Концепция психологического благополучия. (УК-6)

Лекция.

Взгляд на счастье и субъективное благополучие в позитивной психологии. Понятия «поток», «психологический капитал», «духовность» в позитивной психологии, их связь с представлениями о счастье и творчестве.

Практическое занятие.

1 Понятие «поток»
2 Понятие «психологический капитал»
3 Соотношение представлений о психологическом капитале, достижениях личности и успехе

Задания для самостоятельной работы.

Подготовить доклад на тему:

1. Удовлетворенность жизнью и субъективное благополучие как психологические переменные. Методы изучения удовлетворенности жизнью и субъективного благополучия.

2. Эмпирические исследования субъективного благополучия, его социально-демографические и психологические факторы.

3. Качество жизни и подходы к его изучению.

4. Экономическое благополучие и его вклад в удовлетворенность жизнью.

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства

4.1. Распределение баллов:

4 семестр

- текущий контроль – 80 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый
- премиальные баллы – 20 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Max. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Социокультурные и теоретико-методологические основания позитивной психологии	Опрос	10	10 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием психологической терминологии 5-9 баллов - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием психологической терминологии. 1-4 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.
		Научный доклад	30	30 баллов – студент грамотно выстраивает логику своего доклада по материалам реферата, раскрывает тему исследования, опираясь на результаты теоретических и эмпирических исследований последних 3-5 лет в рамках изучаемой дисциплины, демонстрирует оригинальные находки в решении проблемы, намечены перспективы исследования, продемонстрированы хорошие ораторские способности, выступление сопровождается презентацией полученных результатов. Грамотные ответы на дополнительные вопросы 20 баллов - студент грамотно выстраивает логику своего доклада по материалам реферата, раскрывает тему исследования, опираясь на результаты теоретических или эмпирических исследований последних 5 лет в рамках изучаемой дисциплины, демонстрирует отдельные оригинальные находки в решении проблемы, перспективы исследования намечены отдельными штрихами, продемонстрированы хорошие ораторские способности, выступление сопровождается презентацией полученных результатов. Даны грамотные ответы на отдельные дополнительные вопросы 15 баллов - логика выступления в отдельных местах нарушается, тема исследования раскрывается, опираясь на результаты теоретических исследований последних 10 лет в рамках изучаемой дисциплины, отсутствуют оригинальные находки в решении проблемы, перспективы исследования намечены пунктирно, продемонстрированы средние ораторские способности, выступление сопровождается презентацией полученных результатов, ответы на вопросы требуют уточнения. 10 баллов – представленные результаты в массе своей не новы, ответ представляет собой простое зачитывание текста, отдельные ответы на дополнительные вопросы требуют уточнения 5 баллов - представленные результаты в массе своей не новы, ответ представляет собой простое зачитывание текста, студент не может дать ответы на дополнительные вопросы

		Эссе(контрольный срез)	10	10 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к написанию эссе информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свою точку зрения, приводить примеры из наследия классиков социологии, из жизни общества, современных социологических теорий. 5-9 баллов - студент умеет применять полученную при подготовке к написанию эссе информацию, приводить разные точки зрения на анализируемую проблему, приводить примеры из современной жизни общества. 1 - 4 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме эссе, не всегда может сформулировать свою точку зрения, текст эссе не проиллюстрирован примерами Если студент не представил эссе или эссе не отвечает вышеперечисленным критериям баллы не начисляются
2.	Счастье и характеристики личности. Силы характера и добродетели. Концепция психологического благополучия.	Опрос	10	10 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием психологической терминологии 5-9 баллов - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием психологической терминологии. 1-4 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.

		Научный доклад	30	30 баллов – студент грамотно выстраивает логику своего доклада по материалам реферата, раскрывает тему исследования, опираясь на результаты теоретических и эмпирических исследований последних 3-5 лет в рамках изучаемой дисциплины, демонстрирует оригинальные находки в решении проблемы, намечены перспективы исследования, продемонстрированы хорошие ораторские способности, выступление сопровождается презентацией полученных результатов. Грамотные ответы на дополнительные вопросы 20 баллов - студент грамотно выстраивает логику своего доклада по материалам реферата, раскрывает тему исследования, опираясь на результаты теоретических или эмпирических исследований последних 5 лет в рамках изучаемой дисциплины, демонстрирует отдельные оригинальные находки в решении проблемы, перспективы исследования намечены отдельными штрихами, продемонстрированы хорошие ораторские способности, выступление сопровождается презентацией полученных результатов. Даны грамотные ответы на отдельные дополнительные вопросы 15 баллов - логика выступления в отдельных местах нарушается, тема исследования раскрывается, опираясь на результаты теоретических исследований последних 10 лет в рамках изучаемой дисциплины, отсутствуют оригинальные находки в решении проблемы, перспективы исследования намечены пунктирно, продемонстрированы средние ораторские способности, выступление сопровождается презентацией полученных результатов, ответы на вопросы требуют уточнения. 10 баллов – представленные результаты в массе своей не новы, ответ представляет собой простое зачитывание текста, отдельные ответы на дополнительные вопросы требуют уточнения 5 баллов - представленные результаты в массе своей не новы, ответ представляет собой простое зачитывание текста, студент не может дать ответы на дополнительные вопросы
		Эссе(контрольный срез)	10	10 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к написанию эссе информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свою точку зрения, приводить примеры из наследия классиков социологии, из жизни общества, современных социологических теорий. 5-9 баллов - студент умеет применять полученную при подготовке к написанию эссе информацию, приводить разные точки зрения на анализируемую проблему, приводить примеры из современной жизни общества. 1 - 4 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме эссе, не всегда может сформулировать свою точку зрения, текст эссе не проиллюстрирован примерами Если студент не представил эссе или эссе не отвечает вышеперечисленным критериям баллы не начисляются
3.	Премиальные баллы		20	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - постоянная активность во время практических занятий – 10 баллов; - выполнение индивидуальных заданий повышенной сложности – 10 баллов
4.	Итого за семестр		100	

Итоговая оценка по зачету выставляется в 100-балльной шкале и в традиционной четырехбалльной шкале. Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную четырехбалльную осуществляется следующим образом:

100-балльная система	Традиционная система
50 - 100 баллов	Зачтено
0 - 49 баллов	Не зачтено

4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля

Научный доклад

Тема 1. Социокультурные и теоретико-методологические основания позитивной психологии

Подготовить доклады по темам:

1 История развития философско-этических представлений о счастье в истории мысли.

2. Взгляды Аристотеля на счастье. Гедонизм и эвдемонизм. Объективные и субъективные критерии счастья.

3. Критика философской идеи стремления к счастью как главного принципа поведения

Тема 2. Счастье и характеристики личности. Силы характера и добродетели. Концепция психологического благополучия.

Подготовить доклад на тему:

1. Удовлетворенность жизнью и субъективное благополучие как психологические переменные. Методы изучения удовлетворенности жизнью и субъективного благополучия.

2. Эмпирические исследования субъективного благополучия, его социально-демографические и психологические факторы.

3. Качество жизни и подходы к его изучению.

4. Экономическое благополучие и его вклад в удовлетворенность жизнью.

Опрос

Тема 1. Социокультурные и теоретико-методологические основания позитивной психологии

1 Основные идеи основателей позитивной психологии (М.Селигман, Дж.Вейлант, Э.Динер, М.Чиксентмихали и др.)
2 Идеи позитивной психологии и гуманистической психологии (в чем сходство, в чем различия)
3 «Позитивная психология» как особое научное направление
4 Основные методологические проблемы современной позитивной психологии

Тема 2. Счастье и характеристики личности. Силы характера и добродетели. Концепция психологического благополучия.

1 Понятие «поток»
2 Понятие «психологический капитал»
3 Соотношение представлений о психологическом капитале, достижениях личности и успехе

Эссе

Тема 1. Социокультурные и теоретико-методологические основания позитивной психологии

1. Уровни здоровья, их взаимодействие. Теории позитивного здоровья.

2. Влияние позитивных эмоций на здоровье и другие аспекты жизни. Теория Б. Фредериксон.

3. Стратегии совладания со стрессом. Жизнестойкость.

4. Интервенции, направленные на повышение благополучия.

Тема 2. Счастье и характеристики личности. Силы характера и добродетели. Концепция психологического благополучия.

1. Оптимизм, возможности его формирования. Диспозициональная теория оптимизма Ч.Карвера и М.Шрайера. Атрибутивная теория оптимизма М.Селигмана. Психология надежды.
2. Методы диагностики оптимизма.

3. Влияние позитивных эмоций на психологическое функционирование.

4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета

Типовые вопросы зачета (УК-6)

1 Ведение в позитивную психологию; основные идеи, история становления, современные тенденции.
2 Три уровня позитивной психологии.
3 Методологические основы и проблемы современной позитивной психологии.
4 «Созидание смысла» в позитивной психологии: ценности, мотивации, жизненные цели.
5 Позитивная психотерапия.
6 Будущее позитивной психологии.
7 Основные идеи основателей позитивной психологии (М.Селигман, Дж.Вейлант, Э.Динер, М.Чиксентмихали и др.)
8 Идеи позитивной психологии и гуманистической психологии (в чем сходство, в чем различия)
9 «Позитивная психология» как особое научное направление
10 Основные методологические проблемы современной позитивной психологии
11 История развития философско-этических представлений о счастье в истории мысли.
12 Взгляды Аристотеля на счастье. Гедонизм и эвдемонизм. Объективные и субъективные критерии счастья.
13 Критика философской идеи стремления к счастью как главного принципа поведения
14 Взгляд на счастье и субъективное благополучие в позитивной психологии. Понятия «поток», «психологический капитал», «духовность» в позитивной психологии, их связь с представлениями о счастье и творчестве.
15 Удовлетворенность жизнью и субъективное благополучие как психологические переменные.
16 Методы изучения удовлетворенности жизнью и субъективного благополучия.
17 Эмпирические исследования субъективного благополучия, его социально-демографические и психологические факторы.
18 Качество жизни и подходы к его изучению.
19 Экономическое благополучие и его вклад в удовлетворенность жизнью.

Типовые задания для зачета (УК-6)

не предусмотрено

4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Компетенции	Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)

«зачтено» (50 - 100 баллов)	УК-6	Демонстрирует навыки проектирования траектории своего профессионального роста и личностного развития, расширения своего профессионального кругозора
«не зачтено» (0 - 49 баллов)	УК-6	Не демонстрирует навыки проектирования траектории своего профессионального роста и личностного развития, расширения своего профессионального кругозора

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

5.1 Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся:

Приступая к изучению дисциплины, в первую очередь обучающимся необходимо ознакомиться содержанием рабочей программы дисциплины (РПД), которая определяет содержание, объем, а также порядок изучения и преподавания учебной дисциплины, ее раздела, части.

Для самостоятельной работы важное значение имеют разделы «Объем и содержание дисциплины», «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» и «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы».

В разделе «Объем и содержание дисциплины» указываются все разделы и темы изучаемой дисциплины, а также виды занятий и планируемый объем в академических часах.

В разделе «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» указана рекомендуемая основная и дополнительная литература.

В разделе «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы» содержится перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины.

5.2 Рекомендации обучающимся по работе с теоретическими материалами по дисциплине

При изучении и проработке теоретического материала необходимо:

- просмотреть еще раз презентацию лекции в системе MOODLe, повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной дополнительной литературы;

- при самостоятельном изучении теоретической темы сделать конспект, используя рекомендованные в РПД источники, профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- ответить на вопросы для самостоятельной работы, по теме представленные в пункте 3.2 РПД.

- при подготовке к текущему контролю использовать материалы фонда оценочных средств (ФОС).

5.3 Рекомендации по работе с научной и учебной литературой

Работа с основной и дополнительной литературой является главной формой самостоятельной работы и необходима при подготовке к устному опросу на семинарских занятиях, к дебатам, тестированию, экзамену. Она включает проработку лекционного материала и рекомендованных источников и литературы по тематике лекций.

Конспект лекции должен содержать реферативную запись основных вопросов лекции, в том числе с опорой на размещенные в системе MOODLe презентаци, основных источников и литературы по темам, выводы по каждому вопросу. Конспект может быть выполнен в рамках распечатки выдачи презентаций лекций или в отдельной тетради по предмету. Он должен быть аккуратным, хорошо читаемым, не содержать не относящуюся к теме информацию или рисунки.

Конспекты научной литературы при самостоятельной подготовке к занятиям должны содержать ответы на каждый поставленный в теме вопрос, иметь ссылку на источник информации с обязательным указанием автора, названия и года издания используемой научной литературы. Конспект может быть опорным (содержать лишь основные ключевые позиции), но при этом позволяющим дать полный ответ по вопросу, может быть подробным. Объем конспекта определяется самим студентом.

В процессе работы с основной и дополнительной литературой студент может:

- делать записи по ходу чтения в виде простого или развернутого плана (создавать перечень основных вопросов, рассмотренных в источнике);

- составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, короткое изложение основных мыслей автора);

- готовить аннотации (краткое обобщение основных вопросов работы);

- создавать конспекты (развернутые тезисы).

5.4. Рекомендации по подготовке к отдельным заданиям текущего контроля

Собеседование предполагает организацию беседы преподавателя со студентами по вопросам практического занятия с целью более обстоятельного выявления их знаний по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Все члены группы могут участвовать в обсуждении, добавлять информацию, дискутировать, задавать вопросы и т.д.

Устный опрос может применяться в различных формах: фронтальный, индивидуальный, комбинированный. Основные качества устного ответа подлежащего оценке:

- правильность ответа по содержанию;

- полнота и глубина ответа;

- сознательность ответа;

- логика изложения материала;

- рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи;

- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе;

- использование дополнительного материала;

- рациональность использования времени, отведенного на задание.

Устный опрос может сопровождаться презентацией, которая подготавливается по одному из вопросов практического занятия. При выступлении с презентацией необходимо обращать внимание на такие моменты как:

- содержание презентации: актуальность темы, полнота ее раскрытия, смысловое содержание, соответствие заявленной темы содержанию, соответствие методическим требованиям (цели. ссылки на ресурсы. соответствие содержания и литературы), практическая направленность, соответствие содержания заявленной форме, адекватность использования технических средств учебным задачам, последовательность и логичность презентуемого материала;

- оформление презентации: объем (оптимальное количество), дизайн (читаемость, наличие и соответствие графики и анимации, звуковое оформление, структурирование информации, соответствие заявленным требованиям), оригинальность оформления, эстетика, использование возможности программной среды, соответствие стандартам оформления;

- личностные качества: ораторские способности. соблюдение регламента, эмоциональность, умение ответить на вопросы, систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы:

- содержание выступления: логичность изложения материала, раскрытие темы, доступность изложения, эффективность применения средств ИКТ, способы и условия достижения результативности и эффективности для выполнения задач своей профессиональной или учебной деятельности, доказательность принимаемых решений, умение аргументировать свои заключения, выводы.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Основная литература:

1. Дубровина И. В. Психологическое благополучие школьников : Учебное пособие для вузов. - Москва: Юрайт, 2021. - 140 с. - Текст : электронный // ЭБС «ЮРАЙТ» [сайт]. - URL: https://urait.ru/bcode/472972

2. Джидарьян И. А. Психология счастья и оптимизма. - Москва: Институт психологии РАН, 2013. - 272 с. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=221215

3. Любомирски С. Психология счастья : новый подход. - СПб [и др.]: Питер, 2014. - 352 с.

4. Селигман, Мартин Как научиться оптимизму: Измените взгляд на мир и свою жизнь. - 2021-03-26; Как научиться оптимизму: Измените взгляд на мир и свою жизнь. - Москва: Альпина Паблишер, 2019. - 344 c. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: http://www.iprbookshop.ru/82814.html

6.2 Дополнительная литература:

1. Карл, Роджерс Брак и его альтернативы. Позитивная психология семейных отношений. - Весь срок охраны авторского права; Брак и его альтернативы. Позитивная психология семейных отношений. - Москва: Этерна, 2012. - 320 c. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: http://www.iprbookshop.ru/45901.html

2. Корниенко, Д. С., Козлов, А. И. Психологическое благополучие: свойства личности и самосохранительное поведение : монография. - Весь срок охраны авторского права; Психологическое благополучие: свойства личности и самосохранитель. - Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2018. - 117 c. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: http://www.iprbookshop.ru/104176.html

3. Семенова, Л. Э. Психологическое благополучие субъектов инклюзивного образования : учебно-методическое пособие. - Весь срок охраны авторского права; Психологическое благополучие субъектов инклюзивного образования. - Саратов: Вузовское образование, 2019. - 84 c. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: http://www.iprbookshop.ru/84679.html

4. Скачкова, Л. С., Щетинина, Д. П., Яковлева, Е. А., Филоненко, Ю. В., Клименко, Л. В., Крячко, В. И. Субъективное благополучие научно-педагогических работников (по материалам межрегионального социологического исследования 2018–2020 гг.) : монография. - Весь срок охраны авторского права; Субъективное благополучие научно-педагогических работников (по ма. - Ростов-на-Дону, Таганрог: Издательство Южного федерального университета, 2020. - 204 c. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: http://www.iprbookshop.ru/115531.html

5. Старшинова, А. В., Панкова, С. Н., Архипова, Е. Б., Миронова, М. В., Смолина, Н. С., Шарф, А. С., Якимова, О. А. Методология исследования социального развития и благополучия: учебные кейсы и практические задания : учебное пособие. - 2022-08-31; Методология исследования социального развития и благополучия: учебные кейсы и практическ. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2016. - 168 c. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: http://www.iprbookshop.ru/68257.html

6. Анисимова М. Н. Онтология счастья : монография. - Тюмень: Тюменский государственный университет, 2017. - 166 c. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=571768

7. Холл Э. Счастье по Аристотелю. Как античная философия может изменить вашу жизнь : научно-художественное издание. - Москва: Альпина нон-фикшн, 2019. - 298 c. - Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента вуза и медвуза [сайт]. - URL: https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785001390879.html

6.3 Иные источники:

1. Журнал «Мир психологии» - http://www.mpsu.ru/mag_mir_psyhologii_content

2. Журнал «Психологический журнал» - http://www.ipras.ru/cntnt/rus/institut_p/psihologic.html

3. Журнал «Психология. Журнал высшей школы экономики» - https://jsps.hse.ru/index.php/psychology/issue/archive

4. Библиотека психологической литературы. BOOKAP (Books of the psychology) - http://bookap.info

5. Электронная библиотека института психологии РАН - http://ipras.ru/cntnt/rus/media/on-layn-bibliote/knigi1.html

6. Электронная библиотека учебников. Учебники по психологии - http://studentam.net/content/category/1/15/24/

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Для проведения занятий по дисциплине необходимо следующее материально-техническое обеспечение: учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы.

Учебные аудитории и помещения для самостоятельной работы укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы укомплектованы компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования, обеспечивающие тематические иллюстрации (проектор, ноутбук, экран/ интерактивная доска).

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:
Office 2007

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Государственная информационная система «Национальная электронная библиотека» . – URL: https://rusneb.ru
2. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка». – URL: https://cyberleninka.ru
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru. – URL: https://elibrary.ru
4. Российская государственная библиотека: официальный сайт. – URL: https://www.rsl.ru
5. Президентская библиотека имени Б.Н. Ельцина. – URL: https://www.prlib.ru
6. Тамбовская областная универсальная научная библиотека им. А.С. Пушкина: официальный сайт. – URL: http://www.tambovlib.ru

Электронная информационно-образовательная среда

https://auth.tsutmb.ru/authorize?response_type=code&client_id=moodle&state=xyz

Взаимодействие преподавателя и студента в процессе обучения осуществляется посредством мультимедийных, гипертекстовых, сетевых, телекоммуникационных технологий, используемых в электронной информационно-образовательной среде университета.