

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич
Должность: врио ректора
Дата подписания: 06.06.2023 10:49:04
Уникальный программный ключ:
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

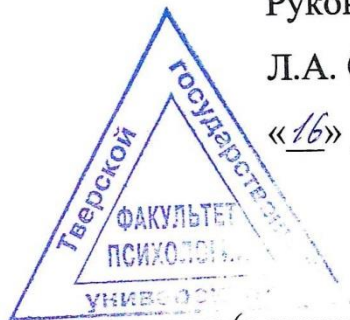
Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»

Утверждаю:

Руководитель ООП

Л.А. Становова 

«16» 08 2021 г.



Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)

Психология счастья

Направление подготовки

37.03.01 Психология

Профиль

Практическая психология

Для студентов 3 курса очной формы обучения

Составитель: Н.Н. Демиденко

Тверь, 2021

I. Аннотация

1. Цель и задачи дисциплины

Целью освоения дисциплины является подготовка специалиста, который: способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах, поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, осуществлять психологическое консультирование с целью поддержки личностного и социального развития индивида.

Задачами освоения дисциплины являются развитие компетенций будущего специалиста-психолога, который в профессиональной деятельности:

- Отмечает и анализирует особенности межкультурного взаимодействия (преимущества и возможные проблемные ситуации), обусловленные различием этических, религиозных и ценностных систем;
- Предлагает способы преодоления коммуникативных барьеров при межкультурном взаимодействии
- Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности
- Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности
- Осуществляет психологическое консультирование с целью укрепления внутренних ресурсов и психологического здоровья клиентов.

2. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина входит в блок 1 – часть, формируемая участниками образовательных отношений. Элективные дисциплины.

Логически и содержательно-методически она взаимосвязана с другими частями образовательной программы: дисциплинами: Философия, История психологии, Культурология, Тренинг личностно-профессионального развития, Основы клинической психологии, Психология стресса, Основные направления

современной психотерапии, Психология семьи и семейное консультирование, др.; практиками: Учебно-ознакомительная практика, Производственная практика в профильных организациях, Научно-исследовательская (квалификационная) практика.

Требования к «входным» знаниям и умениям обучающегося, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин: студент должен знать основы философии, общей психологии, социальной психологии, психофизиологии, основные закономерности развития психики в процессе филогенеза и онтогенеза, анатомию и физиологию ЦНС.

Теоретические дисциплины, для которых освоение данной дисциплины будет полезным как предшествующее: Основы психосоматики, Основные направления современной психотерапии, Психология семьи и семейное консультирование, др.

3. Объем дисциплины: 3 зачетных единиц, 108 академических часов, в том числе:

Очная форма обучения

контактная аудиторная работа: лекции 17 часов, практические занятия 34 часов;

контактная внеаудиторная работа: контроль самостоятельной работы 17;

самостоятельная работа: 40 часов.

Очно-заочная форма обучения

контактная аудиторная работа: лекции 14 часов, практические занятия 22 часа; **контактная внеаудиторная работа:** контроль самостоятельной работы 10; **самостоятельная работа:** 62 часа.

4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

| Планируемые результаты освоения образовательной программы (формируемые компетенции) | Планируемые результаты обучения по дисциплине |
|--|--|
| УК-5 способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах | УК-5.1 Отмечает и анализирует особенности межкультурного взаимодействия (преимущества и возможные проблемные ситуации), обусловленные различием этических, религиозных и ценностных систем; |
| УК-5 способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах | УК-5.2 Предлагает способы преодоления коммуникативных барьеров при межкультурном взаимодействии |
| УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, | УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности |
| УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности |
| ПК – 7 Способен осуществлять психологическое консультирование с целью поддержки личностного и социального развития индивида. | ПК-7.1 Осуществляет психологическое консультирование с целью укрепления внутренних ресурсов и психологического здоровья клиентов |

5. Форма промежуточной аттестации и семестр прохождения

Очная форма обучения - зачет, 5 семестр.

Очно-заочная форма обучения - зачет, 5 семестр.

6. Язык преподавания русский.

II. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

| Учебная программа – наименование разделов и тем | Всего (час.) | Контактная работа (час.) | | | | Самостоятельная работа, в том числе Контроль (час.) | |
|---|--------------|--------------------------|--------------------------------|----------------------|--------------------------------|---|---------------------------------|
| | | Лекции | | Практические занятия | | | Контроль самостоятельной работы |
| | | всего | в т.ч. практическая подготовка | всего | в т.ч. практическая подготовка | | |
| Тема 1. Введение в проблематику дисциплины. | | 2 | | 2 | | 1 | 2 |
| Тема 2. Счастье как феномен и предмет научного исследования. | | 2 | | 4 | | 2 | 6 |
| Тема 3. Психология оптимизма и феноменология выученной беспомощности. | | 2 | | 6 | | 2 | 8 |
| Тема 4. Психология смысла в контексте проблематики счастья. | | 2 | | 4 | | 2 | 6 |
| Тема 5. Осознанность в контексте психологии счастья: теория и практика. | | 4 | | 8 | | 2 | 6 |

| | | | | | | | |
|--|-----|----|--|----|--|----|----|
| Тема 6. Счастье в профессиональной деятельности. | | 2 | | 6 | | 4 | 4 |
| Тема 7. Личность психолога и проблема счастья. | | 3 | | 4 | | 4 | 8 |
| ИТОГО | 108 | 17 | | 34 | | 17 | 40 |

III. Образовательные технологии

| Учебная программа – наименование разделов и тем | Вид занятия | Образовательные технологии |
|---|--------------------------------|--|
| Тема 1. Введение в проблематику дисциплины. | Лекция Практическое занятие | <i>Дискуссионные технологии Активное слушание</i> |
| Тема 2. Счастье как феномен и предмет научного исследования. | Лекция Практическое занятие | <i>Дискуссионные технологии Технологии развития критического мышления</i> |
| Тема 3. Психология оптимизма и феноменология выученной беспомощности. | Лекция Практическое занятие | <i>Технологии развития критического мышления Игровые технологии Метод case-study Активное слушание</i> |
| Тема 4. Психология смысла в контексте проблематики счастья. | Лекция Практическое занятие | <i>Технологии развития критического мышления Активное слушание</i> |
| Тема 5. Осознанность в контексте психологии счастья: теория и практика. | Лекция Практическое занятие | <i>Активное слушание Игровые технологии Тренинг</i> |
| Тема 6. Счастье в профессиональной деятельности. | Лекция Практическое занятие | <i>Дискуссионные технологии Игровые технологии Метод case-study</i> |
| Тема 7. Личность психолога и проблема счастья. | Лекция Практическое занятие | <i>Проектная технология</i> |

IV. Оценочные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации

Отдельно Оценочные материалы для проведения текущей аттестации

Отдельно Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

Темы сообщений:

1. Любовь в контексте психологии счастья.
2. Семья и счастье.
3. Здоровье и счастье.
4. Профессиональное здоровье и профессиональное долголетие – гарантия профессионального счастья?
5. Мотивация и направленность личности и счастье.
6. История исследований проблематики счастья.
7. Можно ли измерить счастье?
8. Система психологических понятий, взаимосвязанных с психологией счастья.
9. Рекомендации ученых, как быть счастливым: обзор, рефлексия, дискуссия.
10. Правила счастливых людей (рефлексия на примере М. Лабковского).
11. Мои правила счастливой жизни (формат «круглый стол»).
12. Психологический портрет несчастливой человека и что с этим делать психологу.
13. Анализ запросов к психологам и психотерапевтам по проблемам счастья.
14. Организация и проблемы счастья человека.

15. Проблемы различий культурных, этических, религиозных и ценностных систем и их преодоление в контексте практического применения психологии счастья.

16. Здоровый образ жизни и закономерности счастья.

Критерии и шкала оценивания.

Представленное сообщение отражает в рамках выбранной темы способность обучающегося к подбору, анализу и представлению научного материала с учетом следующих компетенций: УК-5.1 Отмечает и анализирует особенности межкультурного взаимодействия (преимущества и возможные проблемные ситуации), обусловленные различием этических, религиозных и ценностных систем; УК-5.2 Предлагает способы преодоления коммуникативных барьеров при межкультурном взаимодействии; УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности; ПК-7.1 Осуществляет психологическое консультирование с целью укрепления внутренних ресурсов и психологического здоровья клиентов.

Представлены адекватные теме сообщения компетенции, материал структурирован, использованы современные источники, имеются промежуточные и итоговые выводы, презентация выполнена стилистически грамотно и содержательно полно – 3 балла.

Представлены не все адекватные теме сообщения компетенции, материал в целом структурирован, использованы современные источники, имеются итоговые выводы, презентация выполнена с некоторыми замечаниями по стилю и полноте – 2 балла.

Представлены некоторые адекватные теме сообщения компетенции, материал мало структурирован, использованы некоторые современные источники, презентация выполнена с замечаниями по стилю и полноте – 1 балл.

В качестве вида промежуточной аттестации выступают: проекты.

Примеры заданий по дисциплине:

Творческое задание: разработать индивидуальный проект «Мое счастье». Представить проект в письменном виде, опираясь на следующие требования к нему. Основные разделы проекта: введение (указывается основная цель разработки проекта); основная часть включает направления вашей активности и конкретные действия по достижению счастья с указанием ресурсов для их осуществления; заключение представляет собой вашу рефлексию по поводу проделанной работы: что она вам дала, были ли инсайты, в чем испытали затруднения, почему, как думаете?

Критерии и шкала оценивания.

В проекте представлен планируемый образовательный результат в виде следующих компетенций обучающегося: УК-5.1 Отмечает и анализирует особенности межкультурного взаимодействия (преимущества и возможные проблемные ситуации), обусловленные различием этических, религиозных и ценностных систем; УК-5.2 Предлагает способы преодоления коммуникативных барьеров при межкультурном взаимодействии; УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности; ПК-7.1 Осуществляет психологическое консультирование с целью укрепления внутренних ресурсов и психологического здоровья клиентов.

Проект содержит все требуемые компетенции, разделы, научно вполне обоснован, выглядит завершенным творческим продуктом деятельности автора – 3 балла.

Проект содержит основные компетенции и разделы, научно в определенной мере обоснован, выглядит завершенным творческим продуктом деятельности автора – 2 балла.

Проект содержит некоторые компетенции и основные разделы, научно не достаточно обоснован, не выглядит завершенным творческим продуктом деятельности автора – 1 балл.

V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

1) Рекомендуемая литература

а) Основная литература

1. Аргайл М. Психология счастья. 2-е изд. – Спб.: Питер, 2003. – 270 с. Аргайл — <http://padaread.com/?book=16715&pg=1>
2. Аткинсон М. Жизнь в потоке: Коучинг [Электронный ресурс]: учебное пособие / М. Аткинсон. - 2-е изд. - Москва:Альпина Пабли., 2016. - 330 с. – Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/product/912732>
3. Завьялова Е. К. Психология достижения успеха (введение в коучинг) [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / Е. К. Завьялова. - Санкт-Петербург: Высшая школа менеджмента, 2010. — 120 с. – Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/product/493532>
4. Наймушина А. Г. Профессиональная самоидентификация личности [Электронный ресурс]: монография / А.Г. Наймушина, В.Л. Моложавенко. — Москва: ИНФРА-М, 2018. — 76 с. — (Научная мысль). — Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/product/948028>

б) Дополнительная литература

1. Джевага В.А. Философия счастья // Аллея науки. – 2018. – №11(27). – С. 260-263. <https://elibrary.ru/item.asp?id=36975503>
2. Канке В. А. Философия для психологов [Электронный ресурс]: учебник / В.А. Канке. - Москва:НИЦ ИНФРА-М, 2018. - 315 с. (Высшее образование: Бакалавриат) – Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/product/872302>
3. Психология личности и группы [Электронный ресурс]: практикум / составитель Т. Н. Чумакова. — Персиановский: Донской ГАУ, 2020. — 175 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/148564>
4. Рубцов В. В. Профессионально-личностные ориентации в современном высшем образовании [Электронный ресурс]: учеб. пособие / под ред. В.В. Рубцова, А.М. Столяренко. — М.: ИНФРА-М, 2019. — 304 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/product/986868>
5. Селигман М. Новая позитивная психология: научный взгляд на счастье и смысл жизни». – М.: София, 2006. – 368 с. <https://psyexcelsior.files.wordpress.com/2015/03/seligman-m-novaya-pozitivnaya-psiholgiya.pd>

6. Туев В.А., Сулова А.А. Понимание счастья в контексте смысла жизни // Вестник Бурятского государственного университета. – 2019. – №.3 – С. 28-37.

2) Программное обеспечение

а) Лицензионное программное обеспечение

- Google Chrome - бесплатно
- Многофункциональный редактор ONLYOFFICE - бесплатное ПО
- ОС Linux Ubuntu - бесплатное ПО
- Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows - Акт на передачу прав № 1842 30.11.2020
- IBM SPSS Statistics 27 - Акт приема-передачи по договору №20201222-1 от 28.12.2020

б) Свободно распространяемое программное обеспечение

3) Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

• **Профессиональные базы данных:**

- База данных международных индексов научного цитирования Scopus www.scopus.com (<http://library.tversu.ru/kratie-novosti/35-about-library/resurs/488-scopus.html>)
- База данных международных индексов научного цитирования Web of Science (<http://library.tversu.ru/nauchnyeresursy/35-about-library/resurs/748-baza-dannykh-mezhdunarodnykh-indeksov-nachnogo-tsitirovaniya-web-of-science.html>)
- Справочно-правовая система «Консультант Плюс» www.consultant.ru (<http://library.tversu.ru/nauchnyeresursy/35-about-library/resurs/348-c.html>)
- Психологический навигатор - психологический портал <https://www.psynavigator.ru/>
- Национальная психологическая энциклопедия <https://vocabulary.ru>
- Психологический портал (базы данных) <http://www.psychology-online.net>

• **Электронно-библиотечные системы:**

- Цифровой образовательный ресурс IPRsmart (была ЭБС IPRbooks) договор № 05-5/22К от 02.08.2022
- ЭБС "ZNANIUM" договор № 283эбс от 02.08.2022
- ЭБС "ЛАНЬ" договор № 02-е/22 от 02.08.2022
- ЭБС "Университетская библиотека онлайн" договор № 14-06/2022 от 02.08.2022
- "Образовательная платформа ЮРАЙТ" договор № 03-е/22 от 02.08.2022

- Срок подключения с 04 августа 2022 по 03 августа 2023

1. Электронно-библиотечная система ТвГУ
<http://megapro.tversu.ru/megapro/Web>
2. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <http://elibrary.ru/>
3. Электронная библиотека диссертаций РГБ <http://diss.rsl.ru/>

4) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

VI. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины

Вопросы для подготовки к зачету.

1. Счастье как актуальный запрос в истории человечества.
2. Мифы о счастье.
3. Поговорки, цитаты, мудрые изречения о счастье и их смысл? (Анализ примеров).
4. Научные дефиниции счастья (обзор исследований по проблемам счастья: философские, социологические, психологические исследования).
5. Концептуальные схемы и теоретические концепции счастья.
6. Профессиональное счастье: миф или реальность.
7. Профессия и призвание человека в контексте психологии счастья.
8. Профессиональная карьера и счастье.
9. Бытийный и дефицитарный способы жизни человека: рефлексия по работам А.Маслоу.
10. Обзор научной литературы по проблематике психологии счастья.
11. Факторы профессионального счастья.
12. Психодиагностика уровня счастья.
13. Выученная беспомощность как социально-психологический феномен.
14. Оптимизм: дефиниции, сущность, характеристики, анализ примеров.
15. Личная траектория профессионального счастья: презентация проекта.

16. Позитивная психология: объект, предмет, основная проблематика исследований, взаимосвязь с психологией счастья.
17. Феномен потока: анализ научных исследований.
18. Осознанность как психологический феномен, характеристики явления в контексте психологии счастья. Рефлексия практики развития осознанности.
19. Личность психолога и проблема счастья: опыт рефлексии жизненного пути.
20. Актуальные проблемы психологии счастья: экономика, социальная сфера, образование, философия, политика, здравоохранение и т.д.
21. Психология игры в контексте психологии счастья.
22. Рефлексия по итогам просмотра фильмов (отчет по результатам творческого задания).
23. Проблема лидерства и психология счастья: точки пересечения.
24. Развитие как источник счастья.

Требования к рейтинг-контролю с указанием баллов, распределенных между модулями и видами работы обучающихся:

1 модуль (50 баллов): работа на практических занятиях, сообщения, участие в дискуссиях, творческие индивидуальные и групповые работы (количество баллов за каждый вид деятельности обговаривается преподавателем в ходе занятий).

2 модуль (50 баллов): работа на практических занятиях, сообщения, участие в дискуссиях, творческие индивидуальные задания – проекты (25 баллов).

VII. Материально-техническое обеспечение

Лекционная аудитория, оснащенная мультимедийной техникой, при необходимости тренинговый и компьютерный классы, учебно-практическая лаборатория клинической психологии и психодиагностики.

VIII. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины

| №п.п. | Обновленный раздел рабочей программы дисциплины | Описание внесенных изменений | Реквизиты документа, утвердившего изменения |
|-------|---|---------------------------------|---|
| 1. | | | |
| 2. | | | |