**Казахский национальный университет им. аль-Фараби**

**Факультет философии и политологии**

**Образовательная программа по специальности**

**5В050300 –Психология**

**Силлабус**

**10В846 «Позитивная психология»**

**Весенний (6) семестр, 2018-2019 уч. год**

Академическая информация о курсе

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Код дисциплины | Название дисциплины | Тип | Кол-во часов в неделю | Кол-во кредитов | ECTS |
| Лек | Практ | Лаб |
| РР3509 | Психология понимания | ОК | 2 | 1 |  | 3 | 5 |
| Лектор | магистр психологических наук, преподаватель кафедры Общей и прикладной психологии Ризулла А.Р. | Офис-часы |  |
| e-mail | E-mail: arizulla@mail.ru |
| Телефоны  | Телефон: +7 775 884 98 57 | Аудитория  | 410 ФФП |

|  |  |
| --- | --- |
| Академическая презентация курса | Цель курса: Ознакомление студентов с отраслью психологии, которая направлена на научно-психологическое исследование оптимального функционирования человека, поиск факторов, которые способствовали бы благополучному существованию и расцвету индивидов и сообществ. Задачи курса: составляющих компонентов благополучия таких как: оптимизм, позитивные эмоции, эмоциональный интеллект, самооценка, счастье и др. Формирование навыка применения полученных знаний и продуктивно организовывать личную жизнь и взаимоотношения с окружающими. В результате изучения дисциплины студенты будут способны:находить и анализировать первоисточники; - находить и анализировать первоисточники;- продуктивно организовывать и планировать профессиональную и лично-индивидуальную деятельность;- продуктивно работать в команде при выполнении групповых научных проектов; - критически воспринимать новые научные теории, подходы и выстраивать новое видение проблемы;- к профессиональной рефлексии;- ориентироваться в научных концепциях позитивной психологии с целью эффективного разрешения практических запросов;- применять знания на практике; - проявлять исследовательские навыки при выполнении заданий; - продуктивно организовывать личную жизнь и взаимоотношения с окружающими;- корректно излагать и развивать идеи, в доступной для понимания аудитории форме. |
| ПререквизитыПостреквизиты | Общая психология, Теории личности, Введение в психологические методы исследования.Когнитивная психология, Дифференциальная психология |
| Литература и ресурсы | Литература:1. С. Любомирски. [**Психология счастья. Новый подход**](http://loveread.ec/read_book.php?id=48205&p=1)**.** Питер. – 2014. – 352с.
2. М. Селигман. Новая позитивная психология. Изд.: София. – 2016. – 363 с.
3. Н. Пезешкиан. Если ты хочешь иметь то, что никогда не имел, тогда сделай то, чего никогда не делал. Изд.: Институт позитивной психотерапии. – 2015. – 258с.
4. М. Селигман. Как научиться оптимизму: Измените взгляд на мир и свою жизнь. Изд.: Альпина Паблишер. – 2018. – 321 с.
5. И. Джидарьян. Психология счастья и оптимизма. Изд.: Эксмо. – 2014. – 321с.
6. Д. Дубравин. Психология эмоций: Чувства под контролем. Изд.: Эксмо. – 2015. – 265с.
7. М. Аргайл. Психология счастья. Изд.: Питер. – 2011. – 272 с.

Интернет-ресурсы:<http://bookash.pro/ru/book/139853/psihologiya-schastya-i-optimizma-i-a-dzhidaryan><http://bookash.pro/ru/book/6344/psihologiya-emotsii-chuvstva-pod-kontrolem-den-dubravin><https://link.springer.com/search/page/3?query=life+satisfaction><https://www.scirp.org/>http://www.azps.ruhttp://www.koob.ru/<http://www.psychology.ru>http://www.flogiston.ru |
| Академическая политика курса в контексте университетских морально-этических ценностей  | Правила академического поведения: 1. К каждому аудиторному занятию (семинарские) вы должны подготовиться заранее, согласно графику, приведенному ниже. Подготовка задания должна быть завершена до срока указанного в задании с системе Moodle.
2. СРС сданное на неделю позже будет принято, но оценка снижена на 50%

3. будьте толерантны, уважайте чужое мнение. Возражения формулируйте в корректной форме. Плагиат и другие формы нечестной работы недопустимы. Недопустимы подсказывание и списывание во время сдачи СРС, промежуточного контроля и финального экзамена, копирование решенных задач другими лицами, сдача экзамена за другого студента. Студент, уличенный в фальсификации любой информации курса, несанкционированном доступе в Интранет, пользовании шпаргалками, получит итоговую оценку «F».4. За консультациями по выполнению самостоятельных работ (СРС), их сдачей и защитой, а также за дополнительной информацией по пройденному материалу и всеми другими возникающими вопросами по читаемому курсу обращайтесь к преподавателю в период его офис-часов.Академические ценности:1. СРС должна носит самостоятельный, творческий характер2. Недопустимы плагиата, подлога, использования шпаргалок, списывания на всех этапах контроля знаний3. Студенты с ограниченными возможностями могут получать консультационную помощь по e-mail: umo200709@gmail.com |
| Политика оценивания и аттестации | **Критериальное оценивание:** оценивание результатов обучения в соотнесенности с дескрипторами (проверка сформированности компетенций на рубежном контроле и экзаменах).**Суммативное оценивание:** оценивание выполненного задания в срок и в надлежащем качестве. |
|  **Календарь (график) реализации содержания учебного курса** |
| Неделя / дата | Название темы (лекции, практического занятия, СРС) | Кол-во часов | Макси-мальный балл |
| 1 | Лекция 1. Введение в позитивную психологию. Счастье и субъективное благополучие, методы исследования счастья. |  | - |
| **Практическое занятие 1.** История возникновения позитивной психологии, место в психологии. Методы исследования (информацию презентовать в виде схем/рисунков/таблиц). |  | 7 |
| 2 | **Лекция 2.** Биологические основы счастья. |  | - |
| **Практическое занятие 2.** Биология счастья и ее значимость. |  | 7 |
| 3 | Лекция 3. Позитивные эмоции. |  | - |
| **Практическое занятие 3.** Аффективный компонент счастья. |  | 7 |
| **СРСП. Консультация и прием СРС** Задание № 1. Презентация. Обзор современных эмпирических исследований в сфере позитивных эмоций. |  | 16 |
| 4 | Лекция 4. Стресс и депрессия. |  | - |
| **Практическое занятие 4.** Пути преодоления стресса и борьбы с депрессией.  |  | 7 |
| 5 | **Лекция 5.** Тип личности (Большая пятерка) и счастье. |  | - |
| **Практическое занятие 5.** Тип личности (Большая пятерка) и счастье. |  | 8 |
| **СРСП. Консультация и прием СРС** Задание № 2. Произведите замеры (Большая пятерка, шкала удовлетворенности жизнью, ШПАНА) среди ваших друзей и близких. Сделайте математическую обработку данных и проанализируйте результаты.  |  | 16 |
| 6 | **Лекция 6.** Гедонистическая направленность личности. |  | - |
| **Практическое занятие 6.** Гедонистическая направленность личности. |  | 8 |
| 7 | **Лекция 7.** Духовность и счастье |  | - |
| **Практическое занятие 7.** Роль духовности в развитии субъективного благополучия. |  | 8 |
| **СРСП. Консультация и прием СРС** **Задание № 3**. Представьте информацию в виде схем/рисунков. Позитивные стороны религии и их роль в субъективном благополучии (с примерами).  |  | 16 |
|  | **1 Рубежный контроль**  |  | 100 |
|  | **Midterm examination** (Closed book Exam) |  | **100** |
| 8 | **Лекция 8.** Человеческие ресурсы и возможности. |  | - |
| **Практическое занятие 8.** Представьте истории из биографии людей, проявивших силу, устойчивость, либо раскрывшие в себе новые ресурсы, которые помогли обрести счастье.  |  | 5 |
| 9 | **Лекция 9.** Любовь и близкие отношения. |  | - |
| **Практическое занятие 9.** Значимость любви и близких отношений. |  | 7 |
| **СРСП. Консультация и прием СРС** **Задание № 4.** Представьте информацию в виде схем/рисунков. Биологические основы любви. Пути взращивания любви. |  | 12 |
| 10 | **Лекция 10.** Роль самооценки в субъективном благополучии (СБ) личности.  |  | - |
| **Практическое занятие 10.** Современные исследования самооценки. |  | 5 |
| 11 | **Лекция 11.** Эмпатия, благодарность и прощение. |  | - |
| **Практическое занятие 11.** Роль эмпатии, благодарности и прощения в СБ человека и пути их достижения. |  | 7 |
| **СРСП. Консультация и прием СРС** **Задание № 5.** Создайте свою поэтапную программу развития и поднятия уровня самооценки личности.  |  | 12 |
| 12 | **Лекция 12.** Деньги и счастье. |  | - |
| **Практическое занятие 12.** Деньги и счастье (примеры из биографий людей, кейсы). |  | 7 |
| 13 | **Лекция 13.** На пути к развитию психологического благополучия. Оптимизм, креативность. |  | - |
| **Практическое занятие 12.** Оптимизм, креативность, значение и пути достижения. |  | 7 |
| **СРСП. Консультация и прием СРС** **Задание № 6.** Дайте рекомендации и техники совладания с денежными проблемами (приведите кейсы). Презентация.  |  | 12 |
| 14 | **Лекция 14.** Привычки, определяющие счастье 1 часть. Эмоциональный интеллект. Социальные отношения. |  | - |
| Практическое занятие 14. Роль эмоционального интеллекта и социальных отношений. |  | 7 |
| 15 | **Лекция 15.** Привычки, определяющие счастье 2 часть. Оценка ситуации и принятие решения. |  | - |
| **Практическое занятие 15.** Механизм оценки ситуации и принятия решения. |  | 7 |
| **СРСП. Консультация и прием СРС** Задание № 7. Дайте рекомендации, техники продуктивной оценки ситуации и принятия нужного решения.  |  | 12 |
|  | **2 Рубежный контроль** |  | 100 |
|  | **Экзамен** |  | **100** |

**Зав. кафедрой общей**

**и прикладной психологии, профессор Мадалиева З.Б.**

**Председатель методбюро Кабакова М.П.**

**Преподаватель Ризулла А.Р.**