# **Методические рекомендации к лабораторным работам**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Задание** | **Форма выполнения** | **Срок выполнения (учебная неделя)** |
| 1 | История возникновения позитивной психологии, место в психологии. Методы исследования (информацию презентовать в виде схем/рисунков/таблиц). | Схема/рисунок/ттаблица |  (1 неделя) |
| 2 | Биология счастья и ее значимость. | Презентация  |  (2 неделя) |
| 3 | Аффективный компонент счастья. | Конспект (устная презентация матерриала) |  (3 неделя) |
| 4 | Пути преодоления стресса и борьбы с депрессией. | Презентация |  (4 неделя) |
| 5 | Тип личности (Большая пятерка) и счастье. | Презентация |  (5 неделя) |
| 6 | Гедонистическая направленность личности. | Представьте в виде схемы/рисунка/ таблицы  |  (6 неделя) |
| 7 | Роль духовности в развитии субъективного благополучия. | Конспект |  (7 неделя) |
| 8 | Представьте истории из биографии людей, проявивших силу, устойчивость, либо раскрывшие в себе новые ресурсы, которые помогли обрести счастье. | Презентация | (8 неделя) |
| 9 | Значимость любви и близких отношений. | Конспект (научные исследования любви) | (9 неделя) |
| 10 | Современные исследования самооценки. | Конспект (научные исследования любви) | (10 неделя) |
| 11 | Роль эмпатии, благодарности и прощения в СБ человека и пути их достижения. | Презентация на одну из тем | (11 неделя) |
| 12 | Деньги и счастье (примеры из биографий людей, кейсы). | Эссе/презентация | (12 неделя) |
| 13 | Оптимизм и креативность, значение и пути достижения. | Представьте в виде схемы/рисунка/ таблицы  | (13 неделя) |
| 14 | Роль эмоционального интеллекта и социальных отношений. | Представьте в виде схемы/рисунка/ таблицы  | (14 неделя) |
| 15 | Механизм оценки ситуации и принятия решения. | Представьте в виде схемы/рисунка/ таблицы  | (15 неделя) |

**Список литературы**

###### 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.ru

# http://www.koob.ru/

# <http://www.psychology.ru>

# http://www.flogiston.ru