# **Руководство по организации СРС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **СРС** | **Форма выполнения** | **Срок выполнения (учебная неделя)** |
| 1 | Обзор современных эмпирических исследований в сфере позитивных эмоций. | Презентация.  |  (3 неделя) |
| 2 | Произведите замеры (Большая пятерка, шкала удовлетворенности жизнью, ШПАНА) среди ваших друзей и близких. Сделайте математическую обработку данных и проанализируйте результаты. | Письменная форма (презентация) |  (5 неделя) |
| 3 | Представьте информацию в виде схем/рисунков. Позитивные стороны религии и их роль в субъективном благополучии (с примерами). | схемы/рисунки |  (7 неделя) |
| 4 | Представьте информацию в виде схем/рисунков. Биологические основы любви. Пути взращивания любви. | схемы/рисунки |  (9 неделя) |
| 5 | Создайте свою поэтапную программу развития и поднятия уровня самооценки личности. | Письменная форма (презентация) |  (11 неделя) |
| 6 | Дайте рекомендации и техники совладания с денежными проблемами (приведите кейсы). | Презентация |  (13 неделя) |
| 7 | Дайте рекомендации, техники продуктивной оценки ситуации и принятия нужного решения. | Презентация |  (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