

МИНОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Факультет психологии

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета психологии

Д.Ю. Баланев

2020 г.



Рабочая программа дисциплины (модуля)
Позитивная психология

Направление подготовки
37.03.01 Психология

Профиль подготовки
Психолог в социальных практиках

Квалификация (степень) выпускника
Бакалавр

Форма обучения
Очная

Томск – 2020

1. Код и наименование дисциплины (модуля)

Б1.Б.16 Позитивная психология

2. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата: относится к базовой части Блока 1 ООП, обязательна для изучения.

3. Год/годы и семестр/семестры обучения. 3 год обучения, 6 семестр.

4. Входные требования для освоения дисциплины (модуля), предварительные условия.

Освоению дисциплины Позитивная психология должны предшествовать следующие дисциплины: «Общая психология», «Введение в профессию», «Общий психологический практикум», «Социальная психология», «Психология личности», «Психология развития», «Возрастная и дифференциальная психология», в результате которых должны быть сформированы следующие компетенции:

ОК-7 - Способность к самоорганизации и самообразованию.

ПК-9 – способность к реализации базовых процедур анализа проблем человека, социализации индивида, профессиональной и образовательной деятельности, функционированию людей с ограниченными возможностями, в том числе и при различных заболеваниях.

5. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 зачетных единицы, 108 часов, из которых 28 часов составляет контактная работа обучающегося с преподавателем (8 часов – занятия лекционного типа, 8 часов – занятия семинарского типа, 12 часов – практические занятия) 80 часов составляет самостоятельная работа обучающегося. Форма промежуточного контроля – дифференцированный зачет.

6. Формат обучения

Очная форма работы с преимуществом семинарских и практических занятий. Занятия проводятся в активной и интерактивной форме. Материалы для самостоятельной работы и подготовке к дифференцированному зачету предоставляются студентам в электронной форме.

7. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотношенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Формируемые компетенции (код компетенции, уровень (этап) освоения)	Планируемые результаты обучения по дисциплине Позитивная психология
ОК-7, III уровень	Уметь: планировать цели и устанавливать приоритеты при выборе способов принятия решений с учетом условий, средств, личностных возможностей и временной перспективы достижения; осуществления деятельности. У (ОК – 7) - III Знать: Различия между мотивами, целями, ценностями, смыслами и соотношения между ними З (ОК – 7) - III
ПК-9, – II уровень	Владеть: навыками диагностики, экспертизы и коррекции психологических свойств и состояний, людей с ограниченными возможностями в соответствии с

	<p>современными разработками и концепциями В (ПК-9) – II</p> <p>Уметь: осуществлять процедуры диагностики, экспертизы и коррекции психологических свойств и состояний, людей с ограниченными возможностями в соответствии с современными разработками и концепциями</p> <p>У (ПК-9) - II</p> <p>Знать:</p> <p>Современные концепции и методы диагностики, экспертизы и коррекции психологических свойств и состояний, людей с ограниченными возможностями 3 (ПК-9) - II</p>
--	---

8. Содержание дисциплины (модуля) и структура учебных видов деятельности

Наименование разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа (час.)			Самостоятельная работа (час.)
		Вид учебных занятий	Вид учебных занятий	Вид учебных занятий	
		лекционный	семинарский	практический	
1 Социокультурные и теоретико-методологические основания позитивной психологии	38	4	4	-	30
2 Самоактуализация, творчество, креативность в зеркале позитивной психологии: проблемы и перспективы современной теории и практики	28	2	2	4	20
3 Практики актуализации креативных возможностей личности и группы	42	2	2	8	30
Итого	108	8	8	12	80

Тема 1 Социокультурные и теоретико-методологические основания позитивной психологии.

Лекционные занятия. 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.

Семинарские занятия. Вопросы для обсуждения: Каковы основные идеи основателей позитивной психологии (М.Селигман, Дж.Вейлант, Э.Динер, М.Чиксентмихали и др.)? Как соотносятся идеи позитивной психологии и гуманистической психологии (в чем сходство, в чем различия)? В чем смысл выделять «позитивную психологию» как особое научное направление? В чем основные методологические проблемы современной позитивной психологии? Что делает людей счастливыми или несчастными?

Тема 2 Самоактуализация, творчество, креативность в зеркале позитивной психологии: проблемы и перспективы современной теории и практики.

Лекционные занятия. 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. Современные представления о личностном развитии, таланте, одаренности, креативности, творчестве. Различные подходы к пониманию таланта и одаренности. Классификация видов одаренности. Представления о самоактуализации, самореализации и жизнетворчестве. Социальное творчество: пределы допустимого и границы эффективных коммуникаций. Творческая коммуникация.

Семинарские занятия. Вопросы для обсуждения: Что вкладывается в понятие «поток»? Что подразумевается под понятием «психологический капитал»? Как соотносятся представления о психологическом капитале, достижениях личности и успехе?

Практические занятия Цели, их динамика и средство достижения как одна из центральных проблем современной позитивной психологии. Практикум целеполагания и исследование процесса постановки целей. 2.2. «Я-концепция», проблематика ее позитивного содержания. Исследования «я-концепции» с помощью: «Тест двадцати утверждений на самоотношение» (М. Кун, Т. Мак-Портленд), модификация теста А.М. Прихожан; мини- исследование счастья (с помощью Шкалы счастья Фордеса).

Тема 3 Практики актуализации креативных возможностей личности и группы.

Лекционные занятия. Становление творческой личности в современном информационном и пост-индустриальном мире: возможности, проблемы, перспективы. Креативность групп. Выявление и развитие одаренности и таланта. Государственная политика по работе с талантливой молодёжью. Актуальные и перспективные модели тренингов и творческих мастерских, направленных на развитие творческого мышления.

Семинарские занятия. Проблематика обсуждения: стереотипы, установки и творчество. Проблема «позитивного» изменения установок.

Практические занятия. Тренинг креативности 3.2. Актуализация творческих возможностей с помощью средств искусства 3.3. Социальное проектирование, направленное на актуализацию креативных возможностей групп. 3.4. Исследование позитивных личностных характеристик.

9. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине Позитивная психология и методические указания для обучающихся по освоению дисциплины Позитивная психология.

Для обеспечения самостоятельной работы студентов подготовлен электронный комплект раздаточных материалов, предоставляемый студентам в начале семестра. В составе комплекта:

- 1 Основная литература
- 2 Литература (и другие источники информации) к разделам курса
- 3 Материалы для практических и семинарских занятий
- 4 Контрольно-измерительные материалы

Для максимально успешного освоения студентами материалов дисциплины «Позитивная психология» рекомендуется при изучении 1 темы подготовить реферат по проблематике курса (примерные темы представлены в Приложении 1). При изучении 2 темы собрать профессиональную информационную базу. В базу могут входить самые разные материалы: книги, статьи, интернет-ресурсы (в том числе, те, с использованием которых готовился реферат); описания практик как своих, так и чужих; фильмы; художественная литература; произведения искусства и т.п. То есть все то, что студент концентрирует в свой профессиональный и практический «базис». При изучении 3 темы подготовить эссе с использованием материалов реферата и индивидуальной информационной базы. Цель эссе

состоит в развитии навыков самостоятельного творческого мышления и письменного изложения собственных мыслей. Эссе позволяет соотносить знания, полученные в процессе обучения с процессами и изменениями, происходящими в окружающем мире, в социуме, личности. (Форматы эссе представлены в Приложении 1).

10. Форма промежуточной аттестации – дифференцированный зачет.

Фонд оценочных средств представлен в Приложении 1.

11. Ресурсное обеспечение:

• Перечень основной и дополнительной учебной литературы.

А) основная литература

1. Левченко В.В. Позитивная психология: учеб. пособие /В.В. Левченко. — М. : ФЛИНТА, 2014. — 258 с.
2. Молокостова, А.М. Позитивная психология: методические указания / А.М. Молокостова; Орен-бургский гос. ун-т. – Оренбург: ОГУ, 2013. – 66 с.
3. Ильин Е. П. Психология творчества, креативности, одаренности. / Е. П. Ильин. - СПб.: Питер, 2012. – 444 с.

Б) дополнительная литература

1. Бонивелл И. Ключи к благополучию: что может позитивная психология /пер. с англ. М. Бабиной. /И. Бонивелл. – М.: Время, 2009. – 192 с.
2. Кабрин В.И. Комплекс психологических практик развития потенциала достижений: учебное пособие. Гриф МО РФ / В. И. Кабрин. - Томск: Изд-во Том.ун-та, 2011. –116 с.
3. Калошина И.П. Психология творческой деятельности. Учебное пособие для вузов. /И.П. Калошина. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012.- 655 с.
4. Селигман, М. П. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни / М.П. Селигман. - М.: Издательство «София», 2006. - 368 с.
5. Чиксентмихайи М. Поток: Психология оптимального переживания. / М. Чиксентмихайи. – М.: Альпина Нон-фикшн, 2013 г. – 464 с.

• Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет.

1. Карикаш В.И., Москаленко Л.С. Сравнительный анализ Позитивной психотерапии Н. Пезешкиана и позитивной психологии М. Селигмана [Электронный ресурс] - URL: <http://positum-transcarpathian.org/sravnitelnyj-analiz-pozitivnoj-psixoterapii-n-pezeshkiana-i-pozitivnoj-psixologii-m-seligmanakarikash-v-i-moskalenko-l-s/>
2. Леонтьев Д. А. Выступление на дебатах «Проблема зла и позитивная психология: Александр Поддяков vs Дмитрий Леонтьев». [Электронный ресурс]: Москва, НИУ ВШЭ. 18 мая 2012 г. URL: <http://video.hse.ru/video/925>
3. Средства искусства в психологических и педагогических практиках актуализации креативных возможностей личности и группы [Электронный ресурс]: учебно-методический комплекс /Я. Б. Частоконенко, К. О. Котикова. Том. гос. ун-т, Ин-т дистанционного образования, 2010. - URL: <http://vital.lib.tsu.ru/vital/access/manager/Repository/vtls:000405107>
4. Позитивная психотерапия [Электронный ресурс] - URL: <http://psiholog-dnepr.com.ua/view-and-read/knigi-po-pozitivnoj-psikhoterapii>
5. Теория и практика работы с талантливой молодежью [Электронный ресурс] - URL: <http://cat.convdocs.org/docs/index-140523.html>
6. Творческий подход психолога [Электронный ресурс] - URL: <http://www.superidea.ru/tm/ps/yarosh.htm>
7. Сравнительный анализ Позитивной психотерапии Н. Пезешкиана и позитивной психологии М. Селигмана [Электронный ресурс] - URL: <http://positum-transcarpathian.org/sravnitelnyj-analiz-pozitivnoj-psixoterapii-n-pezeshkiana-i-pozitivnoj->

- **Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса, включая программное обеспечение, информационные справочные системы (при необходимости).**
 - о <http://www.lib.tsu.ru/ru> – ресурс научной библиотеки ТГУ.
 - о <http://www.psychology-online.net> – сайт материалов по прикладной и практической психологии.
- Описание материально-технической базы.
Аудитория с мультимедиа оборудованием и свободным доступом в интернет.
Мебель должна позволять организовывать тренинговое пространство и формат «круглого стола».

12. Язык преподавания.

Русский.

13. Преподаватель (преподаватели) – кандидат психологических наук, доцент Муравьева О. И.

Автор (ы) Частоколенко Яна Борисовна, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии личности.

Рецензент (ы) Кабрин Валерий Иванович, доктор психологических наук, профессор кафедры психологии личности.

Программа одобрена на заседании учебно-методической комиссии ФП 28 мая 2020 года, протокол № 7.