

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное учреждение
высшего профессионального образования
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"
Отделение психологии



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по образовательной деятельности КФУ

Проф. Таюрский Д.А.

_____ 20__ г.

подписано электронно-цифровой подписью

Программа дисциплины
Состояния счастья и потока Б1.В.ДВ.4

Направление подготовки: 37.04.01 - Психология

Профиль подготовки: Психология состояний человека

Квалификация выпускника: магистр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Автор(ы):

Валиуллина М.Е.

Рецензент(ы):

Прохоров А.О.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий(ая) кафедрой: Прохоров А. О.

Протокол заседания кафедры No ____ от " ____ " _____ 201__ г

Учебно-методическая комиссия Института психологии и образования (отделения психологии):

Протокол заседания УМК No ____ от " ____ " _____ 201__ г

Регистрационный No 80113717

Казань
2017

Содержание

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля
4. Структура и содержание дисциплины/ модуля
5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения
6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов
7. Литература
8. Интернет-ресурсы
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины/модуля согласно утвержденному учебному плану

Программу дисциплины разработал(а)(и) доцент, к.н. (доцент) Валиуллина М.Е. кафедра общей психологии Институт психологии и образования, Marina.Valiullina@kpfu.ru

1. Цели освоения дисциплины

Основной целью преподавания данной учебной дисциплины является изучение подходов современной психологической науки к вопросам психологии счастья и потока. Раскрывается проблематика состояний счастья, радости, потока как психологического феномена, рассматриваются способы достижения и удержания данных переживаний, их специфика в зависимости от ценностно-смысловых ориентаций личности. Студенты знакомятся с методами психокоррекционной работы с людьми, остро нуждающимися в положительных переживаниях.

Задачи курса:

1. дать содержание базовых понятий, характеризующих состояния счастья и потока;
2. составить представление студентов о различных подходах к рассмотрению феномена счастья, радости и потока
3. научить студентов методам достижения состояний счастья и потока, методам саморегуляции.

2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы высшего профессионального образования

Данная учебная дисциплина включена в раздел " Б1.В.ДВ.4 Дисциплины (модули)" основной образовательной программы 37.04.01 Психология и относится к дисциплинам по выбору. Осваивается на 1 курсе, 1 семестр.

Дисциплина "Состояния счастья и потока" предназначен для студентов, продолжающих своё образование в магистратуре. Она относится к дисциплинам по выбору базового цикла вариативной части Б1.В.ДВ

Курс знакомит слушателей с основными теоретико-методологическими и научно-практическими аспектами исследования проблемы состояний счастья, радости и потока. Представлены основы практической работы с лицами, нуждающимися в умении регулировать своё психическое состояние для достижения стабильных положительных переживаний.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-3 (общекультурные компетенции)	готовностью к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала
ОПК-1 (профессиональные компетенции)	готовностью к коммуникации в устной и письменной формах на русском и иностранном языках для решения задач профессиональной деятельности
ПК-11 (профессиональные компетенции)	готовностью к поиску оптимальных решений профессиональных задач с учетом современного психологического инструментария, отвечающего требованиям валидности, стоимости, информационной, социальной, экономической и этической безопасности

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ПК-6 (профессиональные компетенции)	готовностью к диагностике, экспертизе и коррекции психологических свойств и состояний, психических процессов, различных видов деятельности человека в норме и патологии с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития, факторов риска, принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам
ПК-7 (профессиональные компетенции)	способностью создавать программы, направленные на предупреждение профессиональных рисков в различных видах деятельности, отклонений в социальном и личностном статусе и развитии человека

В результате освоения дисциплины студент:

1. должен знать:

- историю развития и основные направления в психологии счастья и потока;
- специфику личностных особенностей человека с позитивным восприятием мира;
- основные продуктивные способы достижения состояний счастья и потока
- методы оказания психологической поддержки

2. должен уметь:

- правильно пользоваться категориально-понятийным аппаратом;
- ориентироваться в источниках информации, касающихся проблемы счастья и потока;
- распознавать степень необходимости оказания психологической помощи клиенту, жалующемуся на отсутствие переживания счастья и радости.

3. должен владеть:

Владеть навыками:

- саморегуляции в целях достижения стабильного переживания радости и потока;
- осуществления консультативной помощи лицам с страдающим от отсутствия умения радоваться, позитивно относиться к себе и миру

4. должен демонстрировать способность и готовность:

применять полученные знания в дальнейшей профессиональной деятельности

4. Структура и содержание дисциплины/ модуля

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных(ые) единиц(ы) 72 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины зачет в 1 семестре.

Суммарно по дисциплине можно получить 100 баллов, из них текущая работа оценивается в 50 баллов, итоговая форма контроля - в 50 баллов. Минимальное количество для допуска к зачету 28 баллов.

86 баллов и более - "отлично" (отл.);

71-85 баллов - "хорошо" (хор.);

55-70 баллов - "удовлетворительно" (удов.);

54 балла и менее - "неудовлетворительно" (неуд.).

4.1 Структура и содержание аудиторной работы по дисциплине/ модулю

Тематический план дисциплины/модуля

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
1.	Тема 1. Раздел 1. Состояния счастья и потока, как объект научного исследования. Тема 1 Психологическое благополучие человека	1	1	2	0	0	
2.	Тема 2. Тема 2. Факторы счастья	1	2	2	0	0	Научный доклад
3.	Тема 3. Тема 2 Факторы счастья	1	3	0	2	0	Научный доклад
4.	Тема 4. Тема 2 Факторы счастья	1	4	0	2	0	Научный доклад
5.	Тема 5. Раздел 2. Состояние потока Тема 1. Понятие потока. Теоретические подходы к изучению состояния потока	1	5	2	0	0	
6.	Тема 6. Тема 2. Упражнения и методы психокоррекции, способствующие приобретению состояния потока	1	6	0	2	0	Контрольная работа Творческое задание
7.	Тема 7. Тема 2. Упражнения и методы психокоррекции, способствующие приобретению состояния потока	1	7	0	2	0	Тестирование
8.	Тема 8. Тема 2. Упражнения и методы психокоррекции, способствующие приобретению состояния потока	1	8	0	2	0	Тестирование
9.	Тема 9. Тема 2. Упражнения и методы психокоррекции, способствующие приобретению состояния потока	1	9	0	2	0	Тестирование

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
	Тема . Итоговая форма контроля	1		0	0	0	Зачет
	Итого			6	12	0	

4.2 Содержание дисциплины

Тема 1. Раздел 1. Состояния счастья и потока, как объект научного исследования. Тема 1 Психологическое благополучие человека

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Понятие психологического благополучия. Понятия радости, счастья и потока. Понятие блаженства. Понятие ?счастье? в культуре разных эпох. ?Счастье? как философская категория. Пословицы и поговорки о счастье и радости ? как отражение системы ценностей. Категория ?счастье? в психологии. Положительные эмоции ? необходимое условие переживания счастья. Психологическое благополучие и социальная адаптация.

Тема 2. Тема 2. Факторы счастья

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Этапы развития представлений человека о счастье (по Б.С. Братусю). Гендерные различия в отношении к счастью. Объективные и субъективные детерминанты счастья. Концепция М. Аргайла. Взаимосвязь состояния счастья и удовлетворенности работой у творческих людей. Взаимосвязь состояния счастья и уровня жизни. Переживание счастья в зависимости от личностных характеристик. В.И. Меренков о стратегиях жизни и переживании счастья. Базовая модель счастья (по В.И. Меренкову). Формула ?субъективного благополучия? по М. Селигману. Формирование позитивного мышления.

Тема 3. Тема 2 Факторы счастья

практическое занятие (2 часа(ов)):

Темы докладов: 1. Счастье в представлениях и образах русского самосознания 2. Проблема счастья и удовлетворенности жизнью в современных психологических исследованиях 3. Зачем стремиться к счастью и возможно ли продолжительное счастье

Тема 4. Тема 2 Факторы счастья

практическое занятие (2 часа(ов)):

Темы докладов: 1. Счастливый и несчастливый человек в образах и прототипах сознания 2. Счастье в представлениях мужчин и женщин 3. Оптимистические основания триединства веры, надежды и любви 4. Архетип счастья и работа с ним (аналитический подход)

Тема 5. Раздел 2. Состояние потока Тема 1. Понятие потока. Теоретические подходы к изучению состояния потока

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Феноменология состояния потока. Определение потока (по М. Чиксентмихайи). Признаки переживания потока. Трансцендентные переживания потока. Аутентичность опыта. Наслаждение и поток. Условия возникновения потока. Понятие ?вызов ситуации?. Деятельность, способствующая вхождению в поток. Понятие ?живой процесс? (по А.В. Брушлинскому). Оптимальное состояние и поток. Механизмы и структура потока. Потокоевое состояние и энтузиазм. Восемь характеристик оптимального переживания (по М. Чиксентмихайи). Динамика и функции потока.

Тема 6. Тема 2. Упражнения и методы психокоррекции, способствующие приобретению состояния потока

практическое занятие (2 часа(ов)):

1. Тесты, измеряющие степень удовлетворенности жизнью, степень благодарности жизни.
2. Тест на трансгрессивную мотивацию
3. Создание ритуалов (по Д. Луэру и Т. Шварцу)
4. Выражение благодарности (по Р. Эммансу и М. Мак-Каллофу)
5. Упражнение ?Примирение настоящего и будущего?

Тема 7. Тема 2. Упражнения и методы психокоррекции, способствующие приобретению состояния потока

практическое занятие (2 часа(ов)):

1. Упражнение ?четыре сектора?
2. Упражнения ?Составление жизненного плана?, ?зеркало честности?
3. Упражнение ?Завершение незаконченного предложения?
4. Упражнение ?Составление расписания счастья?
5. Упражнение ?целеполагание, созвучное нашему внутреннему ?Я??

Тема 8. Тема 2. Упражнения и методы психокоррекции, способствующие приобретению состояния потока

практическое занятие (2 часа(ов)):

1. Методика СНСС ? смысл+наслаждение+сильные стороны и профессиональная деятельность
2. Упражнение ?Метод трёх вопросов? и осмысленность жизни

Тема 9. Тема 2. Упражнения и методы психокоррекции, способствующие приобретению состояния потока

практическое занятие (2 часа(ов)):

1. Упражнение ?Метод позитивной оценки ситуации?
2. Упражнение ?Упрости себе жизнь?
3. Упражнение ?Разрешение конфликтных ситуаций?
4. Эмоциональный тест Фордайса

4.3 Структура и содержание самостоятельной работы дисциплины (модуля)

N	Раздел Дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
3.	Тема 3. Тема 2 Факторы счастья	1	3	подготовка к научному докладу	10	научный доклад
4.	Тема 4. Тема 2 Факторы счастья	1	4	подготовка к научному докладу	10	научный доклад
6.	Тема 6. Тема 2. Упражнения и методы психокоррекции, способствующие приобретению состояния потока	1	6	подготовка к контрольной работе	8	контрольная работа
				подготовка к творческому заданию	2	творческое задание
7.	Тема 7. Тема 2. Упражнения и методы психокоррекции, способствующие приобретению состояния потока	1	7	подготовка к тестированию	8	тестирование
8.	Тема 8. Тема 2. Упражнения и методы психокоррекции, способствующие приобретению состояния потока	1	8	подготовка к тестированию	8	тестирование

N	Раздел Дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
9.	Тема 9. Тема 2. Упражнения и методы психокоррекции, способствующие приобретению состояния потока	1	9	подготовка к тестированию	8	тестирование
	Итого				54	

5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения

Изучение курса предполагает усвоение лекционного материала и материала, взятого из литературных источников, а также проработку практических навыков на практических занятиях и самостоятельно при выполнении домашних заданий на основе использования современных источников знаний.

6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Тема 1. Раздел 1. Состояния счастья и потока, как объект научного исследования. Тема 1 Психологическое благополучие человека

Тема 2. Тема 2. Факторы счастья

Тема 3. Тема 2 Факторы счастья

научный доклад , примерные вопросы:

прослушивание докладов, дискуссия. Темы докладов: 1. Счастье в представлениях и образах русского самосознания 2. Проблема счастья и удовлетворенности жизнью в современных психологических исследованиях 3. Зачем стремиться к счастью и возможно ли продолжительное счастье

Тема 4. Тема 2 Факторы счастья

научный доклад , примерные вопросы:

Темы докладов: 1. Счастливый и несчастливый человек в образах и прототипах сознания 2. Счастье в представлениях мужчин и женщин 3. Оптимистические основания триединства веры, надежды и любви 4. Архетип счастья и работа с ним (аналитический подход)

Тема 5. Раздел 2. Состояние потока Тема 1. Понятие потока. Теоретические подходы к изучению состояния потока

Тема 6. Тема 2. Упражнения и методы психокоррекции, способствующие приобретению состояния потока

контрольная работа , примерные вопросы:

примеры заданий к контрольной работе приведены в разделе "Прочее"

творческое задание , примерные вопросы:

1. Тесты, измеряющие степень удовлетворенности жизнью, степень благодарности жизни. 2. Тест на трансгрессивную мотивацию 3. Создание ритуалов (по Д. Луэру и Т. Шварцу) 4. Выражение благодарности (по Р. Эммансу и М. Мак-Каллофу) 5. Упражнение "Примирение настоящего и будущего"

Тема 7. Тема 2. Упражнения и методы психокоррекции, способствующие приобретению состояния потока

тестирование , примерные вопросы:

1. Упражнение "четыре сектора" 2. Упражнения "Составление жизненного плана", "зеркало честности" 3. Упражнение "Завершение незаконченного предложения" 4. Упражнение "Составление расписания счастья" 5. Упражнение "целеполагание, созвучное нашему внутреннему "Я""

Тема 8. Тема 2. Упражнения и методы психокоррекции, способствующие приобретению состояния потока

тестирование , примерные вопросы:

1. Методика СНСС - смысл+наслаждение+сильные стороны и профессиональная деятельность 2. Упражнение "Метод трёх вопросов" и осмысленность жизни

Тема 9. Тема 2. Упражнения и методы психокоррекции, способствующие приобретению состояния потока

тестирование , примерные вопросы:

1. Упражнение "Метод позитивной оценки ситуации" 2. Упражнение "Упрости себе жизнь" 3. Упражнение "Разрешение конфликтных ситуаций" 4. Эмоциональный тест Фордайса

Тема . Итоговая форма контроля

Примерные вопросы к зачету:

6.1. Тесты для оценки текущей успеваемости (освоения теоретического материала по разделам)

Тестовые задания к контрольной работе:

1. Когда говорят о состоянии наивысшей удовлетворённости человека условиями своего бытия, отражающее полноту и осмысленность жизни, подразумевают состояние: А) блаженства Б) потока В) счастья
2. Когда говорят о состоянии удовлетворения, доставляемого глубоким погружением в процесс деятельности, подразумевают состояние: А) радости Б) потока В) блаженства, Г) счастья
3. В античной философии выделяли несколько понятий для различных форм счастья. Душевное спокойствие и жизнерадостность назывались термином: А) эвдемония Б) эвфимия В) эвтихия
4. Подчеркните лишнее. Существует три аспекта субъективного благополучия (по Д.А. Леонтьеву): А) удовлетворенность жизнью - оценка человеком качества своей жизни в целом Б) хорошее физическое здоровье В) наличие позитивных аффективных переживаний (по параметрам силы и интенсивности) Г) отсутствие проявлений негативных аффектов: компонентов дистресса, тревожных и депрессивных симптомов
5. Б.С. Братусь выделяет ряд этапов развития представления человека о счастье. Когда речь идёт о счастье, как процветании группы, с которой себя человек идентифицирует, имеется ввиду этап под номером: А) 1, Б) 2, В) 3, Г) 4
6. Подчеркните лишнее. М. Аргайл выделил важнейшие, по его мнению, объективные источники счастья - это: А) занятость Б) благополучие В) брак Г) внимание окружающих
7. Подчеркните лишнее. М. Селигман, обобщая полученные разными исследователями данные, выводит "формулу счастья", включающую три компонента, которыми определяется стабильный уровень счастья конкретного человека: А) индивидуальный диапазон, Б) качество жизни В) взаимопонимание с окружающими людьми Г) факторы, находящиеся под произвольным контролем.

8. Подчеркните неправильный ответ. Анализируя факторы счастья, В.И. Меренков выделяет пять основных стратегий жизни, при которых счастье порождается различными наборами источников. А) психологически встроиться в глобальную рыночную цивилизацию с ее ценностями и добиваться в ней успеха в самом широком смысле Б) сознательно отвергнуть эту цивилизацию и включиться в одно из альтернативных сообществ, возникших вокруг определенной идеи (например, защита дикой природы; воспитание из детей с ДЦП полноценных членов общества; работа с древними рукописями; разработка и осуществление архитектурных, природохозяйственных или иных конкретных проектов) В) жизнь внутри какой-либо социоэтнокультурной общности или совместно с ней (будь это палестинская семья, индийская деревня, исландское общество, китайская бюрократия, нигерийское племя, община староверов, всемирная сеть ассирийцев) Г) создать свой иллюзорный мир грёз и пребывать там Д) жизнь в "оазисе" - навязываемые средой житейские проблемы решаются по минимуму, время жизни тратится на желаемые занятия совместно с единомышленниками (в разного рода неформальных общностях - музыканты, барды, толкинисты, защитники биоразнообразия и др.) Е) стратегия человека - "автономного Я", воспринимающего общество, людей, природу как среду для самоактуализации (объем нравственных ориентиров у такого человека - от социальной нормы и более до нуля).

9. Выберите правильный ответ. Наиболее явный признак состояния "потока" - это: А) переживание переполненности энергией Б) понимание смысла своей деятельности В) полная вовлеченность в деятельность

10. Подчеркните неправильный ответ. Для состояния потока характерны следующие признаки: А) чувство слитности со своими действиями Б) хорошее физическое самочувствие В) Полная управляемость ситуацией Г) потеря самосознания

Темы для самостоятельной подготовки в виде докладов и рефератов:

1. Счастье в представлениях и образах русского самосознания
2. Проблема счастья и удовлетворенности жизнью в современных психологических исследованиях
3. Счастье и его типологические характеристики
4. Зачем стремиться к счастью и возможно ли продолжительное счастье
5. Счастье: удовлетворенность прошлым, счастье в настоящем, оптимистичное отношение к будущему.
6. Ценностные представления и специфика счастья
7. Счастливый и несчастливый человек в образах и прототипах сознания
8. Счастье в представлениях мужчин и женщин
9. Удовлетворенность жизнью и стратегии поведения в трудных жизненных ситуациях
10. Оптимистические основания триединства веры, надежды и любви
11. Архетип счастья и работа с ним (аналитический подход)
12. Современные тенденции в психологических исследованиях оптимизма
13. Позитивная психология. Идеи М. Селигмана. Основные положения теории
14. Воспитание счастливых детей
15. Философская концепция С.Л. Рубинштейна в контексте гуманистической и позитивной психологии
16. Гуманистический смысл идеи Б.Г. Ананьева о системном человекознании
17. Состояние потока как результат упорядочивания структуры сознания
18. Понятие удовольствия и воспитание навыков переживания радости
19. Поток и культура. Люди потока.
20. Радость и свобода от вины
21. Любовь и переживание счастья. Безусловная любовь.
22. Коррекционные возможности арт-терапии и формы арт-терапии. Арт-терапия и состояние потока.
23. Изотерапия. Техника медитативного рисунка. Мандала.

24. Сказкотерапия - общее представление о методе, разновидности сказок, психологический анализ сказок
 25. Музыкотерапия. Механизмы воздействия музыки на человека. Индивидуальная и групповая музыкотерапия.
 26. Танцевальная терапия как метод психологической коррекции
 27. Игровая терапия
 28. Фототерапия
 29. Арт-терапия в работе с детьми и подростками в условиях школы
 30. Арт-терапия в работе с семьями (детско-родительскими группами)
- а. Форма итогового контроля - зачёт

Контрольные вопросы к зачёту:

1. История исследований счастья. Практические исследования.
2. Способы измерения степени выраженности счастья
3. Состояние неудовлетворенности и его причины
4. Основные компоненты счастья
5. Состояние благополучия и поведение человека
6. Счастье и целеполагание
7. Счастье и удовлетворенность прошлым
8. Счастье и оптимистичное отношение к будущему
9. Счастье в настоящем
10. Радость и другие положительные эмоции. Переживание положительных эмоций.
11. Источники позитивных эмоций. Позитивные эмоции и мозг человека.
12. Нейротрансмиттеры и влияние наркотиков
13. Факторы удовлетворённости. Социальное сравнение. Когнитивные факторы
14. Позитивные иллюзии
15. Понятие круга счастья
16. Юмор и смех. Истоки юмора. Юмор и стресс. Юмор и социальные навыки.
17. Дружба, любовь и брак как источники позитивного состояния.
18. Любовь, безусловная любовь. Любовь и жертвенность
19. Удовлетворённость работой и переживание счастья. Источники удовлетворённости работой.
20. Влияние досуга на состояние счастья и другие аспекты благополучия
21. Религия и состояние счастья и потока. Влияние религиозного опыта на психическое здоровье.
22. Возрастные и гендерные различия в переживании счастья
23. Национальные различия в переживании счастья
24. Пути улучшения восприятия жизни. Создание настроения в лабораторных условиях
25. Терапия и переживание счастья
26. Понятие самооценности
27. Общительность и счастье
28. Отзывчивость и альтруизм, как характеристики счастливого человека
29. Состояние потока и состояние сознания
30. Автотелические переживания
31. Характеристики автотелической личности
32. Поток и зрительное восприятие
33. Поток и аудио восприятие
34. Поток и радость движения

35. Йога и восточные единоборства как способы достижения потока
36. Поток и вкусовое восприятие
37. Поток и особенности речи и мышления
38. Поток и трудовая деятельность
39. Основные положения позитивной психологии М. Селигмана
40. Понятие позитивного восприятия и позитивного характера
41. Коррекционные возможности арт-терапии и формы арт-терапии.
42. Изотерапия и состояние потока
43. Сказкотерапия и состояние потока
44. Музыкалотерапия и состояние потока.
45. Танцевальная терапия и состояние потока
46. Игровая терапия и состояние потока

7.1. Основная литература:

1. Психология состояний : учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности ВПО 030301 'Психология' / [А. О. Прохоров, М. Е. Валиуллина, Г. Ш. Габдреева и др.] ; под ред. проф. А. О. Прохорова .? Москва : Когито-Центр, 2011 .? 623 с. : ил. ; 24 .? (Университетское образование) (Университетское психологическое образование) .? Авт. указаны на обороте тит. л. ? Библиогр. в конце гл. ? ISBN 978-5-89353-337-8 ((в пер.)) , 1000.
2. Лоэр, Дж. Стратегия счастья: Как определить цель в жизни и стать лучше на пути к ней [Электронный ресурс] / Джим Лоэр ; Пер. с англ. ? М. : АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР, 2013. ? 255 с <http://znanium.com/bookread2.php?book=520477>
3. Чиксентмихайи, М. Поток: Психология оптимального переживания [Электронный ресурс] / Пер. с англ. ? М.: Смысл: Альпина нон-фикшн, 2014. ? 461 с. - ISBN 978-5-91671-119-6 <http://znanium.com/bookread2.php?book=518959>
4. Психологические типы: Монография / С.Ю. Поройков. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 262 с.: 60х90 1/16. - (Научная мысль; Психология). (переплет) ISBN 978-5-16-010153-8, 500 экз. <http://znanium.com/bookread2.php?book=473445>

7.2. Дополнительная литература:

1. Мусийчук, М. В. Развитие креативности или дюжина приемов остроумия [Электронный ресурс] / М. В. Мусийчук. - 2-е изд., стер. - М.: ФЛИНТА, 2013. - 265 с. - ISBN 978-5-9765-1570-3. <http://znanium.com/bookread.php?book=466229>
2. Шадриков, В. Д. Психологическая характеристика нормального человека, или Познай самого себя [Электронный ресурс] : монография / В. Д. Шадриков. - М. : Университетская книга; Логос, 2009. - 208 с. - ISBN 978-5-98704-372-7 <http://znanium.com/bookread.php?book=469375>
3. Тамберг, Ю. Г. Как развить чувство юмора [Электронный ресурс] / Ю. Г. Тамберг. - 4-е изд. - М.: Флинта, 2012. - 272 с. - ISBN 978-5-89349-648-2. <http://znanium.com/bookread.php?book=405777>
4. Психология состояний : хрестоматия / Под ред. А.О. Прохорова; [Сост.: Т.Н. Васильева и др.] .? Москва ; Санкт-Петербург : ПЕР СЭ : Речь, 2004 .? 605, [1]с. : табл. ? ISBN 5-9292-0123-4 .? ISBN 5-9268-0264-4
5. Современные и традиционные методы изучения эмоциональных состояний (с учетом объективного психологического анализа и тестирования: эгоскопия, БОС). Часть 2: Дидактические рекомендации и практический инструментарий / Бабиянц К.А. - Ростов-на-Дону:Издательство ЮФУ, 2009. - 96 с <http://znanium.com/bookread2.php?book=553178>

7.3. Интернет-ресурсы:

М.Аргайл. Психология счастья и оптимизма - <http://i.booksgid.com/web/online/11075>

Журнал практической психологии и психоанализа - <http://psyjournal.ru/>

Практическая психология - <http://www.bibliotekar.ru/psihologia-3/index.htm>

Психологический журнал (архив) - <http://www.psyanima.ru/archive/>

Психология - <http://univertv.ru/video/psihologiya/>

Тесты. Психодиагностика - http://www.klex.ru/author/psychodiagnostic_systems/

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)

Освоение дисциплины "Состояния счастья и потока" предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

Мультимедийная аудитория, вместимостью более 60 человек. Мультимедийная аудитория состоит из интегрированных инженерных систем с единой системой управления, оснащенная современными средствами воспроизведения и визуализации любой видео и аудио информации, получения и передачи электронных документов. Типовая комплектация мультимедийной аудитории состоит из: мультимедийного проектора, автоматизированного проекционного экрана, акустической системы, а также интерактивной трибуны преподавателя, включающей тач-скрин монитор с диагональю не менее 22 дюймов, персональный компьютер (с техническими характеристиками не ниже Intel Core i3-2100, DDR3 4096Mb, 500Gb), конференц-микрофон, беспроводной микрофон, блок управления оборудованием, интерфейсы подключения: USB, audio, HDMI. Интерактивная трибуна преподавателя является ключевым элементом управления, объединяющим все устройства в единую систему, и служит полноценным рабочим местом преподавателя. Преподаватель имеет возможность легко управлять всей системой, не отходя от трибуны, что позволяет проводить лекции, практические занятия, презентации, вебинары, конференции и другие виды аудиторной нагрузки обучающихся в удобной и доступной для них форме с применением современных интерактивных средств обучения, в том числе с использованием в процессе обучения всех корпоративных ресурсов. Мультимедийная аудитория также оснащена широкополосным доступом в сеть интернет. Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "БиблиоРоссика", доступ к которой предоставлен студентам. В ЭБС "БиблиоРоссика" представлены коллекции актуальной научной и учебной литературы по гуманитарным наукам, включающие в себя публикации ведущих российских издательств гуманитарной литературы, издания на английском языке ведущих американских и европейских издательств, а также редкие и малотиражные издания российских региональных вузов. ЭБС "БиблиоРоссика" обеспечивает широкий законный доступ к необходимым для образовательного процесса изданиям с использованием инновационных технологий и соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) нового поколения.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен студентам. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, УМК, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) нового поколения.

крандаши, краски, ватман, пластилин и т.п.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по направлению 37.04.01 "Психология" и магистерской программе Психология состояний человека

Автор(ы):

Валиуллина М.Е. _____

"__" _____ 201__ г.

Рецензент(ы):

Прохоров А.О. _____

"__" _____ 201__ г.