



**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«ИРКУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

ФГБОУ ВО «ИГУ»

**Кафедра психологии образования и развития личности**



УТВЕРЖДАЮ

Директор Педагогического института  
\_\_\_\_\_ А.В. Семиров

11 апреля 2024 г.

**Рабочая программа дисциплины**

Наименование дисциплины: **Б1.В.ДВ.02.01 Прикладная позитивная психология**

Направление подготовки: **44.03.02 Психолого-педагогическое образование**

Направленность(профиль) подготовки: **Практическая психология**

Квалификация выпускника: **бакалавр**

Форма обучения: **очная, заочная**

Согласовано с УМС Педагогического  
института

Протокол № 6 от 28 марта 2024 г.

Председатель \_\_\_\_\_ М.С. Павлова

Рекомендовано кафедрой психологии  
образования и развития личности:

Протокол № 7 от 21 марта 2024 г.

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Л.В. Скорова

Иркутск – 2024 г.

## I. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ:

Цель: развитие профессиональных навыков использования методов позитивной психологии в сфере социальной работы и психолого-педагогического сопровождения в образовании.

Задачи:

1. Понимание принципов позитивного мышления, методов саморегуляции и позитивного взаимодействия.
2. Развитие навыков применения технологий преобразования негативного опыта личности в психологические ресурсы.
3. Формирование компетентности в определении основных направлений применения методов позитивной психологии в социальной работе и в психолого-педагогического сопровождения.

## II. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО:

2.1. Учебная дисциплина относится к части, формируемой участниками образовательных отношений.

2.2. Для изучения данной учебной дисциплины необходимы знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами (практиками): Общепсихологический практикум, Практикум по возрастной психологии, Психология детско-родительских отношений (Психология материнства и отцовства).

2.3. Дисциплины, изучаемые параллельно, в 4 семестре: Основы патопсихологии,

2.4. Перечень последующих учебных дисциплин (практики), для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной: Основы психолого-педагогической коррекции, Психология воспитания, Психологическая интервенция (Социально-психологическая реабилитация), Практикум по психологическому обследованию семьи (Практикум по психолого-педагогическому обследованию), Психологическая помощь в трудных жизненных ситуациях, Девиантология, Психология здоровья, Психология творчества, Психология профессиональной деятельности.

Практика по получению умений и опыта профессиональной деятельности, Выполнение и защита выпускной квалификационной работы.

## III. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Компетенция	Индикаторы компетенций	Результаты обучения
ПК-2 Способен к реализации психолого-педагогического и социально-психологического сопровождения детей, подростков и оказанию психологической	ИДК ПК2.1 проектирует и реализует деятельность по оказанию психологической помощи и поддержки	Знает: теоретические основы позитивной психологии; направления, разрабатывающие инструменты позитивной психологии Умеет: использовать принципы позитивного мышления и технологии рефрейминга опыта в деятельности по оказанию психологической помощи Владеет: навыками работы в контексте

помощи взрослым		когнитивной и позитивной психологии
	ИДК ПК2.2 организует конструктивное межличностное и профессиональное взаимодействия на основе индивидуальных особенностей и общественных ценностей	Знает: принципы позитивного взаимодействия в малой группе и роль навыков саморегуляции. Умеет: подбирать формы и методы психологической работы для развития навыков позитивного взаимодействия и саморегуляции. Владеет: методами работы с группой для развития социального, эмоционального интеллекта, навыков позитивного взаимодействия и саморегуляции.

#### IV. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

##### 4.1. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов / зачетных единиц очн/заочн	Семестр (-ы)	
		очное о.	заочное о.
		4 сем	3 сем
Аудиторные занятия (всего)	18/ 8	18	8
В том числе:	-	-	-
Практические занятия (Пр)/ (Электр)	18/ 8	18	8
Консультации (Конс)	- / 1	-	1
Самостоятельная работа (СР)	46/ 51	46	51
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен), часы (Контроль)	- / 4	-	4
Контроль (КО)	8/ 8	8	8
Контактная работа, всего (Конт.раб)*	26/ 17	26	17
Общая трудоемкость: зачетные единицы часы	72 /72	72	72
	4 з.е	4 з.е	4 з.е

\* Контактная работа включает в себя: учебные занятия (лекции, практические занятия, лабораторные работы), консультации, иную контактную работу (проведение промежуточной аттестации), предусматривающую групповую или индивидуальную работу обучающихся с педагогическими работниками. Контактная работа может быть аудиторной, внеаудиторной, а также проводиться в электронной информационно-образовательной среде.

## 4.2. Содержание учебного материала дисциплины

### 1. Теоретические основы позитивной психологии в современной науке и практике психологической помощи.

Основоположники позитивного подхода к психологической работе с личностью в России и за рубежом. Универсальные теоретические положения, объединяющие современные направления позитивной психологии. Обзор направлений, разрабатывающих инструменты позитивной психологии: когнитивно-поведенческая терапия, рационально-эмотивная терапия, смехотерапия, позитивная терапия Пезешкиана, саногенное мышление, психотерапия ориентированная на решение (краткосрочная позитивная терапия), нейро-лингвистическое программирование.

Этика психологической работы с личностью и группой в позитивной психологии.

Содержание понятий курса: «позитивное мышление», «позитивная установка», «позитивная мотивация», «позитивное самоотношение», «позитивная саморегуляция», «позитивное взаимодействие».

2. **Методы и методики позитивной психологии: междисциплинарный прикладной аспект.** Основная формула когнитивно-поведенческой психологии для анализа возникновения позитивных и негативных эмоциональных состояний. Ошибки мышления – методы их диагностики и исправления. Мысли-долженствования как проблема потери авторства жизни. Преобразование «долженствований» в свободный выбор.

3. **Технологии выявления негативных и развития позитивных убеждений.** Проблемы демотивации и создание позитивной мотивации. **Рефрейминг опыта (контекста и содержания).** Принципы позитивного мышления. Работа с образом, метафорой, притчей и авторской сказкой.

4. **Саморегуляция эмоциональных состояний.** Формы телесного отреагирования напряжения, аутогенная тренировка и прогрессивная мышечная релаксация, динамические медитации, невербальный коучинг. Работа с телом в психологии.

5. **Развитие навыков позитивного взаимодействия.** Позитивные взаимоотношения. Границы, уважение и безопасность личности. Ресурсы личности, обмен ресурсами и баланс во взаимоотношениях. Работа с образом и метафорой в развитии социального и эмоционального интеллекта. Психологическая зрелость личности и активная жизненная позиция. Технологии работы с группой для развития навыков позитивного взаимодействия.

#### 4.3. Перечень разделов/тем дисциплины (модуля)

№ п/п	Наименование раздела/темы	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся, практическую подготовку (при наличии) и трудоемкость (в часах)			Оценочные средства	Формиру емые компетен ции (индикат оры)	Всего (в часах)
		Контактная работа преподавателя с обучающимися		СР (в том числе, внеауди рная СР, КСР)			
		практ. занятия	КО, контроль, консультация				
1.	Теоретические основы позитивной психологии в современной науке и практике психологической помощи.	2/1	1/1	8/10	Глоссарий, отзыв, реферат	<i>ПК-2</i> <i>ИДК<sub>ПК2.1</sub></i>	13/12
2.	Методы и методики позитивной психологии: междисциплинарный прикладной аспект	4/2	2/2	10/10	Глоссарий, диагностическая батарея	<i>ПК-2</i> <i>ИДК<sub>ПК2.1</sub></i>	16/14
3.	Технологии выявления негативных и развития позитивных убеждений.	4/2	2/2	10/10	Глоссарий, лекция- презентация	<i>ПК-2</i> <i>ИДК<sub>ПК2.1</sub></i>	16/14
4.	Саморегуляция эмоциональных состояний.	4/1	2/2	8/10	Глоссарий, отзыв	<i>ПК-2</i> <i>ИДК<sub>ПК2.2</sub></i>	14/13
5.	Развитие навыков позитивного взаимодействия.	4/2	1/1	10/11	Глоссарий, отзыв	<i>ПК-2</i> <i>ИДК<sub>ПК2.2</sub></i>	15/14
	Консультация		-1				-1
	КОНТРОЛЬ (зачет)		-4				-4
	ИТОГО (в часах)	18/8	8/13	46/51			72/72

#### **4.4. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов**

Самостоятельная работа – форма организации образовательного процесса, стимулирующая активность, самостоятельность, познавательный интерес студентов. Самостоятельная работа организуется с целью формирования профессиональных компетенций, предусмотренных данной программой, понимаемых как способность применять знания, умения и личностные качества для успешной профессиональной деятельности.

Основной формой организации самостоятельной работы в данном курсе является внеаудиторная (без непосредственного участия педагога при подготовке) самостоятельная работа при возможности сохранения консультаций с преподавателем.

##### **Формы внеаудиторной самостоятельной работы:**

*Изучение литературы (информационный поиск).* Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, особое внимание, уделяя целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации студенты могут воспользоваться электронной библиотекой ВУЗа, они имеют возможность получить доступ к учебно-методическим материалам, как библиотеки ВУЗа, так и иных электронных библиотечных систем. В свою очередь, студенты могут взять на дом необходимую литературу на абонементе вузовской библиотеки, а также воспользоваться читальными залами вуза.

Важной частью изучения дисциплины является самостоятельная работа над учебным материалом: чтение и проработка лекционного материала, разбор материалов практических занятий, чтение и проработка учебной литературы, рекомендованной преподавателем.

При изучении учебного материала рекомендуется вести отдельные конспекты: конспект лекций, конспект практических занятий и конспект самостоятельной работы над учебным материалом (учебной литературой). В конспектах рекомендуется выделять важные выводы и формулы, продельвать вычисления и выводы (доказательства) формул и теорем, предложенных для самостоятельного осуществления.

Целесообразно в процессе изучения материала вести специальную тетрадь – справочник (словарь), содержащую основные определения, формулировки и т.п.

При работе с литературой и/или документами главное – осмысленное чтение и вдумчивый анализ прочитанного. Она включает три этапа:

1) общее знакомство с документом, позволяющее получить общее представление о нём: уровень принятия документа, дата утверждения и вступления в силу, проанализируйте название документа (определите, о чём пойдёт речь в документе, вспомните документы, регламентирующие аналогичные вопросы), обратите внимание на структуру документа; ознакомьтесь с приказом, утверждающим данный документ;

2) чтение основного текста документа: начинать чтение следует при наличии справочной литературы с целью правильного толкования текста, по ходу чтения документа формулируйте вопросы к тексту, выдвигайте свои идеи, предположения о содержании документа, убедитесь в их правильности при последующем чтении, читая, выделяйте в документе главное.

3) обработка текста с целью обобщения информации: сформулируйте основные положения документа, опишите, какие проблемы решаются в тексте документа, какие способы решения предлагаются, постарайтесь выработать собственное отношение к документу и сформулируйте аргументы, обосновывающие Вашу точку зрения на документ, сравните документ с другими ранее изученными, установите их различия, в чём новизна (если она есть), обобщите информацию, полученную из разных документов и сформулируйте собственные выводы о том, насколько значим и актуален документ для решения задач педагогической деятельности.

**Составление глоссария** позволяет повысить уровень информационный культуры; приобрести новые знания; отработать необходимые навыки в предметной области учебного курса. Глоссарий – словарь специализированных терминов и их определений, позволяющий систематизировать понятий или термины, объединенных общей специфической тематикой, по одному либо нескольким источникам.

Этапы выполнения задания:

- 1) внимательно прочитать работу;
- 2) определить наиболее часто встречающиеся термины;
- 3) составить список терминов, объединенных общей тематикой;
- 4) расположить термины в алфавитном порядке и дать точную формулировку термина

Составление глоссария позволит студентам решать стандартные задачи профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культуры с применением информационно-коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности.

*Критерии оценивания глоссария:*

1. Полнота представленности в глоссарии изученной темы (не менее 8 терминов).
2. Обогащенность глоссария внелекционной терминологией по теме.
3. Четкость и упорядоченность оформления глоссария.

**Диагностическая батарея** (Комплекс методик исследования).

Это диагностический комплекс (батарея) из 3-6 методик, предназначенных для изучения какой-то конкретной сферы, характеристики, явления.

Минимальный объем портфолио - 7-10 печатных страниц формата А4, шрифт 14 TNR. Допускается написание от руки опрятным почерком пастой синего или черного цвета.

Таблицы, графики, рисунки, приложение и список литературы оформляются соответственно установленным требованиям.

В указанной преподавателем срок портфолио выносится на защиту.

Портфолио не копирует дословно методики и не требует их полного представленности текста, содержания или рисунков методики, а представляет собой диагностическую систему позволяющую проанализировать исследуемое явление с разных сторон, с опорой на разные теоретические позиции. Методики могут быть представлены в виде таблицы, содержащей сведения об авторах методик, теоретической базе каждой из них, определение исследуемого каждой методикой понятия, назначение каждой методики, порядок проведения и обработки, шкалы.

Портфолио должна быть присуща смысловая и композиционная завершенность. В диагностический комплекс обязательно включаются методы исследования высокой и низкой степени формализации. Методики, входящие в комплекс должны дополнять а не дублировать друг друга,

*Оценивание диагностической батареи:*

Самый высокий уровень — комплекс характеризуется всесторонностью в отражении всех категорий материалов и высоким уровнем по всем критериям оценки. Содержание работы свидетельствует о больших приложенных усилиях и очевидном прогрессе обучающегося, творческом отношении к предмету. В содержании и оформлении документа ярко проявляются оригинальность и творчество.

Высокий уровень - в диагностическом комплексе полностью представлены материалы обязательной категории, но могут отсутствовать некоторые элементы из остальных категорий. Могут быть недостаточно выражены оригинальность и творчество в содержании и отсутствовать творчество в оформлении.

Средний уровень — в работе полностью представлена обязательная категория, по которой можно судить о сформированности знаний, умений и навыков, отраженных в

контролируемой компетенции. Могут отсутствовать материалы из остальных категорий и творчество в оформлении.

### ***Реферат (письменное обзорное реферирование) -***

Реферирование (от лат. Referre – докладывать, сообщать) – это самостоятельная творческая работа студента по дисциплине, в которой на основании краткого письменного изложения и оценки различных источников проводится самостоятельное исследование определенной темы, проблемы.

Реферат не копирует дословно содержание первоисточника, а представляет собой новый вторичный текст, создаваемый в результате систематизации и обобщения материала первоисточника, его аналитико-синтетической переработки; будучи вторичным текстом, реферат составляется в соответствии со всеми требованиями, предъявляемыми к связанному высказыванию. Реферату должна быть присуща смысловая и композиционная завершенность. Для реферата отбирается информация, объективно-ценная для всех изучающих тему, а не только для одного автора. Автор реферата не может пользоваться только ему понятными значками, пометками, сокращениями.

#### *Требования к написанию реферата:*

Минимальный объем реферата - 7-10 печатных страниц формата А4, шрифт 14 TNR. Допускается написание от руки опрятным почерком пастой синего или черного цвета.

Таблицы, графики, рисунки, приложение и список литературы оформляются соответственно установленным требованиям.

В указанный преподавателем срок реферат выносится на защиту.

#### *Структура обзорного реферата:*

1. Вступление: актуальность темы; степень разработанности проблемы; история вопроса и др.

2. Основная часть: параллельное изложение общих проблем, поднятых в разных работах с сопоставлением позиций авторов; изложение проблем не являющихся общими для всех работ; указание на сходство (различие) в материале в подходах, методах рассмотрения проблемы.

3. Заключение: обобщение основных идей, содержащихся в реферируемых работах.

4. Список использованных источников: выходные данные статей, монографий, посвященных рассматриваемой теме.

### *Шкала оценивания реферата*

Выполнение реферата	Защита реферата	Кол-во баллов
Выполнены все требования к написанию реферата: обозначена проблема и обоснована ее актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объем, соблюдены требования к внешнему оформлению. Оригинальность выполнения (работа сделана самостоятельно).	Отражена структура доклада (вступление, основная часть, заключение, присутствуют выводы и примеры). Обучающийся очень хорошо владеет материалом, дает грамотные и содержательные ответы на дополнительные вопросы. Доклад создан с использованием компьютерных технологий (презентация Power Point, Flashпрезентация и др.)	5,0
Основные требования к реферату выполнены, но при этом допущены недочеты. В частности, имеются неточности в изложении материала;	Структура доклада сохранена (вступление, основная часть, заключение, присутствуют выводы и примеры). Обучающийся владеет материалом, но допускает в своем	4,0



отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объем реферата; имеются упущения в оформлении.	выступлении некоторые неточности, на дополнительные вопросы даны неполные ответы. Доклад создан с использованием компьютерных технологий (презентация Power Point, Flashпрезентация и др.).	
В содержании работы имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата. Оригинальность выполнения невысокая	Обучающийся владеет материалом на удовлетворительном уровне, допускает ошибки в ответах на дополнительные вопросы, отсутствуют примеры и выводы. Доклад сделан устно, без использования компьютерных технологий	3,0
Тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы. Оформление работы не отвечает учебно-методическим требованиям. Оригинальность выполнения низкая. Работа представлена не в назначенный срок	Студент на неудовлетворительном уровне владеет материалом. Заданная тема доклада не раскрыта, основная мысль сообщения не передана. На дополнительные вопросы не отвечает или отвечает неправильно. Доклад сделан устно, без использования компьютерных технологий и других наглядных материалов	2,0

**Лекция-презентация (слайд-лекция).** Мультимедийные технологии позволяют значительно расширить границы и формы предъявления информации психологического содержания.

Лекция-презентация – такая форма изложения материала, которая позволяет акцентировать внимание аудитории на значимых моментах излагаемой информации, используя наглядные эффектные образы в виде таблиц, схем, диаграмм, графиков, ранжированных рядов, рисунков, фото, видео-слайдов и т.п. Слайд-лекция проводится с опорой на презентацию, демонстрируемую аудитории.

Цель слайд-лекции – обеспечить ускорение усвоения знаний посредством аудиовизуальных средств информации.

Основу слайд-лекции составляет предназначенный в последующем для чтения текстовой материал, а также иллюстрации и музыкальное оформление.

*Основные элементы* логической схемы подготовки слайд-лекции:

- развернутый план лекции
- на его основе составляется полный текст лекции
- изготавливаются слайды
- в тексте лекции определяется место для демонстрации каждого из них.

*Текстовая часть* лекции имеет следующую структуру: вступление (введение), изложение, заключение.

В лекции-презентации основную информацию до аудитории доносит докладчик, презентация служит для уточнения отдельных положений доклада

*Рекомендации по подготовке содержания слайд-лекции:*

- Определитесь с целью лекции. Определите результаты, которые должны быть достигнуты с ее помощью. Что аудитория должна узнать и понять? Определите 3-5 ключевых идеи.
- Подготовьте содержание мини-лекции с учетом ключевых моментов. Подберите для них примеры и/или иллюстрации.
- Подготовьте короткое заключение, которое свяжет вместе цель и отдельные части содержания и поместит новую информацию в более широкий контекст психологической работы.

*При проведении лекции-презентации:*

- Используйте понятный для вашей аудитории язык.
- Объясняйте сокращения.
- Избегайте жаргонизмов и ненужного повторения.
- Не забывайте подчеркивать, акцентировать важные моменты.
- Устанавливайте связь между информацией лекции и опытом аудитории. Приводите примеры с учетом этой связи.

*Методика проведения слайд-лекции*

Чтение лекции должно отвечать ряду требований:

- темп, доступный слушателям
- простота, ясность и последовательность изложения материала
- точность, конкретность формулировок
- Не повторяйте то, что написано на слайдах. Показ презентации должен сопровождаться устной речью, дополняющей и описывающей отображаемую на экране информацию. Необходимо обязательное общение докладчика с аудиторией.
- Делайте своевременные замечания. При правильном планировании презентации:
  - а) вначале должен отображаться новый слайд и аудитории дается какое-то время на то, чтобы прочитать и усвоить информацию,
  - б) затем следуют комментарии докладчика, уточняющие и дополняющие то, что показано на экране.

Не начинайте говорить, пока аудитория не прочтает информацию на слайде.

*Критерии оценивания слайд-лекции:*

1. Информативность и опора на научные психологические знания.
2. Логичность предъявления информации.
3. Эстетичность оформления: презентация должна производить нейтральное или приятное впечатление.
4. Учет характеристик аудитории, понятность речи, сопровождающей презентацию.

***Отзыв студента на выполненные одногруппниками задания по теме.***

*Отзыв – это оценка каждым студентом задания, выполненного одногруппниками.*

Оцениваемые задания обозначаются педагогом, и могут относиться к выполненной студентами заданий самостоятельной работы или заданий в рамках практического занятия.

*Критерии оценивания отзыва:*

1. Студент выполнил не менее 2-х отзывов.
2. Соблюдена структура отзыва:
  - а) три аргументированных положительных стороны выполненного задания;
  - б) три аргументированных отмечаемых недостатка выполненного задания;
  - в) рекомендации по нивелированию отмечаемых недостатков.
3. Непротиворечивость и аргументированность суждений в отзыве.

**V. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ):**

**а) перечень литературы**

1. Болотова, А. К. Настольная книга практикующего психолога : практическое пособие / А. К. Болотова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 341 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-08734-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490395>
2. Детская и подростковая психотерапия : учебник для вузов / Е. В. Филиппова [и др.] ; под редакцией Е. В. Филипповой. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 432 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00349-9. — Текст :

- электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511157>
3. Залевский, Г. В. Когнитивно-поведенческая психотерапия : учебное пособие для вузов / Г. В. Залевский, Ю. В. Кузьмина, В. Г. Залевский. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11802-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542863>
  1. Одинцова, М. А. Сказкотерапевтические технологии в психологическом тренинге : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, И. В. Вачков. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 309 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13364-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543349>
  4. Психологическая помощь : практическое пособие / Е. П. Кораблина, И. А. Акиндинова, А. А. Баканова, А. М. Родина ; под редакцией Е. П. Кораблиной. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 222 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-08536-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539609>
  2. Психологическое консультирование : практическое пособие для вузов / Е. П. Кораблина, И. А. Акиндинова, А. А. Баканова, А. М. Родина ; под редакцией Е. П. Кораблиной. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 222 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07244-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539457>
  3. Психологическое консультирование : практическое пособие для вузов / Е. П. Кораблина, И. А. Акиндинова, А. А. Баканова, А. М. Родина ; под редакцией Е. П. Кораблиной. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 222 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07244-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539457>
  5. Собольников, В. В. Невербальные средства коммуникации : учебное пособие для вузов / В. В. Собольников. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 164 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05922-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493415>

**б) список авторских методических разработок:**

1. Шишева А.Г. Психологическое сопровождение детей и подростков с аутоагрессивным поведением: учебно-методическое пособие/ А.Г. Шишева. – Иркутск: ООО «Типография «Иркут», 2023. – 80 с. ISBN – 978-5-6047863

**г) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:**

<http://elibrary.ru/> – крупнейший российский информационный портал «РУНЭБ».

<http://biblio-online.ru/> – электронно-библиотечная система издательства «Электронное издательство Юрайт».

## **VI.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **6.1. Помещения и оборудование**

Помещения – учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных учебным планом ОПОП ВО бакалавриата, оснащены оборудованием и техническими средствами обучения.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа и практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации укомплектована специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления информации аудитории: мультимедиа (Аналоговые радиоприемники) SHUREPG 14/PG 30 R10 800-812 MHz – 1, Колонки Defender – 2, Экран Classic Solution– 1, Ноутбук Lenovo B 570; переносной мультимедиа проектор Benq MP 611 C-1, Ноутбук Asus X58Le.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ФГБОУ ВО «ИГУ».

Помещение для самостоятельной работы: аудитория укомплектована специализированной мебелью, укомплектована компьютерной техникой: переносной мультимедиа проектор 458 DPL, Ноутбук Lenovo B570 с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

*Отчет о самообследовании ИГУ (по состоянию на 01.04.2021 г.): [https://isu.ru/export/sites/isu/sveden/.galleries/docs/Otchet\\_o\\_samoobsledovanii\\_01.04.2021.pdf](https://isu.ru/export/sites/isu/sveden/.galleries/docs/Otchet_o_samoobsledovanii_01.04.2021.pdf) (Характеристика материально-технического оснащения аудиторий Педагогического института ИГУ – стр. 168-189).*

### **Технические средства обучения.**

Используются презентации по основным темам программы дисциплины.

## **VII.ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

В образовательном процессе используются **активные** (демонстрация преподавателем техник, методик, практических умений, процесса психологической работы) и **интерактивные** (работа в парах и мини-группах) формы, в том числе дистанционные образовательные технологии, используемые при реализации различных видов учебной работы, развивающие у обучающихся навыки использования методов позитивной психологии.

## **VIII.ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

### **8.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости**

Текущая форма контроля, осуществляется на практических занятиях, по завершению изучения студентами учебного материала. Текущий контроль проводится в течение всего периода освоения дисциплины и включает в себя, в том числе, результаты выполняемой студентами самостоятельной работы.

При осуществлении текущего контроля используются оценка следующих форм работы студента:

- составление глоссария;
- практическая работа на занятии по заданию преподавателя: работа в мини-группах, парах
- отзывы студента на выполненные одноклассниками задания по теме;
- диагностическая батарея (комплекс методик исследования).

- письменное реферирование и защита реферата;

### **Тема 1. Теоретические основы позитивной психологии в современной науке и практике психологической помощи.**

**а) Глоссарий по теме** (контроль ИДК ПК 2.1)

**б) Письменное обзорное реферирование** (контроль ИДК ПК 2.1) по проблемам диагностической работы с семьей.

**Примерные темы рефератов** (все темы должны быть согласованы с преподавателем):

1. Развитие позитивных и негативных представлений о себе и о мире в дошкольном возрасте.
2. Развитие позитивных и негативных представлений о себе и о мире в младшем школьном возрасте.
3. Развитие позитивных и негативных представлений о себе и о мире в подростковом возрасте.
4. Развитие позитивных и негативных представлений о себе и о мире в юношеском возрасте.
5. Родительские установки как источник формирования позитивных и негативных представлений о себе и о мире у детей.
6. «Детские решения» как фактор формирования позитивных и негативных представлений о себе и о мире.
7. Методы коррекции негативных представлений о себе и о мире.
8. Методы диагностики негативных представлений о себе и о мире
9. Анализ воспитания в семье с позиций позитивной психологии.

**в) Отзыв студента на выполненные одноклассниками рефераты** (контроль ИДК ПК 2.1).

### **Тема 2. Методы и методики позитивной психологии: междисциплинарный прикладной аспект.**

**а) Глоссарий по теме** (контроль ИДК ПК 2.1)

**б) Диагностическая батарея** (контроль ИДК ПК 2.1): «Диагностический комплекс методик для исследования позитивных и негативных представлений».

Создайте диагностический комплекс методик, позволяющий проанализировать исследуемое явление с разных сторон, с опорой на разные теоретические позиции, включающий методы исследования высокой и низкой степени формализации. Опишите в нем 3-6 методик (автор, теоретическая база, определение исследуемого методикой понятия, назначение методики, порядок проведения и обработки, шкалы). Обратите особое внимание на методы беседы, анализ речевой продукции, наблюдение, контент анализ и проективный метод.

*Результат работы предоставьте преподавателю для оценивания в печатном и распечатанном виде.*

Подготовьтесь к демонстрации на практическом занятии приемов использования подобранных психодиагностических методик с учетом задач исследования (деловая игра).

### **Тема 3. Технологии выявления негативных и развития позитивных убеждений.**

**а) Глоссарий по теме** (контроль ИДК ПК 2.1)

**б) Лекция-презентация** (ИДК ПК 2.1). Подготовьте лекцию - презентацию для неспециалистов, раскрывающую связь между оценкой ситуации и эмоциональным реагированием на нее. Объясните в лекции: что такое «автоматические мысли»,

«убеждения», приведите несколько примеров, иллюстрирующих основную формулу КПТ: Событие – Оценка – Эмоция, так чтобы слушатели поняли, что на эмоциональное состояние и на свое отношение к людям, событиям и т.п. можно влиять преобразуя свои «оценивающие мысли». Составьте несколько задач для совместного решения с аудиторией. Формулируйте свои мысли в позитивном и перспективном ключе.

*Результат работы представьте в виде лекции-презентации (презентация + текст лекции по данной презентации).*

#### **Тема 4. Саморегуляция эмоциональных состояний.**

**а) Глоссарий по теме** (контроль ИДК<sub>ПК 2.2</sub>)

**б) Отзыв на работу одногруппников** (контроль ИДК<sub>ПК 2.2</sub>). **Задание:** подготовьтесь к проведению Прогрессивной мышечной релаксации по Джекобсону (можно использовать модификации): выучите инструкцию, порядок действий, и проведите технику в своей подгруппе.

#### **Тема 5. Развитие навыков позитивного взаимодействия**

**а) Глоссарий по теме** (контроль ИДК<sub>ПК 2.2</sub>)

**б) Отзыв на работу одногруппников** (контроль ИДК<sub>ПК 2.2</sub>).

**Задание:** разделиться на мини-группы, в каждой мини-группе общими усилиями участников создать Сказку на тему: «Черное и Белое...». Представить (проиграть по ролям) свою сказку в группе. Проанализировать Сказки других групп по критериям диагностики авторской сказки. Сделать выводы о наличии и взаимодействии позитивных /негативных сил в сказке.

Совместно с преподавателем обсудить характер взаимодействия в мини-группе в процессе создания сказки. Раскрыть потенциал совместного творчества для развития позитивного взаимодействия. Обсудить принципы и правила позитивного взаимодействия в группе.

### **8.2. Оценочные средства для промежуточной аттестации**

Вид промежуточной аттестации – *зачет*

Формы зачета: зачет может проводиться в нескольких формах на усмотрение преподавателя.

1. Зачет может быть проставлен *автоматически* студентам, которые в полной мере освоили содержание всех тем, выполнив все задания текущего контроля, включая задания для самостоятельной работы и своевременно предоставив их для проверки и оценки, своевременно защитили реферат и задание по составлению диагностической батареи на оценку «отлично» и «хорошо».

2. Зачет может приниматься *в форме теста на платформе eduka.isu.ru* отражающего основное содержание дисциплины и планируемые результаты обучения в соответствии с индикаторами формируемых компетенций.

3. Зачет может приниматься *в форме устного опроса* по перечню вопросов, отражающих основное содержание дисциплины и планируемые результаты обучения в соответствии с индикаторами формируемых компетенций.

Формируемые компетенции (индикаторы)	Результаты обучения	Примерный перечень вопросов к зачету
<p><i>ПК-2</i> <i>ИДК ПК2.1</i></p>	<p>Знает: теоретические основы позитивной психологии; направления, разрабатывающие инструменты позитивной психологии</p> <p>Умеет: использовать принципы позитивного мышления и технологии рефрейминга опыта в деятельности по оказанию психологической помощи</p> <p>Владеет: навыками работы в контексте когнитивной и позитивной психологии</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Этика психологической работы с личностью и группой в позитивной психологии.</li> <li>-</li> <li>- Основоположники позитивного подхода к психологической работе с личностью и с семьей.</li> <li>- Универсальные теоретические положения, объединяющие современные направления позитивной психологии.</li> <li>- Содержание основных понятий курса: «позитивное мышление», «позитивная установка», «позитивная мотивация», «позитивное самоотношение», «позитивная саморегуляция», «позитивное взаимодействие».</li> <li>- Принципы позитивного мышления.</li> <li>- Обзор направлений, разрабатывающих инструменты позитивной психологии: когнитивно-поведенческая терапия, рационально-эмотивная терапия, смехотерапия, позитивная терапия Пезешкиана, саногенное мышление, психотерапия ориентированная на решение (краткосрочная позитивная терапия), нейро-лингвистическое программирование.</li> <li>- Рефрейминг опыта (контекста и содержания).</li> <li>- Работа с образом, метафорой, притчей и авторской сказкой в прикладной позитивной психологии.</li> <li>- Методы и методики позитивной психологии: междисциплинарный прикладной аспект: основная формула когнитивно-поведенческой психологии для анализа возникновения позитивных и негативных эмоциональных состояний.</li> <li>- Ошибки мышления – методы их диагностики и исправления.</li> <li>- Мысли-долженствования как проблема потери авторства жизни. Преобразование «долженствований» в свободный выбор.</li> <li>- Технологии выявления негативных и развития позитивных убеждений.</li> <li>- Проблемы демотивации и создание позитивной мотивации.</li> </ul>

<p><i>ПК 2</i> <i>ИДК<sub>ПК 2.2</sub></i></p>	<p>Знает: принципы позитивного взаимодействия в малой группе и роль навыков саморегуляции.</p> <p>Умеет: подбирать формы и методы психологической работы для развития навыков позитивного взаимодействия и саморегуляции.</p> <p>Владеет: методами работы с группой для развития социального, эмоционального интеллекта, навыков позитивного взаимодействия и саморегуляции.</p>	<p>–</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Позитивные взаимоотношения: границы, уважение и безопасность личности.</li> <li>– Психологическая зрелость личности и активная жизненная позиция.</li> <li>– Формы телесного отреагирования напряжения и создания ресурсных состояний: аутогенная тренировка и прогрессивная мышечная релаксация, динамические медитации, невербальный коучинг.</li> <li>– Ресурсы личности, обмен ресурсами и баланс во взаимоотношениях.</li> <li>– Работа с образом и метафорой в развитии социального и эмоционального интеллекта.</li> <li>– Технологии работы с группой для развития навыков позитивного взаимодействия.</li> </ul>
--	--	---

Документ составлен в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 44.03.02 Психолого-педагогическое образование.

**Разработчик:** Шишева А.Г., канд. психол. наук, доцент кафедры психологии развития и образования личности ПИ ИГУ

*Настоящая программа не может быть воспроизведена ни в какой форме без предварительного письменного разрешения кафедры-разработчика программы.*