



МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

Кафедра общей психологии

Утверждено
на заседании кафедры
протокол № 12 от 08.06.2022
Зав. кафедрой
Линевич В.Л. 

Согласовано
Председатель учебно-методической
комиссии факультета
Гиниятова З.М. 

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Позитивная психология

Вариативная часть

программа специалитета

Направление подготовки (специальность)
37.05.02 – «Психология служебной деятельности»

Направленность (профиль) подготовки
Морально-психологическое обеспечение служебной деятельности

Квалификация
Психолог

Разработчик (составитель)
Доцент, к.пс.н. Галяутдинова С.И.


(подпись, Фамилия И.О.)

Прием 2018 года

Уфа 2022

Составитель / составители: доцент, к.пс.н. Галяутдинова С.И.



Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры общей психологии протокол № 12 от « 8 » июня 2022г.

Заведующий кафедрой



_____ / Линевич В.Л.

Список документов и материалов

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	
2. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы	
3. Содержание рабочей программы (объем дисциплины, типы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся)	
4. Фонд оценочных средств по дисциплине	
4.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания	
4.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	
4.3. <i>Рейтинг-план дисциплины (при необходимости)</i>	
5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	
5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины	
6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине	

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

ОК-7 способность к логическому мышлению, аргументировано и ясно строить устную и письменную речь, вести полемику и дискуссии

ПК-9 способностью прогнозировать изменения, комплексно воздействовать на уровень развития и функционирования познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека, осуществлять психологическое вмешательство с целью оказания

индивиду, группе психологической помощи с использованием традиционных и инновационных методов и технологий

ПК-10 способность разрабатывать и использовать средства воздействия на межличностные и межгрупповые отношения и на отношения субъекта с реальным миром

Результаты обучения		Формируемая компетенция (с указанием кода)
Знания	Знать: нормы, правила и способы создания устных и письменных текстов, ведения полемики и дискуссии в профессиональноориентированной сфере	ОК-7 способность к логическому мышлению, аргументировано и ясно строить устную и письменную речь, вести полемику и дискуссии
	Знать: основные механизмы, технологии психологического воздействия на разных этапах развития индивида и личности, процедуры оказания психологической помощи индивидам, группам и сообществам.	ПК-9 способностью прогнозировать изменения, комплексно воздействовать на уровень развития и функционирования познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека, осуществлять психологическое вмешательство с целью оказания индивиду, группе психологической помощи с использованием традиционных и инновационных методов и технологий
	Знать: принципы, методы и технологии разработки и использования средств воздействия на межличностные и межгрупповые отношения и на отношения субъекта с реальным миром.	ПК-10 способность разрабатывать и использовать средства воздействия на межличностные и межгрупповые отношения и на отношения субъекта с реальным миром
Умения	Уметь: логически верно, аргументировано и ясно строить	ОК-7 способность к логическому мышлению, аргументировано и ясно
	устную и письменную речь, вести полемику и дискуссию на русском языке для решения широкого круга задач в профессиональноориентированной сфере	строить устную и письменную речь, вести полемику и дискуссии

	<p>Уметь:осуществлять психологическое вмешательство с целью оказания индивиду, группе психологической помощи с использованием традиционных и инновационных методов и технологий</p>	<p>ПК-9 способностью прогнозировать изменения, комплексно воздействовать на уровень развития и функционирования познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека, осуществлять психологическое вмешательство с целью оказания индивиду, группе психологической помощи с использованием традиционных и инновационных методов и технологий</p>
	<p>Уметь:разрабатывать и использовать психологические средства оптимизации межличностных и межгрупповых отношений</p>	<p>ПК-10 способность разрабатывать и использовать средства воздействия на межличностные и межгрупповые отношения и на отношения субъекта с реальным миром</p>
<p>Владения (навыки / опыт деятельности)</p>	<p>Владеть:навыками создания устных и письменных текстов, ведения полемики и дискуссии на литературном русском языке для решения широкого круга задач в профессионально-ориентированной сфере</p>	<p>ОК-7 способность к логическому мышлению, аргументировано и ясно строить устную и письменную речь, вести полемику и дискуссии</p>
	<p>Владеть:приемами комплексного воздействия на уровень развития и функционирования познавательной и мотивационноволевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека</p>	<p>ПК-9 способностью прогнозировать изменения, комплексно воздействовать на уровень развития и функционирования познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека,</p>

		<p>осуществлять психологическое вмешательство с целью оказания индивиду, группе психологической помощи с использованием традиционных и инновационных методов и технологий</p>
	<p>Владеть:навыками практического применения современных методов воздействия на межличностные и межгрупповые отношения.</p>	<p>ПК-10 способность разрабатывать и использовать средства воздействия на межличностные и межгрупповые отношения и на отношения субъекта с реальным миром</p>

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «*Позитивная психология*» относится к *вариативной* части.

Дисциплина изучается на *4 курсе* в *8 семестре*.

Цель изучения курса «Позитивной психологии» заключается в усвоении современных подходов позитивной психологии, в формировании понимания ценностного отношения к личности и ее развитию, а также собственных возможностей и преимуществ, комплексно воздействовать на уровень развития и функционирования познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека, осуществлять психологическое вмешательство с целью оказания индивиду, группе психологической помощи с использованием традиционных и инновационных методов и технологий

Данная дисциплина предшествует и является основой для изучения практикоориентированных дисциплин: «Педагогическая практика», «Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности» «Психология любви и интимных отношений»

3. Содержание рабочей программы (объем дисциплины, типы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся)

Приложение №1

4. Фонд оценочных средств по дисциплине

4.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

ОК-7 способность к логическому мышлению, аргументировано и ясно строить устную и письменную речь, вести полемику и дискуссии

Этап (уровень) освоения компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения	
		«Не зачтено»	«Зачтено»
Первый этап (уровень)	Знать: нормы, правила и способы создания устных и письменных текстов, ведения полемики и дискуссии в профессиональноориентированной сфере	Не имеет представление нормы, правила и способы создания устных и письменных текстов, ведения полемики и дискуссии в профессиональноориентированной сфере	Имеет представление нормы, правила и способы создания устных и письменных текстов, ведения полемики и дискуссии в профессиональноориентированной сфере
Второй этап (уровень)	Уметь логически верно, аргументировано и ясно строить устную и письменную речь, вести полемику и дискуссию на русском языке для решения широкого круга задач в профессиональноориентированной сфере	Не умеет логически верно, аргументировано и ясно строить устную и письменную речь, вести полемику и дискуссию на русском языке для решения широкого круга задач в профессиональноориентированной сфере	Умеет логически верно, аргументировано и ясно строить устную и письменную речь, вести полемику и дискуссию на русском языке для решения широкого круга задач в профессиональноориентированной сфере
Третий этап (уровень)	Владеть навыками создания устных и письменных текстов, ведения полемики и дискуссии на литературном русском языке для решения широкого круга задач в профессиональноориентированной сфере	Не владеет навыками создания устных и письменных текстов, ведения полемики и дискуссии на литературном русском языке для решения широкого круга задач в профессиональноориентированной сфере	Владеет навыками создания устных и письменных текстов, ведения полемики и дискуссии на литературном русском языке для решения широкого круга задач в профессиональноориентированной сфере

ПК-9 способностью прогнозировать изменения, комплексно воздействовать на уровень развития и функционирования познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека, осуществлять психологическое вмешательство с целью оказания индивиду, группе психологической помощи с использованием традиционных и инновационных методов и технологий

Этап (уровень) освоения компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения	
		«Не зачтено»	«Зачтено»
Первый этап (уровень)	Знать основные механизмы, технологии психологического воздействия на разных этапах развития индивида и личности, процедуры оказания психологической помощи индивидам, группам и сообществам.	Не знает основные механизмы, технологии психологического воздействия на разных этапах развития индивида и личности, процедуры оказания психологической помощи индивидам, группам и сообществам.	Знает основные механизмы, технологии психологического воздействия на разных этапах развития индивида и личности, процедуры оказания психологической помощи индивидам, группам и сообществам.
Второй этап (уровень)	Уметь осуществлять психологическое вмешательство с целью оказания индивиду, группе психологической помощи с использованием традиционных и инновационных методов и технологий	Не умеет осуществлять психологическое вмешательство с целью оказания индивиду, группе психологической помощи с использованием традиционных и инновационных методов и технологий	Умеет осуществлять психологическое вмешательство с целью оказания индивиду, группе психологической помощи с использованием традиционных и инновационных методов и технологий

Третий этап (уровень)	Владеть приемами комплексного воздействия на уровень развития и функционирования познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека	Не владеет приемами комплексного воздействия на уровень развития и функционирования познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека	Владеет приемами комплексного воздействия на уровень развития и функционирования познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека
--------------------------	---	--	---

ПК -10 способностью разрабатывать и использовать средства воздействия на межличностные и межгрупповые отношения и на отношения субъекта с реальным миром

Этап (уровень) освоения компетенци и	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения	
		«Не зачтено»	«Зачтено»
Первый этап (уровень)	Знать принципы, методы и технологии разработки и использования средств воздействия на межличностные и межгрупповые отношения и на отношения субъекта с реальным миром.	Не знает принципы, методы и технологии разработки и использования средств воздействия на межличностные и межгрупповые отношения и на отношения субъекта с реальным миром.	Знает принципы, методы и технологии разработки и использования средств воздействия на межличностные и межгрупповые отношения и на отношения субъекта с реальным миром.
Второй этап (уровень)	Уметь разрабатывать и использовать психологические средства оптимизации межличностных и межгрупповых отношений	Не умеет - разрабатывать и использовать психологические средства оптимизации межличностных и межгрупповых отношений	Умеет разрабатывать и использовать психологические средства оптимизации межличностных и межгрупповых отношений

Третий этап (уровень)	Владеть навыками практического применения современных методов воздействия на межличностные и межгрупповые отношения.	Не владеет- навыками практического применения современных методов воздействия на межличностные и межгрупповые отношения.	Владеет навыками практического применения современных методов воздействия на межличностные и межгрупповые отношения.
--------------------------	--	--	--

Критериями оценивания являются баллы, которые выставляются преподавателем за виды деятельности (оценочные средства) по итогам изучения модулей (разделов дисциплины), перечисленных в рейтинг-плане дисциплины (*для экзамена*: текущий контроль – максимум 40 баллов; рубежный контроль – максимум 30 баллов, поощрительные баллы – максимум 10; *для зачета*: текущий контроль – максимум 50 баллов; рубежный контроль – максимум 50 баллов, поощрительные баллы – максимум 10). Шкалы оценивания:

для экзамена: от 45 до 59 баллов – «удовлетворительно»; от 60 до 79 баллов – «хорошо»; от 80 баллов – «отлично». *для зачета*: зачтено – от 60 до 110 рейтинговых баллов (включая 10 поощрительных баллов), не зачтено – от 0 до 59 рейтинговых баллов).

**4.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.
Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Этапы освоения	Результаты обучения	Компетенция	Оценочные средства
1-й этап Знания	Знать: нормы, правила и способы создания устных и письменных текстов, ведения полемики и дискуссии в профессиональноориентированной сфере	ОК-7 способность к логическому мышлению, аргументировано и ясно строить устную и письменную речь, вести полемику и дискуссии	устный опрос (вопросы для самоконтроля); словарь,

<p>1. Знать: основные механизмы, технологии психологического воздействия на разных этапах развития индивида и личности, процедуры оказания психологической помощи индивидам, группам и сообществам.</p>	<p>ПК-9 способностью прогнозировать изменения, комплексно воздействовать на уровень развития и функционирования познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека, осуществлять психологическое вмешательство с целью оказания индивиду, группе психологической помощи с использованием традиционных и инновационных</p>	<p>устный опрос (вопросы для самоконтроля);</p>
---	---	---

<p>2. Знать: - принципы, методы и технологии разработки и использования средств воздействия на межличностные и межгрупповые отношения и на отношения субъекта с реальным миром.</p>	<p>методов и технологий</p> <p>ПК-10 способность разрабатывать и использовать средства воздействия на межличностные и межгрупповые отношения и на отношения субъекта с реальным миром</p>	<p>словарь,</p>
---	---	-----------------

2-й этап Умения	Уметь:логически верно, аргументировано и ясно строить устную и письменную речь, вести полемику и дискуссию на русском языке для решения широкого круга задач в профессиональноориентированной сфере	ОК-7способность к логическому мышлению, аргументировано и ясно строить устную и письменную речь, вести полемику и дискуссии	словарь,
	Уметь:осуществлять психологическое вмешательство с целью оказания индивиду, группе психологической помощи с использованием традиционных и инновационных методов и технологий	ПК-9способностью прогнозировать изменения, комплексно воздействовать на уровень развития и функционирования познавательной и мотивационноволевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека, осуществлять психологическое вмешательство с целью оказания индивиду, группе психологической	устный опрос (вопросы для самоконтроля);

		помощи с использованием традиционных и инновационных методов и технологий	
--	--	---	--

	Уметь: - разрабатывать и использовать психологические средства оптимизации межличностных и межгрупповых отношений	ПК-10 способность разрабатывать и использовать средства воздействия на межличностные и межгрупповые отношения и на отношения субъекта с реальным миром	словарь,
3-й этап Владеть навыками	1. Владеть:навыками создания устных и письменных текстов, ведения полемики и дискуссии на литературном русском языке для решения широкого круга задач в профессиональноориентированной сфере	ОК-7 способность к логическому мышлению, аргументировано и ясно строить устную и письменную речь, вести полемику и дискуссии	словарь,
	Владеть:приемами комплексного воздействия на уровень развития и функционирования познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека	ПК-9 способностью прогнозировать изменения, комплексно воздействовать на уровень развития и функционирования познавательной и мотивационноволевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека, осуществлять	устный опрос (вопросы для самоконтроля);

		психологическое вмешательство с целью оказания индивиду, группе психологической помощи с использованием традиционных и инновационных методов и технологий	
	Владеть: - навыками практического применения современных методов воздействия на межличностные и межгрупповые отношения.	ПК-10 способность разрабатывать и использовать средства воздействия на межличностные и межгрупповые отношения и на отношения субъекта с реальным миром	словарь,

4.3. Рейтинг-план дисциплины (при необходимости)

Рейтинг–план дисциплины представлен в приложении 2.

Устный опрос(вопросы для самоконтроля) - устный контроль осуществляется путем индивидуального и фронтального опроса. Для индивидуального опроса преподаватель предлагает студентам несколько вопросов, отвечая на которые они показывают уровень усвоения учебного материала. Для фронтального опроса преподаватель подбирает серию логически связанных между собой вопросов и предлагает всем студентам, вызывая для краткого ответа тех или иных студентов.

Критерии оценивания устного ответа на практическом занятии. Развернутый ответ студента должен представлять собой связное, логически последовательное сообщение на заданную тему, показывать его умение применять определения, правила в конкретных случаях.

Критерии оценивания ответов студентов:

1. Общий уровень усвоения материала, предусмотренного программой.
2. Умение анализировать материал, устанавливать причинно-следственные связи.
3. Качество ответа (его общая композиция, логичность, убежденность, общая эрудиция).
4. Ответы на вопросы: полнота, аргументированность, убежденность, умение использовать ответы на вопросы для более полного раскрытия содержания вопроса.
5. При подготовке ответов использование дополнительной литературы.

«5» ставится, если:

- 1) студент полно излагает материал, дает правильное определение основных понятий;

2) обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные;

3) излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка. «4» – студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для отметки «5», но допускает 1–2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1–2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого.

«3» – студент обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: 1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;

2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;

3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.

«2» - ставится, если студент обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом. **Типовые вопросы для самоконтроля:**

1. В чем значение общечеловеческих ценностей?
2. Какие личностные качества и внешние условия определяют жизненную мудрость?
3. Какие психологические понятия используются для описания высших человеческих устремлений?
4. Сравните психологическое и религиозное понимание высших ценностей и устремлений. Что общего и что различается в их понимании?
5. Проанализируйте сходство и различия функций и роли, которые выполняют психология как наука и религия как форма общественного сознания.
6. Какие личностные качества характеризуют личность позитивного психолога?
7. Дополните структуру успешного интеллекта, предложенную Р.Дж. Стернбергом, элементами, которые, на ваш взгляд, важны для эффективной жизни среди людей.
8. Какие исследователи и их работы затрагивают проблемы социального и эмоционального видов интеллекта?

Словарь терминов – специальный словарь, содержащий перечень слов, расположенных по тому или иному принципу, с теми или иными объяснениями **Критерии оценивания словаря терминов:**

«5» - работа выполнена в полном объеме, даны определения всем предложенным терминам;

«4» - работа выполнена не в полном объеме, даны определения 70 % предложенных терминов;

«3» - работа выполнена не в полном объеме, даны определения 50 % предложенных терминов;

«2» - работа выполнена не в полном объеме, даны определения 30 % предложенных терминов.

Типовой перечень терминов: позитивность, концепция здоровья, созидательный потенциал, здоровое функционирование, адаптивные и творческие элементы психики и поведения, человеческие слабости, дистрессы, щедрость, героизм, виктимология, выученная беспомощность, самооценка, оптимизм, личная ответственность, субъективное ощущение счастья, наслаждение, удовлетворение жизнью, чувство близости, конструктивные мысли, — оптимизм, уверенность в себе, наполненность энергией, жизненной силой, мудрость, любовь,

духовность, честность, смелость, доброта, творчество, чувство реальности, поиски смысла, прощение и сочувствие, юмор, щедрость, альтруизм, эмпатия, добродетели, здоровая семья, здоровая среда, ресурс, [методы визуализации](#), метод вопросов и ответов, метод проговаривания ключевых идей, методы арт-терапии, удовольствие, [поиск смысла жизни](#), творчество, духовность, любовь, чувство реальности, метод аффирмаций, метод афформаций, метод браслетов.

Кроссворд – особая (графическая) форма передачи содержания, которую отличает от текста организация слов в вертикальные колонки (графы) и горизонтальные строки таким образом, что каждый элемент является одновременно составной частью строки, и столбца колонки.

Критерии оценивания кроссворда.

Соответствие оформления и содержания теме.

- «5»: - кроссворд составлен правильно, четко, логично и соответствует теме;
- проявлены умения использовать нормативную, справочную, дополнительную литературу;
- отражены все составляющие;
- «4»: - кроссворд составлен правильно, но допущены незначительные ошибки;
- «3»: - кроссворд недостаточно полон; допущены существенные ошибки;
- «2»: - кроссворд составлен неправильно, не соответствует теме;
- не проявлены умения использовать нормативную, справочную, дополнительную литературу;
- не отражены основные составляющие.

Типовой перечень терминов для составления кроссворда: позитивность, концепция здоровья, созидательный потенциал, здоровое функционирование, адаптивные и творческие элементы психики и поведения, человеческие слабости, дистрессы, щедрость, героизм, виктимология, выученная беспомощность, самооценка, оптимизм, личная ответственность, субъективное ощущение счастья, радости, наслаждение, удовлетворение жизнью, чувство близости, конструктивные мысли, — оптимизм, уверенность в себе, наполненность энергией, жизненной силой, мудрость, любовь, духовность, честность, смелость, доброта, творчество, чувство реальности, поиски смысла, прощение и сочувствие, юмор, щедрость, альтруизм, эмпатия, добродетели, здоровая семья, здоровая среда, ресурс, [методы визуализации](#), метод вопросов и ответов, метод проговаривания ключевых идей, методы арт-терапии, удовольствие, [поиск смысла жизни](#), творчество, духовность, любовь, чувство реальности, метод аффирмаций, метод афформаций, метод браслетов.

Реферат - продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит разные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.

Требования к написанию реферата

- титульный лист должен включать название дисциплины, тему реферата, Ф.И.О. студента, отделение, курс, факультет, на котором обучается студент.
- план-оглавление;
- введение (включает постановку вопроса, объяснение выбора темы, ее значимости и актуальности, формулировки цели и задач реферата, краткую характеристику используемой литературы);

- основная часть (каждый из ее разделов раскрывает отдельную проблему или одну из ее сторон и логически является продолжением друг друга. Данный компонент реферата предполагает подразделение на параграфы, количество и название параграфов определяется самим студентом исходя из рассмотренного и проанализированного материала);

- заключение (подводятся итоги или делаются обобщенные выводы по теме реферата, могут быть предложены рекомендации); □ литература.

Как правило, при написании реферата используется не менее 5-10 различных источников, допускается включение таблиц, графиков, схем.

Критерии оценки:

- соответствие теме;
 - глубина изучения и обобщения материала;
 - адекватность выбора и полнота использования литературных источников;
- правильность оформления реферата.

Критерии оценки рефератов по баллам

«5» - Присутствуют все компоненты работы. Представлен анализ нескольких источников рекомендованной литературы. Грамотные ответы на вопросы по проблеме.

«4» -Работа в целом выполнена. Отмечаются некоторые неточности в изложении отдельных частей работы. Владение основными позициями работы.

«3» - Грамотный пересказ 1-3 источников, отсутствуют элементы анализа. Поверхностное представление о проблеме.

«2» - Работа не выполнена, списана или скачана из Интернета ***Типовые***

темы рефератов:

- 1.Позитивная интерпретация как способ изменения установок.
- 2.Современные организации позитивных психологов, их перспективы.
- 3.Осмысление жизненного опыта и субъективное благополучие.
4. Ценностные факторы современного успешного человека.
5. Индивидуальность и моральный выбор человека.
6. Личность психолога – консультанта и имиджевые характеристики.
- 7.Психологический портрет позитивного психолога.
- 8.Современные организации позитивных психологов, их перспективы.
9. Индивидуальность и моральный выбор человека.
- 10.Социальные риски и выбор профессии.
 11. Особенности ценностных ориентаций современных лидеров.
 12. Психологический ресурс человека и его увеличение.
 13. Жизненное благополучие как основа психического здоровья
 14. Личная психологическая безопасность и ее создание в различных сферах жизнедеятельности человека.
- 15.Манипуляция и противостояние манипуляциям

Тестирование - исследовательский метод, который позволяет выявить уровень знаний, умений и навыков, а также их соответствие определенным нормам путем анализа способов выполнения испытуемым ряда специальных заданий.

Критерии оценивания тестирования:

Работа выполняется индивидуально, без использования дополнительных источников. Ответы вписываются в предоставленные бланки ответов. Вопросы задания могут иметь несколько форм:

а) закрытые вопросы предполагают только один правильный ответ, который заносится в виде крестика под буквой, соответствующей правильному ответу;

б) в открытых формах заданий необходимо вставить пропущенное слово, либо завершить предложение;

в) в вопросах на соотнесение необходимо установить связь понятия (буквенное обозначение в левой колонке) с его особенностями, признаками, характеристиками (цифровое обозначение в правой колонке), например: А-1, - Б-4 и т.д.

В бланк ответов заносится цифра, которая указывает место данного буквенного обозначения в составленном ряду.

Описание шкалы оценивания

«5»: выполнено 80-100 %;

«4»: выполнено 60-79 %;

«3»: выполнено 45-59 %;

«2»: выполнено 35-44 %.

Инструкция: Вам предлагаются тестовые задания. Каждый тест содержит вопрос и четыре предлагаемых ответа на него. Вы должны выбрать только один верный ответ. Тестовые задания выполняются индивидуально, без использования дополнительной учебной литературы. Ответы отмечаются в предоставленные бланки ответов. На чтение и выбор ответа на вопрос отводится не более 1 минуты.

Типовые тестовые задания для текущей аттестации (КСР):

Инструкция: Вам предлагаются тестовые задания. Каждый тест содержит вопрос и предполагаемые ответы на него. Вы должны выбрать только один ответ, который представляется Вам верным. На чтение и выбор ответа на вопрос отводится не более 1 минуты.

1. В какой работе А.Маслоу встречается впервые понятие «позитивная психология»: а) В психологии бытия;

б) Мотивация и личность;

в) Новые рубежи человеческой природы;

г) Дальние пределы человеческой психики.

2. Кто из указанных ниже психологов не работал в области позитивной психологии:

а) М.Селигман; б) А.Бандура; в) М.Чиксентмихайи; г) К.Изард.

3. Сколько выделяют уровней позитивной психологии:

а) два; б) три; в) четыре; г) пять.

4. Кто является автором книги «Поток: психология счастья»:

а) А.Маслоу; б) М. М.Чиксентмихайи; в) М.Селигман; г) А.Бандура.

5. Какая из ниже перечисленных функций не входит в функции, предложенной Е.Г.Трубиной:

а) упорядочивающая; б) информационная; в) оценивающая; г) убеждающая.

6. Кто ввел понятие «Психологический капитал» в позитивную психологию:

а) К.Роджерс; б) К.Хорни; в) М.Селигман; г) Р.Чалдини.

7. Что входит в определение «выученная беспомощность»:
- а) отсутствие связи между усилиями и результатом;
 - б) отсутствие способности отражать негативное воздействие;
 - в) отсутствие связи между самооценкой и уровнем притязаний;
 - г) отсутствие связи между знаниями и умениями.
8. Что не относится в методы нарративного подхода:
- а) экстернализация; б) деконструкция;
 - в) восстановление участия; г) интернализация.
9. В психологической теории кого из авторов «Я – концепция» основана на позитивном отношении к себе:
- а) А.Маслоу; б) К.Роджерс; в) Э.Эриксон; г) Ч.Кули.
10. Кто из отечественных психологов в качестве особого предмета изучения выделил высшие человеческие устремления и нравственные качества:
- а) Ю.П.Зинченко; б) Р.С.Немов; в) Д.А.Леонтьев; г) В.В.Знаков.
11. Выделите определение успешного интеллекта (по Стренбергу):
- а) способность человека достигать в жизни успеха, уровня заданных личных стандартов, обусловленного конкретным социально-культурным контекстом;
 - б) совокупность познавательных психических процессов;
 - в) качество психики, состоящее из способности адаптироваться к новым ситуациям, способности к обучению на основе опыта;
 - г) высшей уровень мыслительной деятельности.
12. Что не входит в составляющие успешного интеллекта по Р.Стренбергу:
- а) аналитические способности; б) коммуникативные способности;
 - в) практические способности; г) творческие способности.
13. Сколько всего этапов включает процесс целеполагания:
- а) два; б) три; в) четыре; г) пять.
14. Кто является в позитивной психологии автором метода управления временем:
- а) М.Селигман; б) А.Маслоу; в) Б.Франклин; г) Р.Роджерс.
15. Метод «6 задач» (Айви Ли) это...
- а) метод развития мышления; б) метод планирования;
 - в) метод изучения интеллекта; г) метод коррекции воображения.
16. Какую модель предложил Мак-Адамс, получившую широкое распространение в зарубежной позитивной психологии:
- а) модель Я-концепция; б) трехмерную модель исследования личности;
 - в) модель счастья; г) модель деятельности.
17. Выделите определение счастья, предложенное позитивной психологией:
- а) внутренне состояние человека, независимое от степени его обеспеченности материальными благами;
 - б) счастье = глубокое удовлетворение жизнью + максимум положительных эмоций + минимум негативных эмоций;
 - в) психологическое состояние человека, при котором он чувствует себя наиболее удовлетворенным своим существованием и окружением, сопровождается положительным эмоциональным настроением.

г) понятия, обозначающее высшее благо как завершенное, самоценное, самодостаточное состояние жизни, общепризнанная конечная субъективная цель деятельности человека.

18. Кто автор книги «Психология счастья»:

а) Д.А.Леонтьев; б) Р.Роджерс; в) М.Аргайл; г) М. М.Чиксентмихайи.

19. Отечественный ученый, автор теории отношений:

а) А.Н.Леонтьев; б) С.Л.Рубинштейн; в) В.Н.Мясищев; г)Б.М.Ломов.

20. Выделите правильное определение идентичности:

а) осознание личностью своей принадлежности к той или иной социально-личностной позиции в рамках социальных ролей и эго состояний;

б) преобразование структуры деятельности предметной в структуре внутреннего плана действий;

в) способ психологической ориентации, в котором движение энергии осуществляется по направлению к внутреннему миру;

г) метод в психологии, базирующийся на самонаблюдении.

Критерии оценивания тестовых заданий:

Тест считается пройденным, если имеются более 50% правильных ответов при следующей оценке:

100% -81% – «отлично»;

80% - 69% - «хорошо»;

68% - 51% - «удовлетворительно»; 50 %

и ниже – «неудовлетворительно».

При получении неудовлетворительной оценки студент обязан пройти тест повторно, после дополнительной подготовки. Для чтения вопроса и выбора ответа отводится 1 минута.

К основным формам контроля, определяющим процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций дисциплины «Позитивная психология» относится рубежный контроль (тестирование), итоговая аттестация в форме зачета по дисциплине.

Критериями и показателями оценивания компетенций на различных этапах формирования компетенций являются:

- знание терминов, понятий, категорий.

- понимание связей между теорией и практикой;

- сформированность аналитических способностей в процессе изучения дисциплины; - знание специальной литературы по дисциплине.

Шкала оценивания компетенций на различных этапах их формирования включает следующие критерии:

Набранные баллы	Оценка
от 60 до 100	зачтено
59 и менее	не зачтено

Критерии оценки знаний магистрантов на зачете

Отметка «зачтено» ставится, если ответы магистранта на основные вопросы билета, а также дополнительные вопросы отличаются глубиной и содержательностью:

магистрант свободно владеет научной терминологией; ответ структурирован, содержит анализ существующих теорий, научных школ, направлений и их авторов по вопросу билета; магистрант логично и доказательно раскрывает проблему, предложенную в билете; ответ магистранта характеризуется глубиной, полнотой и не содержит фактических ошибок; ответ магистранта иллюстрируется примерами, в том числе из собственной практики; магистрант демонстрирует умение аргументировано вести диалог и научную дискуссию.

Отметка «незачтено» ставится, если:

магистрант не смог раскрыть содержание вопросов билета, обнаружены пробелы в знаниях основного программного материала; допускаются существенные фактические ошибки, которые магистрант не может исправить самостоятельно;

допущены принципиальные ошибки в ответах на основные и дополнительные вопросы; магистрант не способен к их исправлению без дополнительных занятий по дисциплине.

Типовые тестовые вопросы для зачета

1. История и основные исследователи (М. Селигман, Дж. Вейлант, Э. Динер, М. Чиксентмихали и др.).

1. Понятие, предмет и специфика позитивной психологии.
2. История позитивной психологии. Соотношение позитивной психологии и общей психологии, психологии личности, и др.
3. Истоки и история возникновения науки о счастье и благополучии.
4. Основные принципы позитивной психологии и ее особенности.
5. Гуманистическая психология как источник формирования современного позитивного подхода к развитию личности.
6. Современные исследования и перспективы развития в русле позитивного подхода.
7. Области применения и ограничения методов позитивной психологии.
8. Современное движение позитивных психологов.
9. Личностный потенциал человека, понятие, его исследование и изменение.
10. Понятия «выученная беспомощность» и «приобретенный оптимизм». Психологическое содержание и измерения.

11. Благополучие и успешность: субъективные и объективные показатели и оценки.
12. Нейрофизиологические механизмы и условия благополучия.
13. Основные принципы и техники конструирования успеха и благополучия.
14. Позитивное влияние, его разновидности и способы.
15. Манипуляция: виды и средств. Противодействие манипуляциям.
16. Личная психологическая безопасность и ее создание в различных сферах жизнедеятельности человека.
17. Позитивная интерпретация как способ изменения установок.
18. Высшие потребности и стремления в исследованиях отечественных и зарубежных психологов.
19. Религиозное понимание смысла жизни. Психология и религия.

20. Копинг - стратегии, стратегии совладания с жизненными трудностями в отечественной и зарубежной психологии.
21. Понятие «идентичность» и «аутентичность» личности.
22. Нарратив и исследование жизненного пути.
23. Исследования позитивных личностных характеристик: подходы и модели.
24. Методология позитивной психологии

5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Основная литература^[11]:

1. Джидарьян, И.А. Психология счастья и оптимизма / И.А. Джидарьян. - Москва : Институт психологии РАН, 2013. - 272 с. - (Достижения в психологии). - ISBN 978-5-9270-0254-2; [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=221215>
2. Андреева, Ю.В. Как воспитать ребенка оптимистом [Электронный ресурс]: монография — Электрон. дан. — Москва : ФЛИНТА, 2016. — 199 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/76971>

Дополнительная литература:

3. Бриш, К.Х. Теория привязанности и воспитание счастливых людей=Sichere Ausbildung für Eltern: Sichere Bindung zwischen Eltern und Kind / К.Х. Бриш ; пер. с нем. О.Ю. Попова, О. Пономаренко. - Москва : Теревинф, 2015. - 211 с. - ISBN 978-5-4212-0243-1; [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=472468>
4. Федоренко, Л.Г. Позитивная (проектирующая) психология в школе: курс практических занятий для педагогов, учащихся и родителей / Л.Г. Федоренко. - Санкт-Петербург : КАРО, 2009. - 160 с. : табл. - (Психологический взгляд). - ISBN 978-5-9925-0273-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/>

5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины

№	Учебные и научные ресурсы	Характеристика	Доступ	Регистрация	Ссылка на ресурс
Учебные ресурсы					
1.	Электроннобиблиотечная система «Электронный читальный зал»	Полнотекстовая БД учебных и научных электронных изданий, в т.ч. содержит внутривузовские издания	Авторизованный доступ по паролю из любой точки сети Интернет	Регистрация в Отделе Электронной информации Библиотеки (корпус физмата,	https://bashed.u.bibliotech.ru/Account/LogOn

				читальный зал №2)	
2.	Электронно-	Полнотекстовая	Авторизованный	Регистрация с	http://www.bi
	библиотечная система «Университетская библиотека online»	БД учебных и научных электронных изданий	доступ по паролю из любой точки сети Интернет	любого ПК из сети БашГУ,	blioclub.ru/
3.	Электроннобиблиотечная система издательства «Лань»	Полнотекстовая БД учебных и научных электронных изданий	Авторизованный доступ по паролю из любой точки сети Интернет	Регистрация с любого ПК из сети БашГУ	http://e.lanbook.com/
Российские научные ресурсы					
4.	Научная электронная библиотека (eLibrary)	Полнотекстовая и аннотированная БД электронных научных изданий и публикаций в периодических изданиях	Авторизованный доступ по паролю в сети вуза. Пользование ресурсами открытого доступа с любого компьютера в сети Интернет	Регистрация с любого ПК из сети БашГУ.	http://elibrary.ru/
5.	База данных «Вестник Московского университета» (на платформе East View)	Полнотекстовая БД научных статей, опубликованных в журнале «Вестник МГУ» (25 серий)	Авторизованный доступ по паролю в сети вуза	Без регистрации	http://online.ebiblioteka.ru/
Зарубежные научные ресурсы					
6.	SAGE Journals online	Более 600 наименований полнотекстовых научных журналов издательства SAGE. Одна из тематик: медицина, психология. Язык английский	Доступ в сети вуза	Без регистрации	http://www.uk.sagepub.com/

7.	Taylor and Francis	Полнотекстовые научные журналы, книги и реферативные журналы. В ресурс включены издания по психологии и т. д. Язык английский	Доступ в сети вуза	Без регистрации	http://www.tandfonline.com/
8.	Science/AAAS	Мультидисциплинарный журнал естественнонаучного профиля. Создатель - Американская ассоциация по развитию науки.	Доступ в сети вуза	Без регистрации	http://www.sciencemag.org/
		Включает полнотекстовые статьи, обзоры новейших разработок в естественных и прикладных науках. Язык английский.			
9.	Wiley	Полнотекстовые научные журналы и электронные книги по следующим темам: психология и др. Язык английский.	Доступ в сети вуза	Без регистрации	http://onlinelibrary.wiley.c

6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

<p>1. учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа: аудитория № 606(гуманитарный корпус), аудитория № 607 (гуманитарный корпус).</p> <p>2. учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа: аудитория № 601 а(гуманитарный корпус), аудитория № 601 б (гуманитарный корпус).</p> <p>3.помещения для самостоятельной работы: читальный зал № 5 (гуманитарный корпус).</p> <p>4. учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций: аудитория № 603 (гуманитарный корпус).</p> <p>5. учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации: аудитория № 602 б (гуманитарный корпус).</p>	<p>Аудитория № 606 Учебная мебель, доска, мультимедийный проектор PanasonicPT-LB78BE, экран настенный ClassicNorma 244*183, ноутбук LenovoG570, 15.6, Intel Celeron, 2 Gb</p> <p>Аудитория № 607 Учебная мебель, доска, мультимедийный проектор PanasonicPT-LB78BE, экран настенный ClassicNorma 244*183, ноутбук LenovoG570, 15.6, Intel Celeron, 2 Gb</p> <p>Аудитория № 601 а Учебная мебель, доска</p> <p>Аудитория № 601 б Учебная мебель</p> <p>Читальный зал № 5 (гуманитарный корпус) Учебная мебель – 27 посадочных мест, учебно-наглядные пособия, принтер KyoceraM130 – 1 шт., сканер EpsonV33 – 1 шт., моноблок Compaq Intel Atom, 20.0”, 2 GB, Моноблок IRu 502, 21.5”, Intel Pentium, 4 GB, огнетушитель – 1 шт., подставка автосенсорная на сканер – 1 шт.</p> <p>Аудитория № 603 Учебная мебель, доска</p> <p>Аудитория № 602 б Учебная мебель, доска</p>	<p>1. Windows 8 Russian. Windows Professional 8 Russian Upgrade. Бессрочная лицензия OLP NL Academic Edition (договор №104 от 17.06.2013 г.)</p> <p>2. Microsoft Office Standard 2013 Russian. Бессрочная лицензия OLP NL Academic Edition (договор №114 от 12.11.2014 г.)</p>
---	--	--

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

дисциплины **Позитивная психология** на 8 семестр

Очная форма обучения

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	144/4
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	32,2
лекций	16

практических/ семинарских	-
лабораторных	16
контроль самостоятельной работы (КСР)	0,2
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем)	
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СРС) включая подготовку к экзамену/зачету	112

Форма(ы) контроля:

Зачет 8 семестр

№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах)				Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка)	Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		ЛК	ЛБ	ПЗ	СР			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	Введение в позитивную психологию. Предпосылки возникновения позитивной психологии: 1997-1999. Труды М. Селигмана по позитивной психологии. Ценностные основания позитивной психологии. Методы позитивной психологии.	4	4	-	37	1,2,3.	Подготовиться к собеседованию Составить терминологический словарь. Подготовить кроссворд Подготовить реферат	устный опрос (вопросы для самоконтроля); словарь, реферат,
2.	Методологические основы позитивной психологии. Трехмерная модель исследования личности. Сущность позитивной «Я-концепции».	4	4	-	37	1,2,3.	Подготовиться к собеседованию Составить терминологический словарь. Подготовить реферат	устный опрос (вопросы для самоконтроля); словарь, реферат;
3.	Высшие индивидуально-психологические качества и ценности человека. Содержание понятия «личностный интеграл» Понимание жизненных сценариев и нарративов. Личность «позитивного» консультанта. Личностная психологическая безопасность. Ограничение позитивного подхода.	8	8	-	38	1,2,3.	Подготовиться к собеседованию Составить терминологический словарь. Подготовить реферат Подготовиться к тестированию	устный опрос (вопросы для самоконтроля); словарь, реферат, тестирование;

	Всего часов:	16	16	-	112			
--	---------------------	----	----	---	-----	--	--	--

Рейтинг – план дисциплины «Позитивная психология»

Специальность 37.05.02 Психология служебной деятельности курс
4, семестр 8

Виды учебной деятельности студентов	Балл за конкретное задание	Число заданий за семестр	Баллы	
			Минимальный	Максимальный
Модуль 1.				
Текущий контроль				20
1. Аудиторная работа	1	5	0	5
2. Устный опрос	1	15	0	15
Рубежный контроль				15
Письменная контрольная работа	15	1	0	15
Модуль 2.				
Текущий контроль				20
1. Аудиторная работа	1	5	0	5
2. Реферат	1	15	0	15
Рубежный контроль				15
Тестовый контроль	15	1	0	15
Поощрительные баллы				10
1. Подготовка и публикация статей, тезисов			0	5
2. Подготовка презентаций к докладу			0	3
3. Более 2 выступлений на практических занятиях			0	2
Посещаемость (баллы вычитаются из общей суммы набранных баллов)				
1. Посещение лекционных занятий			0	-6
2. Посещение практических (семинарских, лабораторных занятий)			0	-10
Итоговый контроль				
зачет				

