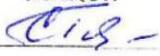
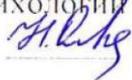


МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ  
КАФЕДРА ОБЩЕЙ ПСИХОЛОГИИ

Утверждено:  
на заседании кафедры  
протокол № 10 от «22» июня 2017 г.  
Зав. кафедрой общей психологии  
Галаятдинова С.И. 

Согласовано:  
Председатель УМК  
факультета психологии  
Асафьева Н.В. 

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ПОЗИТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ»**

(базовая часть)

**программа магистратуры**

Направление подготовки  
37.04.01 Психология

Профиль подготовки  
Клиническая психология

Квалификация  
Магистр

Разработчик (составитель) <u>Старший преподаватель кафедры</u> общей психологии	 /Сафронова Е.В.
---	--

Для приема 2017 г.

Уфа 2017 г.

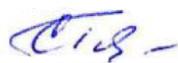
Составитель / составители: старший преподаватель кафедры общей психологии

Сафронова Е.В. 

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры общей психологии протокол от «22» июня 2017 г. № 10

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры общей психологии \_\_\_\_\_, протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_ г.

Заведующий кафедрой



/ Галяутдинова С.И./

### Список документов и материалов

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	4
2. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы	6
3. Содержание рабочей программы (объем дисциплины, типы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся)	6
4. Фонд оценочных средств по дисциплине	7
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	7
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	9
5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	16
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	16
5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины	17
6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине	18

**1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы (с ориентацией на карты компетенций)**

В результате освоения образовательной программы обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

Результаты обучения		Формируемая компетенция (с указанием кода)	Примечание
Знания	Знать основы ценностного отношения к отдельной личности в современном обществе и культуре; источники формирования и развития здоровой и активной личности, способной формировать условия своей жизни самостоятельно	ОК-3: готовность к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала	
	Знать основы практической работы в русле позитивной психологии в индивидуальном и групповом психологическом сопровождении; понятийный аппарат позитивной психологии;	ПК-6: способность создавать программы, направленные на предупреждение профессиональных рисков в различных видах деятельности, отклонений социальном и личностном статусе развития человека с применением современного психологического инструментария.	
Умения	Уметь формулировать цели психологической помощи с позиции позитивной психологии; выбирать методы создания условий и психологического климата, способствующих развитию способностей и талантов человека;	ОК-3: готовность к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала	
	Уметь работать с биографической информацией и составлять индивидуальные программы личностного развития с учетом сильных сторон личности; - определять границы применимости методов позитивного похода в психологии;	ПК-6: способность создавать программы, направленные на предупреждение профессиональных рисков в различных видах деятельности, отклонений социальном и личностном статусе развития человека с применением современного психологического инструментария.	

Владения (навыки / опыт деятельности)	Владеть навыками позитивного мышления при решении практических задач в психологическом сопровождении личности и группы;	ОК-3: готовность к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала	
	Владеть навыками в использовании методических приемов позитивной психологии в организации индивидуальной и групповой тренинговой работы.	ПК-6: способность создавать программы, направленные на предупреждение профессиональных рисков в различных видах деятельности, отклонений социальном и личностном статусе развитии человека с применением современного психологического инструментария.	

## **2.Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Позитивная психология» является базовой дисциплиной программы магистратуры.

Дисциплина изучается на 1 курсе в 1 семестре магистрантами очной формы обучения, на 1 курсе во 2 сессию магистрантами очно - заочной формы обучения, 1 курсе во 2 сессии магистрантами заочной формы обучения.

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.

Задачи:

- обеспечить формирование системы базовых знаний о современных подходах позитивной психологии;
- сформировать понимание ценности личности в современной культуре и общественной жизни;
- сформировать представление об источниках формирования сильной и здоровой личности;
- способствовать формированию у студентов профессионального мышления, стремления к самосовершенствованию и развитию сильных сторон своей личности;
- сформировать навыки диагностики основных характеристик и проблем индивида в рамках позитивной психологии.

Данная дисциплина предшествует и является основой для изучения практико-ориентированных 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)**

Содержание рабочей программы представлено в Приложении № 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-3: готовность к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала;

Этап (уровень) освоения компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения	
		«Не зачтено»	«Зачтено»
Первый этап (уровень)	Знать основы ценностного отношения к отдельной личности в современном обществе и культуре; источники формирования и развития здоровой и активной личности, способной формировать условия своей жизни самостоятельно	Не знает основы ценностного отношения к отдельной личности в современном обществе и культуре; источники формирования и развития здоровой и активной личности, способной формировать условия своей жизни самостоятельно	Знает основы ценностного отношения к отдельной личности в современном обществе и культуре; источники формирования и развития здоровой и активной личности, способной формировать условия своей жизни самостоятельно
Второй этап (уровень)	Уметь формулировать цели психологической помощи с позиции позитивной психологии; выбирать методы создания условий и психологического климата, способствующих развитию способностей и талантов человека;	Не умеет формулировать цели психологической помощи с позиции позитивной психологии; выбирать методы создания условий и психологического климата, способствующих развитию способностей и талантов человека;	Умеет формулировать цели психологической помощи с позиции позитивной психологии; выбирать методы создания условий и психологического климата, способствующих развитию способностей и талантов человека;
Третий этап (уровень)	Владеть навыками позитивного мышления при решении практических задач в психологическом сопровождении личности и группы;	Не владеет навыками позитивного мышления при решении практических задач в психологическом сопровождении личности и группы;	Владеет навыками позитивного мышления при решении практических задач в психологическом сопровождении личности и группы;

ПК-6: способность создавать программы, направленные на предупреждение профессиональных рисков в различных видах деятельности, отклонений в социальном и личном статусе и развитии человека с применением современного психологического инструментария.

Этап (уровень) освоения компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения	
		«Не зачтено»	«Зачтено»
Первый этап (уровень)	Знать основы практической работы в русле позитивной психологии в индивидуальном и групповом психологическом сопровождении; понятийный аппарат позитивной психологии;	Не знает основы практической работы в русле позитивной психологии в индивидуальном и групповом психологическом сопровождении, понятийный аппарат позитивной психологии;	Знает основы практической работы в русле позитивной психологии в индивидуальном и групповом психологическом сопровождении, понятийный аппарат позитивной психологии;
Второй этап (уровень)	Уметь работать с биографической информацией и составлять индивидуальные программы личностного развития с учетом сильных сторон личности; - определять границы применимости методов позитивного похода в психологии;	Не умеет работать с биографической информацией и составлять индивидуальные программы личностного развития с учетом сильных сторон личности; - определять границы применимости методов позитивного похода в психологии;	Умеет работать с биографической информацией и составлять индивидуальные программы личностного развития с учетом сильных сторон личности; - определять границы применимости методов позитивного похода в психологии;
Третий этап (уровень)	Владеть навыками в использовании методических приемов позитивной психологии в организации индивидуальной и групповой тренинговой работы.	Не владеет навыками в использовании методических приемов позитивной психологии в организации индивидуальной и групповой тренинговой работы.	Владеет навыками в использовании методических приемов позитивной психологии в организации индивидуальной и групповой тренинговой работы.

**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 основы ценностного отношения к отдельной личности в современном обществе и культуре; источники формирования и развития здоровой и активной личности, способной формировать условия своей жизни самостоятельно	ОК-3: готовность к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала	устный опрос (вопросы для самоконтроля); словарь, кроссворд, реферат,
	Знать основы практической работы в русле позитивной психологии в индивидуальном и групповом психологическом сопровождении; понятийный аппарат позитивной психологии;	ПК-6: способность создавать программы направленные на предупреждение профессиональных рисков в различных видах деятельности отклонений в социальном и личностном статусе развитии человека применением современного психологического инструментария.	устный опрос (вопросы для самоконтроля); словарь, кроссворд, реферат;
2-й этап  Умения	Уметь формулировать цели психологической помощи с позиции позитивной психологии; выбирать методы создания условий и психологического климата, способствующих развитию способностей и талантов человека;	ОК-3: готовность к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала	устный опрос (вопросы для самоконтроля); словарь, кроссворд, реферат,
	Уметь работать с биографической информацией и составлять индивидуальные программы личностного развития с учетом сильных сторон личности; - определять границы применимости методов позитивного подхода в психологии;	ПК-6: способность создавать программы направленные на предупреждение профессиональных рисков в различных видах деятельности отклонений в социальном и личностном статусе развитии человека применением современного психологического инструментария.	устный опрос (вопросы для самоконтроля); словарь, кроссворд, реферат;
3-й этап	Владеть навыками позитивного мышления при решении	ОК-3: готовность к саморазвитию,	устный опрос (вопросы для

Владеть навыками	практических задач в психологическом сопровождении личности и группы;	самореализации, использованию творческого потенциала	самоконтроля); реферат, тест
	Владеть навыками в использовании методических приемов позитивной психологии в организации индивидуальной и групповой тренинговой работы.	ПК-6: способностью создавать программы, направленные на предупреждение профессиональных рисков в различных видах деятельности, отклонений в социальном и личностном статусе и развитии человека с применением современного психологического инструментария.	устный опрос (вопросы для самоконтроля); реферат; тест

#### **К оценочным средствам можно отнести:**

*Устный опрос* - устный контроль осуществляется путем индивидуального и фронтального опроса. Для индивидуального опроса преподаватель предлагает магистрам 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 магистрам, вызывая для краткого ответа тех или иных магистров.

Критерии оценивания устного ответа на практическом занятии. Развернутый ответ магистра 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.

#### **Шкала оценивания:**

«отлично» ставится, если:

- 1) магистр 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.

«хорошо» ставится, если: магистр дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для отметки «отлично», но допускает 1–2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1–2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого.

«удовлетворительно» ставится, если: магистр 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.

«не удовлетворительно» ставится, если: магистр обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «не удовлетворительно» 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:***

Словаря терминов составлен правильно, четко, логично и соответствует теме; проявлены умения использовать нормативную, справочную, дополнительную литературу; отражены все составляющие.

***Шкала оценивания словаря терминов:***

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

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

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

«не удовлетворительно»: - 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 и строки, и столбца колонки.

#### **Критерии оценивания кроссворда.**

Кроссворд составлен правильно, четко, логично и соответствует теме; проявлены умения использовать нормативную, справочную, дополнительную литературу; отражены все составляющие.

#### **Шкала оценивания:**

- «отлично»: кроссворд составлен правильно, четко, логично и соответствует теме;  
- проявлены умения использовать нормативную, справочную, дополнительную литературу;  
- отражены не менее 15 терминов;  
«хорошо»: кроссворд составлен правильно, но допущены незначительные ошибки;  
- отражены не менее 12 терминов;  
«удовлетворительно»: кроссворд недостаточно полон; допущены существенные ошибки;  
- отражены не менее 10 терминов;  
«не удовлетворительно»: кроссворд составлен неправильно, не соответствует теме;  
- не проявлены умения использовать нормативную, справочную, дополнительную литературу;  
- отражены менее 10 терминов;

#### **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.

***Шкала оценивания:***

«отлично»: Присутствуют все компоненты работы. Представлен анализ нескольких источников

рекомендованной литературы. Грамотные ответы на вопросы по проблеме.

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

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

«не удовлетворительно»: 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.

**Шкала оценивания:**

- «отлично»: выполнено 80-100 %;
- «хорошо»: выполнено 60-79 %;
- «удовлетворительно»: выполнено 45-59 %;
- «не удовлетворительно»: 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:**

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.

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.

**Критерии оценки знаний магистрантов на зачете**

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:**

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 «не зачтено» 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 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. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

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

#### Основная литература:

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>

## 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
<b>Учебные ресурсы</b>					
1.	Электронно-библиотечная 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, читальный зал №2)	<a href="https://bashedu.bibliotech.ru/Account/LogOn">https://bashedu.bibliotech.ru/Account/LogOn</a>
2.	Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека online»	Полнотекстовая БД учебных и научных электронных изданий	Авторизованный доступ по паролю из любой точки сети Интернет	Регистрация с любого ПК из сети БашГУ,	<a href="http://www.biblioclub.ru/">http://www.biblioclub.ru/</a>
3.	Электронно-библиотечная 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	<a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a>
<b>Российские научные ресурсы</b>					
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.	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a>
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	<a href="http://online.ebiblioteka.ru/">http://online.ebiblioteka.ru/</a>

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

Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
<p><b>1. учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа:</b> аудитория № 606 (гуманитарный корпус), аудитория № 607 (гуманитарный корпус).</p>	<p><b>Аудитория № 606</b> Учебная мебель, доска, мультимедийный проектор Panasonic PT-LB78BE, экран настенный Classic Norma 244*183, ноутбук Lenovo G570, 15.6, Intel Celeron, 2 Gb</p>	<p><b>1. Windows 8 Russian. Windows Professional 8 Russian Upgrade.</b> Бессрочная лицензия OLP NL Academic Edition (договор №104 от 17.06.2013 г.)</p>
<p><b>2. учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа:</b> аудитория № 603 (гуманитарный корпус), аудитория № 604 (гуманитарный корпус).</p>	<p><b>Аудитория № 607</b> Учебная мебель, доска, мультимедийный проектор Panasonic PT-LB78BE, экран настенный Classic Norma 244*183, ноутбук Lenovo G570, 15.6, Intel Celeron, 2 Gb</p>	<p><b>2. Microsoft Office Standard 2013 Russian.</b> Бессрочная лицензия OLP NL Academic Edition (договор №114 от 12.11.2014 г.)</p>
<p><b>3. учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации:</b> аудитория № 602 б (гуманитарный корпус).</p>	<p><b>Аудитория № 603</b> Учебная мебель, доска</p> <p><b>Аудитория № 604</b> Учебная мебель, доска</p> <p><b>Аудитория № 602 б</b> Учебная мебель</p>	
<p><b>4. помещение для самостоятельной работы:</b> читальный зал №5 (гуманитарный корпус)</p>	<p><b>Читальный зал №5</b> Учебная мебель, учебно-наглядные пособия, принтер Kyocera M130 – 1 шт., сканер Epson V33 – 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>	

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ  
КАФЕДРА ОБЩЕЙ ПСИХОЛОГИИ

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

дисциплины «Позитивная психология» на 1 курс, 1 семестр  
(наименование дисциплины)

очная

форма обучения

<b>Вид работы</b>	<b>Объем дисциплины</b>
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	2 ЗЕТ/72 часа
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	14,2
лекций	
практических/ семинарских	14
лабораторных	
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР)	0,2
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	57,8
Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль)	

Форма(ы) контроля:

Зачет: 1 курс, 1 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	ПР/С ЕМ	ФКР	СР			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	<b>Введение в позитивную психологию.</b> Предпосылки возникновения позитивной психологии: 1997-1999. Труды М. Селигмана по позитивной психологии. Ценностные основания позитивной психологии. Методы позитивной психологии.		4		14	1,2,3.	Подготовиться к собеседованию Составить терминологический словарь. Подготовить кроссворд Подготовить реферат	устный опрос (вопросы для самоконтроля); словарь, кроссворд, реферат,
2.	<b>Методологические основы позитивной психологии.</b> Трехмерная модель исследования личности. Сущность позитивной «Я-концепции».		4		16	1,2,3.	Подготовиться к собеседованию Составить терминологический словарь. Подготовить реферат	устный опрос (вопросы для самоконтроля); словарь, кроссворд, реферат;
3.	<b>Высшие индивидуально-психологические качества и ценности человека.</b> Содержание понятия «личностный интеграл» Понимание жизненных сценариев и нарративов. <b>Личность «позитивного» консультанта.</b> Личностная психологическая безопасность. Ограничение позитивного подхода.		6	0,2	27,8	1,2,3.	Подготовиться к собеседованию Составить терминологический словарь. Подготовить реферат Подготовиться к тестированию	устный опрос (вопросы для самоконтроля); словарь, кроссворд, реферат, тестирование;
	<b>Всего часов:</b>		14	0,2	57,8			

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ  
КАФЕДРА ОБЩЕЙ ПСИХОЛОГИИ

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

дисциплины «Позитивная психология» на 1 курс, 2 сессию  
(наименование дисциплины)

заочная

форма обучения

<b>Вид работы</b>	<b>Объем дисциплины</b>
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	2 ЗЕТ/72 часа
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	18,2
лекций	6
практических/ семинарских	12
лабораторных	
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР)	0,2
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	50
Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль)	3,8

Форма(ы) контроля:

Зачет: 1 курс, 2 сессия

№ 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	ПР/С ЕМ	ФКР	СР			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	<b>Введение в позитивную психологию.</b> Предпосылки возникновения позитивной психологии: 1997-1999. Труды М. Селигмана по позитивной психологии. Ценностные основания позитивной психологии. Методы позитивной психологии.	2	4		14	1,2,3.	Подготовиться к собеседованию Составить терминологический словарь. Подготовить кроссворд Подготовить реферат	устный опрос (вопросы для самоконтроля); словарь, кроссворд, реферат,
2.	<b>Методологические основы позитивной психологии.</b> Трехмерная модель исследования личности. Сущность позитивной «Я-концепции».	2	4		16	1,2,3.	Подготовиться к собеседованию Составить терминологический словарь. Подготовить реферат	устный опрос (вопросы для самоконтроля); словарь, кроссворд, реферат;
3.	<b>Высшие индивидуально-психологические качества и ценности человека.</b> Содержание понятия «личностный интеграл» Понимание жизненных сценариев и нарративов. <b>Личность «позитивного» консультанта.</b> Личностная психологическая безопасность. Ограничение позитивного подхода.	2	4	0,2	20	1,2,3.	Подготовиться к собеседованию Составить терминологический словарь. Подготовить реферат Подготовиться к тестированию	устный опрос (вопросы для самоконтроля); словарь, кроссворд, реферат, тестирование;
	<b>Всего часов:</b>	6	12	0,2	50			

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ  
КАФЕДРА ОБЩЕЙ ПСИХОЛОГИИ

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

дисциплины «Позитивная психология» на 1 курс 2 сессию  
(наименование дисциплины)

очно - заочная

форма обучения

<b>Вид работы</b>	<b>Объем дисциплины</b>
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	2 ЗЕТ/72 часа
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	28,2
лекций	14
практических/ семинарских	14
лабораторных	
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР)	0,2
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	43,8
Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль)	

Форма(ы) контроля:

Зачет: 1 курс, 2 сессия

№ 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	ПР/С ЕМ	ФКР	СР			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	<b>Введение в позитивную психологию.</b> Предпосылки возникновения позитивной психологии: 1997-1999. Труды М. Селигмана по позитивной психологии. Ценностные основания позитивной психологии. Методы позитивной психологии.	4	4		14	1,2,3.	Подготовиться к собеседованию Составить терминологический словарь. Подготовить кроссворд Подготовить реферат	устный опрос (вопросы для самоконтроля); словарь, кроссворд, реферат,
2.	<b>Методологические основы позитивной психологии.</b> Трехмерная модель исследования личности. Сущность позитивной «Я-концепции».	4	4		16	1,2,3.	Подготовиться к собеседованию Составить терминологический словарь. Подготовить реферат	устный опрос (вопросы для самоконтроля); словарь, кроссворд, реферат;
3.	<b>Высшие индивидуально-психологические качества и ценности человека.</b> Содержание понятия «личностный интеграл» Понимание жизненных сценариев и нарративов. <b>Личность «позитивного» консультанта.</b> Личностная психологическая безопасность. Ограничение позитивного подхода.	6	6	0,2	13,8	1,2,3.	Подготовиться к собеседованию Составить терминологический словарь. Подготовить реферат Подготовиться к тестированию	устный опрос (вопросы для самоконтроля); словарь, кроссворд, реферат, тестирование;
	<b>Всего часов:</b>	14	14	0,2	43,8			

