

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Тверской государственный медицинский университет»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации

**Кафедра философии и психологии с курсами биоэтики и  
истории Отечества**

**Рабочая программа дисциплины**

**ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОЗИТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ**

для обучающихся 3 курса,

направление подготовки (специальность)

37.05.01 Клиническая психология

форма обучения

очная

Трудоемкость, зачетные единицы/часы	2 з.е. / 72 ч.
в том числе:	
контактная работа	50 ч.
самостоятельная работа	22 ч.
Промежуточная аттестация, форма/семестр	Зачет / 6 семестр

**Тверь 2023**

**Разработчик:**

доцент кафедры философии и психологии с курсами биоэтики и истории Отечества ФГБОУ ВО ТВЕРСКОЙ ГМУ МИНЗДРАВА РОССИИ к.ф.н., доцент Макаров А.В.

доцент кафедры философии и психологии с курсами биоэтики и истории Отечества ФГБОУ ВО ТВЕРСКОЙ ГМУ МИНЗДРАВА РОССИИ к.ф.н., доцент Григорьева Д.Д.

**Внешняя рецензия дана** доцентом кафедры философии и психологии ТГТУ, кандидатом психологических наук Е.В. Балакшиной

**Рабочая программа рассмотрена** на заседании кафедры «25» мая 2023 г. протокол № 9

**Рабочая программа рассмотрена** на заседании профильного методического совета «31» мая 2023 г. (протокол № 2)

**Рабочая программа утверждена** на заседании центрального координационно-методического совета «28» августа 2023 г. (протокол № 1)

## I. Пояснительная записка

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по специальности 37.05.01 Клиническая психология, с учётом рекомендаций основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) высшего образования.

### 1. Цель и задачи дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование у обучающихся профессиональных компетенций для оказания квалифицированной медицинской помощи в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

Задачами освоения дисциплины являются:

- 1) формирование целостного представления о содержании позитивной психологии, ее феноменологии, механизмах, видах и специфике;
- 2) овладение инновационными и традиционными методами развивающей и психокоррекционной работы в рамках позитивно-психологического направления;
- 3) способствовать формированию у будущих психологов основ профессионального мышления и исследовательской установки, практических умений в сфере изучения личности, раскрытия и развития ее потенциала, повышения ее эффективности и гармоничности.

### 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Формируемые компетенции	Индикатор достижения	Планируемые результаты обучения
<b>ПК 3</b> Готовность и способность осуществлять психологическое консультирование населения в целях психопрофилактики, сохранения и улучшения психического и физического здоровья, формирования здорового образа жизни, а также личностного развития	<b>ИПК 3.1.</b> Использует знания об основных концепциях личности, социума в фокусе реализации психодиагностических мероприятий, направленных на профилактику и коррекцию психического и физического здоровья, прогнозирует изменения и оценивает их динамику в различных сферах психического функционирования человека и его психологии при медицинском психологическом воздействии, направленном на гармонизацию жизнедеятельности индивида, использует методы психологического консультирования, психопрофилактики, реабилитации в работе с индивидами, группами, учреждениями, представителями различных субкультур.	<b>Знать:</b> основные подходы к психологическому воздействию на индивида, группы и сообщества; психологические технологии, позволяющие решать типовые задачи в различных областях практики; этические принципы психологической помощи; виды, содержание и этапы, методы и приёмы осуществления психологической помощи индивиду, группе, организации. <b>Уметь:</b> разрабатывать стандартные базовые процедуры: коррекции, профилактики и развития с целью воздействия на особенности познавательной и личностной сферы с целью гармонизации психического функционирования человека; планировать и осуществлять психологическое консультирование, коррекцию, психопрофилактику по типичным проблемам детей младшего школьного, подросткового и старшего школьного возраста;

		<p>идентифицировать типичные психологические проблемы клиентов.</p> <p><b>Владеть:</b> основными традиционными методами и технологиями консультативной психологии, психокоррекции и психопрофилактики.</p>
--	--	--

### 3. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина «Практическая позитивная психология» входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений Блока 1 ОПОП специалитета и является дисциплиной по выбору. Для освоения курса необходимо интегрировать знания, полученные студентами при изучении таких дисциплин как «Общая психология», «Психология личности», «Введение в клиническую психологию», «Экспериментальная психология», «История психологии».

Изучение дисциплины ориентировано на теоретическую и практическую подготовку к профессиональной деятельности в системе образования и различных направлениях социальной сферы, связанных с психическим развитием личности и многоаспектным взаимодействием людей.

Знания и навыки, полученные студентами в результате изучения данного предмета, закладывают основы для освоения курсов, «Психология безопасности», «Психология общения», «Специальная психология и коррекционно-развивающее обучение», а также включены в программу государственного итоговой аттестации по специальности «Клиническая психология».

**4. Объём дисциплины** составляет 2 зачетные единицы, 72 академических часов, в том числе 50 часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем, 22 часа самостоятельной работы обучающихся.

### 5. Образовательные технологии

В процессе преподавания дисциплины используются следующие образовательные технологии, способы и методы формирования компетенций:

- традиционная лекция (ориентирована на изложение и объяснение студентам научной информации, подлежащей осмыслению и запоминанию);

- проблемная лекция (новое знание вводится через проблемность вопроса, задачи или ситуации. При этом процесс познания студентов в сотрудничестве и диалоге с преподавателем приближается к исследовательской деятельности. Содержание проблемы раскрывается путем организации поиска ее решения или суммирования и анализа традиционных и современных точек зрения.);

- регламентированная дискуссия (проводится по регламенту и в установленном заранее порядке, имеет четкий план и структуру; отдельные студенты изучают частную проблему (вопрос) как часть какой-либо общей глобальной проблемы, которую предстоит решить всей группе);

- компьютерные обучающие программы (это программное средство, предназначенное для решения определенных педагогических задач, имеющее предметное содержание и ориентированное на взаимодействие с обучаемыми);

- психодиагностическое тестирование (стандартизированное испытание, по результатам выполнения которого судят о психофизиологических и личностных свойствах (чертах, способностях, состояниях испытуемого).

Элементы, входящие в самостоятельную работу студента: подготовка к семинарским и практическим занятиям, написание рефератов, подготовка докладов, работа с Интернет-ресурсами.

## **6. Формы промежуточной аттестации**

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения всех видов занятий. Формы текущего контроля: устные доклады, тесты и собеседования.

Рубежный контроль осуществляется при завершении раздела дисциплины путем проведения интегральных тестов.

Промежуточная аттестация заключается в сдаче зачёта в 6 семестре.

Контроль и оценка успеваемости студентов осуществляется с помощью накопительной балльно-рейтинговой системы.

## **II. Учебная программа дисциплины**

### **1. Содержание дисциплины**

#### **Модуль 1. Введение в позитивную психологию**

##### **Тема 1. Теоретико-методологические основы позитивной психологии**

Позитивная психология как направление развития современной психологии. Ее отличие и связь с классической психологией. Значение положительных эмоций в гармоничном развитии личности и психокоррекции имеющихся проблем. Основные направления деятельности. Феноменология позитивной психологии. Гуманистическая психология и экзистенциальная психология как теоретико-методологические основы развития позитивно-психологических идей.

##### **Тема 2. История развития и современное состояние позитивной психологии в России и за рубежом**

Достижения Г. Олпорта, А. Маслоу и К. Роджерса. М. Селигман - основатель позитивной психологии как академической области. Современные представители позитивной психологии: К. Петерсон, Э. Динери, М. Чиксентмихай, А. Линли, Д. Клифтон, Р. Стернберг, Р. Мэй. Основные идеи исследований. Школы позитивной психологии: Центр позитивной психологии, Центр прикладной позитивной психологии, Центр Гэллапа. Программы работы «Личностный синтез», «Курс обучения мудрости», их содержание и специфика реализации.

#### **Модуль 2. Позитивное мышление и позитивные состояния**

##### **Тема 3. Позитивное восприятие и мышление: возможности и техники**

«Мудрость», «благоразумие», «креативность», «честность», «любопытность», «открытость», «самостоятельность», «саморазвитие» «самоактуализация», «жизненная перспектива» как феномены психологии понимания и психологии социального познания.

##### **Тема 4. Позитивные состояния и их влияние на человека. Состояния «потока», надежды, гармонии, счастья; феномен субъективного благополучия**

«Внутренняя сила», «решительность», «оригинальность», «новаторство», «храбрость», «настойчивость», «жизнестойкость», «ответственность», «лидерство» как категории позитивной психологии. Содержание дефиниций и их реализация в социальном поведении личности.

#### **Модуль 3. Позитивные качества личности и добродетели**

### **Тема 5. Любознательность, креативность и творчество.**

«Совесть», «достоинство», «любовь», «добродота», «благородство», «отзывчивость», «сострадание», «порядочность», «честность», «щедрость», «альтруизм», «гуманность», «социальный разум» как феномены психологии понимания и психологии социального познания.

### **Тема 6. Жизнестойкость и стрессоустойчивость. Установка личности на оптимизм**

«Гражданственность», «справедливость», «беспристрастность», «патриотизм», «мужество», «честь». Содержание понятий. Персоналии.

### **Тема 7. Эмпатия, доброта, благородство и любовь**

«Эмпатия», «милосердие», «умеренность», «самоконтроль», «толерантность» как категории позитивной психологии. Содержание и их реализация в социальном поведении личности.

### **Модуль 4. Позитивное окружение (социальные институты и контекст)**

#### **Тема 8. Феномен «социального разума».**

«Умение ценить красоту», «созидание», «благородство», «надежда», «духовность», «чувство юмора». Категория «Счастье» и ракурс ее рассмотрения в русле современных социально-психологических идей: «субъективное благополучие личности», «удовлетворенность жизнью».

#### **Тема 9. Техники работы с целями и временем.**

Техника «совет другу», техника «хорошие исключения», техника «жизненного опыта», техника «знаки улучшения» или «волшебные вопросы», техника «воспоминания из будущего»

#### **Тема 10. Позитивные модели семьи и детско-родительские отношения.**

Подходы к исследованию детско-родительских отношений. Мотивы родительства. Психология материнства. Психология отцовства. Родительская любовь. Модели родительского отношения к ребенку. Эмоциональное отношение ребенка к родителю. Основные характеристики детско-родительских отношений. Типология семей по критерию отношений «родители – дети». Сиблинговая позиция ребенка. Повторный брак и ребенок. Полные, неполные семьи. Дети с ограниченными возможностями здоровья. Психология приемной семьи. Прародители в системе семейных отношений.

## 2. Учебно-тематический план дисциплины (в академических часах) и матрица компетенций\*

Коды (номера) модулей(разделов) дисциплины и тем	Контактная работа обучающихся с преподавателем					Всего часов на контактную работу	Самостоятельная работа студента, включая подготовку к экзамену (зачету)	Итого часов	Формируемые компетенции	Используемые образовательные технологии, способы и методы обучения	Формы текущего, в т.ч. рубежного контроля успеваемости
	лекции	семинары	лабораторные практикумы	практические занятия, клинические занятия	экзамен/зачет				ПК-3		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.	2	2				4	2	6	X	Л,С	Т, С
2.	2	4				6	2	8	X	Л,С	Т, С
3.	2	4				6	2	8	X	Л,ПЛ	Т, С
4.	2	4				6	2	8	X	Л,С	Т, С
5.	2	4				6	2	8	X	Л,ПЛ	Т, С
6.	2	4				6	2	8	X	Л	Т, С,Р
7.	1	4				5	2	7	X	Л	Т, С
8.	1	2				3	2	5	X	Л,ПЛ	Т, С
9.	1	2				3	2	5	X	Л	Т, С
10	1	2				3	4	7	X	Л	Т, С
Зачет		2				2		2			
<b>ИТОГО:</b>	<b>16</b>	<b>34</b>				<b>50</b>	<b>22</b>	<b>72</b>			

**Список сокращений:** традиционная лекция (Л), проблемная лекция (ПЛ)), Т – тестирование, Р – написание и защита реферата, С – собеседование, Д – подготовка доклада

**III. Фонд оценочных средств для контроля уровня сформированности компетенций представлен в виде комплекта оценочных материалов**

**1.Оценочные средства для текущего, в т.ч. рубежного контроля успеваемости**

Оценочным средством для текущего и рубежного контроля успеваемости, а также промежуточной аттестации является рейтинговая (балльная) система.

Основные положения балльно-рейтинговой накопительной системы оценки знаний студентов по предмету «Практическая позитивная психология»

Разделяется 2 вида работы студентов на семинарских занятиях и критерии их оценки: 1. – рубежный контроль по темам дисциплины, 2. – текущая работа студента на семинарских занятиях. При этом, баллы, набранные в ходе рубежного контроля являются основополагающими для формирования итоговой оценки.

Итоговая оценка «зачтено» выводится из общей суммы двух видов работы, при условии, что студент набрал необходимую минимальную сумму баллов по результатам рубежного контроля (табл.1).

Таблица 1. Минимальные суммы баллов.

<b>Виды работы</b>	<b>Итоговая оценка «зачтено»</b>
1.Рубежный контроль по темам дисциплины	12
2. Текущая работа студента на семинарских занятиях	39
3.Доклад и презентация	6
<b>Итого:</b>	<b>57</b>

Структура рейтинговой (балльной) оценки успеваемости в течение 4 семестра, по предмету «Практическая позитивная психология» для студентов (табл.2).

Таблица 2. Структура балльно-рейтинговой системы.

<b>Количество</b>	<b>Вид работы или штрафа</b>	<b>Мин. оценка</b>	<b>Макс. Оценка</b>	<b>Итоговая оценка за два семестра</b>	
				<b>Мин.</b>	<b>Макс.</b>
<b>Основных баллов</b>	1. Рубежный контроль* 6 контрольных работ (на усмотрение лектора)	0	5	0	30
<b>Дополнительных баллов</b>	1. Доклад на семинарском занятии (на усмотрение преподавателя)	0	5	0	5
	2. Участие в дискуссии на семинарском занятии	0	5	0	-
	3. Доклад на СНПК или научная работа (статья и т.п.)	0	10	0	10

<b>Штрафных баллов</b>	Невыполнение доклада на семинарском занятии без уважительной причины (фактический его срыв).	-	- 10	-	-
------------------------	--	---	------	---	---

\* - Рубежный контроль (письменное тестирование) проводится в установленные преподавателем сроки и оценивается по пятибалльной шкале, соответственно:

**1 балл – от 51 до 60 % правильных ответов в тесте;**

**2 балла – от 61 до 70% правильных ответов в тесте;**

**3 балла – от 71 до 80% правильных ответов в тесте;**

**4 балла – от 81 до 90% правильных ответов в тесте;**

**5 баллов – от 91 до 100% правильных ответов в тесте.**

Итоговая рейтинговая оценка высчитывается по сумме основных и дополнительных баллов, минус сумма штрафных баллов.

Таким образом, оценка «Зачтено» выставляется, если студент набрал 50и более баллов.

Студент не получает «выполнено» в семестре, если он не отрабатывает все пропущенные практические занятия и лекции (при условии – более 50% пропусков) в установленном на кафедре порядке.

Отработки пропущенных практических занятий и лекций с учетом баллов соответственно:

- за каждое пропущенное практическое занятие без уважительной причины, студент обязан предоставить реферативную работу на тему предложенную преподавателем или пройти собеседование в заранее оговоренное время. Баллы в этом случае не начисляются.
- за каждое пропущенное практическое занятие по уважительной причине, студент обязан предоставить реферативную работу на тему, предложенную преподавателем или пройти собеседование в заранее оговоренное время. Работа в этом случае оценивается по пятибалльной шкале (от 0 до 5-ти баллов).

#### **Критерии оценки докладов**

Оценка докладов – производится по 5-бальной шкале:

«5» - доклад представлен в виде выступления без опорного материала (студент свободно излагает тему); выступление логично и имеет четкую структуру; в докладе раскрыта проблематика темы, сделаны соответствующие анализ и выводы; при подготовке к докладу использовалось не менее пяти литературных источников; студент демонстрирует не только знание представленной темы, но и ориентируется в релевантном материале; студент демонстрирует способность творчески осмысливать изложенный материал.

«4» - при выступлении студент прибегает к помощи текста; выступление логично и имеет четкую структуру; в докладе раскрыта проблематика темы, сделаны соответствующие выводы; при подготовке к докладу использовалось не менее пяти литературных источников; студент демонстрирует уверенное знание изложенного материала.

«3» - при выступлении студент прибегает к помощи текста; в структуре выступления прослеживаются методологические неточности и логические непоследовательности; тематика доклада раскрыта; при подготовке к выступлению использовалось не менее пяти литературных источников; студент демонстрирует способность ориентироваться в заявленной теме доклада.

«2» - студент демонстрирует неспособность свободно излагать тему доклада; допускает методологические и логические неточности в структуре представляемой работы; проблематика доклада раскрыта; при подготовке к выступлению использовалось менее пяти литературных источников.

«1» - студент демонстрирует неспособность свободно излагать тему («читает по бумажке»); допускает методологические неточности и логические непоследовательности в структуре представляемого доклада; тематика доклада плохо проработана; при подготовке к докладу использовалось менее пяти литературных источников; студент демонстрирует формальное знание темы доклада.

## **2. Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (зачёт):**

Студент, который набрал менее 57 баллов по балльно-рейтинговой системе сдает зачет в форме интегрального тестирования.

Критерии оценки интегрального теста:

- от 70% правильных ответов на вопросы теста – «зачтено»,
- менее 70% правильных ответов на вопросы теста – «не зачтено».

Студент, получивший оценку «не зачтено» за интегральный тест сдает зачет в полном объёме в установленном на кафедре порядке.

### **Вопросы к зачёту**

1. Исследования позитивных личностных характеристик: подходы, модели и средства.
2. Понятие «идентичность» личности. Содержание и характеристики.
3. Нарратив и исследование жизненного пути.
4. Исследование «Я – образа». Подходы и авторы, основные идеи и методы. Вопросы для обсуждения.
5. Какие новые методологические ориентиры предлагают позитивные психологи?
6. Прокомментируйте модель личностных измерений Мак – Адамса.
7. Раскройте суть понятий «реальные жизненные отношения субъекта» и «социальные ситуации его развития», введенные В.Н.Мясищевым.
8. Проанализируйте применимость концепции В.Н. Мясищева к исследованию позитивных качеств человека?
9. Как понимается саморазвитие в отечественной психологии?
10. Раскройте содержание конструкта «Я – концепция». Какие стороны личности позволяет исследовать «Я – концепция»?
11. Определите содержание позитивной «Я – концепции». Как она связана с позитивными качествами личности?
12. Дайте определение понятия «идентичность».
13. Какие виды идентичности можно выделить?
14. Раскройте содержание понятия «личностный ресурс».
15. Современные исследования и перспективы позитивной психологии.
16. Нейрофизиологические механизмы позитивного поведения и счастья.
17. Современная позитивная психология: движения и организации. Вопросы для обсуждения.
18. Прокомментируйте основные идеи М.Селигмана и его коллег, заложивших основы позитивного подхода.
19. Что, по мнению сторонников позитивного подхода, должно стать предметом и объектом изучения в психологии?
20. Как соотносятся идеи гуманистической психологии и позитивной психологии? Что у них общего? В чем различия?
21. Каковы основные проблемы методологии позитивной психологии?
22. Дайте определение субъективному благополучию человека. Какие факторы его определяют?
23. Систематизируйте факторы, связанные с эффективностью или успешностью личности, для этого разделите их на поведенческие, эмоциональные и когнитивные.
24. В каких направлениях проводятся исследования в русле позитивной психологии?
25. Дайте научное определение счастья.
26. Какие закономерности, касающиеся субъективного благополучия и счастья, были обнаружены в ходе нейрофизиологических исследований? Насколько они однозначны?
27. Зависит ли счастье от мозговой активности? Приведите аргументы в пользу вашей позиции.

28. Мудрость в психологических науках: исследования, содержание и динамика.
29. Высшие потребности и стремления в исследованиях отечественных и зарубежных психологов.
30. Религиозное понимание смысла жизни. Психология и религия.
31. Копинг - стратегии, стратегии совладания с жизненными трудностями в отечественной и зарубежной психологии. Вопросы для обсуждения.
32. В чем значение общечеловеческих ценностей?
33. Какие личностные качества и внешние условия определяют жизненную мудрость?
34. Какие психологические понятия используются для описания высших человеческих устремлений?
35. Дайте определение понятия копинг – стратегия. В чем его отличие от психологической защиты?
36. Приведите примеры из жизни, иллюстрирующие единство аффекта и интеллекта.
37. Какие средства относят к нарративным методикам? Какой метод лежит в основе?
38. Прокомментируйте понятия оптимизм и пессимизм. Каким образом они формируют будущие события?

### **Критерии оценки знаний студентов на зачете**

Отметка «зачтено» выставляется в том случае, если ответ соответствует всем вышеуказанным критериям (в том числе с уточняющими вопросами экзаменатора).

Отметка «зачтено» выставляется также в тех случаях, если:

- студент достаточно полно отвечает на вопрос, но затрудняется в приведении примера;
- студент отвечает на вопрос недостаточно полно, но может привести пример или смоделировать ситуацию, демонстрирующие механизмы или закономерности рассматриваемого явления.

Отметка «не зачтено» выставляется в том случае, если:

- студент полностью не соответствует указанным критериям;
- студент знает только определение понятия; на бытовом уровне анализирует рассматриваемое явление.

### **III. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

#### **1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины:**

##### **а) Основная литература:**

1. Психология жизнестойкости [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Одинцова М.А. - 3-е изд. стер. - М. : ФЛИНТА, 2020. Режим доступа:

<https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN97859765208201.html>

2. Реан, А.А. Позитивная психология и педагогика : монография / А. А. Реан, А. А. Ставцев, Р. Г. Кузьмин ; под ред. А. А. Реана. – Москва : МПГУ, 2023. – 411 с. : ил. ISBN 978-5-4263-1264-7 [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_54330989\\_33097054.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_54330989_33097054.pdf).

##### **б) Дополнительная литература:**

1. Творогова, Н. Д. Психология здоровья : учебно-методическое пособие / Н. Д. Творогова. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2024. - 448 с. - ISBN 978-5-9704-8398-5, DOI: 10.33029/9704-8398-5-PSIZ-2024-1-448. - Электронная версия доступна на сайте ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. URL:

<https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970483985.html>.

2. Чиксентмихайи М. В поисках потока: Психология включенности в повседневность [Электронный ресурс] / Чиксентмихайи М. - М. : Альпина Паблишер, 2023. - 194 с. - ISBN 978-5-91671-647-4. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785916716474.html>.

3. Путь к самоактуализации: Как раздвинуть границы своих возможностей. Новое понимание иерархии потребностей Маслоу [Электронный ресурс] / С. Б. Кауфман; Пер. с англ. - Москва : Альпина Паблишер, 2021. Режим доступа: <https://prior.studentlibrary.ru/book/ISBN9785961473827.html>.

4. Самооценка. Теоретические проблемы и эмпирические исследования [Электронный ресурс] : учеб. пособие / О.Н. Молчанова. - 3-изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2021. Режим доступа: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN97859765094501.html>.

5. Как научиться оптимизму: Измените взгляд на мир и свою жизнь [Электронный ресурс] / Селигман М. - М. : Альпина Паблишер, 2016. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785961449686.html>.

6. Будь тем, кем хочешь: Наука о том, как изменить себя [Электронный ресурс] / К. Джарретт. - Москва : Альпина Паблишер, 2022. Режим доступа: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785961480085.html>.

7. Мелёхин, А. И. Клиническая психология благополучного старения : практическое руководство / А. И. Мелёхин. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2023. - 651 с. - ISBN 978-5-9704-7775-5, DOI: 10.33029/9704-7775-5-CPS-2023-1-651. - URL: <https://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785970477755.html>.

8. Копинг-стратегии - ресурс саморазвития подростка [Электронный ресурс] : монография / И. В. Иванова, В. А. Макарова, А. Ю. Казакова и др. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2022. Режим доступа: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785449928955.html>.

## **2. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине:**

1. Селигман, М. Как научиться оптимизму : Измените взгляд на мир и свою жизнь / Селигман М. - Москва : Альпина Паблишер, 2016. - 338 с. - ISBN 978-5-9614-4968-6. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785961449686.html>.

2. Обычный вторник: Как полюбить будни и находить радость в каждом дне [Электронный ресурс] / М. Долганова. - Москва : Альпина Паблишер, 2023. Режим доступа: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785961485837.html>.

3. Неслучайная случайность: Как управлять удачей и что такое серендипность [Электронный ресурс] / К. Буш - Москва : Альпина Паблишер, 2022. Режим доступа: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785961426373.html>.

4. Организационная устойчивость [Электронный ресурс] / - Москва : Альпина Паблишер, 2022. Серия "Harvard Business Review: 10 лучших статей" Режим доступа: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785961477610.html>.

5. Психология лидерства [Электронный ресурс] / - Москва : Альпина Паблишер, 2020. Серия "Harvard Business Review: 10 лучших статей" Режим доступа: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785961425901.html>

6. Сама уверенность: Как преодолеть внутренние барьеры и реализовать себя [Электронный ресурс] / Кэтти Кей, Клэр Шипман - М. : Альпина Паблишер, 2016. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785961450910.html>.

7. Найти выход: Как сохранить самообладание и выбраться из тупиковой ситуации [Электронный ресурс] / Дж. Колризер. - Москва : Альпина Паблишер, 2019. Режим доступа: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785961417760.html>

8. 52 понедельника: Как за год добиться любых целей [Электронный ресурс] / Джонсон В. ; Пер. с англ. - 2-е изд. - М. : Альпина Паблишер, 2016. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785961446227.html>.

9. Стальная воля: Как закалить свой характер [Электронный ресурс] / Карп Т. - М. : Альпина Паблишер, 2017. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785961457964.html>.

10. Железная хватка : Как развить в себе качества, необходимые для достижения успеха [Электронный ресурс] / Каплан Л. - М. : Альпина Паблишер, 2017. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785961458855.html>.
11. Стратегия счастья: Как определить цель в жизни и стать лучше на пути к ней [Электронный ресурс] / Лоэр Дж. - М. : Альпина Паблишер, 2014. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785961445657.html>.
12. Дизайн вашей жизни: Живите так, как нужно именно вам [Электронный ресурс] / Б. Бернетт, Д. Эванс. - Москва : Альпина Паблишер, 2018. Режим доступа: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785961465143.html>.
13. Селигман Мартин Э П. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни/ Перев.с англ. — М.: Издательство «София», 2006. —368 с.
14. Чиксентмихайи, М. Поток : Психология оптимального переживания / Чиксентмихайи М. - Москва : Альпина Паблишер, 2011. - 461 с. - ISBN 978-5-91671-119-6. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785916711196.html>.
15. Идеальный шторм. Как пережить психологический кризис [Электронный ресурс] / Сигитова Е. - Москва : Альпина Паблишер, 2021. Режим доступа: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785961441390.html>.
16. Здоровая самооценка: 10 шагов к уверенности в себе [Электронный ресурс] / Д. Берне. - Москва : Альпина Паблишер, 2023. Режим доступа: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785961487732.html>.
17. Разберись с тревогой: Книга-практикум от клинического психолога [Электронный ресурс] / Р. Уильямс; Пер. с англ. - Москва : Альпина Паблишер, 2022. Режим доступа: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785961474572.html>

При изучении курса предполагается выполнение следующих работ:

- изучение литературы по проблемам курса;
- подготовку к семинарским (практическим) занятиям;
- подготовку доклада (устного сообщения) для выступления в аудитории – отрабатываются навыки публичного выступления, умение грамотно излагать материал, рассуждать;
- написание аннотации научной статьи;
- работа с типовыми тестами – способствует усвоению основных понятий курса, закреплению лекционного материала;
- написание рубежной контрольной работы (тесты) – проверяется знание изученных тем;
- проведение зачета по дисциплине – вопросы служат для систематизации пройденного материала и подготовки к итоговой аттестации.

Успешное освоение дисциплины возможно только при правильной организации самостоятельной работы студентов по изучению курса. Самостоятельная работа студентов предполагает не пассивное «поглощение» готовой информации, а ее поиск и творческое усвоение.

### **3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

#### **Профессиональные базы данных, информационные справочные системы и электронные образовательные ресурсы:**

- Электронный справочник «Информио» для высших учебных заведений ([www.informuo.ru](http://www.informuo.ru));
- Российское образование. Федеральный образовательный портал. <http://www.edu.ru/>;
- Электронный библиотечный абонемент Центральной научной медицинской библиотеки Первого МГМУ им. И.М. Сеченова - <https://emll.ru/>;
- электронная полнотекстовая библиотека Тверского ГМУ;

- электронный каталог библиотеки Тверского ГМУ «Liber Absotheque UNICODE».

#### **4. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

##### **4.1. Перечень лицензионного программного обеспечения:**

1. Microsoft Office 2016:
  - Access 2016;
  - Excel 2016;
  - Outlook 2016;
  - PowerPoint 2016;
  - Word 2016;
  - Publisher 2016;
  - OneNote 2016.
2. ABBYY FineReader 11.0
3. Карельская Медицинская информационная система К-МИС
4. Программное обеспечение для тестирования обучающихся SunRAV TestOfficePro
5. Программное обеспечение «Среда электронного обучения 3KL»
6. Компьютерная программа для статистической обработки данных SPSS
7. Экспертная система обнаружения текстовых заимствований на базе искусственного интеллекта «Руконтекст»
8. Справочно-правовая система Консультант Плюс

##### **4.2. Перечень электронно-библиотечных систем (ЭБС):**

1. Электронно-библиотечная система «Консультант студента». – Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book>;
2. Справочно-информационная система «MedBaseGeotar» – <https://mbasegeotar.ru/>;
2. Электронная библиотечная система eLIBRARY.RU – Режим доступа: <http://www.elibrary.ru>.

#### **5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.**

Цель и задачи практических занятий.

**Целью** изучения дисциплины «Практическая позитивная психология» - представить научно обоснованную систему базовых понятий и содержания позитивной психологии как направления современного психологического знания.

##### **Задачи:**

- формирование целостного представления о содержании позитивной психологии, ее феноменологии, механизмах, видах и специфике;
- овладение инновационными и традиционными методами развивающей и психокоррекционной работы в рамках позитивно-психологического направления;
- способствовать формированию у обучающихся психологов основ профессионального мышления и исследовательской установки, практических умений в сфере изучения личности, раскрытия и развития ее потенциала, повышения ее эффективности и гармоничности.

Виды практических занятий

В зависимости от способа проведения выделяют следующие виды практических занятий:

- заслушивание и обсуждение докладов предполагает предварительное распределение вопросов между студентами и подготовку ими докладов и рефератов. Доклад представляет собой обобщенное изложение идей, концепций, точек зрения, выявленных и изученных студентом в ходе самостоятельного анализа рекомендованных и дополнительных научных источников, а также предложение на этой основе собственных (оригинальных) суждений. Студент вправе избрать для доклада и иную тему в пределах программы учебной дисциплины.

Важно при этом учитывать ее актуальность, научную разработанность, возможность нахождения необходимых источников для изучения темы сообщения, имеющиеся у студента знания и личный интерес к выбору данной темы.

Подготовка доклада предполагает хорошее знание студентом материала по избранной теме, а если проблема носит комплексный характер, то и по смежным темам, наличие определенного опыта умелой передачи его содержания в устной форме, умение делать обобщения и логичные выводы. Для подготовки голосового сообщения необходимо несколько литературных источников, в отдельных случаях требуется изучение значительного числа монографий, научных статей, справочной литературы. В докладе рекомендуется раскрыть содержание основных концепций, наиболее распространенных позиций тех или иных мыслителей, а также высказать свое аргументированное мнение по важнейшим проблемам данной темы. Сообщение должно носить творческий, поисковый характер, содержать элементы научного исследования. В докладе выделяют три основные части: вступительную, в которой определяется тема и ее значимость; основную, в которой излагается содержание темы; заключительную, в которой обобщается тема, делаются выводы. Особое внимание обращается на убедительность и доказательность доклада. После выступления докладчика, доклад обсуждается и после ответов на вопросы докладчик выступает с заключительным словом;

- подготовка презентации - более высокая форма творческой работы студента, по сути, он представляет собой законченный труд. Выполнение творческих работ, оказывает большое воздействие на развитие способностей студентов, повышает интерес к учебному предмету, учит связывать теорию с практикой. При работе над рефератами, как правило, проявляются особенности личности студента, его отношение к событиям окружающей жизни, понятие об этических нормах. Поэтому такие работы требуют более детального и обстоятельного разбора. С этой целью при распределении тем рефератов одновременно назначаются оппоненты, которые должны заранее ознакомиться с содержанием реферата и подготовить отзыв: отметить достоинства и недостатки, сделать замечание и дополнение по его содержанию. После выступления оппонентов в обсуждение включаются студенты. В заключение преподаватель дает оценку презентации, оппонентам и другим выступающим; Практические занятия способствуют более глубокому пониманию теоретического материала учебного курса, а также развитию, формированию и становлению различных уровней составляющих профессиональной компетентности студентов.

### Тематика практических занятий

№	Тема	Количество часов
1	Теоретико-методологические основы позитивной психологии	4
2	История развития и современное состояние позитивной психологии в России и за рубежом	4
3	Позитивное восприятие и мышление: возможности и техники	4
4	Позитивные состояния и их влияние на человека. Состояния «потока», надежды, гармонии, счастья; феномен субъективного благополучия	4
5	Любознательность, креативность и творчество	4
6	Жизнестойкость и стрессоустойчивость. Установка личности на оптимизм	4
7	Эмпатия, доброта, благородство и любовь	4
8	Феномен «социального разума».	2
9	Техники работы с целями и временем	2
10	Позитивные модели семьи и детско-родительские отношения	4

## Содержание курса практических занятий

### Практика 1 «История развития и современное состояние позитивной психологии в России и за рубежом»

Цели занятий:

- формирование профессиональных компетенций в соответствии с матрицей;
- проверка освоения студентами содержания вопросов темы;
- оценка выполнения студентами практических заданий в ходе самостоятельной работы.

Вопросы для обсуждения:

1. Воззрения Г. Олпорта, А. Маслоу и К. Роджерса как основа для развития позитивной психологии.
2. Персоналии позитивно-психологического знания: Мартин Селигман-основоположник позитивной психологии.
3. Современные представители позитивной психологии: К. Петерсон, Э. Динер, М. Чиксентмихай, А. Линли, Д. Клифтон, Р. Стернберг, Р. Мэй. - основные идеи исследований.
4. Центр позитивной психологии: основные направления деятельности.
5. Центр прикладной позитивной психологии.
6. Центр Гэллапа.
7. Аналитический обзор наиболее популярных программ работы: «Личностный синтез», «Курс обучения мудрости». Их содержание и специфика реализации.

### Практика 2. Дискуссионный клуб на тему «Субъективное благополучие личности. Из чего оно складывается?»

Цели занятий:

- формирование профессиональных компетенций в соответствии с матрицей;
- проверка освоения студентами содержания вопросов темы;
- оценка выполнения студентами практических заданий в ходе самостоятельной работы.

Вопросы для эвристических диалогов:

1. Феномен «Счастья» и ракурс его рассмотрения в психологии.
2. Теоретические подходы к изучению субъективного благополучия.
3. Субъективное благополучие как составляющая индивидуального сознания личности.
4. Субъективное благополучие как составляющая Я-концепции.
5. Основные детерминанты субъективного благополучия.
6. Структура, механизмы и функции субъективного благополучия.

### Практика 3. Добродетели мудрости и знания: специфика содержания в психологии.

Цели занятий:

- формирование профессиональных компетенций в соответствии с матрицей;
- проверка освоения студентами содержания вопросов темы;
- оценка выполнения студентами практических заданий в ходе самостоятельной работы.

Темы докладов:

1. «Мудрость» и ее истоки.
2. «Благоразумие» как качество личности.
3. «Креативность» личности и творчество.
4. «Любознательность» как залог непрерывного самосовершенствования.

5. «Самоактуализация» личности как ведущая потребность.
6. «Жизненная перспектива» в восприятии современного человека.

#### **Практика 4. Феноменология позитивной психологии: добродетели смелости.**

Цели занятий:

- формирование профессиональных компетенций в соответствии с матрицей;
- проверка освоения студентами содержания вопросов темы;
- оценка выполнения студентами практических заданий в ходе самостоятельной работы.

Проблемно-деловая игра.

Темы для обсуждений в микрогруппах:

1. «Самообладание» и «выдержка» как важные индивидуально-психологические характеристики современной личности.
2. «Решительность» как способность личности оперативно принимать решение в значимой ситуации.
3. «Оригинальность» и «новаторство» как характеристики социального поведения.
4. «Смелость» и «храбрость» в современном мире.
5. «Целеустремленность» и «настойчивость» как важные характеристики конкурентоспособной личности.
6. «Жизнестойкость» и «стрессоустойчивость» личности как требования современного мира.
7. Значение «самостоятельности» и «ответственности» личности для успешной социализации.
8. «Лидерство» как социально-психологический феномен и требование современного мира.

#### **Практика 5. Круглый стол на тему: «Добродетели человечности и справедливости в ракурсе психологического знания».**

Цели занятий:

- формирование профессиональных компетенций в соответствии с матрицей;
- проверка освоения студентами содержания вопросов темы;
- оценка выполнения студентами практических заданий в ходе самостоятельной работы.

Вопросы для обсуждения:

1. «Совесть», «честь» и «достоинство» как ценностные ориентиры личности.
2. «Любовь» как чувство глубокой привязанности.
3. «Доброта» и «благородство» как определяющие социального поведения личности.
4. Личностная эмпатия как залог «отзывчивости» и «сострадания».
5. «Альтруизм» и «гуманность» как универсумы современного мира.
6. Феномен «социальногоразума» и его характеристики.
7. «Справедливость» и «беспристрастность» как социально-психологические категории.
8. «Патриотизм» и «мужество» как социальные чувства. Их содержание и специфика рассмотрения в позитивной психологии.

#### **Практика 6. Добродетели воздержания в позитивной психологии.**

Цели занятий:

- формирование профессиональных компетенций в соответствии с матрицей;
- проверка освоения студентами содержания вопросов темы;
- оценка выполнения студентами практических заданий в ходе самостоятельной работы.

Темы докладов:

1. «Самоконтроль», «толерантность» как добродетели воздержания.
2. «Эмпатия» как социально-психологическая характеристика личности.
3. «Милосердие» и «умеренность» как феномены позитивной психологии.

#### **Практика 7. Добродетели трансценденции как феномены позитивной психологии.**

Цели занятий:

- формирование профессиональных компетенций в соответствии с матрицей;
- проверка освоения студентами содержания вопросов темы;
- оценка выполнения студентами практических заданий в ходе самостоятельной работы.

Темы докладов

1. «Созидание» и «стремление к красоте» как трансцендентные потребности личности.
2. Феноменология «благородства» и его содержание в позитивной психологии.
3. «Вера», «надежда» и «любовь» как универсумы личности.
4. «Духовность» и «религиозность»: различие и исходство понятий.
5. «Чувство юмора» и «оптимизм» как индивидуально-психологические категории личности.
6. Категория «Счастье» и ракурс ее рассмотрения в русле современных социально-психологических идей.

#### **IV. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Представлены в Приложении № 1

#### **V. Научно-исследовательская работа студента**

Научно-исследовательская работа студентов представлена: реферативной работой; проведением научных исследований с последующим выступлением на итоговых научно-практических студенческих конференциях, олимпиадах; написанием и публикацией научных тезисов и статей.

#### **VI. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины**

Представлены в Приложении № 2

**Справка**  
**о материально-техническом обеспечении рабочей программы дисциплины**

**ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОЗИТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ**

<b>№ п\п</b>	<b>Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы</b>	<b>Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы</b>
	Учебная аудитория № 502 для проведения лекционных и семинарских занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.	Посадочных мест, оснащённых учебной мебелью - 30. Выход в Интернет. Ноутбук. Мультимедиа-проектор. Доска – 1 шт.
	Учебная аудитория № 59 (компьютерный класс) для самостоятельной работы студентов	Посадочных мест, оснащённых учебной мебелью – 40, Компьютеров - 40 Персональные компьютеры объединены в локальную сеть с выходом в Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

\*Специальные помещения - учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы.

Лист регистрации изменений и дополнений на \_\_\_\_\_ учебный год  
в рабочую программу дисциплины (модуля, практики)

---

**ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОЗИТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ**

(название дисциплины, модуля, практики)

для студентов 3 курса,

специальность: Клиническая психология

форма обучения: очная

Изменения и дополнения в рабочую программу дисциплины рассмотрены на

заседании кафедры « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г. (протокол № \_\_\_\_\_ )

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ (ФИО)

*подпись*

Содержание изменений и дополнений

№ п/п	Раздел, пункт, номер страницы, абзац	Старый текст	Новый текст	Комментарий