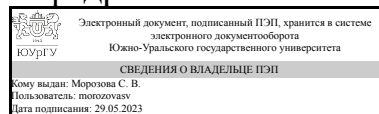


УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий выпускающей  
кафедрой



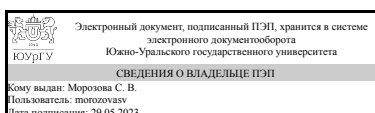
С. В. Морозова

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**дисциплины 1.Ф.М0.10.02 Позитивная психология в консультировании для направления 37.04.01 Психология**  
**уровень** Магистратура  
**магистерская программа** Психологическое консультирование  
**форма обучения** очная  
**кафедра-разработчик** Общая психология, психодиагностика и психологическое консультирование

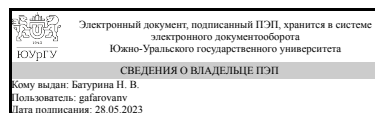
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 37.04.01 Психология, утверждённым приказом Минобрнауки от 29.07.2020 № 841

Зав.кафедрой разработчика,  
к.психол.н., доц.



С. В. Морозова

Разработчик программы,  
к.психол.н., доцент



Н. В. Батурина

## 1. Цели и задачи дисциплины

Цель дисциплины "Позитивная психология в консультировании" - познакомить магистрантов с базовыми понятиями и содержанием позитивной психологии как современного психологического знания, а также ее прикладными аспектами. Задачи курса: 1. Сформировать научно обоснованную базу понятий позитивной психологии и ее места в структуре современного психологического знания; 2. способствовать освоению техник интервенций позитивной психологии через личный опыт ; 3. выработать профессиональную позицию в отношении позитивной психологии.

## Краткое содержание дисциплины

Курс «Позитивная психология в консультировании» относится к дисциплинам специализации при подготовке магистров психологии по программе "Психологическое консультирование". В результате усвоения дисциплины магистры должны знать ключевые понятия, теоретико-методологические основы позитивной психологии, определять специфику позитивной психологии, ее проблемные области. В процессе освоения курса акцент делается на прикладных аспектах данного направления в психологии для консультативной практики. Кроме того, магистрант через личный прочувствованный опыт должен уметь применять практические приемы повышения субъективного благополучия и положительных эмоций как у себя, так и клиентов. Содержание дисциплины включает в себя 3 раздела, включающие в себя теоретические положения и практические аспекты. Освоение учебной программы осуществляется в форме практических занятий с использованием активных форм обучения.

## 2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	Знает: базовые категории, терминологический аппарат и специфику методов позитивной психологии Умеет: использовать полученные знания для самооценки собственного потенциала, осуществлять самостоятельный поиск необходимых ресурсов для реализации творческого потенциала, оценивать самоэффективность, отстаивать собственную позицию Имеет практический опыт: методами самодиагностики и рефлексии, способами организации интеллектуальных, мотивационных, социальных, временных и других необходимых ресурсов для осуществления продуктивной продуктивной деятельности
ПК-4 Способен к проведению мероприятий по психологическому консультированию населения и трудовых коллективов	Знает: теоретические положения и методические приемы позитивной психологии; специфику применения методов позитивной психологии в консультировании с учетом клиентских запросов Умеет: организовывать групповую и

	индивидуальную работу с учетом цели, индивидуальных особенностей клиента для оптимизации эмоционального состояния Имеет практический опыт: подбора оптимальных методов применения позитивного подхода в консультировании и технологии их достижения
--	--

### 3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана	Перечень последующих дисциплин, видов работ
Производственная практика (научно-исследовательская, квалификационная) (1 семестр)	Психологическая коррекция, Транзактный анализ, Групповая психотерапия и консультирование, Практикум по экзистенциальному и психологическому консультированию

Требования к «входным» знаниям, умениям, навыкам студента, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин:

Дисциплина	Требования
Производственная практика (научно-исследовательская, квалификационная) (1 семестр)	Знает: основные теории, концепции и методологические принципы современной психологической науки, а также специфику организации и проведения исследований (теоретических и прикладных) в области психологии, инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей, методологию научного исследования в психологии; особенности и ограничения методов исследования в психологии Умеет: анализировать и синтезировать знания, полученные в основных курсах образовательной программы; осуществлять поиск и классификацию научной информации, необходимую для решения поставленных задач, определять приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста, разрабатывать дизайн психологического исследования; определять параметры и ресурсы для психологического исследования Имеет практический опыт: в постановке профессиональных задач в области научно-исследовательской и практической деятельности психолога; выбора и применения психологических технологий для решения задач в профессиональной практике, использования инструментов и методов управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей, анализа, оценки и интерпретации результатов

психологического исследования; подготовки документации и обобщения полученных данных в виде научных статей и докладов

#### 4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 ч., 36,25 ч. контактной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах	
		Номер семестра	
		2	
Общая трудоёмкость дисциплины	72	72	
<i>Аудиторные занятия:</i>	32	32	
Лекции (Л)	0	0	
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	32	32	
Лабораторные работы (ЛР)	0	0	
<i>Самостоятельная работа (СРС)</i>	35,75	35,75	
написание эссе	7,75	7,75	
аннотация статей	13	13	
подготовка реферата	15	15	
Консультации и промежуточная аттестация	4,25	4,25	
Вид контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)	-	зачет	

#### 5. Содержание дисциплины

№ раздела	Наименование разделов дисциплины	Объем аудиторных занятий по видам в часах			
		Всего	Л	ПЗ	ЛР
1	Введение в позитивную психологию	4	0	4	0
2	Основные конструкты позитивной психологии	12	0	12	0
3	Прикладная позитивная психология. Позитивные интервенции	16	0	16	0

##### 5.1. Лекции

Не предусмотрены

##### 5.2. Практические занятия, семинары

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара	Кол-во часов
1	1	Теоретико-методологические основы позитивной психологии. Гедонизм и эвдемонизм как два подхода к изучению счастья. Теория потока (М. Чиксентмихай). Комбинаторная модель. Теоретические подходы к изучению смысла в психологии.	2
2	1	История развития и современное состояние позитивной психологии в	2

		отечественной и зарубежной науке. Позитивная психология и экзистенциально-гуманистический подход.	
3	2	Характеристика основных конструктов позитивной психологии: счастье, субъективное благополучие, процветание. Факторы благополучия. Способы диагностики	2
4-6	2	Силы характера и добродетели. Вклад особенностей личности в субъективное благополучие. Понятие и критерии выделения универсальных добродетелей. Концепция психологического благополучия К. Рифф. Оптимизм. Жизнестойкость и стрессоустойчивость	6
7-8	2	Позитивные эмоции. Теория эмоций Б. Фредриксон. Понятие эмоционального интеллекта. Позитивные установки	4
9	3	Понятие, виды и эффективность интервенций в позитивной психологии.	2
10-12	3	Позитивное личностное развитие и подходы к позитивному образованию. Практическое освоение техник повышения субъективного благополучия.	6
13-15	3	Тренинг как способ повышения субъективного благополучия и удовлетворенности жизнью. Принципы разработки и реализации тренинга по повышению субъективного благополучия	6
16	3	Перспективы развития позитивной психологии. Применение позитивной психологии в сфере образования, коучинге, спорте, семейном консультировании.	2

### 5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

### 5.4. Самостоятельная работа студента

Выполнение СРС			
Подвид СРС	Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц) / ссылка на ресурс	Семестр	Кол-во часов
написание эссе	основная и дополнительная литература	2	7,75
аннотация статей	основная и дополнительная литература	2	13
подготовка реферата	основная и дополнительная литература	2	15

## 6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

Контроль качества освоения образовательной программы осуществляется в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценивания результатов учебной деятельности обучающихся.

### 6.1. Контрольные мероприятия (КМ)

№ КМ	Се-местр	Вид контроля	Название контрольного мероприятия	Вес	Макс. балл	Порядок начисления баллов	Учитывается в ПА
1	2	Текущий контроль	проверка творческих работ (эссе)	0,3	5	Эссе - это самостоятельная работа магистранта, целью которой является анализ-рассуждение о позитивной	зачет

						<p>психологии в жизни человека. Обучающийся выполняет письменную работу и сдает на проверку в электронном ЮУрГУ. Магистрант должен продемонстрировать знание и понимание феномена добродетелей и силы характера в позитивной психологии. Работа оценивается от 0 до 5 баллов по следующим критериям: 5 баллов - сделан глубокий анализ исследуемого феномена, верно определены добродетели главной героини и их влияние на окружающих, анализ сделан с опорой на теоретический материал и полно аргументирован; 4 балла - в целом анализ сделан верно, но без выявления причин, избыточный пересказ сюжета фильма; 3 балла - анализ жизненных событий героини сделан поверхностно с опорой на личные эмоциональные высказывания, ответы на вопросы даны в общем виде без аргументации; 2 балла - анализ поверхностный, представлено простое перечисление ситуаций, где проявляются добродетели героини; 1 балл - фрагментарно пересказан сюжет, в общем виде обозначена тема характера и добродетелей; 0 баллов - работа не сдана.</p>	
2	2	Текущий контроль	аннотация статьи	0,2	5	<p>Магистрант самостоятельно работает с публикациями по проблемам позитивной психологии, выбирает 3 статьи: 1- теоретического характера, 2 статьи - результаты эмпирического исследования и практической консультативной работы в русле позитивной психологии. Оформляет аннотации в виде таблицы и размещает в электронном курсе на учебном портале "Электронный ЮУрГУ". Максимальная оценка за задание 5 баллов: оформление по ГОСТу библиографической записи - 1 балл; актуальность - 1 балл; описаны ключевые идеи статей своими словами - 1 балл; наличие вывода о теоретической, личной и прикладной значимости - 2 балла</p>	зачет
3	2	Текущий контроль	реферат	0,4	10	<p>Реферат выполняется в течение всего семестра самостоятельно с публичной защитой по составленному преподавателем графику. Магистрант должен продемонстрировать знание изучаемой проблемы, умение анализировать различные подходы, применить их на практике, навык работы с научной литературой, а также критичность мышления при анализе эмпирических и экспериментальных данных. Оценка реферата проходит в два этапа: публичная</p>	зачет

					<p>защита в аудитории и письменный текст работы. Каждая часть оценивается от 0 до 5, а затем баллы суммируются. Максимальный балл - 10. Этап публичной защиты оценивается следующим образом: 5 баллов - тема раскрыта исчерпывающе, сопровождается эффективной презентацией, студент свободно и полно отвечает на вопросы аудитории и преподавателя, для иллюстрации привлечены аудио и видео материалы; 4 балла - тема раскрыта на теоретическом уровне полно, но без анализа проблемы, презентация соответствует требованиям, ответы на дополнительные вопросы недостаточно аргументированы; 3 балла - тема реферата раскрыта поверхностно, прослеживается непоследовательность изложения, отсутствуют выводы. При защите студент проявляет неуверенность, затрудняется с ответами на заданные вопросы, презентация малоинформативна; 2 балла - тема работы представлена формально, студент не может ответить на поставленные вопросы, допускает существенные ошибки, презентация малоинформативна либо отсутствует; 1 балл - доклад не соответствует теме реферата, либо представлен только один аспект, магистрант не может ответить на вопросы аудитории и преподавателя, презентация отсутствует; 0 баллов - магистрант не готов к публичной защите. Текст реферата оценивается следующим образом: 5 баллов - полно представлена разработанность выбранной темы в социальной психологии, проанализированы результаты эмпирических исследований, выявлены противоречия, сделаны исчерпывающие выводы. Оригинальность текста выше 65%, список литературы оформлен строго с требованиями ГОСТа; 4 балла - сделан полный литературный обзор по выбранной проблематике, представлен обзор эмпирических исследований, но самостоятельные выводы поверхностны, оригинальность текста 61 - 64%, есть неточности в оформлении списка литературы; 3 балла - представлен теоретический обзор без анализа и выводов о современном состоянии выбранной темы, оригинальность текста 60%, ошибки в оформлении литературы; 2 балла - теоретическая часть представлена поверхностно, в назывном порядке, отсутствует параграф с анализом</p>
--	--	--	--	--	---

						эмпирических исследований, оригинальность текста 60%, список литературы оформлен с грубыми ошибками; 1 балл - текст реферата не соответствует выбранной теме, сделан формально, оригинальность текста ниже 60%, список литературы не соответствует ГОСТу.	
4	2	Текущий контроль	Тестирование	0,1	10	В процессе прохождения разделов курса проводится текущее тестирование с целью оценки знаний ключевых понятий раздела. Тест состоит из 10 закрытых вопросов с одним вариантом правильного ответа. Продолжительность тестирования 10 минут. Оценка выполнения теста: за каждый правильный ответ присваивается 1 балл, максимальное количество баллов - 10.	зачет
5	2	Промежуточная аттестация	собеседование	-	5	Мероприятие промежуточной аттестации является не обязательным для прохождения. В случае, если рейтинг текущей успеваемости магистранта меньше 60%, то он проходит собеседование по базовым темам дисциплины. Критерии оценивания: 5 баллов: ответы полные, развернутые, магистрант владеет основными положениями позитивной психологии; 4 балла: владеет теоретическими положениями, но делает не существенные ошибки; 3 балла: имеет общее и поверхностное представление об изучаемом предмете; 2 балла: знания по дисциплине фрагментарны, изложение материала с опорой на наводящие вопросы преподавателя.	зачет

## 6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

Вид промежуточной аттестации	Процедура проведения	Критерии оценивания
зачет	Мероприятие промежуточной аттестации является не обязательным. Оценка за курс выставляется по результатам рейтинга текущей успеваемости. Согласно Положению о балльно-рейтинговой системе, студент, имеющий рейтинг 60% и выше получает зачет по курсу. В случае, если у студента текущий рейтинг меньше 60 %, он может повысить свой рейтинг за счет дополнительных мероприятий, определенных преподавателем. Итоговая оценка выставляется в ведомость и зачетную книжку..	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения

## 6.3. Паспорт фонда оценочных средств

Компетенции	Результаты обучения	№ КМ				
		1	2	3	4	5
УК-6	Знает: базовые категории, терминологический аппарат и специфику методов	+	+	+	+	+



	позитивной психологии					
УК-6	Умеет: использовать полученные знания для самооценки собственного потенциала, осуществлять самостоятельный поиск необходимых ресурсов для реализации творческого потенциала, оценивать самоэффективность, отстаивать собственную позицию	+	+	+		+
УК-6	Имеет практический опыт: методами самодиагностики и рефлексии, способами организации интеллектуальных, мотивационных, социальных, временных и других необходимых ресурсов для осуществления продуктивной продуктивной деятельности	+	+	+		+
ПК-4	Знает: теоретические положения и методические приемы позитивной психологии; специфику применения методов позитивной психологии в консультировании с учетом клиентских запросов				+	
ПК-4	Умеет: организовывать групповую и индивидуальную работу с учетом цели, индивидуальных особенностей клиента для оптимизации эмоционального состояния				+	
ПК-4	Имеет практический опыт: подбора оптимальных методов применения позитивного подхода в консультировании и технологии их достижения				+	

Типовые контрольные задания по каждому мероприятию находятся в приложениях.

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### Печатная учебно-методическая документация

#### а) основная литература:

1. Бурлачук, Л. Ф. Психотерапия : Психологические модели [Текст] учебник для вузов Л. Ф. Бурлачук, А. С. Кочарян, М. Е. Жидко ; под общ. науч. ред. Л. Ф. Бурлачука. - 3-е изд., доп. - СПб. и др.: Питер, 2009. - 488 с.
2. Линде, Н. Д. Психологическое консультирование : теория и практика [Текст] учеб. пособие для вузов Н. Д. Линде. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Аспект Пресс, 2013. - 270, [1] с.

#### б) дополнительная литература:

1. Александров, А. А. Интегративная психотерапия [Текст] пособие А. А. Александров. - СПб. и др.: Питер, 2009. - 347 с. ил.
2. Психотерапия [Текст] учебник для мед. вузов В. А. Абабков и др.; под ред. Б. Д. Карвасарского. - 3-е изд., доп. - СПб. и др.: Питер, 2008. - 672 с.
3. Чернявская, А. Г. Психотерапия шаг за шагом [Текст] учеб.-практ. руководство А. Г. Чернявская. - Минск: ТетраСистемс, 2005. - 510 с.
4. Льюис, К. С. Любовь. Страдание. Надежда Притчи, трактаты: Пер. с англ. Авт. предисл. Н. Трауберг; Авт. коммент. С. А. Кузина и др. - М.: Республика, 1992. - 432 с.
5. Юшина, Л. Присутствие божие: Притчи и миниатюры. - М.: ИНФРА-М, 2000. - 254,[1] с.
6. Ялом, И. Групповая психотерапия : Теория и практика [Текст] И. Ялом, М. Лесц ; пер. с англ., под ред. Э. Г. Эйдемиллера. - 5-е изд., перераб. и доп. - СПб. и др.: Питер, 2009. - 683 с.
7. Рудестам, К. Групповая психотерапия Пер. с англ. А. Голубев. - 2-е изд. - СПб.: Питер, 2000. - 373,[3] с.

#### в) отечественные и зарубежные журналы по дисциплине, имеющиеся в библиотеке:

1. Мир психологии науч.-метод. журн. Рос. акад. образования, Моск. психол.-социал. ин-т журнал. - М., 2003-2018

г) методические указания для студентов по освоению дисциплины:

1. Батурина Н.В. Психологическое консультирование: методические указания. / Н.В.Батурина. – Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2018. – 24 с.

из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

1. Батурина Н.В. Психологическое консультирование: методические указания. / Н.В.Батурина. – Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2018. – 24 с.

### Электронная учебно-методическая документация

№	Вид литературы	Наименование ресурса в электронной форме	Библиографическое описание
1	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Летуновский, В. В. «Этика присутствия» и другие эссе / В. В. Летуновский. — Москва : Академический Проект, 2020. — 239 с. <a href="https://e.lanbook.com/book/132425">https://e.lanbook.com/book/132425</a>
2	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система Znanium.com	Джонсон, Р. Удовлетворенность. Путь к истинному счастью / Р. Джонсон, Д. Мур ; перевод с английского А. Багрянцевой. — Москва : ИОИ, 2016. — 145 с. <a href="https://znanium.com/catalog/product/940842">https://znanium.com/catalog/product/940842</a>
3	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система Znanium.com	Ван, Д. Э. Психотерапия и поиски счастья / Д. Э. Ван ; перевод с английского А. Багрянцевой. — Москва : ИОИ, 2016. — 298 с. <a href="https://znanium.com/catalog/product/940827">https://znanium.com/catalog/product/940827</a>
4	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система Znanium.com	Карл Роджерс и его последователи: Психотерапия на пороге XXI века : сборник научных трудов / под редакцией Дэвида Брэзиера. — Москва : Когито-центр, 2005. — 315 с. <a href="https://znanium.com/catalog/product/1066424">https://znanium.com/catalog/product/1066424</a>
5	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Дрёмина, И. Е. Основные направления психотерапии : учебник / И. Е. Дрёмина. — Йошкар-Ола : МарГУ, 2020. — 184 с. <a href="https://e.lanbook.com/book/180389">https://e.lanbook.com/book/180389</a>
6	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система Znanium.com	Сапогова, Е. Е. Территория взрослости: Горизонты саморазвития во взрослом возрасте / Е. Е. Сапогова. — 2-е изд. — Москва : Генезис, 2016. — 312 с. <a href="https://znanium.com/catalog/product/939289">https://znanium.com/catalog/product/939289</a>

Перечень используемого программного обеспечения:

1. Microsoft-Windows(бессрочно)
2. Microsoft-Office(бессрочно)

Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

1. -База данных polpred (обзор СМИ)(бессрочно)

## 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Вид занятий	№ ауд.	Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий
Лекции	359а (1)	Переносное компьютерное оборудование: проектор, ноутбук, колонки
Практические занятия и семинары	359а (1)	Переносное компьютерное оборудование: проектор, ноутбук, колонки