

**Частное образовательное учреждение  
дополнительного профессионального образования  
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ИНСТИТУТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»**

«УТВЕРЖДАЮ»  
Зам. директора по УР  
ЧОУ ДПО «СКИДО»  
Н.А. Надеина



« 03 » 06 2020 г.  
Примечание № 350/0

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ  
«Позитивная психология»**

Объем занятий:

Всего:	-72 час. (2 з.е.)
в. т. ч.: лекций	-34 час. (0,95 з.е.)
самостоятельная работа	-36 час. (1.00 з.е.)
Итоговая форма контроля: зачет	2 час. (0,05 з.е.)

РАЗРАБОТАНО:  
(к. психол. н., Собильская А.С.)  
« 03 » 06 2020 г.

Ставрополь, 2020 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ
  - 1.1. Цель и задачи программы
  - 1.2. Планируемые результаты обучения
  - 1.3. Категория слушателей
  - 1.4. Трудоемкость обучения
  - 1.5. Форма обучения
  
2. СОДЕЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
  - 2.1. Учебный план программы
  - 2.2. Календарный учебный график
  - 2.3. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля)
  
3. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ
  - 3.1. Оценка уровня знаний, навыков и компетенций слушателей
  - 3.2. Итоговая аттестация
  
4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ
  - 4.1. Кадровое обеспечение программы
  - 4.2. Материально-технические условия реализации программы
  - 4.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

### 1.1. Цель и задачи программы

Целью реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации является совершенствование представлений психотерапевтических техниках работы психолога с клиентом.

Задачи:

- совершенствовать знания в области психологии;
- сформировать представление о позитивной психологии;
- совершенствовать знания об использовании конструктивных технологий в гармонизации отношений в самом собой.

### 1.2. Планируемые результаты обучения

№	Группа компетенций	Компетенции	Шифр
1	Совершенствование (ПКС)	способности к осуществлению мероприятий, ориентированных на сохранение и укрепление психологического благополучия личности, группы в процессе жизнедеятельности	ПКС-1
2	Совершенствование (ПКС)	способности к организации просветительской и психопрофилактической деятельности на основе знаний о психологических закономерностях и особенностях индивидов	ПКС-2

В результате освоения программы слушатель должен:

ЗНАТЬ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Социальная психология, психология малых групп, методы социальной психологии</li> <li>• Основы профилактики асоциальных явлений в обществе</li> <li>• Методы и технологии управления современными рисками</li> <li>• Методы разработки программ профилактической и психокоррекционной работы</li> <li>• Основы составления индивидуальной программы предоставления психологических услуг</li> <li>• Основы прогнозирования и проектирования в социальной психологии</li> <li>• Принципы, методы, технологии мониторинга социальных явлений</li> <li>• Документоведение</li> </ul>
УМЕТЬ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Организовывать взаимодействие между специалистами по проведению профилактической и психокоррекционной работы</li> <li>• Анализировать и обобщать данные о состоянии и динамике психологического здоровья населения, выявлять риски его нарушения</li> <li>• Выявлять проблемы психологического здоровья населения, требующие психокоррекционной работы</li> <li>• Использовать результаты мониторинга психологической безопасности и комфортности среды проживания для разработки программ профилактической и психокоррекционной работы</li> <li>• Подбирать и разрабатывать инструментарий для профилактической и психокоррекционной работы, направленной на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения</li> <li>• Осуществлять разные виды психологического консультирования</li> </ul>

	<p>населения по вопросам психологического здоровья</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Разрабатывать программы и проводить общественные опросы по проблематике психологического здоровья</li> <li>• Определять источники необходимой информации, осуществлять ее поиск и применять для совершенствования деятельности в области реализации профилактической и психокоррекционной работы с населением</li> <li>• Вести документацию и служебную переписку</li> </ul>
ВЛАДЕТЬ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Диагностика состояния и динамики психологического здоровья населения, проживающего в субъекте Российской Федерации, муниципальном образовании</li> <li>• Обобщение информации о рисках и формирование прогноза возможного неблагоприятия в состоянии и динамике психологического здоровья населения, проживающего в субъекте Российской Федерации, муниципальном образовании</li> <li>• Разработка и реализация совместно с другими специалистами программ профилактической и психокоррекционной работы, направленных на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения</li> <li>• Консультирование населения по проблемам психологического здоровья</li> <li>• Оценка результативности программ профилактической и психокоррекционной работы, направленных на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения</li> <li>• Подготовка материалов о состоянии и динамике психологического здоровья населения и представление их в интернет-форумах и СМИ</li> <li>• Учет проведенных работ</li> </ul>

### 1.3. Категория слушателей

К освоению дополнительных профессиональных программ повышения квалификации допускаются лица, имеющие высшее образование.

### 1.4. Трудоемкость обучения

Общая трудоемкость обучения по программе составляет:

72 академических часа, (2 зачетные единицы) из них:

34 академических часов (0,95 зачетные единицы) – аудиторные занятия,

36 академических часов (1,00 зачетные единицы) – самостоятельная работа

2 академических часов (0,05 зачетные единицы) – итоговая аттестация

### 1.5. Форма обучения

Форма обучения: заочная, с применением дистанционных образовательных технологий.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Учебный план программы

№ п/п	Наименование дисциплин	Общая трудоемкость, час.	В том числе			Форма контроля
			ЛК час.	ПЗ час.	Сам. раб час.	
1.	Тема 1. Введение в позитивную психологию	12	6		6	

2.	Тема 2. Практическое применение позитивной психологии в различных сферах жизни	12	6		6	
3.	Тема 3. Позитивное восприятие и позитивные чувства	12	6		6	
4.	Тема 4. Психодиагностика в позитивной психологии	12	6		6	
5.	Тема 5. Психология счастья	12	6		6	
6.	Тема 6. «В гармонии с собой и миром». Тренинг по формированию позитивных эмоций и счастья	10	4		6	
7.	Итоговая аттестация: зачет	2			2	Зачет
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>34</b>		<b>38</b>	<b>-</b>

## 2.2. Календарный учебный график

Календарный учебный график разработан в соответствии с требованиями дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.

Календарный учебный график приведен в Приложение 1.

## 2.3. Рабочая программа раздела.

Наименование и содержание тем лекций

№ темы	Наименование тем	Часы	Зач.ед.
1.	Тема 1. Введение в позитивную психологию	6	0,16
2.	Тема 2. Практическое применение позитивной психологии в различных сферах жизни	6	0,16
3.	Тема 3. Позитивное восприятие и позитивные чувства	6	0,16
4.	Тема 4. Психодиагностика в позитивной психологии	6	0,16
5.	Тема 5. Психология счастья	6	0,16
6.	Тема 6. «В гармонии с собой и миром». Тренинг по формированию позитивных эмоций и счастья	4	0,11
Итого:		<b>34</b>	<b>0,95</b>

**Наименование и содержание тем практических (семинарских) занятий** данный вид занятий не предусмотрен учебным планом

**Наименование и содержание тем лабораторных занятий** данный вид занятий не предусмотрен учебным планом

## Виды и содержание самостоятельной работы слушателя

№	Наименование тем, их краткое содержание;	Вид самостоятельной работы	Форма контроля	Трудоемкость, час (зач.ед)
1.	<b>Тема 1. Введение в позитивную психологию</b> Позитивная психология: определение и краткая история. Основные принципы позитивной психологии. Модель PERMA. Позитивная психология: концепция	работа с литературой	тестирование	2 (0,05)

	и влияние на жизнь человека.			
2.	<b>Тема 2. Практическое применение позитивной психологии в различных сферах жизни</b> Практическое применение экспериментов Селигмана. Методы позитивной психологии. Позитивная психология: полезные приемы.	работа с литературой	тестирование	2 (0,05)
3.	<b>Тема 3. Позитивное восприятие и позитивные чувства</b> Значение позитивного восприятия и позитивного мышления для человека. Понятие «счастья» и «благополучия».	работа с литературой	тестирование	2 (0,05)
4.	<b>Тема 4. Психодиагностика в позитивной психологии</b> Основные принципы позитивной психотерапии. позитивная отправная точка. Ориентация терапевтического процесса на содержание (метакоммуникацию). Основные понятия. методики и инструменты. опросник субъективного благополучия. тест на оптимизм. Висбаденский опросник к методу позитивной психотерапии и семейной психотерапии (WIPPF).	работа с литературой	тестирование	2 (0,05)
5.	<b>Тема 5. Психология счастья</b> Понятие счастья. Источники счастья. Исследования счастья М. Аргайла (книга «Психология счастья»).	работа с литературой	тестирование	2 (0,05)
6.	<b>Тема 6. «В гармонии с собой и миром». Тренинг по формированию позитивных эмоций и счастья</b> Позитивная психотерапия. Основные задачи позитивной психотерапии. Основные принципы. Этапы и методы. Техники и упражнения.	работа с литературой	тестирование	2 (0,05)

### 3. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

#### 3.1. Оценка уровня знаний, навыков и компетенций слушателей

Текущий контроль знаний проводится в форме наблюдения за работой обучающихся и контроля их активности на образовательной платформе, проверочного тестирования.

Промежуточный контроль знаний, полученных обучающимися посредством самостоятельного обучения (освоения части образовательной программы), проводится в

виде тестирования.

### 3.2. Оценка уровня знаний, навыков и компетенций слушателей

Итоговая аттестация по Программе должна выявить теоретическую и практическую подготовку специалиста. Слушатель допускается к итоговой аттестации после самостоятельного изучения дисциплин Программы в объеме, предусмотренном для обязательных внеаудиторных занятий.

Итоговая аттестация проводится с целью определения уровня компетенций, качественное изменение которых осуществляется в результате обучения. Итоговая аттестация слушателей осуществляется в форме тестирования, в тесты включены вопросы, отражающие понятия: управление, педагогический менеджмент, принятие управленческих решений, система мотивации персонала, управление качеством образовательной организации.

Итоговое тестирование может включать несколько типов вопросов. Количество вопросов может варьироваться от 20 до 30 в зависимости от формы итоговой контроля знаний по программе в соответствии с учебным планом программы.

Для прохождения тестирования слушателю выделяется 2 минуты на 1 вопрос соответствии с «Положением о дистанционном обучении ЧОУ ДПО «СКИДО»», регулирующим требования к критериям учебного процесса по программе, реализуемым с применением дистанционных образовательных технологий.

Просмотреть предварительно вопросы тестов не представляется возможным. Результаты тестирования представлены в процентах. На основании полученных результатов формируются результаты степени успешности обучения по соответствующей дисциплине:

№	Результаты тестирования в %	Экзамен/Зачет о оценкой	Зачет
1.	0-39	«неудовлетворительно»	не зачтено
2.	40-59	«удовлетворительно»	зачтено
3.	60-79	«хорошо»	зачтено
4.	80-100	«отлично»	зачтено

#### Типовые задания, необходимые для оценки знаний, умений и навыков слушателей, характеризующих формирование компетенций в процессе освоения программы

1. **Выберите правильный вариант:** Особое психологическое направление, изучающее положительные аспекты человеческой психики.

1. **Позитивная психология**
2. Гедонистическая психология
3. Психология радости
4. Психология счастья

2. **Выберите правильный вариант:** Автором направления позитивной психологии является американский психолог...

1. Абрахам Маслоу
2. **Мартин Селигман**
3. Майкл Аргайл

3. **Выберите правильный вариант:** В результате исследования по излечению депрессии, а также необычной истории с экспериментами, Мартин Селигман обнаружил феномен ...

1. **«выученной беспомощности»**
2. «выученной ответственности»

3. «безответной любви»

4. **Выберите правильный вариант:** План Мартина Селигмана, ведущий к благополучию...

1. PERMA
2. PARMA
3. PREMA

5. **Выберите правильные варианты:** План Мартина Селигмана, ведущий к благополучию включает следующие составляющие (несколько вариантов ответов).

1. Позитивные эмоции
2. Вовлеченность
3. Хорошие взаимоотношения
4. Значение
5. Достижения
6. Решения
7. Интуиция

6. **Выберите правильный вариант:** Феномен, который заключается в том, что когда человек уверен, что не в силах избежать негативных событий и изменить жизнь к лучшему. Эта черта становится ключевой преградой на пути к благополучию.

1. «выученная беспомощность»
2. «выученной ответственности»
3. «выученная обученность»

7. **Выберите правильные варианты:** Селигман указывает на то, что важнейшее значение психология должна придавать упорству в достижении целей, надежде и вере в лучшее, способности к творчеству и другим позитивным аспектам человеческой жизни. Исходя из этого, он указал три направления, на которые нужно ориентироваться (несколько вариантов ответов):

1. Социальные институты
2. Позитивные черты характера человека
3. Позитивные эмоции и индивидуальное ощущение счастья
4. Детские воспоминания
5. Неосознаваемые мотивы и действия
6. Отсутствие внутриличностного конфликта

8. **Выберите правильный вариант:** Короткие положительные утверждения, смысл которых – заменить негативные установки на позитивные, а также уверенные высказывания, ставящие акцент на желаемом (любви, здоровье, карьере, деньгах, счастье и других значимых для человека вещах).

1. аффирмации
2. афформации
3. фасилитации

9. **Выберите правильный вариант:** Метод при котором человек формулирует вопрос. Например, к утверждению «Людям нравится общаться со мной» можно задать вопрос: «Почему людям нравится общаться со мной?» и т.д. Это упражнение активизирует мыслительные процессы, ведь мозг начинает усиленно искать ответы на задаваемые вопросы.

1. аффирмации

- 2. афформации
- 3. фасилитации

10. **Выберите правильный вариант:** Срок выработки привычки?

- 1. 9
- 2. 14
- 3. 21
- 4. 40

11. **Выберите правильный вариант:** Метод по Селигману, позволяющий избавиться от привычек?

- 1. Метод аффирмаций
- 2. Метод афформаций
- 3. Метод браслетов

12. **Выберите правильные варианты:** В формулировке позитивной интерпретации помогает понимание четырёх способов реакции на конфликт (несколько вариантов ответов):

- 1. уход в болезнь и/или физическую активность или бессилие
- 2. уход в работу или бездействие
- 3. уход в общение или одиночество
- 4. уход в фантазии или депрессию
- 5. уход в измененное сознание или трансформацию сознания в сторону созидания
- 6. уход в творческую активность или запрещенную деятельность

13. **Выберите правильный вариант:** Модель описывает развитие и проявление базовых и актуальных способностей в четырёх областях жизни: тело, достижения, контакты/отношения и будущее/фантазия/идеал.

- 1. модель баланса
- 2. модель гармонии
- 3. модель пирамиды

14. **Выберите правильный вариант:** а) Переживание удовлетворенности жизнью в целом, общая рефлексивная оценка человеком своего прошлого и настоящего; б) частота и интенсивность положительных эмоций (Майкл Аргайл).

- 1. счастье
- 2. радость
- 3. любовь
- 4. добродетель

15. **Выберите правильный вариант:** Верно ли утверждение: Счастье включает в себя состояние внутреннего баланса чувств, эмоций, физических сил и социальных событий в жизни человека. Данное состояние детерминировано субъективными и объективными факторами благополучия, что позволяет личности общаться, развиваться и совершать социально значимые поступки, консолидироваться с другими людьми.

- 1. да
- 2. нет

16. **Выберите правильный вариант:** Этот вид счастья фиксируемо физиологически – его можно «измерить» по гормональным и нейробиологическим показателям. Именно о такой разновидности счастья ведется речь в теории «объективного

счастья» Каннемана, работах Дэвиса, Самнера. Такое счастье крайне зависимо от времени и событийных колебаний, характеризуется изменчивостью и неустойчивостью.

1. **ситуативное счастье**
2. личностное счастье

17. **Выберите правильный вариант:** Состояние этого вида счастья, напротив более стабильно и, как правило, сложнее поддается измерению. Счастье как сложное психологическое образование представлено присущим только ему набором характеристик:

1. ситуативное счастье
2. **личностное счастье**

18. **Выберите правильные варианты:** К внутренним (субъективным) факторам, обуславливающим ощущение счастья следует относить (несколько вариантов ответов):

1. **Потенциал личностного развития**
2. **Возможности отношений с окружающими людьми**
3. **Здоровье**
4. Материальные ресурсы
5. Выбранная профессия
6. Степень свободы мысли и деятельности

19. **Выберите правильные варианты:** К внешним (объективным) факторам вызывающим ощущение счастья можно отнести (несколько вариантов ответов):

1. Потенциал личностного развития
2. Возможности отношений с окружающими людьми
3. Здоровье
4. **Материальные ресурсы**
5. **Выбранная профессия**
6. **Степень свободы мысли и деятельности**

20. **Выберите правильные варианты:** Позитивная психотерапия базируется на трёх «китах» — трёх основных принципах.

1. **Принцип баланса**
2. **Принцип надежды**
3. **Принцип само- и взаимопомощи**
4. Принцип веры
5. Принцип добродетели
6. Принцип ответственности

#### **4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

##### **4.1. Кадровое обеспечение программы**

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Позитивная психология» реализуется педагогическими кадрами, имеющими базовое образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины, ученую степень и опыт деятельности в соответствующей профессиональной области. В процессе обучения преподаватели используют эффективные методики преподавания, предполагающие выполнение слушателями практических заданий и получение теоретических знаний.

Административный персонал – обеспечивает условия для эффективной работы педагогического коллектива, осуществляет контроль и текущую организационную работу

Информационно-технологический персонал - обеспечивает функционирование информационной структуры.

## **4.2. Материально-технические условия реализации программы**

### **Помещения для проведения учебных занятий**

ЧОУ ДПО «СКИДО» располагает материально-технической базой, обеспечивающей проведение всех видов учебных занятий, научной работы сотрудников и слушателей, позволяющей реализовывать общеобразовательные программы и программы дополнительного профессионального образования.

Помещения для проведения учебных занятий, соответствуют действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

### **Технические средства обучения**

Для реализации программы используются следующие технические средства:

- технические средства передачи учебной информации –проекционная аппаратура широкого назначения;

- реализация заочной формы обучения осуществляется с использованием электронных ресурсов. Учебный материал расположен на образовательной платформе LearnPress с использованием программного обеспечения для реализации дистанционных образовательных технологий.

### **Помещения для самостоятельной работы**

Помещения оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ЧОУ ДПО "СКИДО".

## **4.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы**

### **4.3.1.Рекомендуемая литература.**

#### **4.3.1.1. Основная литература:**

1. Позитивная психология личности / Р. М. Шамионов, И. Е. Гарбер, Е. Е. Бочарова [и др.] ; под редакцией Р. М. Шамионова. — Саратов : Издательство Саратовского университета, 2018. — 200 с. — ISBN 978-5-292-04480-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/83571.html>

#### **4.3.1.2. Дополнительная литература:**

1. Сапогова, Е. Е. Консультативная психология: задачи : учебное пособие / Е. Е. Сапогова. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2020. — 240 с. — ISBN 978-5-4263-0867-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/105904.html>

#### **4.3.3. Интернет-ресурсы:**

1. <https://www.iprbookshop.ru>
2. Педагогическая библиотека: <https://bigenc.ru/education/text/2708703>
3. Научная педагогическая электронная библиотека: <http://elib.gnpbu.ru/>
4. Электронная библиотека МГППУ: <http://psychlib.ru/index.php>
5. Федеральный портал «Российское образование»: <http://www.edu.ru/>
6. Единое окно доступа к образовательным ресурсам: <http://window.edu.ru/>
7. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов: <http://school-collection.edu.ru/>
8. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов: <http://fcior.edu.ru/>
9. Практическая психология: <http://psynet.narod.ru/>
10. Практический психолог: <http://www.psilib.ru>
11. ПсиПортал: <http://psy.piter.com/>

#### **4.3.6. Программное обеспечение: не предусмотрено**

