

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТРАЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ
И ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ КАДРОВ»
(АНО ДПО «ЦАППК»)**

ИНН/КПП 7813664723/781301001, ОГРН 1227800096226,
Юридический адрес: 197022, г. Санкт-Петербург, вн.тер.г. Муниципальный округ Аптекарский
остров, ул. Ординарная, д. 21, литера А, пом. 6-Н, 7-Н, оф. 4А, раб. место № 4

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ**

«Гелотология (смехотерапия) в практике психолога»

Общая трудоемкость
200 академических часов

Форма обучения
Заочная

Санкт-Петербург

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

АНО ДПО "НИПКЭФ", Зотов Игорь Викторович, Директор

Сертификат 023F6F8C00F9B23DA0449CFE97AFCDC0EA

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Нормативно-правовые основания разработки программы

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 24 марта 2025 г. №266 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам».

3. Профессиональный стандарт «Психолог-консультант», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 14.09.2022 № 537н.

1.2. Цель реализации программы и планируемые результаты обучения

Цель: совершенствование профессиональных компетенций, необходимых для осуществления деятельности по оказанию психологической помощи отдельным лицам в рамках имеющейся квалификации.

Обучающийся совершенствует следующие профессиональные компетенции в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 37.03.01 Психология (бакалавриат):

Код	Наименование компетенции
ОПК-4	Способность использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования

По итогам освоения программы обучающийся должен

знать:

- сущность, значение гелотологии, показания к применению;
- применение смехотерапии в работе с дошкольниками и подростками, с людьми пожилого возраста;
- игры с использованием метода смехотерапии;
- техники смехотерапии;

уметь:

- выполнять упражнения по смехотерапии;
- разрабатывать и проводить программы смехотерапии для разных возрастных групп клиентов;

Планируемые результаты обучения по программе соответствуют выполняемым трудовым действиям, входящим в профессиональный стандарт «Психолог-консультант»:

Обобщенные трудовые функции	Трудовые функции, реализуемые после обучения	Код	Трудовые действия
Оказание консультационной психологической помощи населению и трудовым коллективам	Проведение мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи населению	A/03.6	Реализация программ мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи

	и трудовым коллективам		
--	------------------------	--	--

1.3. Категория обучающихся

К освоению программы допускаются лица, имеющие/получающие образование из перечня профессий СПО/специальностей СПО и перечня направлений/специальностей ВО.

1.4. Форма обучения: заочная.

1.5. Срок освоения программы

Срок освоения программы составляет 200 часов.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

№п п	Наименование разделов, дисциплин (модулей)	Общая трудоемкос ть, в акад. часах	Работа обучающегося в СДО			Формы промежуточн ой и итоговой аттестации (ДЗ, З) ¹
			Лекци и	Тестирован ие	Практическ ие занятия	
	I Модуль. Гелотология: сущность, значение, показания к применению					
1	Гелотология – наука о смехе, направления и польза	27	15	2	10	3
2	Биологическое значение смеха	20	18	2		
3	Смех как инструмент саморегуляции и расслабления организма	17	15	2		
4	Показания и противопоказания к применению смехотерапии	17	15	2		
	II Модуль. Смехотерапия в работе с людьми разной возрастной категории					
5	Смехотерапия в работе с дошкольникам и и подростками	28	20	2	6	3

¹ ДЗ – дифференцированный зачет, З – зачет

6	Смехотерапия в работе с людьми пожилого возраста	17	15	2		
	III Модуль. Техники и методы смехотерапии					
7	Смехотерапия как метод избавления от депрессии	27	15	2	10	3
8	Игры с использованием метода смехотерапии	21	19	2		
9	Техники смехотерапии	22	20	2		
Итоговая аттестация		4				Итоговое тестирование
ИТОГО		200				

2.2. Календарный учебный график

№ п/п	Наименование разделов, дисциплин (модулей)	Общая трудоемкость, в акад. час.	Учебные недели
1	I Модуль. Гелотология: сущность, значение, показания к применению	81	1-3
2	II Модуль. Смехотерапия в работе с людьми разной возрастной категории	45	4-5
3	III Модуль. Техники и методы смехотерапии	70	6-8
	Итоговая аттестация	4	9

2.3. Рабочие программы разделов, дисциплин (модулей)

Наименование разделов, дисциплин (модулей) и тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
I Модуль. Гелотология: сущность, значение, показания к применению		
Тема 1. Гелотология – наука о смехе, направления и польза	Лекция/15 часов	История смехотерапии. Направления в смехотерапии. Методика хасья-йоги, тренинги и больничная (медицинская) клоунада. Теоретические аспекты полезности смехотерапии
	Тестирование /2 часа	
Тема 2. Биологическое значение смеха	Лекция/18 часов	Понятие и типы смеха, польза смеха. Смех в работах Дж. Селли и Г. Спенсера. Различные аспекты смеха и юмора. Смех как

		физиологическая составляющая. Физиология и нейрофизиология смеха
	Тестирование /2 часа	
Тема 3. Смех как инструмент саморегуляции и расслабления организма	Лекция/15 часов	Исследования юмора как регулятора стресса. Распознавание потенциально полезных и вредных стилей юмора. Чувство юмора как регулятор стресса. Аспекты юмора в жизни человека
	Тестирование /2 часа	
Тема 4. Показания и противопоказания к применению смехотерапии	Лекция/15 часов	Смехотерапия. Показания и противопоказания применения смехотерапии. Особенности восприятия юмора у людей с психическими заболеваниями. Взаимосвязь смехотерапии с другими видами психотерапии
	Тестирование /2 часа	
	Практическое занятие /10 часов	Выполните задания: 1. Своими словами опишите использование юмора при сеансах терапии. 2. Составьте таблицу, отражающую особенности чувства юмора у людей с психическими заболеваниями. Например, в заголовке столбцов написано «отклонения в чувстве юмора» и «заболевание». Под заболеванием перечислены психические отклонения. Для выполнения задания Вы можете обратиться к лекции «Особенности восприятия юмора у людей с психическими заболеваниями».
II Модуль. Смехотерапия в работе с людьми разной возрастной категории		
Тема 5. Смехотерапия в работе с дошкольниками и подростками	Лекция/20 часов	Психология юмора. Возрастная психология юмора. Использование юмора в работе с детьми и подростками. Больничная клоунада как направление смехотерапии в работе с детьми и подростками
	Тестирование /2 часа	
Тема 6. Смехотерапия в работе с людьми пожилого возраста	Лекция/15 часов	Юмор и психическое здоровье. Психологическое благополучие людей пожилого возраста. Влияние юмора на психологическое состояние лиц пожилого возраста. Специфика психологической работы с пожилыми людьми по улучшению психоэмоционального состояния
	Тестирование /2 часа	
	Практическое занятие /6 часов	Выполните задание: Ознакомьтесь с выполнением упражнений по смехотерапии. Выполните любые и опишите ваши эмоции, чувства после выполнения упражнений.
III Модуль. Техники и методы смехотерапии		
Тема 7. Смехотерапия как метод избавления от депрессии	Лекция/15 часов	Понятие депрессии. Применение смехотерапии при депрессии. Значение гелотологии при терапии депрессии
	Тестирование /2 часа	
	Лекция/19 часов	Роль юмора в формировании личности. Феномен смеха в человеческом общении.

Тема 8. Игры с использованием метода смехотерапии		Возможности смеха в профилактике и коррекции детской агрессии. Практикум по освоению юмористических приемов в работе с подростками. Тренинг «Юморобика»
	Тестирование /2 часа	
Тема 9. Техники смехотерапии	Лекция/20 часов	Юмор в психотерапии и консультировании. Техники смехотерапии. Юмор в контексте психотерапевтической практики. Как развить чувство юмора
	Тестирование /2 часа	
	Практическое занятие /10 часов	Выполните задания: 1. Приведите свои примеры шуток и юмора. 2. Предложите остроумные концовки анекдотов. 3. Предложите продолжения фраз и ситуаций. 4. Предложите свои юмористические ответы на предложенные вопросы.
Итоговая аттестация	Итоговое тестирование /4 часа	

3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

3.1. Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

В процессе обучения используется тестирование как форма текущего контроля успеваемости.

Формой промежуточной аттестации по разделам, дисциплинам (модулям) программы является зачет и (или) дифференцированный зачет.

Промежуточная аттестация включает в себя прохождение тестирования и выполнение практического задания. Время, отведенное на прохождение промежуточной аттестации, входит в общую трудоемкость освоения разделов, дисциплин (модулей) и проводится в форме, указанной в учебном плане.

3.2. Формы итоговой аттестации

Итоговая аттестация по программе повышения квалификации предназначена для комплексной оценки уровня знаний обучающегося с учетом целей обучения для установления соответствия уровня знаний обучающегося квалификационным требованиям; для рассмотрения вопросов о предоставлении обучающемуся по результатам обучения права выдачи удостоверения о повышении квалификации.

Итоговая аттестация проводится в форме итогового тестирования по программе обучения, включающего вопросы всех разделов, дисциплин (модулей).

3.3. Критерии оценки результатов освоения образовательных программ

Результаты промежуточной аттестации за освоение обучающимся разделов, дисциплин (модулей) программы оцениваются по стобалльной шкале в следующем соотношении:

- по результатам тестирования на освоение раздела, дисциплины (модуля) – от 50 до 70 баллов;
- практическое задание по итогам освоения раздела, дисциплины (модуля) – максимальное количество суммарно за все практические задания в разделе, дисциплине (модуле) – 30 баллов.

Количество баллов по стобалльной системе	Результат аттестации в форме «зачет»
81-100	«зачтено»
61-80	«зачтено»
51-60	«зачтено»
50 и менее	«не зачтено»

По результатам итоговой аттестации выставляются отметки в соответствии со следующими критериями оценивания:

Количество баллов по стобалльной системе	Отметка по четырехбалльной системе
91-100	«отлично»
81-90	«хорошо»
70-80	«удовлетворительно»
менее 70	«неудовлетворительно»

Оценка результатов освоения образовательных программ осуществляется Итоговой аттестационной комиссией в соответствии со следующими критериями:

- отметка «отлично» выставляется обучающемуся, показавшему полное освоение планируемых результатов (знаний, умений, навыков, компетенций), всестороннее и глубокое изучение литературы;
- отметка «хорошо» выставляется обучающемуся, показавшему освоение планируемых результатов (знаний, умений, навыков, компетенций), предусмотренных программой, допустившему несущественные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий;
- отметка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, показавшему частичное освоение планируемых результатов (знаний, умений, навыков, компетенций), предусмотренных программой, сформированность не в полной мере новых компетенций и профессиональных умений для осуществления профессиональной деятельности;
- отметка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, не показавшему освоение планируемых результатов (знаний, умений, навыков, компетенций), предусмотренных программой, допустившему серьезные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий.

3.4. Оценочные материалы

Оценочные материалы по программе повышения квалификации размещены на платформе СДО и включают следующие оценочные средства: задания в тестовой форме, практическая работа.

**Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения
промежуточной и итоговой аттестации**

1. Верны ли следующие суждения?

А) Смех рождается и существует в зоне контакта, общения людей, социальных групп, исторических и бытовых ситуаций и даже в зоне контакта различных культур и эпох. Б) Современная психология не высоко оценивает влияние смеха, юмора и положительных эмоций на процесс выздоровления.

Выберите один ответ:

1. Верно только А
2. Верно только Б
3. Верны оба суждения
4. Оба суждения не верны

2. Какие слова пропущены?

_____ — это уникальная концепция, которая сочетает в себе физические упражнения со смехом и дыхательные практики.

Выберите один ответ:

1. Смехотерапия и йога
2. Йога и арт-терапия
3. Арт-терапия и психодрама
4. Смехотерапия и гештальт-терапия

3. Какая наука занимается исследованиями о том, какое психологическое влияние оказывает смех, и какой отдел мозга им управляет?

Выберите один ответ:

1. Антропология
2. Социология
3. Гелотология
4. Герменевтика

4. Как называется использование юмора с целью снискать расположение других, попытки развлечь других, делая или говоря забавные вещи в ущерб собственной репутации?

Выберите один ответ:

1. Самоуничижительный юмор
2. Добрый юмор
3. Пассивный юмор
4. Агрессивный юмор

5. Дж. Форабоско на основе анализа имеющихся клинических данных сделал вывод о том, что в целом при депрессии чувство юмора...?

Выберите один ответ:

1. Повышается
2. Меняется
3. Не меняется

4. Снижается

6. На каком этапе развития юмора ребенок может осуществлять данные действия: «ребенка смешит несоответствие частей/деталей в одном объекте, смешение отличительных черт различных существ, объектов»?

Выберите один ответ:

1. 1 этап
2. 2 этап
3. 3 этап
4. 4 этап

7. Какие виды деятельности могут повысить настроение?

Выберите один или несколько ответов:

1. Физические упражнения
2. Просмотр комедии
3. Просмотр различных интересных видео неюмористического содержания
4. Чтение юмористической литературы
5. Общение с людьми

8. Как называется наука, которая изучает биохимические механизмы, лежащие в основе смеха?

Выберите один ответ:

1. Геммология
2. Номография
3. Гелотология
4. Фонология

9. Каково значение смеховой культуры для общества?

Выберите один или несколько ответов:

1. Устанавливает взаимопонимание между субъектами
2. Помогает посмотреть на трудную жизненную ситуацию с другой стороны
3. Помогает найти выход из ситуации
4. Развлекает
5. Дает возможность «посмеяться» над несовершенством людей

10. В чем отличие смехотерапии от психодрамы?

Выберите один ответ:

1. Вербальное общение преобладает
2. Невербальное общение преобладает
3. Вербальное общение сведено к минимуму
4. Вербальное и невербальное общение используется в равной степени

Примеры заданий для практической работы

1. Выполните задания:

Ознакомьтесь с выполнением упражнений по смехотерапии. Выполните любые и опишите ваши эмоции, чувства после выполнения упражнений.

2. Выполните задания:

1. Приведите свои примеры шуток и юмора.
2. Предложите остроумные концовки анекдотов.
3. Предложите продолжения фраз и ситуаций.
4. Предложите свои юмористические ответы на предложенные вопросы.

4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Материально-технические условия реализации программы

Образовательная организация располагает материально-технической базой, обеспечивающей реализацию образовательной программы и соответствующей действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

4.2. Требования к материально-техническим условиям со стороны обучающегося (потребителя образовательной услуги)

Рекомендуемая конфигурация компьютера:

- Разрешение экрана от 1280x1024
- Pentium 4 или более новый процессор с поддержкой SSE2
- 512 Мб оперативной памяти
- 200 Мб свободного дискового пространства
- Современный веб-браузер актуальной версии (Firefox 22, Google Chrome 27, Opera 15, Safari 5, Internet Explorer 8 или более новый).

4.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Образовательная организация обеспечена электронными учебниками, учебно-методической литературой и материалами по всем разделам, дисциплинам (модулям) программы. Образовательная организация также имеет доступ к электронным образовательным ресурсам (ЭОР). Образовательная организация имеет удаленный доступ ЭБС «Университетская библиотека онлайн» (<http://www.biblioclub.ru/>).

При реализации программ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в Образовательной организации созданы условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды, включающей в себя:

- электронные информационные ресурсы
- электронные образовательные ресурсы
- совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств.

Данная среда способствует освоению обучающимися программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся.

Электронная информационно-образовательная среда Образовательной организации обеспечивает возможность осуществлять следующие виды деятельности:

1. Планирование образовательного процесса.
2. Размещение и сохранение материалов образовательного процесса.
3. Фиксацию хода образовательного процесса и результатов освоения программы.
4. Контролируемый доступ участников образовательного процесса к информационным образовательным ресурсам в сети Интернет.
5. Проведение мониторинга успеваемости обучающихся.

Список литературы и информационных источников

1. Гуревич, П. С. Практическая психология для всех: клинический психоанализ / П. С. Гуревич. – Москва: Директ-Медиа, 2013. – 464 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210460> (дата обращения: 04.06.2025). – ISBN 978-5-4458-3429-8. – DOI 10.23681/210460. – Текст: электронный.
2. Павлов, И. С. Психотерапия в практике : практическое пособие / И. С. Павлов. – 3-е издание, перераб. и доп. – Москва: ПЕР СЭ, 2006. – 608 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=233336> (дата обращения: 04.06.2025). – ISBN 5-98549-014-9. – Текст : электронный.
3. Работник социальной службы / изд. ООО Издательство «Социальное обслуживание»; гл. ред. А. М. Панов; учред. Межрегиональная общественная организация «Ассоциация работников социальных служб». – Москва: Социальное обслуживание, 2013. – № 9(91). – 85 с.: схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436900>. – Текст: электронный.
4. Старшенбаум, Г. В. Клиническая психотерапия: учебно-практическое руководство / Г. В. Старшенбаум. – Москва: Директ-Медиа, 2011. – 428 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=70341> (дата обращения: 04.06.2025). – ISBN 978-5-9989-7916-3. – Текст: электронный.

4.4. Кадровое обеспечение программы

Реализация программы повышения квалификации обеспечивается педагогическими работниками, требование к квалификации которых регулируется законодательством Российской Федерации в сфере образования и труда.

Актуализация дополнительной профессиональной программы

№ пп	Содержание изменений	Раздел, в который вносятся изменения и дополнения	Дата внесения изменений