

**Фонд оценочных средств  
для проверки сформированности компетенций (части компетенций)  
при промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины  
«Практическая позитивная психология»  
направление подготовки (специальность) 37.05.01 Клиническая психология  
Направленность (профиль) подготовки: «Нейропсихологическая реабилитация и  
коррекционно развивающее обучение»  
форма обучения – очная**

**Профессиональная компетенция (ПК) – 3** (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)

**1. Типовые задания для оценивания результатов сформированности компетенции на уровне ИПК 3.1** (основные концепции личности, социума в фокусе реализации психодиагностических мероприятий, направленных на профилактику и коррекцию психического и физического здоровья)

**Примеры тестовых заданий**

- 1) Эта форма оказания психологической помощи предполагает глубокое изучение индивидуальных особенностей человека, опору на его потенциал личностного роста с целью создания благоприятных условий для принятия им самостоятельного осознанного решения:
  - а) психологическая поддержка;
  - б) психологическое содействие;
  - в) психологическое сопровождение.
- 2) Какой тип задачи взаимодействия клиента и психолога основан на системе оценок психологической информации в диапазоне «добро – зло»:
  - а) социальные задачи;
  - б) этические задачи;
  - в) нравственные задачи.
- 3) Какой тип задачи взаимодействия клиента и психолога основан на системе оценок психологической информации в диапазоне «хорошо – плохо»:
  - а) социальные задачи;
  - б) этические задачи;
  - в) психологические задачи.
- 4) Этот вид психологической помощи не предполагает высокой активности и инициативности психолога, а заключается в его готовности в случае необходимости оказать ее:
  - а) психологическая поддержка;
  - б) психологическое содействие;
  - в) психологическое сопровождение.

- 5) Какое из перечисленных личностных качеств является профессионально-важным для психолога:
- эмпатийность;
  - коммуникабельность;
  - дисциплинированность.

**2. Типовые задания для оценивания результатов сформированности компетенции на уровне ИПК 3.2** (прогнозировать изменения и оценивать их динамику в различных сферах психического функционирования человека и его психологии при медицинском психологическом воздействии, направленном на гармонизацию жизнедеятельности индивида)

**Практическое занятие. Исследование процесса постановки цели.**

**Задание 1.** Постановка жизненных целей. Заполните таблицу, содержащую элементы структуры деятельности (по А.Н. Леонтьеву). Проанализируйте деятельность, связанную с вашей целью, воспользуйтесь приведенными выше рекомендациями.

Таблица - Элементы структуры деятельности

Элементы деятельности	Характеристика
Цель	
Потребность	
Мотивы	
Задачи (ресурсы и средства)	
Действия	

**Задание 2.** Постановка SMART – цели. Аббревиатура SMART имеет несколько различных вариантов расшифровки:

S – Specific, significant, stretching / конкретные, важные, растяжимые.

M – Measurable, meaningful, motivational / измеримые, значимые, мотивационные.

A – Agreed upon, attainable, achievable, acceptable, action-oriented / согласованы, достижимы, выполнимы, приемлемы, ориентированы на конкретные цели.

R – Realistic, relevant, reasonable, rewarding, result-oriented / реалистичные, актуальные, разумные, поощряемые, ориентированные на конкретный результат.

T – time-based, timely, tangible, track able / ограниченные во времени, своевременные, осязаемые, отслеживаемые.

Данная методика позволяет оценить поставленную цель, обнаружить слабые места и скорректировать цель и средства ее достижения. Переформулирование цели, направленное на уточнение первоначального образа желаемого результата происходит до полного понимания того, что должно быть достигнуто, когда и как.

1. В таблице в графе «Цель деятельности» сформулируйте вашу цель на настоящий момент (или период) жизни.

2. В графе «Оценка» выделите оценку поставленной цели по пятибалльной шкале.

3. После того, как вы выполнили работу, переформулируйте ранее поставленную цель таким образом, чтобы она соответствовала более высоким оценкам.

4. Проанализируйте, как изменилась ваша цель. Соответствует ли она вашим потребностям и средствам?

Таблица 3 - Критерии оценки цели деятельности

Цель деятельности	Критерии оценки	Оценка
-------------------	-----------------	--------

	Конкретные	1 2 3 4 5
	Хорошо определены	1 2 3 4 5
	Понятны любому человеку, имеющему элементарные знания по проекту	1 2 3 4 5
	Измеримые	1 2 3 4 5
	Знание о том, из чего состоит цель и как её достичь	1 2 3 4 5
	Знание о том, когда она будет достигнута	1 2 3 4 5
	Согласованные	1 2 3 4 5
	Цели, согласованные со всеми заинтересованными сторонами	1 2 3 4 5
	Реалистичные	1 2 3 4 5
	В рамках имеющихся ресурсов, знаний и времени	1 2 3 4 5
	Цели, ограниченные во времени	1 2 3 4 5
	Достаточно времени, чтобы достичь цели	1 2 3 4 5
	Без избытка времени на достижение цели	1 2 3 4 5

### Задание 3. Управление временем по методу Б. Франклина

Система Франклина «направлена вперёд», то есть работает с тем, что должно быть сделано. Глобальная цель делится на подзадачи, те - на ещё более мелкие подзадачи. Эту систему можно отобразить в виде ступенчатой пирамиды, а процесс её применения - как строительство пирамиды. Таблица заполняется снизу вверх.

План на день может меняться в течение дня в зависимости от непредвиденных обстоятельств. Краткосрочные планы стоит пересматривать каждые две недели. Долгосрочные планы должны пересматриваться раз в четыре-шесть месяцев. Генеральный план следует пересматривать раз в год.

аз в год рекомендуется критически взглянуть и на поставленную вами глобальную цель. Настолько ли она привлекательна как прежде? Какие изменения вы осознаете и чувствуете? Возможно, это приведет к тому, что Вы переосмыслите зафиксированные ранее в записях жизненные ценности.

Таблица 4 - Этапы управления временем по Б. Франклину

Этапы управления временем	Ваши записи
План на день	
Краткосрочный план	
Долгосрочный (на годы) план	
Генеральный план достижения цели	
Глобальная цель (достойная цель творческого человека)	
Главные жизненные ценности (чего человек хочет от жизни)	

**3. Типовые задания для оценивания результатов сформированности компетенции на уровне ИПК 3.3** (методами психологического консультирования, психопрофилактики, реабилитации в работе с индивидами, группами, учреждениями, представителями различных субкультур)

#### 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?