

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Факультет психологии

СОГЛАСОВАНО

заведующий кафедрой

Л.Н. Аксеновская

"25" 05 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ

председатель НМК факультета

Е.И. Балакирева

"25" 05 2022 г.

Фонд оценочных средств

Текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине
Позитивная психология

Направление подготовки магистратуры

37.04.01 Психология

Профиль подготовки магистратуры

Позитивное психологическое консультирование

Квалификация (степень) выпускника

магистр

Форма обучения

очная

Саратов,
2022

Результаты обучения по дисциплине

<p>УК-1 Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий</p>	<p>1.1_М.УК-1. Анализирует проблемную ситуацию как систему, выявляя ее составляющие и связи между ними.</p> <p>1.2_М.УК-1. Осуществляет поиск алгоритмов решения поставленной проблемной ситуации на основе доступных источников информации. Определяет в рамках выбранного алгоритма вопросы (задачи), подлежащие дальнейшей детальной разработке. Предлагает способы их решения.</p> <p>1.3_М.УК-1. Разрабатывает стратегию достижения поставленной цели как последовательность шагов, предвидя результат каждого из них и оценивая их влияние на внешнее окружение планируемой деятельности и на взаимоотношения участников этой деятельности</p>	<p>Знать: основные методологические и этические принципы конструирования и проведения фундаментальных и прикладных исследований в рамках гуманистической парадигмы психологии.</p> <p>Уметь: использовать современные научные методы решения исследовательских проблем в профессиональной психолого-педагогической деятельности в русле позитивно-психологических идей; анализировать научные тексты с точки зрения их методологических оснований и принципов</p> <p>Владеть: понятийно-категориальным аппаратом позитивной психологии; навыками позитивно-психологического профессионального мышления, необходимого для анализа, интерпретации рефлексии данных психической действительности.</p>
<p>ПК–1 Способен создавать и реализовывать программы научных исследований факторов оптимизации психологических ресурсов самоактуализации, совладания с трудными жизненными ситуациями, адаптивного и успешного функционирования личности и группы, опирающиеся на теорию и методологию позитивного психологического консультирования.</p>	<p>ПК–1. 1.1. Знает технологию планирования и проведения психологического исследования, методы сбора эмпирических данных и их качественного и количественного анализа, современное проблемное поле и основные теоретико-методологические модели консультативной психологии, систему теоретического знания и специальные методологические принципы позитивного психологического консультирования.</p> <p>ПК–1. 1.2. Умеет</p>	<p>Знать: место, роль, значение и задачи позитивной психологии в системе психологического знания и психологических методов; соотношение позитивной психологии со смежными областями научного знания о человеке и трудовой деятельности.</p> <p>Уметь: формулировать цели психологической помощи с позиции позитивной психологии; выбирать методы создания условий и психологического климата, способствующих развитию</p>

	<p>анализировать, обобщать и систематизировать теоретические и практические достижения консультативной психологии, ставить и решать научные проблемы и исследовательские задачи в области позитивного психологического консультирования и изучения факторов оптимизации психологических ресурсов самоактуализации, совладания с трудными жизненными ситуациями, успешного функционирования личности и группы, выдвигать научно обоснованные гипотезы, планировать и осуществлять эмпирическое исследование, операционализировать измеряемые переменные, применять релевантный психодиагностический инструментарий, осуществлять качественный и количественный анализ первичных данных, интерпретировать и обобщать полученные результаты.</p> <p>ПК–1. 1.3. Владеет навыками планирования и проведения научного исследования в области консультативной психологии с использованием системы теоретико-методологических основ позитивного психологического консультирования, решающего задачи изучения факторов оптимизации психологических ресурсов самоактуализации, совладания с трудными</p>	<p>способностей и талантов человека; работать с биографической информацией и составлять индивидуальные программы личностного развития с учетом сильных сторон личности</p> <p>Владеть: понятийным аппаратом позитивной психологии; навыками позитивного мышления при решении практических задач в психологическом сопровождении личности и группы</p>
--	--	--

	<p>жизненными ситуациями, успешного функционирования личности и группы, навыками операционализации измеряемых переменных, выбора, разработки и использования релевантного психодиагностического инструментария, качественного и количественного анализа и обобщения получаемых эмпирических данных.</p>	
<p>ПК-2 Способен разрабатывать на основе теории и методологии позитивного психологического консультирования научно обоснованный методический инструментарий, служащий оптимизации личностных ресурсов самоактуализации, совладания с трудными жизненными ситуациями, успешного функционирования личности и группы, и осуществлять проверку его эффективности.</p>	<p>ПК-2 1.1. Знает основные теоретико-методологические модели консультативной психологии, теоретические положения, методологические принципы, базовые и специальные методы позитивного психологического консультирования, технологию разработки и апробации методического инструментария, служащего решению актуальных проблем оптимизации личностных ресурсов самоактуализации, совладания с трудными жизненными ситуациями, успешного функционирования личности и группы.</p> <p>ПК-2 1.2. Умеет самостоятельно конструировать и апробировать методический инструментарий, служащий оптимизации личностных ресурсов самоактуализации, совладания с трудными жизненными ситуациями, успешного функционирования личности и группы, с учетом</p>	<p>Знать: теоретические и практические основы позитивной психологии с учетом межпредметных связей; основы практической работы в русле позитивной психологии в индивидуальном и групповом психологическом сопровождении</p> <p>Уметь: учитывать своей профессиональной деятельности многообразие подходов к личности руководствоваться при этом гуманистическими ценностями; определять границы применимости методов позитивного подхода в психологии</p> <p>Владеть: навыками в использовании методических приемов позитивной психологии в организации индивидуальной и тренинговой работы.</p>

	<p>результатов теоретического анализа и обобщения различных моделей консультативной психологии и методологии позитивного психологического консультирования.</p> <p>ПК-2 1.3. Владеет навыками применения результатов теоретического анализа, обобщения и систематизации научных знаний в области консультативной психологии и методологии позитивного психологического консультирования для конструирования методического инструментария, служащего оптимизации личностных ресурсов самоактуализации, совладания с трудными жизненными ситуациями, успешного функционирования личности и группы, навыками использования технологии апробации разработанных психотехнических средств</p>	
--	---	--

Показатели оценивания результатов обучения

Семестр	Шкала оценивания			
	2 (неудовлетворительно)	3 (удовлетворительно)	4 (хорошо)	5 (отлично)
2 семестр	<p>Не знает основные методологические и этические принципы конструирования и проведения фундаментальных и прикладных исследований в рамках гуманистической парадигмы психологии; теоретические и практические основы позитивной психологии с учетом межпредметных связей; место, роль, значение и задачи позитивной психологии в системе психологического знания и психологических методов; соотношение позитивной психологии со смежными областями научного знания о человеке и трудовой деятельности; основы практической работы в русле позитивной психологии в</p>	<p>Слабо знает основные методологические и этические принципы конструирования и проведения фундаментальных и прикладных исследований в рамках гуманистической парадигмы психологии; теоретические и практические основы позитивной психологии с учетом межпредметных связей; место, роль, значение и задачи позитивной психологии в системе психологического знания и психологических методов; соотношение позитивной психологии со смежными областями научного знания о человеке и трудовой деятельности; основы практической работы в русле позитивной</p>	<p>Хорошо знает основные методологические и этические принципы конструирования и проведения фундаментальных и прикладных исследований в рамках гуманистической парадигмы психологии; теоретические и практические основы позитивной психологии с учетом межпредметных связей; место, роль, значение и задачи позитивной психологии в системе психологического знания и психологических методов; соотношение позитивной психологии со смежными областями научного знания о человеке и трудовой деятельности; основы практической работы в русле позитивной психологии в</p>	<p>Отлично знает основные методологические и этические принципы конструирования и проведения фундаментальных и прикладных исследований в рамках гуманистической парадигмы психологии; теоретические и практические основы позитивной психологии с учетом межпредметных связей; место, роль, значение и задачи позитивной психологии в системе психологического знания и психологических методов; соотношение позитивной психологии со смежными областями научного знания о человеке и трудовой деятельности; основы практической работы в русле позитивной психологии в индивидуальном и групповом сопровождении.</p>

	индивидуальном и групповом психологическом сопровождении.	психологии в индивидуальном и групповом психологическом сопровождении.	индивидуальном и групповом психологическом сопровождении.	
	<p>Не умеет использовать современные научные методы решения исследовательских проблем в профессиональной психолого-педагогической деятельности в русле позитивно-психологических идей; анализировать научные тексты с точки зрения их методологических оснований и принципов; учитывать своей профессиональной деятельности многообразие подходов к личности руководствоваться при этом гуманистическими ценностями; формулировать цели психологической помощи с позиции позитивной психологии; выбирать методы создания условий и психологического климата, способствующих развитию способностей и талантов человека; работать с биографической информацией и составлять индивидуальные программы</p>	<p>Неуверенно умеет использовать современные научные методы решения исследовательских проблем в профессиональной психолого-педагогической деятельности в русле позитивно-психологических идей; анализировать научные тексты с точки зрения их методологических оснований и принципов; учитывать своей профессиональной деятельности многообразие подходов к личности руководствоваться при этом гуманистическими ценностями; формулировать цели психологической помощи с позиции позитивной психологии; выбирать методы создания условий и психологического климата, способствующих развитию способностей и талантов</p>	<p>Хорошо умеет использовать современные научные методы решения исследовательских проблем в профессиональной психолого-педагогической деятельности в русле позитивно-психологических идей; анализировать научные тексты с точки зрения их методологических оснований и принципов; учитывать своей профессиональной деятельности многообразие подходов к личности руководствоваться при этом гуманистическими ценностями; формулировать цели психологической помощи с позиции позитивной психологии; выбирать методы создания условий и психологического климата, способствующих развитию способностей и талантов человека; работать с биографической информацией и составлять</p>	<p>Умеет самостоятельно использовать современные научные методы решения исследовательских проблем в профессиональной психолого-педагогической деятельности в русле позитивно-психологических идей; анализировать научные тексты с точки зрения их методологических оснований и принципов; учитывать своей профессиональной деятельности многообразие подходов к личности руководствоваться при этом гуманистическими ценностями; формулировать цели психологической помощи с позиции позитивной психологии; выбирать методы создания условий и психологического климата, способствующих развитию способностей и талантов человека; работать с биографической информацией и составлять индивидуальные программы личностного развития с учетом сильных сторон личности; определять границы применимости методов позитивного подхода в психологии</p>

	<p>личностного развития с учетом сильных сторон личности; определять границы применимости методов позитивного похода в психологии</p>	<p>человека; работать с биографической информацией и составлять индивидуальные программы личностного развития с учетом сильных сторон личности; определять границы применимости методов позитивного похода в психологии</p>	<p>индивидуальные программы личностного развития с учетом сильных сторон личности; определять границы применимости методов позитивного похода в психологии</p>	
	<p>Не владеет понятийно-категориальным аппаратом позитивной психологии; навыками позитивно-психологического профессионального мышления, необходимого для анализа, интерпретации рефлексии данных психической действительности; понятийным аппаратом позитивной психологии; навыками позитивного мышления при решении практических задач в психологическом сопровождении личности и группы; навыками в использовании методических приемов позитивной</p>	<p>Недостаточно владеет понятийно-категориальным аппаратом позитивной психологии; навыками позитивно-психологического профессионального мышления, необходимого для анализа, интерпретации рефлексии данных психической действительности; понятийным аппаратом позитивной психологии; навыками позитивного мышления при решении практических задач в психологическом сопровождении личности и группы; навыками в использовании методических приемов</p>	<p>Хорошо владеет понятийно-категориальным аппаратом позитивной психологии; навыками позитивно-психологического профессионального мышления, необходимого для анализа, интерпретации рефлексии данных психической действительности; понятийным аппаратом позитивной психологии; навыками позитивного мышления при решении практических задач в психологическом сопровождении личности и группы; навыками в использовании методических приемов позитивной психологии в организации индивидуальной и тренинговой работы</p>	<p>Свободно владеет понятийно-категориальным аппаратом позитивной психологии; навыками позитивно-психологического профессионального мышления, необходимого для анализа, интерпретации рефлексии данных психической действительности; понятийным аппаратом позитивной психологии; навыками позитивного мышления при решении практических задач в психологическом сопровождении личности и группы; навыками в использовании методических приемов позитивной психологии в организации индивидуальной и тренинговой работы</p>

	психологии в организации индивидуальной и тренинговой работы	позитивной психологии в организации и индивидуальной и тренинговой работы		
--	--	--	--	--

Оценочные средства

2.1 Задания для текущего контроля

Текущая аттестация осуществляется из посещения лекций, активного участия в практических занятиях; самостоятельной работы: написания реферата; ответов на тестовые вопросы и задания и творческие задания; защиты исследовательского проекта; ответов на вопросы к промежуточной аттестации.

Реферат

Тематика рефератов полностью связана с основными вопросами изучаемого курса. Тему реферата студент выбирает самостоятельно. Реферативная работа является формой проявления студентом соответствующей памяти и творческого воображения, и служит показателем отношения к процессу изучения курса.

Требования к реферату

Общие требования, предъявляемые к реферату:

- реферат должен представлять собой самостоятельную разработку актуальной проблемы по изучаемой дисциплине
- основой реферата должны служить современные научные публикации, нормативные материалы по соответствующей проблеме
- источниковая база исследования формируется на основе монографий, научных статей, справочно-информационного материала
- план и материалы реферата должны раскрывать актуальность выбранной темы
- содержание раскрываемых вопросов должно сопровождаться ссылками на источники, использованные автором, и в конце работы прилагается список этих источников

Примерная структура реферата:

1. Введение излагается на 2-3 страницах. Содержит обоснование проблематики и актуальности выбранной темы, определение цели и задач работы, небольшой обзор литературы, оценка степени изученности проблемы.

2. Основная часть имеет 2-3 главы, примерно равных по объёму. В них раскрывается поставленная проблема, при соблюдении логики в переходе от одного вопроса к другому и чёткости завершающих их выводов. При использовании документов, цифр или фактов нужно обязательно давать ссылку на источник данной информации. При оформлении реферата применяют таблицы и графики, которые должны сопровождаться анализом. Большие таблицы помещаются в приложения.

3. Заключение занимает 1-2 страницы и содержит основные обобщённые выводы по всему реферату.

4. Список использованных источников - составляется в алфавитном порядке и должен включать не менее 5-6 наименований.

Правила оформления реферата.

Объем реферата должен составлять 15-20 печатных страниц. Печать только на одной стороне листа. Текст набирается на компьютере: шрифт 14, интервал 1,5, с полями: справа 1,5 см, слева 3 см, сверху и снизу 2 см. Нумерация страниц в нижнем правом углу. Выравнивание по ширине.

Примерные темы рефератов

1. Современные организации позитивных психологов, их перспективы.
2. История и будущее развитие позитивной психологии.
3. Изучение счастья и благополучия в психологических исследованиях.
4. Психологический портрет позитивного психолога.
5. Методики диагностики и мониторинга жизненного благополучия и позитивных интервенций.
6. Жизненное благополучие как основа психического здоровья.
7. Позитивная психология и жизненные трудности.
8. Оптимизм как ресурс противодействия личности сложным жизненным ситуациям.
9. Практические приемы повышения субъективного благополучия и положительных эмоций у себя и у других.
10. Когнитивная психотерапия как средство повышения оптимизма.

Критерии оценивания эссе, реферата, творческого задания, презентации доклада:

«зачтено»	– работа соответствует предъявляемым требованиям к структуре и оформлению; – содержание соответствует заявленной теме, демонстрирует способность студента к самостоятельной исследовательской работе; – работа содержит самостоятельные выводы, аргументированные с помощью данных, представленных в источниках и научной литературе; – присутствует авторская позиция, достаточность аргументации, использование актуальных эмпирических данных.
«не зачтено»	отсутствие доказательств авторских тезисов, не соответствие требованиям по структуре и правилам оформления, плагиат.

Занятие с элементами тренинговой работы

В продолжение групповой дискуссии тренер предлагает каждому участнику ответить на следующие вопросы: «Оптимизм - это*продолжите предложение*»; «Кто такой оптимист?». Все ответы фиксируются на флипчарте, по завершению работы получится калейдоскоп мнений, по завершению ведущий делает резюме мнения группы.

Далее тренер задает углубляющие вопросы, направленные на расширение представлений участников о теме тренинга. Например, дискуссия может продолжиться в направлении сбора информации у участников тренинга об образе оптимиста/пессимиста, как выглядит оптимист/пессимист (одежда, стиль, предпочитаемый цвет одежды, выражение лица, взгляд, осанка, особенности поведения и т. д.), можно ли по внешнему образу человека предположить о том, кем он является - оптимистом или пессимистом.

Тренер резюмирует: «Итак, оптимизм - это благоприобретенное качество. Оптимистами не рождаются, ими становятся. Оптимист - это не «позитивный идиот». Оптимизм - это ментальная привычка, определенный образ мыслей. Оптимизм — это личная философия, способ думать, особый подход к жизненным ситуациям; это способность воспринимать любую ситуацию, как самое лучшее, что может случиться. Оптимизм - это личная философия. Из отдельных объяснений отдельных ситуаций складывается психология человека, его жизненное кредо, его взгляд на мир. И что очень важно, оптимизм помогает получить энергию из сложностей. Суть оптимизма состоит в особом стиле объяснения причин неудач или успехов; в основе оптимизма лежит установка: «Из любой ситуации есть выход; у меня все получится» - именно такая установка лежит в основе оптимизма. Есть как минимум 6 выгод быть оптимистом:

Выгода № 1. По мнению ученых, оптимисты живут дольше, чем пессимисты. Они намного быстрее восстанавливают свое здоровье после травм и имеют более сильный иммунитет.

Выгода № 2. Оптимисты более счастливы в браке.

Выгода № 3. Оптимисты живут более насыщенной жизнью, так как верят, что мир изобилует и открыт для них.

Выгода № 4. Оптимисты намного эффективнее переживают кризисные ситуации. В каждом кризисе они видят возможность для роста и улучшения.

Выгода № 5. Оптимисты успешнее в финансовом и профессиональном плане. Они всегда видят возможности для заработка и карьерного роста.

Выгода № 6. У оптимистов широкий круг общения. Они не считают других людей опасными для себя или врагами».

Многолетние исследования известного американского психолога Мартина Селигмана доказали, что, если некоторое время человек не может влиять на происходящие в его жизни события, он перестает пробовать, даже

если у него появляется реальная возможность изменить ход событий. Данный феномен М. Селигман назвал *«выученной беспомощностью»*. Двадцать лет исследований привели ученого к выводу: склонность тем или иным образом объяснять происходящее влияет на то, ищем ли мы возможность действовать или сдаемся. Люди с убеждением: *«Плохие вещи случаются по моей вине»* более склонны к развитию депрессии и состоянию беспомощности. А те, кто считает *«Плохое может случиться, но это не всегда моя вина и когда-нибудь оно прекратится»*, быстрее справляются и приходят в себя при неблагоприятных обстоятельствах.

Согласно мнению Р. Бояцис и Э. Макки к предпосылкам, способствующим формированию оптимизма являются вера в себя (самоэффективность) и вера в осуществление своей мечты. Дело в том, что наша вера в то, что мы обладаем некоторой властью над своей судьбой, в значительной степени определяет наши установки, представления о будущем (испытываем ли мы отчаяние или надеемся на лучшее) и поведение. Искренняя убежденность человека в осуществимости своей мечты является важной предпосылкой оптимизма. Вдохновляющий нас замысел должен восприниматься нами как выполнимый. Если же мечты кажутся оторванными от реальности, то вряд ли мы будем испытывать оптимизм и, соответственно, лишимся преимуществ, которые дарит душевный подъем.

Восприятие окружающей действительности в том или ином свете существенно влияет на то, какие чувства человек испытывает и какие мысли рождаются у него под воздействием внешних событий. Оптимистичные люди обычно ждут от будущего только хорошего, а когда случается неприятность — верят, что ситуация непременно скоро изменится к лучшему. Суть оптимизма — в способности находить творческие решения и позитивные эмоции в самых сложных ситуациях. Калибр оптимиста тем больше, чем более сложную ситуацию он может «переработать».

Далее обратимся к рассмотрению схемы рефрейминга или схемы ABCDE, предложенную М. Селигманом, направленную на переосмысления опыта и перестройку восприятия.

A – Adversity, неблагоприятный фактор. Вспомните неприятную ситуацию, которая вызывает пессимистичные мысли и чувство беспомощности. Важно для начала выбирать ситуации, которые по шкале от 1 до 10 вы оцениваете не выше, чем на 5: так опыт обучения рефреймингу будет более безопасным.

B – Belief, убеждение. Запишите вашу интерпретацию события: все, что думаете о произошедшем.

C —Consequence, последствия. Как вы повели себя в связи с этим событием? Что чувствовали в процессе?

D – Disputation, другой взгляд. Запишите доказательства, которые подвергают сомнению и опровергают ваши негативные убеждения.

E – Energizing, активизация. Какие чувства (и, возможно, поступки) вызвали новые аргументы и более оптимистичные мысли?

Попробуйте опровергнуть пессимистичные убеждения письменно. Заведите дневник для записи неприятных событий и их проработки по схеме ABCDE. Перечитывайте свои записи каждые несколько дней.

Еще одним действенным приёмом сознательного оптимизма для разбора и анализа любой жизненной ситуации является применение «Трёх «волшебных» вопросов»:

1. Что в случившемся есть хорошего?
2. Чему я смогу научиться?
3. Как могу исправить ситуацию с наименьшими потерями для себя?

По завершению своего выступления тренер задает следующие вопросы и просит каждого принять участие в дискуссии с последующим занесением своих выводов в рабочую тетрадь тренинга:

«Почему древние мудрецы говорили, что радость - это мудрость жизни, а уныние – грех?».

«Какие для себя Вы сделали выводы?»;

«Почему человеку важно быть счастливым?»

«Почему оптимизм определяет нашу жизнь?».

В конце дискуссии тренер резюмирует: «Таким образом, сознательный оптимизм чаще присущ сильным, деятельным людям. Пессимистом быть намного проще. Сознательный оптимизм видит преимущественно достоинства, плюсы, жизненные уроки, а не ошибки, препятствия и невезение. И что очень важно, оптимист видит в проблеме *-задачу и возможности* ее реализации, *встраивая конкретные схемы достижения поставленной цели*. Позитивное мышления является важнейшим инструментом достижения профессионального, личностного успеха, а также условием достижения ощущения счастья и внутренней гармонии личности»

Задания

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

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

2. Метод шести задач. Составьте список задач (дел) на завтрашний день для себя, следуя предложенной ниже методике. Автором «Метода 6 задач» считается американский консультант по управлению Айви Ли, который предложил данную схему планирования в качестве средства повышения эффективности работы менеджеров президенту сталелитейной компании «Bethlehem Steel Corporation» Чарльзу Швабу, выразившему полный восторг.

Стоимость этого нехитрого совета составила 25 000 долларов. История приведена в книге Фрэнка Беттджера «Удачливый торговец».

Итак, метод шести задач – метод планирования, заключающийся в четком следовании последовательности шагов:

1. Записать все свои дела на листе бумаги.
2. Выбрать из них шесть наиболее важных дел.
3. Пронумеровать выбранные дела в порядке убывания по важности и переписать их в этом порядке на другой лист.
4. Положить этот лист в карман, блокнот, бумажник (любое место) и больше не думать о том, что там написано.
5. На следующее утро достать листок и начать выполнять дело (задачу) под № 1, не думая о делах, которые следуют за ним.
6. После завершения выполнения первой задачи, перейти к выполнению следующего дела и так далее до конца списка.

Сформируйте свой список важных дел, которые приблизят вас к вашей глобальной цели. Сделайте выводы по работе. Ответьте на следующие вопросы.

- Какие трудности вы испытывали при выполнении заданий?
- Насколько изученные методики пригодны для вашей жизни и деятельности?
- Что нового вы узнали о себе и о ваших целях, выполняя задания?

3. Эссе на тему «Объективные условия, которые могут значительно улучшить мою жизнь». Обратите внимание на то, что объективные условия – это те, которые не зависят от нас. Мы можем выбирать их, меняя место жительства, круг общения, временную локализацию и т.д. Но эти обстоятельства жизни останутся вне зависимости от нашего присутствия. Проанализируйте возможность выбора этих условий и сформулируйте цель, близкую тому, что объективно сделало бы Вас счастливее.

4. Тест - опросник мотивации достижения успеха и избегания неудач А. Мехрабиана. Проведите обследование с помощью данного опросника. Сделайте заключение о мотивации достижения ваших испытуемых. Является ли эта мотивация устойчивой? Что может изменить мотивацию человека?

Вопросы к итоговой аттестации по дисциплине

1. Современные исследования и перспективы позитивной психологии.
2. Опишите в чем состоят основные мифы о позитивной психологии.
3. Прокомментируйте основные идеи М. Селигмана и его коллег в отношении позитивной психологии.
4. Почему профилактика является согласно М. Селигману предпосылкой позитивной психологии.
5. Как соотносятся идеи гуманистической психологии и позитивной психологии? Что у них общего? В чем различия?

6. В чем состоят проблемы методологии позитивной психологии?
7. Позитивная психология в России. Научная школа позитивной психологии Д. А. Леонтьева: основные направления исследований.
8. Опишите направления исследования, проводимые в русле позитивной психологии?
9. Методы позитивной психологии: психологический инструментарий.
10. Дайте научное определение счастья. Что, по вашему мнению, все-таки делает людей счастливыми или несчастными?
11. Дайте определение субъективному благополучию человека. Какие факторы его определяют?
12. В чем заключаются нейрофизиологические механизмы позитивного поведения и счастья.
13. Кратко охарактеризуйте список положительных черт характера (добродетелей), разработанный М. Селигманом и Петерсенем.
14. Опишите основные показатели позитивной коммуникации. Виды коммуникативной реакции по М. Селигману.
15. Охарактеризуйте вербальный портрет позитивной личности.
16. В чем состоят факторы позитивной коммуникации?
17. Раскройте функции позитивной эмоций в эффективности деятельности и активизации мотивации.
18. Опишите основные принципы «живой организации».
19. Почему на Ваш взгляд сейчас «Счастье в деятельности» сейчас является мировым трендом?
20. Опишите источники энергии в работе по Ф. Гузенюку.
21. Опишите техники повышения вовлеченности сотрудников.
22. В чем заключается коэффициент Марселя Лосады?
23. Опишите факторы, способствующие вхождению в состояние потока
24. Какие позитивные методы и бизнес-инструменты для повышения эффективности сотрудников Вам знакомы?
25. Обоснуйте почему теория выученной беспомощности и выученного оптимизма является базовым концептом психотерапевтических интервенций позитивной психологии?
26. В чем состоит роль позитивных эмоций в жизнедеятельности человека?
27. Охарактеризуйте основные положения теории построения позитивных эмоций Барбары Фредриксон.
28. Какие техники и упражнения позитивной психологии Вам известны?

Методические указания

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в виде экзамена. Учебным планом предусмотрено одна промежуточная аттестация. Подготовка студента к прохождению промежуточной аттестации осуществляется в период лекционных и семинарских занятий, а также во внеаудиторные часы в рамках самостоятельной работы. Во время самостоятельной подготовки студент пользуется конспектами лекций, основной и дополнительной литературой по дисциплине.

Критерии оценивания. Во время экзамена студент должен дать развернутый ответ на вопросы, изложенные в билете. Преподаватель вправе задавать дополнительные вопросы по всему изучаемому курсу.

Полнота ответа определяется показателями оценивания планируемых результатов обучения.

ФОС для проведения промежуточной аттестации одобрен на заседании кафедры общей и социальной психологии (протокол №11___от 25 мая_2022_года).

Автор:

кандидат педагогических наук,
доцент

М.В. Жижина