

**Приложение
к Рабочей программе дисциплины**

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ НИЖЕГОРОДСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ имени Н.И. ЛОБАЧЕВСКОГО»

АРЗАМАССКИЙ ФИЛИАЛ

Кафедра общей и практической психологии

УТВЕРЖДЕНО
решением Ученого совета ННГУ
протокол № 6 от 31.05.2023 г.

**ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

Психическая саморегуляция

Специальность
37.05.02 Психология служебной деятельности

Специализация
Морально-психологическое обеспечение служебной деятельности

Квалификация (степень) выпускника
специалист

Год начала подготовки 2021
Арзамас
2023 год

1. **Цель фонда оценочных средств.** Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся. **Перечень видов, структура и содержание оценочных средств** разработаны в соответствии с рабочей программой дисциплины «**Психическая саморегуляция**».

Фонд оценочных средств включает контрольные задания и иные материалы для проведения текущего контроля в форме исследовательских реферативных работ, контрольных заданий по теоретическим основам дисциплины, тестирования; вопросов к зачету.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства
	Индикатор достижения компетенции* (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине (дескрипторы компетенции)	
ОПК-8 Способен организовывать и осуществлять общую, специальную и целевую психологическую подготовку сотрудников, военнослужащих и (или) отдельных лиц к профессиональной деятельности	ИОПК-8.1. Знает теоретические основы и специфику организации и осуществления общей, специальной и целевой психологической подготовки сотрудников, военнослужащих и (или) отдельных лиц к профессиональной деятельности.	<i>Знать</i> теоретические основы и специфику организации и осуществления общей, специальной и целевой психологической подготовки сотрудников, военнослужащих и (или) отдельных лиц к профессиональной деятельности.	Контрольные задания Тестирование
	ИОПК-8.2. Умеет организовывать и осуществлять общую, специальную и целевую психологическую подготовку сотрудников, военнослужащих и (или) отдельных лиц к профессиональной деятельности	<i>Уметь</i> организовывать и осуществлять общую, специальную и целевую психологическую подготовку сотрудников, военнослужащих и (или) отдельных лиц к профессиональной деятельности	
	ИОПК-8.3. Владеет методами и технологиями организации и осуществления общей, специальной и целевой психологической подготовки сотрудников, военнослужащих и (или) отдельных лиц к профессиональной деятельности.	<i>Владеть</i> методами и технологиями организации и осуществления общей, специальной и целевой психологической подготовки сотрудников, военнослужащих и (или) отдельных лиц к профессиональной деятельности.	
ОПК-10 Способен применять методы психологической поддержки и сопровождения сотрудников, военнослужащих и (или) отдельных лиц в ходе выполнения задач служебной	ИОПК-10.1. Знает возникающие в служебной деятельности психологические проблемы, специфику и методы психологической поддержки и сопровождения сотрудников, военнослужащих и (или) отдельных лиц в ходе выполнения задач служебной деятельности, в том числе в	<i>Знать</i> возникающие в служебной деятельности психологические проблемы, специфику и методы психологической поддержки и сопровождения сотрудников, военнослужащих и (или) отдельных лиц в ходе выполнения задач служебной деятельности, в том числе в	Тестирование Контрольные задания

деятельности, в том числе в экстремальных условиях	экстремальных условиях.	экстремальных условиях.	
	ИОПК-10.2. Умеет применять методы психологической поддержки и сопровождения сотрудников, военнослужащих и (или) отдельных лиц в ходе выполнения задач служебной деятельности, в том числе в экстремальных условиях.	<i>Уметь</i> применять методы психологической поддержки и сопровождения сотрудников, военнослужащих и (или) отдельных лиц в ходе выполнения задач служебной деятельности, в том числе в экстремальных условиях.	
	ИОПК-10.3. Владеет способами и приемами психологической поддержки и сопровождения сотрудников, военнослужащих и (или) отдельных лиц в ходе выполнения задач служебной деятельности, в том числе в экстремальных условиях.	<i>Владеть</i> способами и приемами психологической поддержки и сопровождения сотрудников, военнослужащих и (или) отдельных лиц в ходе выполнения задач служебной деятельности, в том числе в экстремальных условиях.	
ОПК-11 Способен проводить работу по психологической реабилитации лиц, получивших психические травмы, осуществлять комплекс мер по социальнопсихологической реадaptации сотрудников, военнослужащих и (или) отдельных лиц, действовавших в экстремальных условиях	ИОПК-11.1. Знает психологические особенности и проблемы лиц, получивших психические травмы, в том числе и в результате действий в экстремальных условиях, специфику их психологической реабилитации и социально-психологической реадaptации	<i>Знать</i> психологические особенности и проблемы лиц, получивших психические травмы, в том числе и в результате действий в экстремальных условиях, специфику их психологической реабилитации и социально-психологической реадaptации	Тестирование
	ИОПК-11.2. Умеет отбирать и применять адекватные методы психологической реабилитации лиц, получивших психические травмы, а также социально-психологической реадaptации сотрудников, военнослужащих и (или) отдельных лиц, действовавших в экстремальных условиях	<i>Уметь</i> отбирать и применять адекватные методы психологической реабилитации лиц, получивших психические травмы, а также социально-психологической реадaptации сотрудников, военнослужащих и (или) отдельных лиц, действовавших в экстремальных условиях	
	ИОПК-11.3. Владеет методами и технологиями психологической реабилитации лиц, получивших психические травмы, а также социально-психологической реадaptации сотрудников, военнослужащих и (или) отдельных лиц, действовавших в экстремальных условиях.	<i>Владеть</i> навыками методами и технологиями психологической реабилитации лиц, получивших психические травмы, а также социально-психологической реадaptации сотрудников, военнослужащих и (или) отдельных лиц, действовавших в экстремальных условиях.	

3. Перечень оценочных средств и иных материалов, необходимых для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности

3.1. Вопросы к экзамену по дисциплине

для оценки сформированности компетенций ОПК-8; ОПК-10; ОПК-11

Вопрос	Код компетенции (согласно РПД)
1. Проблема психической саморегуляции в современной науке	ОПК-8;
2. Теории саморегуляции личности в современной науке	ОПК-8;

3. Классификация психических состояний.	ОПК-8;
4. Понятие «функциональное состояние» и виды функциональных состояний.	ОПК-8;
5. Проблема психологической диагностики функциональных состояний.	ОПК-8;
6. Синергетическая парадигма в исследованиях психических состояний. 7. Психология неравновесных состояний.	ОПК-8;
8. Понятие психической саморегуляции (ПСР).	ОПК-8;
9. Особенности процессов психического саморегулирования.	ОПК-8;
10. Виды психической саморегуляции.	ОПК-8;
11. Классификация техник медитации.	ОПК-8;
12. Проблема профессионального стресса. Понятие психотехнологии.	ОПК-10
13. Психотехнологии ресурсосбережения сотрудников и военнослужащих.	ОПК-10
14. Навыки психической саморегуляции сотрудников и военнослужащих как внутренний ресурс.	ОПК-10
15. Средства и методы ПСР сотрудников и военнослужащих в зависимости от функциональных задач	ОПК-10
16. Психотехнические приемы работы сотрудников и военнослужащих с иррациональными идеями.	ОПК-10
17. Внешние способы коррекции неблагоприятных состояний сотрудников и военнослужащих.	ОПК-10
18. Отработка приемов релаксации. Подбор музыкальных релаксационных произведений.	ОПК-10
19. Целевая направленность тренингов по обучению приемам психологической саморегуляции (ПСР).	ОПК-10
20. Формы организации обучения навыкам ПСР сотрудников и военнослужащих.	ОПК-10
21. Построение сеанса ПСР.	ОПК-10
22. Принципы разработки тренинговых программ по обучению навыкам ПСР.	ОПК-10
23. Эмоциональные проявления стресса сотрудников и военнослужащих.	ОПК-11
24. Объективные методы оценки уровня стресса сотрудников и военнослужащих.	ОПК-11
25. Субъективные методы оценки уровня стресса сотрудников и военнослужащих.	ОПК-11
26. Методы прогнозирования уровня стресса сотрудников и военнослужащих.	ОПК-11
27. Классическая динамика развития стресса.	ОПК-11
28. Влияние характеристик стрессора на уровень стресса.	ОПК-11
29. Продолжительность стресса.	ОПК-11
30. Индивидуальная чувствительность к стрессу сотрудников и военнослужащих.	ОПК-11
31. Врожденные особенности организма и ранний детский опыт, как факторы, влияющие на развитие стресса.	ОПК-11
32. Родительские сценарии, как фактор, влияющий на развитие стресса.	ОПК-11
33. Личностные особенности. Характер человека и черты личности, как факторы влияющие на развитие стресса.	ОПК-11
34. Факторы социальной среды, влияющие на развитие стресса, социальные условия и условия труда.	ОПК-11
35. Когнитивные факторы, влияющие на развитие стресса, уровень сензитивности.	ОПК-11
36. Психосоматические заболевания и стресс.	ОПК-11
37. Посттравматический синдром сотрудников и военнослужащих.	ОПК-11
38. Субъективные причины возникновения стресса.	ОПК-11
39. Возможные неадекватные установки и убеждения личности, которые могут приводить к стрессам.	ОПК-11

3.1.1. Типовые задания для текущего контроля успеваемости

Контрольные задания по теоретическим основам дисциплины для оценки сформированности компетенции ОПК-8;

- Раскройте сущность понятия «саморегуляция», перечислите ее основные функции.
- Перечислите основные приемы саморегуляции.
- Дайте общую характеристику АТ как метода саморегуляции.

**Контрольные задания по теоретическим основам дисциплины
для оценки сформированности компетенции ОПК-10;**

- Проблема описания психических состояний
- Методы психологической саморегуляции состояний (психотерапевтическая традиция). Концепции психической саморегуляции
- Проблема проектирования программ психологической саморегуляции

**Примерная тематика учебно-исследовательских реферативных работ для оценки
сформированности индикаторов компетенций ОПК-11**

- Стресс и технологии ресурсосбережения для лиц, получивших психические травмы, сотрудников, военнослужащих, действовавших в экстремальных условиях
- Психотехники саморегуляции сотрудников, военнослужащих, действовавших в экстремальных условиях.
- Профилактика неблагоприятных состояний человека в служебной деятельности
- Методы и прикладные программы психологической саморегуляции функциональных состояний

**Тестовые задания
для оценки сформированности компетенций ОПК-8; ОПК-10; ОПК-11;**

для оценки сформированности компетенции ОПК-10;

1. Верно ли, что: а) отклоняющееся поведение обязательно носит отрицательный характер; б) отклоняющееся поведение свойственно только молодежи?

- 1) верно только а
2) верно только б
3) верны оба суждения
4) оба суждения неверны

2. Элементом механизма самоконтроля не является

- 1) коммуникация
2) общественное мнение
3) санкция
4) индивидуальное сознание

3. Отклоняющееся поведение, не согласующее общественными нормами, называется

- 1) девиантным
2) демонстративным
3) дезинтеграционным
4) деструктивным

4. К какому виду акцентуации характера относится следующая характеристика: повышенная гневность, раздражительность, вспыльчивость. Склонность к импульсивным поведенческим реакциям. Один из самых трудных и неблагоприятных для социальной адаптации, воспитательных воздействий и социальной коррекции тип людей, подверженных противоправному поведению:

1. психостенический;
2. циклоидный;
3. сенситивный;

4. гипертимный;
5. эпилептоидный.
6. шизоидный.

5. Появление отрицательных эмоций связано с:

1. особенностями индивидуального поведения человека и животных;
2. дефицитом имеющейся информации о способах и средствах удовлетворения актуальной потребности;
3. избыточностью информации о возможности удовлетворения потребности;
4. характеристиками заданной ситуации;

для оценки сформированности компетенции ОПК-8

6. Классический аффект – это

1. стремительная, бурно протекающая эмоциональная реакция взрывного характера.
2. эмоциональное состояние лица, при котором оно является вменяемым, однако его сознание существенно ограничено.
3. реакция, характеризующаяся некоторыми патологически измененными закономерностями развития и аномалиями механизма течения аффекта, вызванными определенными внешними раздражителями (алкоголь, наркотики, интоксикация).
4. кратковременное психическое расстройство, выражающееся во внезапном приступе необычайно сильного гнева или ярости, возникшее в ответ на психическую травму.

7. Психические состояния – это

1. лабильные психические явления, формирующиеся в ходе научения и определяющие качество профессиональной и всякой другой деятельности человека.
2. эмоция переживания неудачи
3. совокупность наиболее устойчивых психических черт, определяющих все стороны деятельности личности и выражающих ее индивидуальное своеобразие.
4. временные целостные состояния психики человека, влияющие на протекание психических процессов и проявление свойств личности.

8. Верно ли, что: а) отклоняющееся поведение обязательно носит отрицательный характер; б) отклоняющееся поведение свойственно только молодежи?

1) верно только а

- 2) верно только б
- 3) верны оба суждения
- 4) оба суждения неверны

8. Элементом механизма самоконтроля не является

- коммуникация
общественное мнение
3) санкция
4) индивидуальное сознание

9. Отклоняющееся поведение, не согласующее общественными нормами, называется

- девиантным
демонстративным
дезинтеграционным
деструктивным

10. К какому виду акцентуации характера относится следующая характеристика: повышенная гневность, раздражительность, вспыльчивость. Склонность к импульсивным поведенческим реакциям. Один из самых трудных и неблагоприятных для социальной адаптации, воспитательных воздействий и социальной коррекции тип людей, подверженных противоправному поведению:

1. психостенический;
циклоидный;
сенситивный;
гипертимный;
эпилептоидный.
шизоидный.

11. Появление отрицательных эмоций связано с:
особенностями индивидуального поведения человека и животных;
дефицитом имеющейся информации о способах и средствах удовлетворения актуальной потребности;

избыточностью информации о возможности удовлетворения потребности;
характеристиками заданной ситуации;

для оценки сформированности компетенции ОПК-11

12. **Классический аффект – это**

1. стремительная, бурно протекающая эмоциональная реакция взрывного характера.
2. эмоциональное состояние лица, при котором оно является вменяемым, однако его сознание существенно ограничено.
3. реакция, характеризующаяся некоторыми патологически измененными закономерностями развития и аномалиями механизма течения аффекта, вызванными определенными внешними раздражителями (алкоголь, наркотики, интоксикация).
4. кратковременное психическое расстройство, выражающееся во внезапном приступе необычайно сильного гнева или ярости, возникшее в ответ на психическую травму.

13. **Психические состояния – это**

1. лабильные психические явления, формирующиеся в ходе научения и определяющие качество профессиональной и всякой другой деятельности человека.
2. эмоция переживания неудачи
3. совокупность наиболее устойчивых психических черт, определяющих все стороны деятельности личности и выражающих ее индивидуальное своеобразие.
4. временные целостные состояния психики человека, влияющие на протекание психических процессов и проявление свойств личности.

Составитель:

К.п.с.н., доцент Беганцова И. С.