

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНБАССКАЯ АГРАРНАЯ АКАДЕМИЯ»

КАФЕДРА

психологии

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине

**МЕТОДЫ РЕГУЛЯЦИИ И САМОРЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ
ЛИЧНОСТИ**

(наименование дисциплины)

УТВЕРЖДАЮ:

Первый проректор

О.А. Удалых

(подпись)

« 17 » 04
МП

2025 г.



Направление подготовки

37.03.01 Психология

(код и наименование направления
подготовки/специальности)

Направленность (профиль)

Психология

(наименование профиля/специализации подготовки,
при наличии)

Квалификация выпускника:

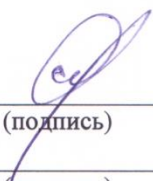
бакалавр

(квалификация выпускника)

Год начала подготовки: 2025

Фонд оценочных средств по дисциплине является частью ОПОП ВО по направлению подготовки 37.03.01 Психология и предназначен для оценивания уровня сформированности компетенций обучающихся.

Разработчик(и)


(подпись)

Р.М. Литвинова

(ИОФ)

(подпись)

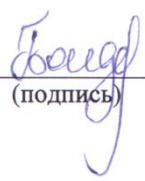
(ИОФ)

(подпись)

(ИОФ)

Фонд оценочных средств обсужден на заседании ПМК кафедры психологии, протокол № 9 от 16 апреля 2025 года.

Председатель ПМК

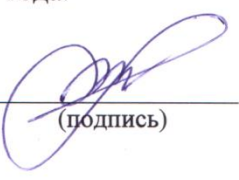

(подпись)

Л.С. Бондарь

(ИОФ)

Фонд оценочных средств утвержден на заседании кафедры психологии, протокол № 9 от 16 апреля 2025 года.

Заведующий кафедрой


(подпись)

Е.Н. Рядинская

(ИОФ)

Раздел 1. ПАСПОРТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ/ПРАКТИКИ/ГИА

по дисциплине «Методы регуляции и саморегуляции психических состояний личности»
(наименование учебной дисциплины (модуля), практики)

1.1. Основные сведения о дисциплине (сведения соответствуют рабочей программе)

Укрупненная группа	37.00.00 Психологические науки		
Направление подготовки	37.03.01.Психология		
Профиль	-		
Образовательная программа	Бакалавриат		
Квалификация	Бакалавр		
Дисциплина базовой / вариативной части образовательной программы	Профессиональный цикл		
Форма контроля	экзамен		
Показатели трудоемкости	Форма обучения		
	очная	заочная	очно-заочная
Год обучения	4	-	4
Семестр	8	-	8
Количество зачетных единиц	3	-	3
Общее количество часов	108	-	108
Количество часов, часы:			
-лекционных	30	-	6
-практических (семинарских)	30	-	4
-лабораторных	-	-	-
- контрольной работы	-	-	-
-контактной работы	12,3	-	8
- самостоятельной работы	35,7	-	90

1.2. Перечень компетенций, формируемых дисциплиной «Методы регуляции и саморегуляции психических состояний личности»

Компетенция	Индикаторы компетенций	Результаты обучения
-------------	------------------------	---------------------

ПК-3. Способен осуществлять стандартные базовые процедуры оказания отдельным лицам, семьям, работникам социальных служб социальной и первичной психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий.	ПК-3.2. Осуществляет сбор и обработку данных, необходимых для оказания социальной и первичной психологической помощи населению.	Знать: основные понятия дисциплины; определение состояния; роль и место состояний среди других психических явлений; функции состояний; классификацию состояний; диагностику состояний; управление состояниями. уметь: самостоятельно определять вид и свойства психического состояния, управлять психическими состояниями, помогать другим управлять и обучаться управлению психическими состояниями, учитывать состояния в психологической практике Владеть: навыками диагностики и управления состояниями (в первую очередь мотивационными, эмоциональными, функциональными, интеллектуальными и духовными).
---	---	--

1.3. Перечень тем учебной дисциплины

№ п/п	Название темы
1	Понятие и феномен психического состояния
2	Развитие представлений о психических состояниях в истории психологии
3	Характеристики и базовые детерминанты психических состояний
4	Проблема классификации психических состояний
5	Диагностика психических состояний
6	Методы исследования психических состояний
7	Функциональные состояния. Аутогенная и идеомоторная тренировка
8	Эмоциональные состояния и управление ими
9	Мотивационные состояния. Технология позитивного мышления

1.4. Матрица соответствия тем учебной дисциплины и компетенций

1.4. Матрица соответствия тем дисциплины и компетенций

<i>Шифр компетенции по ФГОС ВО</i>	<i>Шифр темы</i>								
	T1.	T2.	T3.	T4.	T5.	T6.	T7.	T8.	T9.
УК-3.2	+	+	+	+	+	+	+	+	+

1.5. Соответствие тем дисциплины и контрольно-измерительных материалов

№ ТЕМЫ	ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ					
	<i>Тестовые задания по теоретическому материалу</i>	<i>Вопросы для устного опроса</i>	<i>Типовые задания практического характера</i>	<i>Задания для контрольной работы</i>	<i>Тематика рефератов, докладов, сообщений</i>	<i>Групповое творческое задание</i>
	Блок А Контроль знаний		Блок Б Контроль умений, навыков			
Тема 1	+	+	+		+	+
Тема 2	+	+	+		+	+
Тема 3	+	+	+		+	+
Тема 4	+	+	+		+	+
Тема 5	+	+	+		+	+
Тема 6	+	+	+		+	+
Тема 7	+	+	+		+	+
Тема 8	+	+	+		+	+
Тема 9	+	+	+		+	+

1.6. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования

Результат обучения по дисциплине	Критерии и показатели оценивания результатов обучения			
	«неудовлетворительно»	«удовлетворительно»	«хорошо»	«отлично»

I этап Знать основные понятия дисциплины; определение состояния; роль и место состояний среди других психических явлений; функции состояний; классификацию состояний; диагностику состояний; управление состояниями. (ПК-3 / 3.2)	Фрагментарные знания основные понятия дисциплины; определение состояния; роль и место состояний среди других психических явлений; функции состояний; классификацию состояний; диагностику состояний; управление состояниями. Отсутствие знаний	Неполные знания основные понятия дисциплины; определение состояния; роль и место состояний среди других психических явлений; функции состояний; классификацию состояний; диагностику состояний; управление состояниями.	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания основные понятия дисциплины; определение состояния; роль и место состояний среди других психических явлений; функции состояний; классификацию состояний; диагностику состояний; управление состояниями.	Сформированные и систематические знания основные понятия дисциплины; определение состояния; роль и место состояний среди других психических явлений; функции состояний; классификацию состояний; диагностику состояний; управление состояниями.
II этап Уметь самостоятельно определять вид и свойства психического состояния, управлять психическими состояниями, помогать другим управлять и обучаться управлению психическими состояниями, учитывать состояния в психологической практике (ПК-3 / 3.2)	Фрагментарное умение – самостоятельно определять вид и свойства психического состояния, управлять психическими состояниями, помогать другим управлять и обучаться управлению психическими состояниями, учитывать состояния в психологической практике Отсутствие умений	В целом успешное, но несистематическое умение - самостоятельно определять вид и свойства психического состояния, управлять психическими состояниями, помогать другим управлять и обучаться управлению психическими состояниями, учитывать состояния в психологической практике	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы умение - самостоятельно определять вид и свойства психического состояния, управлять психическими состояниями, помогать другим управлять и обучаться управлению психическими состояниями, учитывать состояния в психологической практике	Успешное и систематическое умение - самостоятельно определять вид и свойства психического состояния, управлять психическими состояниями, помогать другим управлять и обучаться управлению психическими состояниями, учитывать состояния в психологической практике
III этап Иметь навыки навыками диагностики и управления состояниями (в первую очередь мотивационными, эмоциональными, функциональными, интеллектуальными и духовными) (ПК-3 / 3.2)	Фрагментарное применение навыков навыками диагностики и управления состояниями (в первую очередь мотивационными, эмоциональными, функциональными, интеллектуальными и духовными)	В целом успешное, но несистематическое применение навыков - навыками диагностики и управления состояниями (в первую очередь мотивационными, эмоциональными, функциональными, интеллектуальными и	В целом успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками применение навыков - навыками диагностики и управления состояниями (в первую очередь мотивационными, эмоциональными, функциональными, интеллектуальными и	Успешное и систематическое применение навыков - навыками диагностики и управления состояниями (в первую очередь мотивационными, эмоциональными, функциональными, интеллектуальными и

	Отсутствие навыков	духовными	интеллектуальными духовными	и	духовными
--	---------------------------	-----------	--------------------------------	---	-----------

Раздел 2. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

Блок А ЗНАНИЕ – ПОНИМАНИЕ

Фонд тестовых заданий по дисциплине

1. Признаками теории истощения энергии как разновидности теории утомления является:

1. выделение молочной кислоты, которая поступает в кровь и мышцы в процессе физических упражнений
2. потеря энергии и уменьшение объема мышц, которые вызывают усталость в процессе физической и умственной работы
3. нарушение координации деятельности нервной системы, координации процессов возбуждения и торможения.

2. Утомление в результате нарушения координации деятельности нервной системы, нарушается координация процессов возбуждения и торможения, называется:

1. теория истощения энергии
2. теория отравления
3. теория утомления ЦНС

3. Эффективное преодоление затруднений, мастерство, мотивация, ориентация на эффективный, успешный труд (внутренний интерес)

1. устремленность
2. автономность
3. компетентность

4. Хроническая усталость:

1. расстройство сна, сопровождающееся постоянным или периодическим желанием уснуть во время, не предназначенное для сна.
2. состояние, обусловленное постоянным эмоциональным контактом со значительным количеством людей, при этом человек страдает не просто от физического или нервного истощения, которое время от времени испытывает каждый, а от хронических стрессов нервной системы.
3. функциональное состояние, которое возникает в результате интенсивной или длительной рабочей нагрузки и проявляется во временном нарушении ряда психических и физиологических функций индивида, а также снижением эффективности и качества труда.

5. Устремленностью называется

1. внутренняя заинтересованность, интенсивность развития потребностей, активность усилий по достижению реальных целей
2. баланс между гармоничностью и устойчивостью.
3. эффективное преодоление затруднений, мастерство, мотивация, ориентация на эффективный, успешный труд (внутренний интерес);
4. самочувствие человека в обычной жизни и производственной ситуации;

6. Самочувствие человека в обычной жизни и производственной ситуации называется:

1. компетентность
2. аффективное самочувствие
3. устремленность
4. автономность

7. Аутоагрессия проявляется в:

1. самообвинении, самоунижении,
2. нанесении себе телесных повреждений различной степени тяжести вплоть до самоубийства, саморазрушительном поведении (пьянстве, алкоголизме, наркомании, рискованном сексуальном поведении, выборе экстремальных видов спорта, опасных профессий, провоцирующем поведении)
3. все ответы верны

8. Проблемой влияния стресса на личность занимались

1. Г.Селье
2. Бодров В.А., Дикая Л.Г.
3. все ответы верны

9. К психологическим причинам депрессии не относится

1. Конкурентная среда
2. Социальная изоляция
3. Негативное мышление
4. Конфликтность в семейном общении

10. Стремление искусственно вызвать нежелательную реакцию как способ регуляции психического состояния называется

1. Парадоксальная интенция
2. Регрессия
3. Прогрессирующая релаксация
4. Аутогенная тренировка

11. К детерминантам психического состояния не относится:

1. Возможности человека
2. Потребности человека
3. Темперамент человека
4. Объективные условия среды и их субъективное восприятие

12. Эмоциональная саморегуляция базируется на:

1. способности человека регулировать свое взаимодействие со средой деятельности и является информационным процессом, носителем которого выступают различные формы отражения действительности
2. самооценке, от которой во многом зависит интенсивность протекания основных психических процессов.
3. умении управлять состояниями мышечной системы организма, на активном волевом включении мыслительных процессов в анализ эмоциогенных ситуаций.

13. Аутоагрессия – это:

1. активность, нацеленная (осознанно или неосознанно) на причинение себе вреда в физической и психической сферах
2. с точки зрения психоанализа относится к механизмам психологической защиты

3. нет верных ответов

14. Профессиональные деформации – это:

1. разновидность профзаболеваний преподавателей образовательного учреждения любого уровня и они неизбежны, если человек не владеет приемами их профилактики и технологиями саморегуляции
2. несоответствие социальных отношений общепринятым правовым, экономическим, нравственным и культурным нормам, регулирующим отношения в сфере государства, экономики и общества
3. неспособности индивида найти адекватные общепринятым нормам морали пути приспособления к условиям профессиональной деятельности

15. Тип эмоциональных переживаний:

1. воображение;
2. эмоциональный стресс;
3. неуравновешенность.

16. Положительные эмоции в детском возрасте развиваются через:

1. внимание;
2. общение;
3. игра.

17. Что относится к фазе стресса:

1. фаза возбуждения;
2. фаза истерики;
3. фаза истощения.

18. Длительные, устойчивые, предметные отношения к какому-либо объекту, это:

1. внимание;
2. чувства;
3. симпатия.

19. Наиболее мощный вид эмоциональных реакций - это:

1. аффект;
2. чувство;
3. настроение.

20. Реакция не только на текущие события, но и воспоминаемые, это:

1. темперамент;
2. характер;
3. эмоции.

21. Эмоциональное состояние, сопереживание к другому объекту, это:

1. амбивалентность;
2. симпатия;
3. настроение.

22. Отрицательные эмоции обусловлены:

1. неустойчивость;

2. закономерность;
3. характер.

23. Какое из этих понятий относится к виду чувств:

1. моральные;
2. сострадательные;
3. депрессивные.

24. Выделите, какая теория относится к психологическим эмоциям:

1. характерная;
2. эволюционная;
3. нравственная.

25. Нервная дрожь, которая возникает при стрессе, возбуждении, тревожных состояниях и при утомлении возникает реакция, которая называется:

1. тремор
2. миоклония
3. атетоз

26. Атетоз (нервная дрожь) характеризуется:

1. дрожь в ноге или руке при приближении к намеченной цели, при удерживании тяжести или при сохранении определенной позы;
2. чревообразные движения стоп и кистей со сменами поз;
3. моментальное сокращение сразу группы мышц или одной мышцы.

27. Когда у человека истерика, необходимо:

1. привлечь как можно больше зрителей (чтобы человеку стало стыдно);
2. совершить неожиданное действие;
3. уговорить пострадавшего остановиться;
4. дать попить воды.

28. Формулировки словесных внушений строятся по:

1. утверждающему принципу. Если формула состоит из двух слов, то при выдохе произносится одно слово, а при вдохе другое.
2. отрицающему принципу. Если формула состоит из двух слов, то они оба произносятся при выдохе.
3. правильны оба ответа

29. В 1922 году ученый выявил прямую связь между напряжением мышц и психической усталостью: чем больше человек устал душевно, тем более напряжены его мышцы. После хорошего полноценного отдыха и при отсутствии повышенного нервного напряжения мышцы расслабляются.

1. И.Г. Шульц.
2. Э. Джекобсон
3. Э. Фогт

30. Авторами психотонической тренировки являются:

1. М.С.Лебединский и Т.Л.Бортник (1965)
2. Мюллер-Хегеманн (1957)
3. К.И.Мировский и А.Н.Шогам (1963)

31. Методическое письмо «Применение аутогенной тренировки в психотерапевтической практике (техника самовнушения)» разработано:

1. Г. С. Беляев
2. А. М. Свядоц — А. С. Ромен
3. В. Стоквис

32. Аутогенная тренировка по Шульцу включает в себя

1. две ступени
2. шесть ступеней
3. индивидуальные приемы самовнушения в зависимости от особенностей личности больного и имеющегося заболевания.

33. Феномен стресса открыл:

1. Павлов И. П.;
2. Фрейд З.;
3. Селье Г.;
4. Орбели Л. А.

34. Селье Г. выделял следующие стадии развития стресса:

1. стадия депрессии;
2. стадия тревоги;
3. стадия страха, фобий;
4. стадия резистентности (адаптации);
5. стадия фрустрации;
6. стадия истощения

Критерии и шкалы оценивания тестов

Критерии оценивания при текущем контроле
процент правильных ответов менее 40 (по 5 бальной системе контроля – оценка «неудовлетворительно»);
процент правильных ответов 40 – 59 (по 5 бальной системе контроля – оценка «удовлетворительно»)
процент правильных ответов 60 – 79 (по 5 бальной системе контроля – оценка «хорошо»)
процент правильных ответов 80-100 (по 5 бальной системе контроля – оценка «отлично»)

Вопросы для устного собеседования

1. Многоаспектность явления стресса.
2. Информационный и эмоциональный стресс.
3. Физиологические изменения в организме.
4. Проблема регуляции эмоциональных состояний.
5. Личностный адаптационный потенциал как системное свойство личности, способствующее адаптации к социальной среде.
6. Стратегии выхода из напряженных ситуаций.
7. Контроль стабильности своего эмоционального состояния во взаимодействии с детьми и их родителями.

8. Роль «обратной связи» и ее механизмы в процессе самоконтроля.
9. Самоконтроль и автоматизация действий (Е.И. Бойко, А.Ц. Пуни).
10. Перцептивный контроль за действием.

Критерии и шкалы оценивания устного опроса

Критерии оценки при текущем контроле	Оценка
Студент отсутствовал на занятии или не принимал участия. Неверные и ошибочные ответы по вопросам, разбираемым на семинаре	«неудовлетворительно»
Студент принимает участие в обсуждении некоторых проблем, даёт расплывчатые ответы на вопросы. Описывая тему, путается и теряет суть вопроса. Верность суждений, полнота и правильность ответов – 40-59 %	«удовлетворительно»
Студент принимает участие в обсуждении некоторых проблем, даёт ответы на некоторые вопросы, то есть не проявляет достаточно высокой активности. Верность суждений студента, полнота и правильность ответов 60-79%	«хорошо»
Студент демонстрирует знание материала по разделу, основанные на знакомстве с обязательной литературой и современными публикациями; даёт логичные, аргументированные ответы на поставленные вопросы. Высока активность студента при ответах на вопросы преподавателя, активное участие в проводимых дискуссиях. Правильность ответов и полнота их раскрытия должны составлять более 80%	«отлично»

Блок Б
ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УМЕНИЙ, НАВЫКОВ
ОБУЧАЮЩИХСЯ

Типовые задания для практических занятий

Вопросы к обсуждению

- 1 Дать понятие «психическое состояние»
- 2 Каковы свойства психических состояний?
- 3 Какова классификация психических состояний?
- 4 Какие существуют факторы формирования психических состояний?
- 5 Назовите основные группы психических состояний
- 6 Определите характеристики и базовые детерминанты психических состояний

Тема 2. Развитие представлений о психических состояниях в истории
психологии

Вопросы к обсуждению

1. Каковы первые попытки классификации психических состояний
2. Охарактеризовать представления о состоянии в истории психологии
3. Обозначить роль сознательных и бессознательных процессов в формировании и течении психического состояния
4. Описать объективные и субъективные методы изучения психических состояний в истории психологии

Тема 3. Характеристики и базовые детерминанты психических состояний

Вопросы к обсуждению

1. Описать базовые детерминанты психического состояния

2. Дать характеристику ситуативной и трансситуативной составляющей детерминант психического состояния
3. Какое соотношение объективных и субъективных факторов детерминации психических состояний.
4. Какова специфичность ключевых детерминант состояний различных сфер жизнедеятельности человека

Тема 4. Проблема классификации психических состояний

Вопросы к обсуждению

1. Дать характеристику главных функций психических состояний
2. Опишите соотношение понятий: функциональное и психическое состояние.
3. Опишите соотношение категорий: состояние, состояние человека, психическое состояние.
4. Назвать атрибуты психического состояния
5. Опишите и дайте оценку состояния человека по критериям способов, этапов и вариантов взаимодействия человека с миром.

Тема 5. Диагностика психических состояний

Вопросы к обсуждению

1. Дать определение понятию семантического пространства психических состояний человека
2. Охарактеризовать возрастной аспект психических состояний
3. Описать особенности психических состояний индивида, группы и масс
4. Каковы особенности психических состояний в условиях изоляции и экстремальных ситуаций
5. Описать методы диагностики и изучения психических состояний
6. Обозначить роль переживаний субъектов в диагностике их состояний

Тема 6. Методы исследования психических состояний

Вопросы к обсуждению

1. Назвать методы исследования психических состояний
2. Показать взаимосвязь психических состояний и биоритмов
3. Каковы особенности психических состояний в межличностном общении
4. Описать проблему достоверного выявления экстрасенсорных способностей
5. Назвать особенности проблемы изучения измененных состояний сознания.

Тема 7. Функциональные состояния. Аутогенная и идеомоторная тренировка

Вопросы к обсуждению

1. Описать особенности управления психическими состояниями в спорте
2. Дать понятие «Аутогенная тренировка»
3. Назвать принципы обеспечения эффективности и виды аутогенной тренировки
4. Дать понятие «Идеомоторная тренировка»
5. Описать случаи, в которых применяется идеомоторная тренировка

Тема 8. Эмоциональные состояния и управление ими

Вопросы к обсуждению

1. Назвать составляющие эмоционального состояния.
2. Обозначить причины возникновения позитивных и негативных эмоциональных состояний, их функции
3. Какова роль рефлексии в практике управления эмоциональными состояниями
4. Дать определение понятию «психического заражения»
5. Описать методы и практику устойчивости к психическому заражению

Тема 9. Мотивационные состояния. Технология позитивного мышления

Вопросы к обсуждению

1. Дать понятие «мотивационные состояния»
2. Дать определение основных «слагаемых» мотивации к деятельности.
3. Описать ошибки мотивирования и самомотивирования и способы их устранения.
4. Дать определение понятию «позитивного мышления»
5. Охарактеризовать методы управления вербальными и невербальными «состояниями мышления».

Критерии и шкалы оценивания решения практических заданий

Критерии оценки при текущем контроле	Оценка
Задача не решена или решена неправильно	«неудовлетворительно»
Задание понято правильно; в логическом рассуждении нет существенных ошибок, но допущены существенные ошибки в выборе формул или в математических расчетах; задача решена не полностью или в общем виде	«удовлетворительно»
Составлен правильный алгоритм решения задачи; в логическом рассуждении и решении нет существенных ошибок; правильно	«хорошо»

сделан выбор формул для решения; есть объяснение решения, но задача решена нерациональным способом или допущено не более двух несущественных ошибок, получен верный ответ	
Составлен правильный алгоритм решения задачи; в логическом рассуждении, в выборе формул и решении нет ошибок; получен верный ответ; задача решена рациональным способом	«отлично»

Задания для контрольной работы

1. Природа автоматизации управления действиями.
2. Волевая регуляция и волевое усилие (самомотивация).
3. Происхождение произвольных реакций в онтогенезе.
4. Возрастные особенности произвольного управления (раннее детство, младший школьный возраст, подростковый, юношеский возраст, период зрелости)
5. Половые особенности произвольной активности.
6. Нарушения произвольного управления психическими процессами.
7. Расстройства произвольных двигательных действий (кинестетическая, пространственная, регуляторная апраксия).
8. Нарушения в развитии волевой сферы у умственно отсталых детей и детей с ЗПР.
9. Учет общих, специфических (при разных типах нарушений) закономерностей и индивидуальных особенностей психического и психофизиологического развития в практической деятельности.
10. Техники психофизической саморегуляции. Основные группы техник психофизической саморегуляции.
11. Принципы дыхательных техник.
12. Суть тренинга нервно мышечной релаксации.
13. Концепции психической саморегуляции
14. Концепции саморегуляции психических состояний
15. Саморегуляция поведенческих проявлений
16. Саморегуляция отдельных психических состояний
17. Методы и способы саморегуляции
18. Проблемы управления психическим состоянием
19. Методы прямого управления психическим состоянием
20. Методы опосредованного управления психическим состоянием
21. Методы релаксации
22. Аутогенная тренировка
23. способность к самоуправлению и ее формирование

Оценка	Профессиональные компетенции	Отчетность
«отлично»	Работа выполнена на высоком профессиональном уровне. Полностью соответствует поставленным в задании целям и задачам. Представленный материал в основном верен, допускаются мелкие неточности. Студент свободно отвечает на вопросы, связанные с докладом. Выражена способность к профессиональной адаптации,	Письменно оформленный доклад (реферат) представлен в срок. Полностью оформлен в соответствии с

	интерпретации знаний из междисциплинарных областей	требованиями
«хорошо»	Работа выполнена на достаточно высоком профессиональном уровне, допущены несколько существенных ошибок, не влияющих на результат. Студент отвечает на вопросы, связанные с докладом, но недостаточно полно. Уровень недостаточно высок. Допущены существенные ошибки, не существенно влияющие на конечное восприятие материала. Студент может ответить лишь на некоторые из заданных вопросов, связанных с докладом	Письменно оформленный доклад (реферат) представлен в срок, но с некоторыми недоработками
«удовлетворительно»	Уровень недостаточно высок. Допущены существенные ошибки, не существенно влияющие на конечное восприятие материала. Студент может ответить лишь на некоторые из заданных вопросов, связанных с докладом	Письменно оформленный доклад (реферат) представлен со значительным опозданием (более недели). Имеются отдельные недочеты в оформлении
«неудовлетворительно»	Работа выполнена на низком уровне. Допущены грубые ошибки. Ответы на связанные с докладом вопросы обнаруживают непонимание предмета и отсутствие ориентации в материале доклада	Письменно оформленный доклад (реферат) представлен со значительным опозданием (более недели). Имеются существенные недочеты в оформлении.

Индивидуальные работы для домашнего выполнения

1. Назовите особенности развития учения о психических состояниях в древности и средневековье.
2. Чем специфично развитие психологии состояний в отечественной истории?
3. В чём заключается специфика развития теории и практики психологии состояний в советский период?
4. Назовите сложившиеся современные направления развития психологии состояний.
5. Какие философские учения прошлого явились фундаментом современного
6. понимания психического состояния?
7. Работы каких известных физиологов и врачей прошлого способствовали
8. развитию исследований в области психологии состояний?

9. В чём, на Ваш взгляд, состоит специфика развития теории и практики психологии состояний на современном этапе?
10. Назовите специалистов и охарактеризуйте работы в области психологии состояний, развиваемые в Вашем регионе.

Критерии и шкалы оценивания индивидуального задания

Критерии оценивания	Оценка
Задание не выполнено или допущены существенные неточности	«неудовлетворительно»
Задание выполнено не в полном объеме или полученные результаты недостаточно аргументированы, нарушена логика и последовательность изложения результатов	«удовлетворительно»
Задание выполнено в полном объеме, полученные результаты логичны, последовательны, но аргументированы недостаточно четко	«хорошо»
Задание выполнено в полном объеме, полученные результаты аргументированы, логичны, последовательны	«отлично»

Блок Г

Перечень вопросов к экзамену

1. Многоаспектность явления стресса.
2. Информационный и эмоциональный стресс.
3. Физиологические изменения в организме.
4. Проблема регуляции эмоциональных состояний.
5. Личностный адаптационный потенциал как системное свойство личности, способствующее адаптации к социальной среде.
6. Стратегии выхода из напряженных ситуаций.
7. Контроль стабильности своего эмоционального состояния во взаимодействии с детьми и их родителями.
8. Роль «обратной связи» и ее механизмы в процессе самоконтроля.
9. Самоконтроль и автоматизация действий (Е.И. Бойко, А.Ц. Пуни).
10. Перцептивный контроль за действием.
11. Природа автоматизации управления действиями.
12. Волевая регуляция и волевое усилие (самомотивация).
13. Происхождение произвольных реакций в онтогенезе.
14. Возрастные особенности произвольного управления (раннее детство, младший школьный возраст, подростковый, юношеский возраст, период зрелости)
15. Половые особенности произвольной активности.
16. Нарушения произвольного управления психическими процессами.
17. Расстройства произвольных двигательных действий (кинестетическая, пространственная, регуляторная апраксия).
18. Нарушения в развитии волевой сферы у умственно отсталых детей и детей с ЗПР.
19. Учет общих, специфических (при разных типах нарушений) закономерностей и индивидуальных особенностей психического и психофизиологического развития в практической деятельности.
20. Техники психофизической саморегуляции. Основные группы техник психофизической саморегуляции.
21. Принципы дыхательных техник.
22. Суть тренинга нервно мышечной релаксации.
23. Концепции психической саморегуляции
24. Концепции саморегуляции психических состояний
25. Саморегуляция поведенческих проявлений
26. Саморегуляция отдельных психических состояний
27. Методы и способы саморегуляции
28. Проблемы управления психическим состоянием
29. Методы прямого управления психическим состоянием
30. Методы опосредованного управления психическим состоянием
31. Методы релаксации
32. Аутогенная тренировка
33. способность к самоуправлению и ее формирование

Шкала оценивания

Зачет	Критерии оценивания
«Отлично»	Сформированные и систематические знания; успешные и систематические умения; успешное и систематическое применение

	навыков
«Хорошо»	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания; в целом успешные, но содержащие пробелы умения; в целом успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками применение навыка
«Удовлетворительно»	Неполные знания; в целом успешное, но несистематическое умение; в целом успешное, но несистематическое применение навыков
«Неудовлетворительно»	Фрагментарные знания, умения и навыки / отсутствуют знания, умения и навыки

Образец оформления экзаменационного билета

**Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
Федеральное Государственное Бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ДОНБАССКАЯ АГРАРНАЯ АКАДЕМИЯ»**

Факультет Экономико-правовой
Кафедра Психологии

Образовательная программа бакалавриата
Направление подготовки/специальность 37.03.01 - Психология
Профиль/специализация Психология
Курс 4
Семестр 7

Учебная дисциплина **Методы регуляции и саморегуляции психических состояний личности**

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 18

1. Диагностика и особенности формирования психических состояний
2. Разновидности психических состояний

Утверждено на заседании кафедры психологии
Протокол № 3 от «03» 11 20 5 г.

Зав. кафедрой Е.Н. Рядинская Экзаменатор Р.М. Литвинова

**Лист визирования фонда оценочных средств
на очередной учебный год**

Фонд оценочных средств по дисциплине «Методы регуляции и саморегуляции психических состояний личности» проанализирован и признан актуальным для использования на 2025_ - 2026 учебный год.



Рядинская Е.Н.

Протокол заседания кафедры психологии от «16»
апреля 2025 г. № 9

Заведующий кафедрой психологии

«16» апреля 2025 г.

Лист дополнений и изменений в фонд оценочных средств

Дисциплина «Методы регуляции и саморегуляции психических состояний личности»
Направление подготовки: 37.03.01. Психология
На 2025/2026 учебный год

Вносятся следующие дополнения и изменения: (указываются составляющие ФОС дисциплины, в которые вносятся изменения и перечисляются вносимые в них изменения):

1. Блок В «Оценочные средства промежуточной аттестации» раздела 2 «Оценочные средства» добавлен пункт «Комплект итоговых оценочных материалов».
2. Структура и содержательная часть документа приведена в соответствие с индикаторами достижения компетенций.

Дополнения и изменения рассмотрены и одобрены на заседании кафедры психологии от «16» апреля 2025 г., протокол № 9

Заведующий кафедрой психологии

«16» апреля 2025 г.


(подпись)

Рядинская Е.Н.