

## Оценочные материалы при формировании рабочих программ дисциплин (модулей)

**Направление подготовки / специальность:** Психология

**Профиль / специализация:** Психология труда

**Дисциплина:** Психическая саморегуляция

**Формируемые компетенции:** ПК-2

### 1. Описание показателей, критериев и шкал оценивания компетенций.

Показатели и критерии оценивания компетенций

Объект оценки	Уровни сформированности компетенций	Критерий оценивания результатов обучения
Обучающийся	Низкий уровень Пороговый уровень Повышенный уровень Высокий уровень	Уровень результатов обучения не ниже порогового

Шкалы оценивания компетенций при сдаче экзамена и зачета

Достигнутый уровень результата обучения	Характеристика уровня сформированности компетенций	Шкала оценивания Экзамена и зачета
Низкий уровень	Обучающийся: -обнаружил пробелы в знаниях основного учебно-программного материала; -допустил принципиальные ошибки в выполнении заданий, предусмотренных программой; -не может продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании программы без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.	Неудовлетворительно
Пороговый уровень	Обучающийся: -обнаружил знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебной и предстоящей профессиональной деятельности; -справляется с выполнением заданий, предусмотренных программой; -знаком с основной литературой, рекомендованной рабочей программой дисциплины; -допустил неточности в ответе на вопросы и при выполнении заданий по учебно-программному материалу, но обладает необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя.	Удовлетворительно
Повышенный уровень	Обучающийся: - обнаружил полное знание учебно-программного материала; -успешно выполнил задания, предусмотренные программой; -усвоил основную литературу, рекомендованную рабочей программой дисциплины; -показал систематический характер знаний учебно-программного материала; -способен к самостоятельному пополнению знаний по учебно-программному материалу и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности	Хорошо

Высокий уровень	Обучающийся: -обнаружил всесторонние, систематические и глубокие знания учебно-программного материала; -умеет свободно выполнять задания, предусмотренные программой; -ознакомился с дополнительной литературой; -усвоил взаимосвязь основных понятий дисциплин и их значение для приобретения профессии; -проявил творческие способности в понимании учебно- программногo материала.	Отлично
-----------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------

Шкалы оценивания компетенций при сдаче зачета

Достигнутый уровень результата обучения	Характеристика уровня сформированности компетенций	Шкала оценивания
Пороговый уровень	Обучающийся: - обнаружил на зачете всесторонние, систематические и глубокие знания учебно-программного материала; - допустил небольшие упущения в ответах на вопросы, существенным образом не снижающие их качество; - допустил существенное упущение в ответе на один из вопросов, которое за тем было устранено студентом с помощью уточняющих вопросов; - допустил существенное упущение в ответах на вопросы, часть из которых была устранена студентом с помощью уточняющих вопросов	Зачтено
Низкий уровень	Обучающийся: - допустил существенные упущения при ответах на все вопросы преподавателя; - обнаружил пробелы более чем 50% в знаниях основного учебно-программного материала	Не зачтено

Описание шкал оценивания

Компетенции обучающегося оценивается следующим образом:

Планируемый уровень результатов освоения	Содержание шкалы оценивания достигнутого уровня результата обучения			
	Неудовлетворительно Не зачтено	Удовлетворительно Зачтено	Хорошо Зачтено	Отлично Зачтено
Знать	Неспособность обучающегося самостоятельно продемонстрировать наличие знаний при решении заданий, которые были представлены преподавателем вместе с образцом их решения.	Обучающийся способен самостоятельно продемонстрировать наличие знаний при решении заданий, которые были представлены преподавателем вместе с образцом их решения.	Обучающийся демонстрирует способность к самостоятельному применению знаний при решении заданий, аналогичных тем, которые представлял преподаватель, и при его консультативной поддержке в части современных проблем.	Обучающийся демонстрирует способность к самостоятельному применению знаний в выборе способа решения неизвестных или нестандартных заданий и при консультативной поддержке в части междисциплинарных связей.

Уметь	Отсутствие у обучающегося самостоятельности в применении умений по использованию методов освоения учебной дисциплины.	Обучающийся демонстрирует самостоятельность в применении умений решения учебных заданий в полном соответствии с образцом, данным преподавателем.	Обучающийся продемонстрирует самостоятельное применение умений решения заданий, аналогичных тем, которые представлял преподаватель, и при его консультативной поддержке в части современных проблем.	Обучающийся демонстрирует самостоятельное применение умений решения неизвестных или нестандартных заданий и при консультативной поддержке преподавателя в части междисциплинарных связей.
Владеть	Неспособность самостоятельно проявить навык решения поставленной задачи по стандартному образцу повторно.	Обучающийся демонстрирует самостоятельность в применении навыка по заданиям, решение которых было показано преподавателем	Обучающийся демонстрирует самостоятельное применение навыка решения заданий, аналогичных тем, которые представлял преподаватель, и при его консультативной поддержке в части современных проблем.	Обучающийся демонстрирует самостоятельное применение навыка решения неизвестных или нестандартных заданий и при консультативной поддержке преподавателя в части междисциплинарных связей

## 2. Перечень вопросов и задач (заданий) к экзамену, зачету.

Примерный перечень вопросов к зачету

Компетенция ПК 2:

Понятие «саморегуляция» в психологической науке.

2. Основные факторы, мотивирующие здоровый образ жизни.
3. Основные цели психологии здоровья
4. Сущность и основные признаки здоровья человека
5. Понятие и виды психической саморегуляции
6. Критерии психического и социального здоровья
7. Взаимосвязь понятий «здоровье» и «дискомфорт».
8. Основные причины эмоционального дискомфорта
9. Влияние факторов дискомфорта на параметры психических состояний
10. Установки, разрушающие гармонию настроения
11. Депрессия как источник ценного опыта переживаний
12. Возрастные особенности проявления депрессии
13. Депрессия как возможная причина самоубийства
14. Роль управления в системной теории
15. Регулирование как важнейший аспект системы управления
16. Соотношение понятий «управление» и «регулирование».
17. Характерные этапы развития у человека механизмов самоуправления
18. Особенности процессов саморегуляции
19. Самоконтроль как важнейшее звено самоуправления
20. Роль самоконтроля в нравственном развитии личности

Примерный перечень вопросов к экзамену

Компетенция ПК 2:

1. Понятие о саморегуляции.
2. Теоретические представления о процессах саморегуляции
3. Биологические и физиологические концепции саморегуляции.
4. Психологические подходы к проблеме саморегуляции.
5. Тренинг саморегуляции как метод регуляции психических состояний
6. Функциональная структура процесса осознанного регулирования деятельности по О.А.Конопкину
7. Уровневая регуляция жизнедеятельности Г.Ш. Габдреевой.
8. Концепция регуляции психических состояний Л.Г.Дикой.
9. Методы саморегуляции
10. Функциональные состояния.
11. Теория стресса Г.Селье.
12. Стресс и саморегуляция стрессовых состояний
13. Классификация методов исследования функциональных состояний
14. Техники психической саморегуляции.
15. Аутогенная тренировка. Высшая ступень аутогенной тренировки.
16. Произвольное самовнушение (метод Куэ)
17. Прогрессивная мышечная релаксация (метод Джекобсона).
18. Понятие психического состояния.
19. Методы и способы саморегуляции.
20. Проблемы управления психическим состоянием.
21. Методы прямого управления психическим состоянием.
22. Методы опосредованного управления психическим состоянием.
23. Методы релаксации.
24. Аутогенная тренировка.
25. Основные концепции саморегуляции психической деятельности

Примерные практические задачи (задания) и ситуации

Компетенция ПК 2:

Вариант 1. Опишите характерные признаки проявления депрессии Основные цели психологии здоровья. Сущность и основные признаки здоровья человека.

Вариант 2. Охарактеризуйте четыре этапа развития механизмов самоуправления и особенности процессов саморегуляции. Проведите сравнительный анализ понятий «управление» и «регулирование».

Вариант 3. Рассмотрите и сравните между собой работы Сократа, Гераклита, Аристотеля. Охарактеризуйте специфику работ Ломоносова и Радищева.

Вариант 4. Дайте развернутую характеристику трем основным типам саморегуляции на информационноэнергетическом уровне. Составьте схему формирования формирования самоорганизации.

Вариант 5. Охарактеризуйте индивидуально-личностные факторы мотивационной саморегуляции. Опишите опыт применения АТ в преддверии экстремальных условий.

Ситуация 1. Летом дети встречают своих родителей на площадке. До прихода родителей дети играют в «Догонялки». Олег и Вика, во время бега сталкиваются, налетают друг на друга. Вика с плачем подходит к воспитателю и говорит, что Олег ее стукнул. Вариант 1. Объяснять правила игры до ее начала. Обговаривать с детьми правила безопасности. Бегущие дети должны смотреть вперед и уворачиваться от других детей, чтобы избежать столкновения. Вариант 2. Если столкновение произошло, не надо сваливать вину на другого. Виноваты оба, т.к. не смотрели вперед. Остановить игру, успокоить детей. Вариант 3. Обратиться за помощью к другим играющим детям, чтобы выяснить, как все произошло. Успокоить и пожалеть детей, ещё раз напомнить правила безопасности во время бега.

Ситуация 2. Света (6 лет) посещает подготовительную группу детского сада. Она умеет читать, писать, любит танцевать, петь, декламировать. Мама ею гордиться, а Света – сама собой. 20 Как-то, идя домой вместе с мамой, девочка сказала: « Завтра в садик не пойду! Мне дают задания трудней, чем другим, чтобы я не знала, как ответить». Как отреагировать маме?

Ситуация 3. Ребенок обладает очень хорошей памятью, поэтому легко запоминает информацию, тексты, песни. При проведении праздников исполняя свою роль, суфлирует роли других персонажей, чем мешает другим детям проявить себя, нарушает ход праздника.

Ситуация 4. Родители часто умиляются замысловатости детской речи, называя своих детей вундеркиндами. Когда мама говорит Диме: «Не удирай так далеко!» - Дима отвечает: «Не беспокойся, мама, я удеру и придеру!» С чем связано подобное явление?.

Дальневосточный государственный университет путей сообщения		
Кафедра (к704) Общая, юридическая и инженерная психология 3 семестр, учебный год	Экзаменационный билет № по дисциплине Психическая саморегуляция для направления подготовки / специальности 37.03.01 Психология профиль/специализация Психология труда	«Утверждаю» Зав. кафедрой Леженина А.А., к. психол. наук, доцент «__» _____ 20__ г.
1. Техники психической саморегуляции. ПК 2		
2. Аутогенная тренировка. Высшая ступень аутогенной тренировки. ПК 2		
3. Рассмотрите и сравните между собой работы Сократа, Гераклита, Аристотеля. Охарактеризуйте специфику работ Ломоносова и Радищева. ПК 2		

Примечание. В каждом экзаменационном билете должны присутствовать вопросы, способствующих формированию у обучающегося всех компетенций по данной дисциплине.

### 3. Тестовые задания. Оценка по результатам тестирования.

Примерные задания теста

### Задание 1 (ПК 2)

Выберите правильный вариант ответа.

Условие задания:

Психика человека условно состоит из следующих компонентов:

- а) эмоций, чувств, переживаний;
- б) темперамента, характера, воли;
- в) подсознания, сознания, моторики;

### Задание 2 (ПК 2)

Выберите правильный вариант ответа.

Условие задания:

Управление своими эмоциями обычно предусматривает:

- а) переживание их;
- б) познание их;
- в) подчинение им

### Задание 3 (ПК 2)

Выберите правильный вариант ответа.

Условие задания:

Понятие «Саморегуляция» в буквальном переводе с латинского языка (regular) означает:

- 1. регуляция
- 2. приводить в порядок
- 3. подчинять определенному правилу
- 4. налаживать
- 5. регулировать

### Задание 4 (ПК 2)

Выберите правильный вариант ответа.

Условие задания:

Саморегуляция это 1. произвольное подчинение содержания психической деятельности и поведения целям и задачам 2. произвольное подчинение содержания психической деятельности и поведения целям и задачам 3. произвольное и произвольное подчинение содержания психической деятельности и поведения целям и задачам

### Задание 5 (ПК 2)

Выберите правильный вариант ответа.

Условие задания:

Сущность психической саморегуляции сводится к двум основным умениям: 1. регулировать свою психику постоянно 2. активизировать свою психику, когда надо 3. контролировать свою психику иногда 4. успокаивать свою психику, когда это необходимо

### Задание 6 (ПК 2)

Выберите правильный вариант ответа.

Условие задания:

Уровни регуляции жизнедеятельности Габдреевой Г.Ш. являются: 1. результатом системного подхода 2. результатом нейрогуморальных исследований 3. результатом многочисленных экспериментов 4. развитием культурно - исторического подхода Л.С.Выготского

Задание 7 (ПК 2)

Выберите правильный вариант ответа.

Условие задания:

К устойчивым психическим состояниям личности относятся: 1. конфликтные психические состояния 2. оптимальные и кризисные состояния 3. состояния психического напряжения в сложных условиях деятельности и поведения 4. психические состояния нарушенного сознания 5. пограничные состояния (психопатия, неврозы, умственная отсталость)

Задание 8 (ПК 2)

Выберите правильный вариант ответа.

Условие задания:

Первое стандартное упражнения в аутогенной тренировки: 1. тяжесть 2. дыхание 3. сердце 4. тепло

Задание 9 (ПК 2)

Выберите правильный вариант ответа.

Условие задания:

О функциональном состоянии и работоспособности личности свидетельствуют следующие биохимические данные: 1. показатели силы и выносливости 2. показатели дыхания 3. показатели общего анализа крови 4. показатели экскреции гормонов 5. исследование pH слюны

Задание 10 (ПК 2)

Выберите правильный вариант ответа.

Условие задания:

Методы саморегуляции вегетативных функций человека, позволяющие непосредственно наблюдать за собственными физиологическими показателями и сознательно влиять на них называются методом 1. самонаблюдения 2. медитации 3. биологической обратной связи 4. релаксации



Полный комплект тестовых заданий в корпоративной тестовой оболочке АСТ размещен на сервере УИТ ДВГУПС, а также на сайте Университета в разделе СДО ДВГУПС (образовательная среда в личном кабинете преподавателя).

Соответствие между бальной системой и системой оценивания по результатам тестирования устанавливается посредством следующей таблицы:

Объект оценки	Показатели оценивания результатов обучения	Оценка	Уровень результатов обучения
Обучающийся	60 баллов и менее	«Неудовлетворительно»	Низкий уровень
	74 – 61 баллов	«Удовлетворительно»	Пороговый уровень
	84 – 75 баллов	«Хорошо»	Повышенный уровень
	100 – 85 баллов	«Отлично»	Высокий уровень

#### 4. Оценка ответа обучающегося на вопросы, задачу (задание) экзаменационного билета, зачета

Оценка ответа обучающегося на вопросы, задачу (задание) экзаменационного билета, зачета

Элементы оценивания	Содержание шкалы оценивания			
	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
	Не зачтено	Зачтено	Зачтено	Зачтено
Соответствие ответов формулировкам вопросов (заданий)	Полное несоответствие по всем вопросам	Значительные погрешности	Незначительные погрешности	Полное соответствие

Структура, последовательность и логика ответа. Умение четко, понятно, грамотно и свободно излагать свои мысли	Полное несоответствие критерию.	Значительное несоответствие критерию	Незначительное несоответствие критерию	Соответствие критерию при ответе на все вопросы.
Знание нормативных, правовых документов и специальной литературы	Полное незнание нормативной и правовой базы и специальной литературы	Имеют место существенные упущения (незнание большей части из документов и специальной литературы по названию, содержанию и т.д.).	Имеют место несущественные упущения и незнание отдельных (единичных) работ из числа обязательной литературы.	Полное соответствие данному критерию ответов на все вопросы.
Умение увязывать теорию с практикой, в том числе в области профессиональной работы	Умение связать теорию с практикой работы не проявляется.	Умение связать вопросы теории и практики проявляется редко	Умение связать вопросы теории и практики в основном проявляется.	Полное соответствие данному критерию. Способность интегрировать знания и привлекать сведения из различных научных сфер
Качество ответов на дополнительные вопросы	На все дополнительные вопросы преподавателя даны неверные ответы.	Ответы на большую часть дополнительных вопросов преподавателя даны неверно.	1. Даны неполные ответы на дополнительные вопросы преподавателя. 2. Дан один неверный ответ на дополнительные вопросы преподавателя.	Даны верные ответы на все дополнительные вопросы преподавателя.

Примечание: итоговая оценка формируется как средняя арифметическая результатов элементов оценивания.