

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Богдалова Елена Викторовна  
Должность: Проректор по образовательной деятельности  
Дата подписания: 21.07.2025 13:35:22  
Уникальный программный ключ:  
ec85dd5a839619d48ea76b2d23dba88a9c82091a

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение инклюзивного высшего образования

«**Российский государственный университет  
социальных технологий**»

(ФГБОУ ИВО «РГУ СоцТех»)

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по образовательной деятельности

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Б1.В.06 Психическая саморегуляция (с практикумом)

наименование дисциплины

37.03.01 Психология

шифр и наименование направления подготовки

Психология развития и образования  
направленность (профиль)

Москва 2025

## Содержание

1. Паспорт фонда оценочных средств.....
2. Перечень оценочных средств.....
3. Описание показателей и критериев оценивания компетенций.....
4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения, характеризующих этапы формирования компетенций.....
5. Материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.....

## 1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине «Психическая саморегуляция (с практикумом)»

Оценочные средства составляются в соответствии с рабочей программой дисциплины и представляют собой совокупность контрольно-измерительных материалов (типовые задачи (задания), контрольные работы, тесты и др.), предназначенных для измерения уровня достижения обучающимися установленных результатов обучения.

Оценочные средства используются при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Таблица 1 - Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения дисциплины

<b>Код компетенции</b>	<b>Наименование результата обучения</b>
УК-6	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни
ПК-8	Способен эффективно реализовывать различные направления деятельности психолога сферы образования и социальной сферы

Конечными результатами освоения дисциплины являются сформированные когнитивные дескрипторы «знать», «уметь», «владеть», расписанные по отдельным компетенциям. Формирование дескрипторов происходит в течение всего семестра по этапам в рамках контактной работы, включающей различные виды занятий и самостоятельной работы, с применением различных форм и методов обучения.

## 2. ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ<sup>1</sup>

Таблица 2

№	Наименование оценочного средства	Характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в ФОС
1	Деловая/ролевая игра	Совместная деятельность группы обучающихся и преподавателя под управлением преподавателя с целью решения учебных и профессионально-ориентированных задач путем игрового моделирования реальной проблемной ситуации. Позволяет оценивать умение анализировать и решать типичные профессиональные задачи.	Тема (проблема), концепция, роли и ожидаемый результат по каждой игре
2	Кейс-задача	Проблемное задание, в котором обучающемуся предлагают осмыслить реальную профессионально-ориентированную ситуацию, необходимую для решения данной проблемы.	Задания для решения кейс-задачи
3	Коллоквиум	Средство контроля усвоения учебного материала темы, раздела или разделов дисциплины, организованное как учебное занятие в виде собеседования преподавателя с обучающимися.	Вопросы по темам/разделам дисциплины
4	Круглый стол (дискуссия, полемика, диспут, дебаты)	Оценочные средства, позволяющие включить обучающихся в процесс обсуждения спорного вопроса, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения.	Перечень дискуссионных тем для проведения круглого стола (дискуссии, полемики, диспута, дебатов)
5	Портфолио	Целевая подборка работ студента, раскрывающая его индивидуальные образовательные достижения в одной или нескольких учебных дисциплинах.	Структура портфолио

<sup>1</sup> Указываются оценочные средства, применяемые в ходе реализации рабочей программы данной дисциплины.

№	Наименование оценочного средства	Характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в ФОС
6	Проект	Конечный продукт, получаемый в результате планирования и выполнения комплекса учебных и исследовательских заданий. Позволяет оценить умения обучающихся самостоятельно конструировать свои знания в процессе решения практических задач и проблем, ориентироваться в информационном пространстве и уровень сформированности аналитических, исследовательских навыков, навыков практического и творческого мышления. Может выполняться в индивидуальном порядке или группой обучающихся.	Темы групповых и/или индивидуальных проектов
7	Решение разноуровневых задач (заданий)	Различают задачи и задания: а) репродуктивного уровня, позволяющие оценивать и диагностировать знание фактического материала (базовые понятия, алгоритмы, факты) и умение правильно использовать специальные термины и понятия, узнавание объектов изучения в рамках определенного раздела дисциплины; б) реконструктивного уровня, позволяющие оценивать и диагностировать умения синтезировать, анализировать, обобщать фактический и теоретический материал с формулированием конкретных выводов, установлением причинно-следственных связей; в) творческого уровня, позволяющие оценивать и диагностировать умения, интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения.	Комплект разноуровневых задач (заданий)
8	Эссе	Средство, позволяющее оценить умение обучающегося письменно излагать суть поставленной проблемы, самостоятельно проводить анализ этой проблемы с использованием концепций и аналитического инструментария соответствующей дисциплины, делать выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме.	Темы эссе

9	Тест	Средство, позволяющее оценить уровень знаний обучающегося путем выбора им одного из нескольких вариантов ответов на поставленный вопрос. Возможно использование тестовых вопросов, предусматривающих ввод обучающимся короткого и однозначного ответа на поставленный вопрос.	Тестовые задания
---	------	---	------------------

*Приведенный перечень оценочных средств при необходимости может быть дополнен.*

### 3. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

Оценивание результатов обучения по дисциплине «Психическая саморегуляция (с практикумом)» осуществляется в соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

Предусмотрены следующие виды контроля: текущий контроль (осуществление контроля всех видов аудиторной и внеаудиторной деятельности обучающегося с целью получения первичной информации о ходе усвоения отдельных элементов содержания дисциплины) и промежуточная аттестация (оценивается уровень и качество подготовки по дисциплине в целом).

Показатели и критерии оценивания компетенций, формируемых в процессе освоения данной дисциплины, описаны в табл. 3.  
Таблица 3.

Код компетенции	Уровень освоения компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Вид учебных занятий <sup>2</sup> , работы, формы и методы обучения, способствующие формированию и развитию компетенций <sup>3</sup>	Контролируемые разделы и темы дисциплины <sup>4</sup>	Оценочные средства, используемые для оценки уровня сформированности компетенции <sup>5</sup>	Критерии оценивания результатов обучения
УК-6	Знает					
	Недостаточный уровень Оценка «незачтено», «неудовлетворительно»	УК-6. 3-1. Знает способы управления своим временем, выстраивания и реализации траектории	Лекционные занятия, самостоятельная работа	<i>Разделы 1, 2</i>	<i>Опрос</i>	Не знает способов управления своим временем, выстраивания и реализации траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

<sup>2</sup> Лекционные занятия, практические занятия, лабораторные занятия, самостоятельная работа...

<sup>3</sup> Необходимо указать активные и интерактивные методы обучения (например, интерактивная лекция, работа в малых группах, методы мозгового штурма и т.д.), способствующие развитию у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств.

<sup>4</sup> Наименование темы (раздела) берется из рабочей программы дисциплины.

<sup>5</sup> Оценочное средство должно выбираться с учетом запланированных результатов освоения дисциплины, например:

«Знать» – собеседование, коллоквиум, тест...

«Уметь», «Владеть» – индивидуальный или групповой проект, кейс-задача, деловая (ролевая)

игра, портфолио...

		саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни				
Базовый уровень Оценка, «зачтено», «удовлетворительно»	УК-6. 3-2. Знает способы управления своим временем, выстраивания и реализации траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	Лекционные занятия, самостоятельная работа	<i>Разделы 1, 2</i>	<i>Опрос</i>	Недостаточно знает способы управления своим временем, выстраивания и реализации траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	
Средний уровень Оценка «зачтено», «хорошо»	УК-6. 3-3. Знает способы управления своим временем, выстраивания и реализации траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	Лекционные занятия, самостоятельная работа	<i>Разделы 1, 2</i>	<i>Опрос</i>	Хорошо знает способы управления своим временем, выстраивания и реализации траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	
Высокий	УК-6. 3-4. Знает	Лекционные занятия,	<i>Разделы 1, 2</i>	<i>Опрос</i>	Отлично знает способы	

	уровень Оценка «зачтено», «отлично»	способы управления своим временем, выстраивания и реализации траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	самостоятельная работа			управления своим временем, выстраивания и реализации траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни
Умеет						
	Недостаточный уровень Оценка «незачтено», «неудовлетворительно»	УК-6. У-1. умеет управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	Практические занятия, самостоятельная работа	Разделы 1, 2	Опрос	Не умеет управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни
	Базовый уровень Оценка, «зачтено», «удовлетворительно»	УК-6. У-2. умеет управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в	Практические занятия, самостоятельная работа	Разделы 1, 2	Опрос	Недостаточно умеет управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

		течение всей жизни				
Средний уровень Оценка «зачтено», «хорошо»	УК-6. У-3. умеет управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	Практические занятия, самостоятельная работа	Разделы 1, 2	Опрос	Хорошо умеет управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	
Высокий уровень Оценка «зачтено», «отлично»	УК-6. У-4. умеет управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	Практические занятия, самостоятельная работа	Разделы 1, 2	Опрос	Отлично умеет управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	
Владеет						
Недостаточный уровень Оценка «незачтено», «неудовлетворительно»	УК-6. В-1. Владеет навыками управления своим временем, выстраиванием и реализацией траектории саморазвития на	Практические занятия, самостоятельная работа	Разделы 1, 2	Опрос	Не владеет навыками управления своим временем, выстраиванием и реализацией траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	

		основе принципов образования в течение всей жизни				
Базовый уровень Оценка, «зачтено», «удовлетворительно»	УК-6. В-2. Владеет навыками управления своим временем, выстраиванием и реализацией траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	Практические занятия, самостоятельная работа	Разделы 1, 2	Опрос	Недостаточно владеет навыками управления своим временем, выстраиванием и реализацией траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	
Средний уровень Оценка «зачтено», «хорошо»	УК-6. В-3. Владеет навыками управления своим временем, выстраиванием и реализацией траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	Практические занятия, самостоятельная работа	Разделы 1, 2	Опрос	Хорошо владеет навыками управления своим временем, выстраиванием и реализацией траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	
Высокий уровень Оценка	УК-6. В-4. Владеет навыками	Практические занятия, самостоятельная работа	Разделы 1, 2	Опрос	Отлично владеет навыками управления своим временем,	

	«зачтено», «отлично»	управления своим временем, выстраиванием и реализацией траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни				выстраиванием и реализацией траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни
	знает					
	Недостаточный уровень Оценка «незачтено», «неудовлетворительно»	ПК-8. 3-1. знает особенностей и принципов реализации различных направлений деятельности психолога сферы образования и социальной сферы	Лекционные занятия, самостоятельная работа	<i>Разделы 1, 2</i>	<i>Опрос</i>	Не знает особенностей и принципов реализации различных направлений деятельности психолога сферы образования и социальной сферы
	Базовый уровень Оценка, «зачтено», «удовлетворительно»	ПК-8. 3-2. знает особенностей и принципов реализации различных направлений деятельности психолога сферы образования и социальной сферы	Лекционные занятия, самостоятельная работа	<i>Разделы 1, 2</i>	<i>Опрос</i>	Недостаточно знает особенности и принципы реализации различных направлений деятельности психолога сферы образования и социальной сферы
	Средний уровень	ПК-8. 3-3. знает особенностей и	Лекционные занятия, самостоятельная работа	<i>Разделы 1, 2</i>	<i>Опрос</i>	Хорошо знает особенности и принципы

	Оценка «зачтено», «хорошо»	принципов реализации различных направлений деятельности психолога сферы образования и социальной сферы				реализации различных направлений деятельности психолога сферы образования и социальной сферы
	Высокий уровень Оценка «зачтено», «отлично»	ПК-8. 3-4. знает особенностей и принципов реализации различных направлений деятельности психолога сферы образования и социальной сферы	Лекционные занятия, самостоятельная работа	Разделы 1, 2	Опрос	Отлично знает особенности и принципы реализации различных направлений деятельности психолога сферы образования и социальной сферы
	умеет					
	Недостаточный уровень Оценка «незачтено», «неудовлетворительно»	ПК-8. У-1. эффективно реализовывать различные направления деятельности психолога сферы образования и социальной сферы	Практические занятия, самостоятельная работа	Разделы 1, 2	Опрос	Не умеет эффективно реализовывать различные направления деятельности психолога сферы образования и социальной сферы
	Базовый уровень Оценка, «зачтено», «удовлетвори	ПК-8. У-2. эффективно реализовывать различные направления	Практические занятия, самостоятельная работа	Разделы 1, 2	Опрос	Недостаточно умеет реализовывать различные направления деятельности психолога сферы образования и

	тельно»	деятельности психолога сферы образования и социальной сферы				социальной сферы
	Средний уровень Оценка «зачтено», «хорошо»	ПК-8. У-3. эффективно реализовывать различные направления деятельности психолога сферы образования и социальной сферы	Практические занятия, самостоятельная работа	Разделы 1, 2	Опрос	Хорошо умеет реализовывать различные направления деятельности психолога сферы образования и социальной сферы
	Высокий уровень Оценка «зачтено», «отлично»	ПК-8. У-4. эффективно реализовывать различные направления деятельности психолога сферы образования и социальной сферы	Практические занятия, самостоятельная работа	Разделы 1, 2	Опрос	Отлично умеет эффективно реализовывать различные направления деятельности психолога сферы образования и социальной сферы
				владеет		
	Недостаточный уровень Оценка «незачтено», «неудовлетворительно»	ПК-8. В-1. практическими навыками реализации различных направлений деятельности психолога сферы образования и социальной	Практические занятия, самостоятельная работа	Разделы 1, 2	Опрос	Не владеет практическими навыками реализации различных направлений деятельности психолога сферы образования и социальной сферы

		сферы				
	Базовый уровень Оценка, «зачтено», «удовлетворительно»	ПК-8. В-2. практическими навыками реализации различных направлений деятельности психолога сферы образования и социальной сферы	Практические занятия, самостоятельная работа	Разделы 1, 2	Опрос	Слабо владеет практическими навыками реализации различных направлений деятельности психолога сферы образования и социальной сферы
	Средний уровень Оценка «зачтено», «хорошо»	ПК-8. В-3. практическими навыками реализации различных направлений деятельности психолога сферы образования и социальной сферы	Практические занятия, самостоятельная работа	Разделы 1, 2	Опрос	Хорошо владеет практическими навыками реализации различных направлений деятельности психолога сферы образования и социальной сферы
	Высокий уровень Оценка «зачтено», «отлично»	ПК-8. В-4. практическими навыками реализации различных направлений деятельности психолога сферы образования и социальной сферы	Практические занятия, самостоятельная работа	Разделы 1, 2	Опрос	Отлично владеет практическими навыками реализации различных направлений деятельности психолога сферы образования и социальной сферы

## **4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения**

По видам заданий приводится описание того, каким образом необходимо выполнить данное задание, способы и механизмы его выполнения, выбор номера варианта и др. Примеры методических материалов, определяющих процедуру оценивания результатов обучения, характеризующих этапы формирования компетенций:

- Кейсовые технологии как средство формирования компетенций
- Методические указания по разработке оценочных средств
- Разработка и применение деловых игр
- Формирование портфолио обучающегося как современная оценочная технология
- Иные методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения в ходе реализации рабочей программы дисциплины

## 5. Материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

### Тесты

1. Блок тренировки в прогрессивной мышечной релаксации:

- А) воображение
- Б) расслабление мышц
- С) расслабление ног
- Д) расслабление рук**
- Е) релаксация

2. 2 стадия овладения низшей ступенью АТ:

- А) Активизация парасимпатических, обеспечивающих восстановление энергоресурсов, в частности, активизацию пищеварительных процессов (ощущение глубинного тепла в области живота)
- Б) глубокое расслабление двигательных мышц (ощущение тяжести)
- В) произвольности дыхания, изменение веса тела в такт дыханию
- Г) расслабление мышц кровеносных сосудов (ощущение тепла)**
- Д) устранение гипертонуса мышц кровеносных сосудов мозга

3. \_\_\_\_\_ сравнивал болезненные представления с застрявшими в предсознательной части Эго штифтами, которые можно постепенно выбить и заменить другими:

- А) Куэ**
- Б) Маслоу
- В) Фрейд
- Г) Шульц
- Д) Юнг.

4. «Более глубокие стадии аутогенного погружения сопровождаются ощущением легкости, невесомости тела, внутренней свободы, максимальной концентрацией на внутренних ощущениях и переживаниях и являются измененными состояниями сознания активной природы, как неспецифические компенсаторные реакции психики направленные на оптимизацию психической деятельности в непрерывно изменяющихся условиях окружающей действительности» - описание:

- А) Куэ
- Б) Минкевича**
- В) Фрейда
- Г) Шульца
- Д) Юнга

5. «Формулы должны быть \_\_\_\_\_, - говорит Куэ, - они предназначаются не для нашего сознательного, критически настроенного Я, а исключительно как представление, как детские формулы»

- А) взрослыми
- Б) волевыми
- В) детскими**
- Г) интересными
- Д) позитивными

6. Аутогенная тренировка является одним из способов
- А) нарушения
  - Б) переживаний
  - В) самвнушения**
  - Г) самрегуляции
  - Д) снятия стресса.
7. Аутогипнотический транс – это метод
- А) Куэ
  - Б) Маслоу
  - В) Фрейда
  - Г) Шульца**
  - Д) Юнга.
8. Для того чтобы контролировать успешность освоения техники АТ, рекомендуется
- А) делать чертежи
  - Б) ежедневно вести дневник**
  - В) советоваться с психологом
  - Г) спать не более 8 часов в день
  - Д) читать книги
9. Задачи саморегуляции
- А) повышение наблюдательности, выраженности стрессовых реакций и предотвращение их нежелательных последствий
  - Б) снижение биологического напряженности, выраженности стрессовых реакций и предотвращение их нежелательных последствий
  - В) снижение психофизиологической напряженности, выраженности стрессовых реакций и предотвращение их нежелательных последствий**
  - Г) снижение эффективности, выраженности стрессовых реакций и предотвращение их нежелательных последствий
  - Д) увеличение психофизиологической напряженности, выраженности стрессовых реакций и предотвращение их нежелательных последствий.
10. Метод систематической десенсибилизации был предложен
- А) Вольпе**
  - Б) Куэ
  - В) Фрейдом
  - Г) Шульцем
  - Д) Юнгом
11. Особенность позы сидя
- А) голова с открытыми глазами свободно упала на грудь
  - Б) предплечья спокойно лежат на бедрах, кисти свешиваются между щиколотками, не касаясь друг друга
  - В) Свободно расставить на полных подошвах ноги так, чтобы между бедром и голенью образовался тупой угол
  - Г) спина касается спинки стула
  - Д) Спина не касается спинки стула.**
12. И.Г. Шульц полагал, что подготовительный период к медитативным упражнениям должен занимать
- А) восемь месяцев тренировки**

- Б) семь месяцев тренировки
  - В) три месяца тренировки
  - Г) четыре месяца тренировки.
13. Совокупность приемов и методов самокоррекции психофизиологического состояния человека, направленных на достижение оптимизация психических и соматических функций организма – это...
- А) произвольная саморегуляция;
  - Б) психофизическая саморегуляция;
  - В) осознанная саморегуляция;
  - Г) психическая саморегуляция
14. Приставка «само-» к термину «регуляция» отражает способность субъекта:
- А) осознавать осуществляемые акты своей произвольной активности и целенаправленно управлять ими;
  - Б) осознавать степень развития своих психических процессов и самостоятельно управлять ими;
  - В) использовать свои индивидуальные психофизические особенности в процессе произвольной регуляции;
  - Г) соотносить и согласовывать отдельные акты деятельности с контекстом целостной системы своих стержневых потребностей и ценностей.
15. Вставьте пропущенное слово, отражающее смысл «золотого правила саморегуляции»: «Отклонение от нормы является \_\_\_\_\_ возвращения к норме»:
- А) основанием;
  - Б) следствием;
  - В) причиной;
  - Г) необходимостью.
16. В основе психофизической саморегуляции лежит действие двух основных механизмов:
- А) условных и безусловных рефлексов;
  - Б) рефлексов и слова;
  - В) рефлексов и самовнушения;
  - Г) рефлексов и самоподкрепления.
17. Физиологическая основа саморегуляции основана на особенностях:
- А) биохимической регуляции;
  - Б) нервной регуляции;
  - В) гуморальной регуляции;
  - Г) гормональной регуляции.
18. Критериями психического здоровья человека являются:
- А) чувство постоянства и осознанности переживаний в однотипных ситуациях;
  - Б) чувство постоянства и идентичности переживаний в однотипных ситуациях;
  - В) способность самоуправления поведением в соответствии с социальными нормами;
  - Г) способность самоуправления поведением в соответствии с личными убеждениями.
19. Одним из внутренних факторов психического здоровья американский П. Уорру):
- А) аффективность;
  - Б) аутентичность;
  - В) автономность;
  - Г) активность.

20. Профессиональный стресс педагогов обусловлен следующими психологическими факторами:

- А) противоречивость требований к деятельности педагога;
- Б) неопределенность ситуаций педагогического взаимодействия;
- В) отсутствие навыков психоэмоциональной саморегуляции;
- Г) неадекватная самооценка педагога.

21. Хроническая усталость – это состояние, вызванное:

- А) постоянным эмоциональным контактом со значительным количеством людей;
- Б) пренебрежительным отношением к соблюдению режима труда и отдыха;
- В) чрезмерно ответственным отношением к выполняемой деятельности;
- Г) длительным периодом волевого усилия, умственного напряжения.

22. К симптомам профессионального выгорания относятся:

- А) редукция личных достижений;
- Б) дезадаптивность личности;
- В) эмоциональное истощение;
- Г) все ответы правильные.

23. Основной принцип методов опосредованного воздействия на человека в системе профилактики стрессов – это:

- А) использование внешних воздействий на человека;
- Б) устранение причин и источников стресса;
- В) применение навыков психической саморегуляции;
- Г) использование групповых форм активной саморегуляции.

24. По классификации Г.В. Безюлевой и Г.М. Шеламовой техники эмоциональной саморегуляции можно разделить на:

- А) физические;
- Б) сенсорно-перцептивные;
- В) аффективные;
- Г) когнитивные.

25. Техники саморегуляции, связанные с управлением дыханием, позволяют:

- А) регулировать тонус центральной нервной системы в широких пределах;
- Б) сознательно управлять тонусом организма;
- В) обеспечивать равновесие тела;
- Г) произвольно вызывать в своем организме желаемые ощущения.

26. Релаксация – это своеобразное состояние:

- А) покоя;
- Б) мышления;
- В) бодрствования;
- Г) активности.

27. К техникам, связанным с воздействием слова относятся:

- А) самовнушение;
- Б) самогипноз;
- В) самоприказ;
- Г) самоубеждение.

28. Визуализация относится к группе техник, связанных с использованием воздействия:

- А) слова;
- Б) дыхания;
- В) образов;
- Г) релаксации.

29. К группе комплексных техник саморегуляции относятся:

- А) нервно-мышечная релаксация;
- Б) аутотренинг;
- В) психогимнастика;
- Г) медитация.

30. Психическая саморегуляция рассматривается Дикой Л. Г. как:

- 1. психическая деятельность и психологическая система
- 2. способы саморегуляции и психологическая структура деятельности
- 3. психологическая система способов саморегуляции состояний
- 4. нет верного ответа

31. Уровни саморегуляции психических состояний (по Дикой Л. Г.): 1. непроизвольный и неосознаваемый уровень саморегуляции состояния

- 2. произвольный и неосознаваемый уровень саморегуляции состояния
- 3. произвольный и осознаваемый уровень саморегуляции состояния
- 4. осознаваемый и целенаправленный уровень саморегуляции состояния
- 5. все ответы верны

32. Ведущий компонент саморегуляции состояния на непроизвольном и неосознаваемом уровне: 1. активационный компонент

- 2. активационно-эмоциональный компонент
- 3. когнитивно-эмоциональный компонент
- 4. когнитивно-личностный компонент
- 5. нет верного ответа

33. Ведущий компонент саморегуляции состояния на произвольном и неосознаваемом уровне:

- 1. активационный компонент
- 2. активационно-эмоциональный компонент
- 3. когнитивно-эмоциональный компонент
- 4. когнитивно-личностный компонент
- 5. нет верного ответа

34. Ведущий компонент саморегуляции состояния на произвольном и осознаваемом уровне:

- 1. активационный компонент
- 2. активационно-эмоциональный компонент
- 3. когнитивно-эмоциональный компонент
- 4. когнитивно-личностный компонент
- 5. нет верного ответа

35. Элементы саморегуляции, которые субъект использует на непроизвольном и неосознаваемом уровне, могут быть отнесены к следующему компоненту психологической структуры деятельности (могут быть соотнесены с компонентом психологической структуры деятельности):

- 1. непроизвольная реакция
- 2. операция
- 3. действие
- 4. деятельность

5. нет верного ответа

36. Способы саморегуляции состояния, используемые на произвольном и неосознаваемом уровне:

1. релаксация
2. мышечные движения
3. эмоциональное отреагирование
4. дыхательные и познотонические упражнения
5. все ответы верны

37. Способы саморегуляции состояния, используемые на произвольном и осознаваемом уровне: 1. самопрограммирование

2. волевые усилия
3. самоконтроль
4. аутотренинг
5. изменение целевых установок, мотивов
6. самоубеждение
7. нет верного ответа

38. Способы саморегуляции состояния, используемые на осознаваемом и целенаправленном уровне:

1. самопрограммирование
2. волевые усилия
3. самоконтроль
4. аутотренинг
5. изменение целевых установок, мотивов
6. самоубеждение
7. нет верного ответа

39. Составляющие функциональной структуры регуляции:

1. психические процессы и психологические свойства, личностный смысл, рефлексия переживаемого состояния и представление желаемого состояния (осознанный образ), актуализация соответствующей мотивации, психорегулирующие средства, а также использование психорегулирующих средств
2. личностные особенности субъекта деятельности и общения
3. особенности используемых субъектом психорегулирующих средств
4. нет верного ответа

40. Психотерапевтический метод, применяемый как средство психологической саморегуляции состояний, основанный на использовании приемов самовнушения, элементов восточных техник медитации и погружения в релаксационное состояние и направленный на овладение навыками произвольного вызывания ощущения тепла, тяжести, покоя, расслабленности:

1. аутогенная тренировка
2. гипноз
3. самовнушение
4. йога
5. нет верного ответа

41. Среди ниже перечисленных ученых, укажите имя того ученого, кто является основоположником исследований человеческих способностей:

1. Б.М. Теплов;

2. С.Л. Рубинштейн;
3. Френсис Гальтон.

42. В спортивной психологии выделяют три вида эмоциональных состояний спортсменов, укажите их:

1. боевая готовность;
2. абсолютное спокойствие;
3. предстартовая лихорадка;
4. предстартовая апатия.

43. Состояния эмоционального возбуждения часто возникают перед соревнованиями, что требует организации и проведения мероприятий, направленных на уменьшение психической напряженности. Наиболее известными среди них являются:

1. психическая саморегуляция;
2. изменение направленности сознания;
3. снятие психического напряжения путем разрядки;
4. использование дыхательных упражнений.

44. Основным способом саморегуляции, используемым на практике, является самовнушение. Этот способ психической саморегуляции связан с именем немецкого психиатра, выпустившего в 1932 году книгу «Аутогенная тренировка». Укажите его имя:

1. Л. Персиваль;
2. И. Г. Шульц;
3. Э. Джекобсон.

45. Наряду с аутогенной тренировкой известна система саморегуляции - прогрессивная релаксация? (расслабление). Осуществляя исследования, ее автор обнаружил, что при эмоциях у человека напрягаются скелетные мышцы. Для снятия эмоциональной напряженности он предложил расслаблять их. Этот способ помогает снимать чувство тревоги и страха. Укажите имя автора этой системы:

1. Л. Персиваль;
2. И. Г. Шульц;
3. Э. Джекобсон.

46. Канадский ученый предложил еще один способ психической саморегуляции: сочетание дыхания с напряжением и расслаблением мышц. Делая задержку вдоха на фоне напряжения мышц, а затем спокойный выдох, сопровождаемый расслаблением мышц, можно снять чрезмерное волнение. Укажите имя автора этого способа:

1. Л. Персиваль;
2. И. Г. Шульц;
3. Э. Джекобсон.

### **Темы рефератов**

1. Саморегуляция как категория практической психологии.
2. Место и роль саморегуляции среди различных направлений практической психологии
3. Классификация методов саморегуляции.
4. Когнитивные барьеры (иррациональные стереотипы) в жизни человека.
5. Роль и содержание семантики в освобождении от иррациональных стереотипов.
6. Саморегуляция и гештальт-защиты: разблокирование самосознания. Преодоление когнитивного диссонанса через расширение сознания. Поведенческие проявления когнитивных барьеров и гештальт-защит.

7. Саморегуляция в контексте транзактного анализа Э. Берна
8. Целеполагание как метод саморегуляции.
9. Должен и Хочу как мотивационно-целевые модальности, включенные в структуру личности. 10. Дефицитарность и бытийность как ценностно-смысловые ориентиры, реализующиеся через Должен и Хочу.
11. Преодолевающее поведение.
12. Саморегуляция через разрешение противоречия: Эгоцентрическая мотивация – альтруистическое поведение.
13. Утрата и Обретение как элементы самосознания.
14. Стратегия взаимодействия Настоящего и Прошлого.
15. Осознание и преодоление иррациональных стереотипов и гештальт-защит как метод саморегуляции.
16. Роль и содержание рефлексии.
17. Преобразование иррациональных стереотипов.
18. Трехмерная модель синдрома профессионального выгорания.
19. Методика измерения профессионального выгорания.
20. Преодоление последствий профессионального выгорания через использование различных методов саморегуляции.
21. Стратегии и модели преодолевающего поведения.
22. Теоретическая модель преодолевающего поведения.
23. Методика изучения копинг-поведения.
24. Усиление стратегий преодолевающего поведения через использование различных методов саморегуляции.
25. Саморегуляция в контексте сопротивления манипулятивным воздействиям.

### **Вопросы к зачету:**

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.
26. Концепции саморегуляции психических состояний.
27. Психическая саморегуляция функциональных состояний в профессиональной деятельности
28. Саморегуляция неблагоприятных состояний по типу профессионального стресса
29. Психология утомления. Способы и приемы профилактики утомления.
30. Состояния нервно-психического напряжения. Методы и методики профилактики нервно-психического напряжения.
31. Страхи и тревожность. Способы регуляции.
32. Профилактика и саморегуляция состояния эмоционального "выгорания".
33. Фрустрации и их преодоление.
34. Саморегуляция поведения и общения в повседневных и напряженных ситуациях жизнедеятельности.
35. Теория и практика медитативных упражнений.
36. Теория и практика самовнушений.
37. Теория и практика релаксации.
38. Теория и практика телесно-ориентированных способов саморегуляции.
39. Теория и практика дыхательных практик.
40. Теория и практика эмоционально-волевой саморегуляции.
41. Теория и практика создания индивидуальной психотехники саморегуляции.
42. Формирование способности к саморегуляции.

