

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Макушев Андрей Евгеньевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 29.09.2023 14:30:36
Уникальный программный ключ:
4c46f2d9ddda3fafb9e57683d11e5a4257b6ddfe

Приложение 1
ФОС входит в состав рабочей
программы дисциплины
Психосаморегуляция обучающегося с
ограниченными возможностями
здоровья

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования

**«Чувашский государственный аграрный университет»
(ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ)**

Кафедра общеобразовательных дисциплин

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Психосаморегуляция обучающегося с ограниченными возможностями здоровья

Направление подготовки

19.03.03 Продукты питания животного происхождения

Направленность (профиль)

Технология продуктов питания животного происхождения

Квалификация (степень) выпускника бакалавр

Форма обучения

Очная, заочная

Чебоксары, 2022

Составитель: Н.А. Сергеева

Фонд оценочных средств по дисциплине Психосаморегуляция обучающегося с ограниченными возможностями здоровья для обучающихся по направлению подготовки 19.03.03 Продукты питания животного происхождения/ Сост. С.А. Сергеева. – Чебоксары: ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ, 2020. – 61 с.

Фонд оценочных средств разработан в соответствии с требованиями ФГОС ВО, ОПОП ВО по направлению подготовки 19.03.03 Продукты питания животного происхождения рабочей программой дисциплины Психосаморегуляция обучающегося с ограниченными возможностями здоровья. Предназначен для проведения текущего контроля знаний и промежуточной аттестации. Объектами контроля выступают компетенции, в соответствии с ОПОП ВО и рабочей программы дисциплины, а объектами оценивания являются знания, умения и навыки, приобретенные обучающимися в рамках сформированности этих компетенций. Фонд содержит задания и критерии оценивания для каждой формы оценочного средства. Данный материал предназначен для преподавателей, осуществляющих подготовку обучающихся по дисциплине Психосаморегуляция обучающегося с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся по направлению подготовки 19.03.03 Продукты питания животного происхождения

Утвержден методической комиссией факультета биотехнологий и агрономии.

© Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Чувашский государственный аграрный университет»,
2022

В соответствии с требованиями ФГОС ВО и рекомендациями ОПОП ВО для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации дисциплины разработан «Фонд оценочных средств» по дисциплине, являющийся неотъемлемой частью рабочей программы настоящей дисциплины.

Этот фонд включает:

а) паспорт фонда оценочных средств;

б) фонд текущего контроля (типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы).

Формы текущего контроля предназначены для оценивания уровня сформированности компетенций на определенных этапах обучения.

в) фонд промежуточной аттестации:

- вопросы к зачету и критерии оценивания.

1. Паспорт фонда оценочных средств

Форма контроля
Формы текущего контроля
Опрос (коллоквиум)
Тестирование письменное
Выступление на семинаре
Индивидуальные домашние задания
Эссе
Формы промежуточного контроля
зачет

Объектами контроля выступают компетенции, в соответствии с ОПОП ВО и рабочей программой дисциплины, а объектами оценивания являются знания, умения и навыки, приобретенные обучающимися в рамках сформированности этих компетенций.

Распределение баллов в соответствии с балльно-рейтинговой системой по формам текущего контроля

Для очной формы обучения (на один семестр)

Форма оценочного средства	Количество работ (в семестре)	Максимальный балл за 1 работу	Итого баллов
Обязательные			
Опрос (коллоквиум)	3	5	15,0
Тестирование письменное	2	10	20,0
Выступление на семинаре (доклад)	2	5	10,0
Индивидуальные домашние задания	2	3,5	7

Форма оценочного средства	Количество работ (в семестре)	Максимальный балл за 1 работу	Итого о баллов
Итого	-	-	52,0
Дополнительные			
Выступление на семинаре (доклад)	2	5	10
Дополнительные индивидуальные домашние задания	2	3,5	7
Эссе	1	1	1

2. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ДИСЦИПЛИНЕ ПСИХОСАМОРЕГУЛЯЦИЯ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

2.1. Формы текущего контроля освоения компетенций

Текущая аттестация студентов по дисциплине «Психосаморегуляция обучающегося с ограниченными возможностями здоровья» проводится в соответствии с Уставом университета, локальными документами академии и является обязательной.

Данная аттестация проводится в форме контрольных мероприятий по оцениванию фактических результатов обучения студентов и осуществляется ведущим преподавателем. Текущий контроль проводится с целью оценки и закрепления полученных знаний и умений, а также обеспечения механизма формирования количества баллов, необходимых студенту для допуска к зачету/экзамену. Оценка носит комплексный характер и учитывает достижения студента по основным компонентам учебного процесса за текущий период. Оценивание осуществляется с выставлением баллов.

Формы текущего контроля и критерии их оценивания дифференцированы по видам работ - обязательные и дополнительные. К обязательным отнесены формы контроля, предполагающие формирование проходного балла на **зачет** в соответствии с принятой балльно-рейтинговой системой по дисциплине. К дополнительным отнесены формы контроля, предполагающие формирование премиальных баллов студента, а также баллов, необходимых для формирования минимума для допуска к **зачету** в том случае, если они не набраны по обязательным видам работ.

К обязательным формам текущего контроля отнесены:

- выступление на семинаре;
- опрос (коллоквиум);
- тестирование письменное;
- индивидуальные домашние задания.

К дополнительным формам текущего контроля отнесены:

- дополнительные индивидуальные домашние задания;
- эссе
- дополнительное выступление на семинаре.

1.1 Выступление на семинаре

1.1.1. Пояснительная записка

Выступление на семинаре является формой контроля для оценки уровня освоения компетенций, применяемой на семинарских занятиях, организованных в традиционной форме обучения. Выступление на семинаре может проводиться с использованием форм устного опроса, обсуждения докладов, эссе, выполненных индивидуальных заданий и проблемных вопросов. Выступление на семинаре, таким образом, включает обязательную

для всех студентов оценку текущего контроля знаний в виде устного опроса, а также выступление студентов по проблемным вопросам организации финансовых отношений. Вторая часть является не обязательной и решение о подготовке доклада или проблемного вопроса для обсуждения студентом принимается самостоятельно.

Таким образом, фонд оценочных средств по данной форме контроля включает в себя 2 элемента:

- вопросы для устного опроса и критерии оценки ответов;
- примерные темы докладов и критерии оценки выступления.

Объектами данной формы контроля выступают компетенции: ОК-5; ОК-6; ОК-7; ПК-4. Объектами оценивания являются:

ОК-5 способностью к коммуникации в устной и письменной формах на русском и иностранном языках для решения задач межличностного, межкультурного и профессионального взаимодействия

ОК-6 способностью работать в команде, толерантно воспринимая социальные и культурные различия

ОК-7 способностью к самоорганизации и самообразованию

ПК-4 способностью применять на практике базовые знания теории и проводить исследования с использованием современных технологий при решении профессиональных задач

1.1.2. Вопросы к семинарским занятиям

Вопросы разделены на части, соответствующие количеству семинаров, проводимых в форме устного опроса. Вопросы к семинарам включают оценку закрепления материала, пройденного на лекциях, а также вопросы, направленные на выявление уровня понимания студентом основ психологии и педагогики.

Часть 1.

Темы:

1. Общая характеристика саморегуляции.
2. Основные этапы становления.
3. Теоретические подходы к саморегуляции.

Вопросы на проверку знаний:

1. Каково содержание понятия «саморегуляция»?
2. Саморегуляция как высшая психическая функция (по Л. С. Выготскому).
3. Понятия «личность», «мотивы», «произвольная саморегуляция».

Часть 2.

Темы:

1. Метод произвольного самовнушения (по Э. Куэ).
2. Активная нервно-мышечная релаксация (по Э. Джекобсону).
3. Аутогенная тренировка (по И. Г. Шульцу).
4. Общий обзор методов саморегуляции (дыхательные методики, релаксационные техники, визуализация, техники снижения предстартового волнения).

Вопросы на проверку знаний:

1. Назовите классификацию методов саморегуляции в зависимости от временных параметров взаимодействия со стресс-фактором?
2. Дайте определение терминам «самоконтроль», «саморегуляция», «самоорганизация».
3. Общее и специфическое в методах саморегуляции произвольного самовнушения (по Э. Куэ), активной нервно-мышечной релаксации (по Э. Джекобсону).
4. Какие практические наблюдения И. Шульца стали основой методики аутогенной тренировки?
5. Каковы основные психофизиологические последствия глубокого мышечного

расслабления?

6. Назовите противопоказания для занятий аутогенной тренировкой?

Часть 3.

Темы:

1. Роль саморегуляции в межличностных отношениях.
2. Трудные психические состояния как объект саморегуляции.
3. Понятие стратегий совладания/преодоления стресса.
4. Роль саморегуляции в психогигиене и психопрофилактике.

Вопросы на проверку знаний:

1. Понятие социального Я.
2. Адекватность межличностной обратной связи.
3. Сформулируйте общие рекомендации по профилактике стресса.
4. Сформулируйте способы работы с трудными состояниями.
5. Какова роль саморегуляции для здоровья человека.

Примерные темы докладов

Выступление с докладом на семинаре является дополнительным видом работ для формирования повышенного уровня освоения компетенций и предполагает самостоятельный подбор магистрантом темы для доклада по согласованию с преподавателем, либо выбор из предложенных тем. Выступление с докладом может осуществляться с применением или без применения презентаций. Регламент выступления – 5-7 минут.

Темы докладов

1. Саморегуляция в философских и религиозных практиках.
2. Культурно-исторический подход к пониманию саморегуляции.
3. Физиологические механизмы саморегуляции.
4. Виды саморегуляции.
5. Характеристика методов саморегуляции.
6. Сущность, методика и практическое использование АТ.
7. Общая характеристика методов саморегуляции.
8. Роль саморегуляции в поддержании здоровья для лиц с ОВЗ.
9. Стратегии поведения при стрессе.
10. Психологические механизмы саморегуляции.
11. Арттерапия.
12. Цветотерапия.
13. Музыкотерапия.

Критерии оценивания

Оценка за текущую работу на семинарских занятиях, проводимую в форме устного опроса знаний студентов, осуществляется в соответствии с балльно-рейтинговой системой. Оценивание ответа производится по следующей шкале баллов:

Критерий оценки	О Ф
Демонстрирует полное понимание поставленного вопроса. Дает полный развернутый ответ на основной вопрос. Дает логически обоснованный и правильный ответ на дополнительный вопрос	4 ,0
Дает достаточно полный ответ, с нарушением последовательности изложения. Отвечает на дополнительный вопрос, но обосновать не может.	3 ,0
Дает неполный ответ на основной вопрос. Не дает ответа на дополнительный вопрос.	2 ,0
Нет ответа	0

Выступление магистранта с докладом предполагает значительную самостоятельную работу магистранта, поэтому оценивается по повышенной шкале баллов. В балльно-рейтинговой системе выступление с докладом относится к дополнительным видам работ. Шкала дифференцирована по ряду критериев. Общий результат складывается как сумма баллов по представленным критериям. Максимальный балл за выступление с докладом – 3 баллов.

Критерий оценки	Балл
Актуальность темы	0,2
Полное раскрытие проблемы	0,5
Наличие собственной точки зрения	0,3
Наличие презентации	1,0
Наличие ответов на вопросы аудитории	0,5
Логичность и последовательность изложения	0,3
Отсутствие ошибочных или противоречивых положений	0,2
Итого	3

Опрос (коллоквиум)

Пояснительная записка

Опрос (коллоквиум) по дисциплине «Психосаморегуляция обучающихся и лиц с ограниченными возможностями здоровья» используется в качестве формы контроля для проведения контрольной точки. Коллоквиум предполагает проведение «мини-зачета» по результатам изучения раздела дисциплины.

Перечень вопросов, выносимых на опрос

1. Каково содержание понятия «саморегуляция»?
2. Определение психологической произвольной саморегуляции.
3. Саморегуляция как высшая психическая функция (по Л. С. Выготскому).
4. Назовите классификацию методов саморегуляции в зависимости от временных параметров взаимодействия со стресс-фактором?
5. Дайте определение терминам «самоконтроль», «саморегуляция», «самоорганизация».
6. Общее и специфическое в методах саморегуляции.
7. Какие практические наблюдения И. Шульца стали основой методики аутогенной тренировки?
8. Каковы основные психофизиологические последствия глубокого мышечного расслабления?
9. Назовите противопоказания для занятий аутогенной тренировкой?
10. Сформулируйте общие рекомендации по профилактике стресса.
11. Каковы цели и задачи самомониторинга?

1.2.3. Критерии оценивания

Результаты проведения контрольной точки отражаются в промежуточной ведомости. Опрос (коллоквиум) является одним из обязательных этапов формирования аттестационного минимума для получения допуска к зачету. Максимальное количество баллов, которое может набрать магистрант в результате каждого этапа промежуточной аттестации – 10 баллов. Оценка ответа магистранта складывается как среднее значение при ответе на вопросы преподавателя, каждый из которых оценивается по следующей шкале:

Критерий оценки	Балл
Демонстрирует полное понимание поставленного вопроса, логично и последовательно отвечает на вопрос. Дает развернутый ответ с практическими примерами	4

Критерий оценки	Балл
Дает полный и логически правильный ответ на вопрос, но сформулировать примеры по рассматриваемому вопросу не может	3,5
Демонстрирует частичное понимание сути вопроса, способен охарактеризовать суть методологии исследования.	3
Способен сформулировать определения терминов, привести классификацию, перечислить формы, методы и т.п., но не может дать их характеристику	2
Демонстрирует непонимание вопроса, отвечает с наличием грубых ошибок в ответе либо не отвечает на вопросы	Менее 2

Тестирование письменное **Пояснительная записка**

Тестирование как форма письменного контроля позволяет дать оценку знаниям и навыкам магистрантов в условиях отсутствия помощи со стороны преподавателя. Тестирование предполагает использование различных видов тестов: закрытый тест (множественный выбор), открытый тест (краткий ответ), тест на выбор верно/неверно, тест на соответствие. Использование различных видов тестов позволяет оценить уровень владения магистрантов теоретическим материалом, а также умение делать логические выводы.

База тестов

Оценка освоения компетенций с помощью тестов используется в учебном процессе по дисциплине «Психосаморегуляция обучающихся и лиц с ограниченными возможностями здоровья» как контрольный срез знаний два раза в учебном семестре.

База тестов

1. Психические состояния это:

- а) временные уровни активности личности
- в) интроспективно вызванные образы
- г) желание человека

Правильный ответ: а

2. При психическом утомлении человек испытывает:

- а) агрессию
- б) снижение сил
- в) чувство фрустрации
- г) радость

Правильный ответ: б

3. Метод АТ разработал:

- а) Э.Куэ
- б) И.Шульц
- в) А.Ролан
- г) И. Саломатин

Правильный ответ: б

4. Функциональные психические состояния возникают у человека:

- а) во время отдыха
- б) во время сна
- в) в процессе работы
- г) во время релаксации

Правильный ответ: в

5. *АТ – это метод:*

- а) повышения производительности труда
- б) физиологической концентрации
- в) изменения обмена веществ
- г) самовнушения

Правильный ответ: г

6. *Метод Э. Куэ основан на:*

- а) мышечной релаксации
- б) медитации
- в) на проникновение в сущность объекта сосредоточения
- г) саморазвитии

Правильный ответ: а

7. *Психика человека условно состоит из следующих компонентов:*

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

Правильный ответ: в

8. *Управление своими эмоциями обычно предусматривает:*

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

Правильный ответ: б

9. *Обида - это:*

- а) чувство, возникающее при столкновении человека с явлениями, на которые он не может повлиять;
- б) чувство, возникающее при столкновении собственной модели поведения с реальным поведением другого, значимого человека.

Правильный ответ: а

10. *«Человек воли» обычно выполняет то, что ему:*

- а) нравится
- б) хочется, а не нужно
- в) нужно, а не хочется

Правильный ответ: в

11. *Стрессом обычно называют:*

- а) благоприятные факторы, влияющие на организм
- б) неблагоприятные факторы, влияющие на организм

Правильный ответ: б

12. *Релаксация - это:*

- а) возбуждение, активизация деятельности
- б) покой, расслабление, отдых

Правильный ответ: б

13. *Блок тренировки в прогрессивной мышечной релаксации*

- а) воображение
- б) расслабление мышц
- в) расслабление ног
- г) расслабление рук
- д) релаксация

Правильный ответ: г

14. 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) непроизвольности дыхания, изменения веса тела в такт дыханию)
- г) расслабление мышц кровеносных сосудов (ощущение тепла
- д) устранение гипертонуса мышц кровеносных сосудов мозга

Правильный ответ: г

15. _____ сравнивал болезненные представления с застрявшими в предсознательной части Эго итифтами, которые можно постепенно выбить и заменить другими

- а) Куэ
- б) Маслоу
- в) Фрейд
- г) Шульц
- д) Юнг

Правильный ответ: а

16. «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

Правильный ответ: б

17. «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

Правильный ответ: в

18. Аутогенная тренировка является одним из способов

- а) нарушения
- б) переживаний

- в) самовнушения
 - г) саморегуляции
 - д) снятия стресса
- Правильный ответ: в

19. Аутогипнотический транс – это метод

- а) Куэ
- б) Маслоу
- в) Фрейда
- г) Шульца
- д) Юнга

Правильный ответ: г

20. В переводе с греческого аутотренинг означает

- а) autos – мы и gennaio – творим;
- б) autos – они и gennaio – помогают;
- в) autos – сам и gennaio – помогаю;
- г) autos – сам и gennaio – понимаю;
- д) autos – сам и gennaio – рождая

Правильный ответ: д

21. Выделяют следующие группы комплексов

- а) ноги
- б) печень
- в) руки;
- г) сердце
- д) сосуды

Правильный ответ: г, д

22. 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

Правильный ответ: б

23. Задачи саморегуляции

- а) повышение наблюдательности, выраженности стрессовых реакций и предотвращение их нежелательных последствий
- б) снижение биологической 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

Правильный ответ: в

24. Йозефом Вольпе родился в

- а) 1899 году
 - б) 1900 году
 - в) 1911 году
 - г) 1915 году
 - д) 1925 году
- Правильный ответ: г

25. К высшей ступени аутогенной тренировки Шульц относил упражнения, цель которых заключается в тренировке

- а) моторики
- б) памяти
- в) процессов воображения
- г) процессов движения
- д) процессов мышления

Правильный ответ: в

26. К числу позитивных эффектов АТ относят следующее

- а) аутогенная тренировка не улучшает психические функции человека: активизирует память, внимание, воображение, образное мышление, усиливает творческий потенциал человека
- б) аутогенная тренировка улучшает физиологическое и социальное функционирование личности
- в) аутогенная тренировка является небольшим средством релаксации;
- г) аутогенная тренировка является эффективным средством преодоления стресса, снятия эмоционального и физического
- д) с помощью аутогенной тренировки можно избавиться от невротических симптомов (головной боли, бессонницы, «перебоев в сердце», импотенции и многих других), а также, используя навыки аутогенного погружения в комплексе с другими лечебными факторами (прежде всего, фармакотерапией), значительно повысить эффективность лечения многих хронических заболеваний

Правильный ответ: г, д

27. Какие методы классификации саморегуляции выделяет Щербатых Ю.В.?

- а) биологические
- б) биохимические
- в) природные
- г) физические
- д) химические

Правильный ответ: б, г

28. Классификацию способов саморегуляции предложил

- а) Куэ
- б) Тимофеев
- в) Фрейд
- г) Шульц
- д) Юнг

Правильный ответ: б

29. Контактная десенсибилизация – это

- а) клиент не представляет себе образы, вызывающие спокойствие, и контактирует с ними напрямую

- б) клиент не представляет себе образы, вызывающие страх, и контактирует с ними напрямую
- в) клиент не представляет себе образы, вызывающие страх, и контактирует с ними ненапрямую
- г) клиент представляет себе образы, вызывающие спокойствие, и контактирует с ними напрямую
- д) клиент представляет себе образы, вызывающие страх, и контактирует с ними напрямую

Правильный ответ: б

30. Медитация на цвете повторяется до тех пор, пока пациент не научится

- а) визуализировать цветные образы
- б) обучать других
- в) отдыхать
- г) размышлять
- д) фантазировать

Правильный ответ: а

31. Метод прогрессивной мышечной релаксации был создан

- а) Джейкобсоном
- б) Куэ
- в) Фрейдом
- г) Шульцем
- д) Юнгом

Правильный ответ: а

32. Метод прогрессивной мышечной релаксации позволяет клиенту научиться произвольно управлять

- а) вниманием
- б) воображением
- в) мышцами
- г) памятью
- д) степенью напряжения своего тела

Правильный ответ: д

33. Метод систематической десенсибилизации был предложен

- а) Вольпе
- б) Куэ
- в) Фрейдом
- г) Шульцем
- д) Юнгом

Правильный ответ: а

34. Определение релаксационного состояния как «энергетический антипод стресса, рассматриваемый со стороны его проявлений, особенностей формирования и механизмов запуска» предложил

- а) Куэ
- б) Филимоненко
- в) Фрейд
- г) Шульц
- д) Юнг

Правильный ответ: б

35. Основание для метода аутогенной тренировки включают приемы

- а) взаимопомощи
- б) гимнастики
- в) иррациональной психотерапии
- г) самовнушения
- д) хатха – йоги и раджи – йоги

Правильный ответ: г, д

36. Основные рекомендации по выполнению прогрессивной мышечной релаксации

- а) всегда максимально усиливайте разницу между напряжением и
- б) напрягайте мышцы до ощущения боли
- в) не засыпайте во время упражнения Вам нужно научиться расслабляться в любой момент вашей повседневной деятельности. Не стоит осваивать эту технику для того, чтобы уснуть

- г) никогда максимально усиливайте разницу между напряжением и расслаблением
- д) по ходу упражнений обращайте внимание на контраст между ощущениями напряжения и расслабления. Если вы обнаружили, что во время упражнения ваши мысли где-то далеко, сконцентрируйте внимание на мышцах

Правильный ответ: а, в, д

37. Особенность позы сидя

- а) голова с открытыми глазами свободно упала на грудь
- б) предплечья спокойно лежат на бедрах, кисти свешиваются между щиколоткой, 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

Правильный ответ: д

38. Перед началом занятий аутогенной тренировкой

- а) выяснить нет ли противопоказаний
- б) исключить возраст 20-25 лет
- в) исключить наличие нестойкой психопродуктивной симптоматики
- г) исключить сосудистую гипотонию ниже 80/40 мм рт ст
- д) необходимо оценить все вялотекущие заболевания

Правильный ответ: а, г

39. Подготовительные упражнения включают

- а) высоко поднять брови (10-15 сек), опустить (расслабление) б) очень крепко зажмурить глаза – открыть в) улыбка до ушей – расслабить
- б) грудная клетка: глубокий вдох (как бы весь воздух в себя!), затем небольшая пауза (5 секунд) – задержать дыхание (почувствовать напряжение в груди) затем выдохнуть (не резко) – почувствовать приятное расслабление
- в) грудная клетка: глубокий выдох (как бы весь воздух из себя)
- г) каждое упражнение повторяется 5-6 раз, затем следует двухминутное пребывание в удовольствии от расслабленности, тепла, покоя
- д) поднять плечи до мочек ушей (1-5 сек) – плавно опустить – и ощутить приятное расслабление и тепло

Правильный ответ: а, б

40. Применение методов саморегуляции помогает достичь трех основных эффектов

- а) активизации
- б) восстановления
- в) напряжения
- г) уменьшения психофизиологической реактивности
- д) успокоения

Правильный ответ: а, б, д

41. Процесс освоения метода аутогенной тренировки

- а) включает формирование негативных качеств
- б) включает формирование позитивных эмоционально-волевых качеств
- в) не сопровождается вовлечением личности в регуляцию своего состояния
- г) носит активный, тренирующий характер
- д) носит пассивный характер

Правильный ответ: б, г

42. Сам И.Г. Шульц полагал, что этот подготовительный период к медитативным упражнениям должен занимать

- а) восемь месяцев тренировки
- б) два месяца тренировки
- в) семь месяцев тренировки
- г) три тренировки
- д) четыре месяца тренировки

Правильный ответ: а

43. Саморегуляция – это

- а) психическое воздействие для целенаправленной регуляции всесторонней деятельности организма, его процессов, реакций и состояний
- б) психическое самовоздействие для произвольной регуляции всесторонней деятельности организма, его процессов, реакций и состояний
- в) психическое самовоздействие для целенаправленной регуляции всесторонней деятельности организма, его процессов, реакций и состояний
- г) психическое самовоздействие для целенаправленной регуляции одной деятельности организма, его процессов, реакций и состояний
- д) физическое самовоздействие для целенаправленной регуляции всесторонней деятельности организма, его процессов, реакций и состояний

Правильный ответ: в

44. Сеанс самовнушения продолжается 3—4 минуты, повторяется 2—3 раза в день в течение _____ недель

- а) 1 недели
- б) 1-2 недели
- а) 10 недель
- г) 3 недель
- д) 6-8 недель

Правильный ответ: д

45. Создатель аутогенной тренировки

- и а) А. Маслоу
- б) В. Кёлер
- в) З. Фрейд

г) И. Шульц

д) К. Юнг

Правильный ответ: г

46. Упражнениям АТ соответствуют формулы

а) «Мне дышится свободно и легко»

б) «Моя правая рука холоднее»

в) «Сердце бьется беспокойно»

г) «Солнечное сплетение холодное»

д) «Я абсолютно спокоен»

Правильный ответ: а, д

47. Фиолетовый цвет – это

а) страх

б) тревога

в) уверенность

г) чувство беспокойности

д) чувство покоя

Правильный ответ: д

48. Формула аутогенной тренировки (АТ)

а) расслабление + воображение + самовнушение

б) расслабление + представление + релаксация

в) расслабление + представление + самовнушение

г) расслабление + представление + саморегуляция

д) фантазия + представление + самовнушение

Правильный ответ: в

49. Формула самовнушения должна быть простой, состоять из нескольких слов, максимум из ____ фраз и всегда носить позитивное содержание

а) 1-2 фраз

б) 11-15 фраз

в) 3-4 фраз

г) 5-6 фраз

д) 5-8 фраз

Правильный ответ: в

50. Цель аутогенной тренировки 1 ступени включает

а) обучение коллективному вхождению в аутогенное состояние

б) обучение самостоятельному вхождению в аутогенное состояние

в) оказание влияние на способность передвигаться

г) снятие избыточного психоэмоционального напряжения

д) снятие стресса

Правильный ответ: в, г

51. Черный цвет – это

а) жалость

б) радость

в) спокойствие

г) тревога

д) умиротворение

Правильный ответ: г

52. Что не относится к физиологическим методам саморегуляции?

- а) аутотренинг
- б) дыхательная техника
- в) массаж
- г) медитация
- д) мышечная релаксация

Правильный ответ: а, г

53. Что такое «катарсис»?

- а) взаимовыручка
- б) влияние
- в) медитация
- г) помощь
- д) самоочищение

Правильный ответ: д

54. Шульц рассматривал разработанный им метод аутогенной тренировки как

- а) обеспокоенность
- б) релаксацию
- в) самовнушение
- г) спокойствие
- д) фантазию

Правильный ответ: в

55. Эдмунд Джейкобсон родился в

- а) 1888 году
- б) 1889 году
- в) 1900 году
- г) 1905 году
- д) 1909 году

Правильный ответ: а

Критерии оценивания

Оценка по результатам тестирования складывается исходя из суммарного результата ответов на блок вопросов. Общий максимальный балл по результатам тестирования – 10 баллов. За семестр по результатам двух этапов тестирования магистрант может набрать до 20 баллов.

1.4. Индивидуальные домашние задания

1.4.1. Пояснительная записка

Индивидуальные домашние задания являются важным этапом в формировании компетенций обучающегося. Выполнение таких заданий требует не только теоретической подготовки, но и самостоятельного научного поиска. Выполнение заданий и их проверка позволяют сформировать и оценить уровень освоения всех компетенций, предусмотренных рабочей программой дисциплины. Индивидуальное домашнее задание предполагает поиск и обработку статистического, теоретического и практического материала по заданной теме.

Перечень индивидуальных домашних заданий

Индивидуальные домашние задания – обязательные для выполнения, являющиеся этапом формирования допуска магистранта к зачету; и дополнительные задания, выполняемые магистрантом в целях формирования повышенного уровня освоения компетенций, а также в

том случае, если в течение семестра магистрант не смог набрать количество баллов, необходимое для допуска. Учебным графиком дисциплины предусмотрено выполнение обязательных домашних заданий в учебном семестре.

Тематика рефератов

1. Саморегуляция в философских и религиозных практиках.
2. Культурно-исторический подход к пониманию саморегуляции.
3. Физиологические механизмы саморегуляции.
4. Виды саморегуляции.
5. Характеристика методов саморегуляции.
6. Сущность, методика и практическое использование АТ.
7. Роль саморегуляции в поддержании здоровья для лиц с ОВЗ.
8. Стратегии поведения при стрессе.
9. Психологические механизмы саморегуляции.
10. Арт-терапия.
11. Цветотерапия.
12. Музыкотерапия.

1. Задания самостоятельной работы для формирования умений

1. Овладейте психологическими методами тестирования функциональных состояний: САН, исследованием тревожности, шкалой самооценки Ч. Спилбергера.
2. Опишите методики исследования эмоциональной напряженности и эмоциональной устойчивости: оценки внешних (телесных) проявлений напряженности.
3. Ознакомьтесь с особенностями проведения аутогенной тренировки.
4. Ознакомьтесь самостоятельно с процессом проведения одной из техник саморегуляции и овладейте ею.
5. Оцените свое функциональное состояния по «Шкале самооценки».
6. Опишите технику проведения арттерапии.
7. Опишите технику проведения цветомедитации.
8. Опишите технику проведения музыкотерапии.

Критерии оценивания.

Критерии оценивания индивидуальных домашних заданий устанавливаются исходя из максимального балла за выполнение каждой части задания – 3,5 балла. Общий максимальный результат за обязательные виды работ, включающих две части – 7 баллов. За выполнение дополнительных заданий, состоящих из одной части – 3,5 балла. Итоговый результат за выполнение каждой части задания формируется исходя из следующих критериев:

Критерий	Балл
Логичность, последовательность изложения	0,2
Использование наиболее актуальных данных (последней редакции закона, последних доступных статистических данных и т.п.)	0,3
Обоснованность и доказательность выводов в работе	0,3
Оригинальность, отсутствие заимствований	0,2
Правильность расчетов/ соответствие нормам законодательства	2,0
<i>Итого</i>	<i>3,0</i>

Эссе

Пояснительная записка

Эссе как форма оценочного средства помогает оценить уровень творческих и аналитических способностей магистранта. Кроме того, выполнение эссе предполагает

высказывание личной точки зрения автора, не претендующей на однозначное решение поставленной проблемы.

Примерные темы эссе

1. Роль саморегуляции в межличностных отношениях.
2. Трудные психические состояния как объект саморегуляции.
3. Понятие стратегий совладания/преодоления стресса.
4. Роль саморегуляции в психогигиене и психопрофилактике.
5. Адекватность межличностной обратной связи.
6. Сформулируйте общие рекомендации по профилактике стресса.
7. Сформулируйте способы работы с трудными состояниями.
8. Какова роль саморегуляции для здоровья человека.

Критерии оценки:

- оценка «зачтено» выставляется магистранту, если магистрант знаком с проблемами, рассматриваемыми на практическом занятии, оперирует данными знаниями, способен комплексно анализировать поставленные вопросы, дает аргументированные рассуждения;

- оценка «не зачтено» выставляется магистранту, если его рассуждения и аргументация фрагментарны, не способен связать теоретические положения с практикой.

Критерии оценивания

Оценивается эссе максимум в 3 балла, которые формируют премиальные баллы магистранта за дополнительные виды работ, либо баллы, необходимые для получения допуска к зачету. Эссе оценивается в соответствии со следующими критериями:

Критерий	Балл
Соответствие содержания заявленной теме	0,3
Логичность и последовательность изложения	0,5
Наличие собственной точки зрения	1,2
Обоснованность выводов, наличие примеров и пояснений	0,8
Использование в эссе неупрощенной терминологии	0,2
<i>Итого</i>	3

2.2. Формы промежуточного контроля

Промежуточная аттестация заключается в объективном выявлении результатов обучения, которые позволяют определить степень соответствия действительных результатов обучения и запланированных в программе. Направлена на оценивание обобщенных результатов обучения, выявление степени освоения студентами системы знаний и умений, полученных в результате изучения дисциплины.

Промежуточная аттестация по дисциплине включает:

- **зачет.**

2.2.1 Зачет

Пояснительная записка

Зачет как форма контроля проводится в конце учебного семестра и предполагает оценку освоения знаний и умений, полученных в ходе учебного процесса. Для допуска к зачету студент должен пройти текущую аттестацию, предполагающую набор от 51 до 70 баллов, а также получение премиальных баллов за выполнение дополнительных видов работ.

Вопросы к зачету

Вопросы для оценки знаний теоретического курса

1. Психология как наука.
2. Структура психологии. Отрасли психологии.
3. Основные направления современной психологии.
4. Методы исследования в психологии и педагогике.
5. Ощущения: понятия, виды и свойства.
6. Характеристика восприятия пространства, времени и движения.
7. Внимание: понятие, виды, свойства.
8. Характеристика памяти. Виды памяти
9. Воображение: понятие, механизмы.
10. Классификация базовых понятий, индивид, личность, субъект, индивидуальность.
11. Социализация личности: понятие, средства, механизмы.
12. Сознание: понятие, структура (Леонтьев А.Н.). Факторы возникновения сознания.
13. Сравнительный анализ психики человека и животных.
14. Я - концепция личности: понятие, структура, виды.
15. Механизмы защитного поведения: виды, функции.
16. Потребности, мотивы, направленность личности.
17. Психологическая характеристика способности.
18. Психологическая характеристика темперамента.
19. Особенности формирования характера.
20. Психология личности.
21. Сущность эмоций и чувств. Классификация эмоций и чувств.
22. Особенности настроения, аффектов, фрустрации, стресса.
23. Психологическая характеристика воли.
24. Деятельность: понятие, структура и виды.
25. Понятие «саморегуляция», его соотношение с понятиями «саморазвитие», «самосовершенствование», «самовоспитание».
26. Саморегуляция и произвольность.
27. Саморегуляция в структуре самосознания.
28. Виды саморегуляции (классификация по средствам, способам, объектам).
29. Этические принципы занятий саморегуляцией.
30. Теоретические основы саморегуляции. Подход к саморегуляции в культурно-исторической школе Л. С. Выготского. Саморегуляция как деятельность, ее строение.
31. Психологические механизмы саморегуляции. Характеристика внутреннего диалога.
32. Методы профилактики стресса при помощи саморегуляции.
33. Физиологические механизмы саморегуляции.
34. Общая характеристика методов произвольной саморегуляции.
35. Арт-терапия. Цветотерпия. Музыкаотерапия.
36. Аутогенная тренировка.
37. Активная нервно-мышечная релаксация.
38. Трудные психические состояния как объекты саморегуляции.
39. Саморегуляция как средство психогигиены и психопрофилактики.
40. Особенности саморегуляции инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.
41. Актуальность саморегуляции в студенческом возрасте.
42. Стресс и способы его преодоления.
43. Роль самоисследования, работы с собой.
44. Профилактика утомления.
45. Частные методики саморегуляции (приемы работы с самоотношением, психологическим временем, телесным напряжением, собственными страхами и др.).
46. Самоанализ.

Вопросы на оценку понимания/умений студента:

1. Обоснуйте необходимость и актуальность научного подхода к решению психологических и педагогических проблем жизни и деятельности в современных условиях.
2. Какими возможностями располагают психологическая и педагогическая науки в решении человеческих проблем?
3. В чем заключается психологическая подготовленность специалиста – выпускника высшей школы?
4. Назовите объект и предмет педагогической науки?
5. Каковы сущность, цели и задачи воспитания?
6. Назовите основные содержательные принципы воспитания и поясните, как их надо реализовать на практике.
7. Что имеют в виду, когда говорят о конкретном человеке как о личности?
8. Назовите основные психологические свойства личности и дайте их системную характеристику.
9. В чем психологические различия индивидуальности личности и индивидуализма?
10. Каково соотношение врожденного и приобретенного в человеке? Какие доводы можно привести в обоснование решающей роли приобретенного, носящего социальный характер, и какие для обоснования противоположного?
11. Каково содержание понятия «саморегуляция»?
12. Определение психологической произвольной саморегуляции.
13. Саморегуляция как высшая психическая функция (по Л. С. Выготскому).
14. Назовите классификацию методов саморегуляции в зависимости от временных параметров взаимодействия со стресс-фактором?
15. Дайте определение терминам «самоконтроль», «саморегуляция», «самоорганизация».
16. Общее и специфическое в методах саморегуляции.
17. Какие практические наблюдения И. Шульца стали основой методики аутогенной тренировки?
18. Каковы основные психофизиологические последствия глубокого мышечного расслабления?
19. Назовите противопоказания для занятий аутогенной тренировкой?
20. Сформулируйте общие рекомендации по профилактике стресса.
21. Каковы цели и задачи самомониторинга?
22. Приемы саморегуляции при различных неблагоприятных психических состояниях.

Критерии оценивания

Для промежуточной аттестации в балльно-рейтинговой системе предусмотрено 51 балл. Аттестация производится отдельно по каждому вопросу билета.

Балльно-рейтинговая система предусматривает возможность ответа на один или два вопроса из билета по выбору преподавателя в том случае, если в результате текущей аттестации студент набрал более 70 баллов, поскольку суммарный результат по итогам текущей и промежуточной аттестации не может превышать 100 баллов.

1.3.2. База тестов

Оценка освоения компетенций с помощью тестов используется в учебном процессе по дисциплине «Психосаморегуляция обучающегося с ограниченными возможностями здоровья» как контрольный срез знаний два раза в первом учебном семестре и два раза во втором. Тестирование, как правило, проводится в электронной форме.

База тестов

1. Сообщают информацию из внешней среды ... ощущения.

- а) проприоцептивные

- б) интероцептивные
- в) органические
- г) экстероцептивные

2. Выделение одного объекта или его части посредством механизма внимания в один момент времени является таким свойством восприятия как...

- а) предметность
- б) целостность
- в) избирательность
- г) константность

3. Соединение существенных свойств и связывание их с классом явлений, называется.

- а) умозаключением
- б) обобщением
- в) конкретизацией
- г) анализом

4. Сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности, выраженное в умении преодолевать внутренние и внешние трудности при совершении целенаправленных действий и поступков, называется.

- а) сознанием
- б) мотивацией
- в) волей
- г) потребностью

5. Найдите правильный вариант ответа из четырех предложенных
Психология и педагогика изучает:

- а) жизнь людей
- б) психические процессы и психические свойства личности
- в) строение человека
- г) окружающий нас мир

6. Установите правильную последовательность основных этапов развития психологии:

- а) Психология и педагогика как наука о поведении
- б) Психология как наука о сознании
- в) Психология как наука о душе
- г) Психология как наука, изучающая объективные закономерности проявления и механизмы психики

7. Установите соответствие структуры психики человека:

- | | |
|--------------------------|--|
| 1) психические процессы | а) определившийся в данное время относительно устойчивый уровень психической деятельности, который проявляется в повышенной или пониженной активности личности |
| 2) психические состояния | б) динамическое отражение действительности в различных формах психических явлений |
| 3) психические свойства | в) устойчивые образование, обеспечивающие определенный качественно-количественный уровень деятельности и поведения, типичный для данного человека |

Ответы:

- 1) соответствует __, 2) соответствует __, 3) соответствует __

8. К методам психологии относятся:

- а) эксперимент
- б) наблюдение

в) метод тестов

г) обобщение

9. Закономерности развития личности в процессе обучения, воспитания изучает:

10. Активное взаимодействие человека со средой, в котором он достигает сознательно поставленной цели, возникшей в результате появления у него определенной потребности, мотива – это _____

То, ради чего осуществляется деятельность:

а) мотивация

б) мотив

в) потребность

г) действие

11. Совокупность психических, физиологических и социальных особенностей конкретного, с точки зрения, его уникальности:

а) личность

б) человек

в) индивид

г) индивидуальность

12. Установите соответствие потенциалов личности:

- | | |
|---|---|
| 1) гносеологический
(познавательный) | а) определяется приобретенной ею в процессе социализации системой ценностных ориентаций в нравственной, политической, религиозной, эстетической сферах |
| 2) аксиологический
(ценностный) | б) определяется объемом и качеством информации, которой располагает личность |
| 3) творческий | в) определяется мерой и формами ее общительности, характером и прочностью контактов, устанавливаемых ею с другими людьми |
| 4) коммуникативный | г) определяется полученными ею и самостоятельно выработанными умениями и навыками, способностями к действию созидательному или разрушительному, продуктивному или репродуктивному и мерой их реализации в той или иной сфере деятельности |
| 5) художественный | д) определяется уровнем, содержанием, интенсивностью ее художественных потребностей и тем, как она их удовлетворяет |

Ответы:

1) соответствует __, 2) соответствует __, 4) соответствует __, 4) соответствует __, 5) соответствует __

13. Индивидуально-психологические особенности личности, обеспечивающие успех в деятельности, в общении и легкость овладения ими – это _____

14. Индивидуальное сочетание наиболее устойчивых, существенных приобретенных особенностей личности, проявляющихся в поведении человека, в определенном отношении: к себе, к другим людям, к порученному делу:

а) способности

б) темперамент

в) характер

г) задатки

15. Врожденные особенности человека, которые обуславливают динамические характеристики интенсивности и скорости реагирования, степени эмоциональной возбудимости и уравновешенности, особенности приспособления к окружающей среде – это _____

16. Установите соответствие факторов, мешающие правильно воспринимать и оценивать людей:

- | | |
|----------------------------------|--|
| 1) эффект «ореола» | а) проявляется в том, что если вы получили негативную последнюю информацию о человеке, эта информация может перечеркнуть все прежние мнения об этом человеке |
| 2) эффект «проецирования» | б) проявляется в том, что первая услышанная или увиденная информация о человеке или событии является очень существенной и малозабываемой, способной влиять на все последующее отношение к этому человеку |
| 3) эффект «первичности» | в) проявляется в том, что другому человеку приписываются по аналогии с собой собственные качества и эмоциональные состояния |
| 4) эффект «последней информации» | г) проявляется в том, что первоначальное отношение к какой-то одной частной стороне личности распространяется на весь образ человека, а затем общее впечатление о человеке переносится на оценку его отдельных качеств |

Ответы:

соответствует __, 2) соответствует __, 3) соответствует __, 4) соответствует __

17. Социальная общность людей, объединенных на основе общественно значимых целей, общих ценностных ориентаций, совместной деятельности и общения, - это:

- а) группа
- б) труппа
- в) коллектив
- г) общество

18. Установите правильную последовательность ступени интеллектуального развития:

- а) наглядно-образное
- б) наглядно-действенное
- в) словесно-логическое

19. Периоды развития, в которые развивающийся организм особо чувствителен к определенным влияниям окружающей действительности, называются ...

- а) сензитивными
- б) возрастными
- в) кризисными
- г) педагогическими

20. Принцип природосообразности быт сформулирован ...

- а) К.Д. Ушинским
- б) А. С. Макаренко
- в) Дж. Локком
- г) Я. Коменским

21. Фамилия создателя системы воспитания в коллективе и через коллектив - ...

- а) К.Д.Ушинский
- б) В. А. Сухомлинский

в) А.С. Макаренко

г) П.П. Блонский

22. *Направлениями педагогики воспитания являются:*

а) умственное

б) альтернативное

в) нравственное

г) физическое

23. *Образование, в котором личность ученика находится в центре внимания педагога, называется ...*

а) традиционным

б) эзотерическим

в) рационалистическим

г) личностно-ориентированным

24. *Последовательность в хронологическом порядке жизнедеятельности древнегреческих мыслителей, занимавшихся вопросами воспитания:*

1. Сократ

2. Демокрит

3. Эпикур

4. Аристотель

5. Гераклит

6. Платон

25. *Найдите правильный вариант ответа из четырех предложенных*

Психология и педагогика изучает:

а) жизнь людей

б) психические процессы и психические свойства личности

в) строение человека

г) окружающий нас мир

26. *Установите правильную последовательность основных этапов развития психологии:*

а) Психология и педагогика как наука о поведении

б) Психология и педагогика как наука о сознании

в) Психология и педагогика как наука о душе

г) Психология и педагогика как наука, изучающая объективные закономерности проявления и механизмы психики

27. *Вставьте слово, которое, по вашему мнению, является правильным ответом*
Наука о психике и закономерностях ее проявления и развития – это _____

28. *Термин Психология и педагогика в привычном для нас понимании впервые появился:*

а) в XVI веке

б) в XIV веке

в) в XVII веке

г) в XVIII век

29. *Вставьте слово, которое, по вашему мнению, является правильным ответом:*

Системное свойство высокоорганизованной материи, проявляющееся в специфическом отражении субъектом объективной реальности, включающем в себя интроспектирующееся моделирование им этой реальности и регуляцию на основе созданной модели своего поведения и деятельности – это _____

30. *Предметом психологии являются:*

а) мир субъективных (душевных) явлений, процессов и состояний, осознаваемых или неосознаваемых самим человеком

- б) Психология и педагогика малых групп и коллективов
 - в) закономерности, тенденции, особенности развития и функционирования психики человека
 - г) психологические основы обучения и воспитания
31. Закономерности развития личности в процессе обучения, воспитания изучает:
- а) социальная Психология и педагогика
 - б) возрастная Психология и педагогика
 - в) педагогическая Психология и педагогика
 - г) медицинская Психология и педагогика
32. Кратковременное, одинаковое для всех испытуемых задание, по результатам которого определяется наличие и уровень развития определенных психических качеств человека – это _____
33. Психология и педагогика как самостоятельная наука оформилась:
- а) в 40-х гг. XIX в.
 - б) в 80-х гг. XIX в.
 - в) в 90-х гг. XIX в.
 - г) в начале XX в.
34. Признание психологии как самостоятельной науки было связано с:
- а) выходом трактата Аристотеля «О душе»
 - б) развитием метода интроспекции
 - в) созданием специальных научно-исследовательских учреждений
 - г) развитием метода наблюдения
35. Психология и педагогика как наука о душе была определена:
- а) более 3-х тыс. лет назад
 - б) более 2-х тыс. лет назад
 - в) в XVI в.
 - г) в XVII в.
36. Психология и педагогика как наука о сознании стала развиваться:
- а) в XV в.
 - б) в XVI в.
 - в) в XVII в.
 - г) в XVIII в.
37. Психология и педагогика как наука о поведении возникла:
- а) в XVII в.
 - б) в XVIII в.
 - в) в XIX в.
 - г) в XX в.
38. Особенности развития психики в онтогенезе изучает Психология и педагогика:
- а) медицинская
 - б) общая
 - в) социальная
 - г) возрастная
39. Активное вмешательство исследователя в деятельность испытуемого с целью создания условий для выявления и установления психологического факта, называется:
- а) беседой
 - б) анализом продуктов деятельности
 - в) экспериментом
 - г) контент-анализом
40. Высшая форма психического отражения, свойственная только человеку, интегрирующая все другие формы отражения, называется:
- а) эмоцией

- б) рефлексией
- в) сознанием
- г) волей

41. Краткое стандартизованное психологическое испытание, в результате которого делается попытка оценить тот или иной психологический процесс или личность в целом, - это:

- а) наблюдение
- б) эксперимент
- в) тестирование
- г) самонаблюдение

42. В коре головного мозга выделяются следующие зоны:

- а) сенсорные
- б) моторные
- в) центральные
- е) практические

43. Активное взаимодействие человека со средой, в котором он достигает сознательно поставленной цели, возникшей в результате появления у него определенной потребности, мотива – это _____

44. То, ради чего осуществляется деятельность:

- а) мотивация
- б) мотив
- в) потребность
- г) действие

45. Высшая ступень развития психики, свойственная только человеку, называется

46. Различают три типа поведения животных как способы их приспособления к окружающей среде:

- а) инстинкты
- б) адаптация
- в) навыки
- г) простейшие формы интеллектуального поведения

47. К функциям психики относятся:

- а) отражение окружающего мира
- б) информационная
- в) регуляция поведения и деятельности живого существа в целях обеспечения его выживания
- г) познавательная

48. Стрессом обычно называют:

- а) благоприятные факторы, влияющие на организм
 - б) неблагоприятные факторы, влияющие на организм
- Правильный ответ: б

49. Разнообразные зрительные, слуховые, осязательные, вкусовые, обонятельные раздражители И.П. Павлов назвал:

- а) второй сигнальной системой
- б) ощущением
- в) первой сигнальной системой
- г) восприятием

50. Сложные врожденные действия животных при помощи которых животные удовлетворяют свои потребности:

- а) таксисы

- б) интеллект
- в) инстинкты
- г) научение

51. Способ поведения, приобретенный в индивидуальной жизни и закрепленный в результате упражнений:

- а) навык
- б) приспособление
- в) интеллектуальное поведение
- г) импринтинг

52. Психология как наука о сознании стала развиваться:

- а) в XV в.
- б) в XVI в.
- в) в XVII в.
- г) в XVIII в.

53. Психология и педагогика как наука о поведении возникла:

- а) в XVII в.
- б) в XVIII в.
- в) в XIX в.
- г) в XX в.

54. Психическое отражение:

- а) является точной копией окружающей действительности
- б) носит избирательный характер
- в) представляет фотографию воздействующей окружающей среды
- г) не зависит от условий окружающей среды

55. Психическим явлением является:

- а) нервный импульс
- б) рецептор
- в) интерес
- г) сердцебиение

56. Особенности развития психики в онтогенезе изучает психология:

- а) медицинская
- б) общая
- в) социальная
- г) возрастная

57. Развитие организма человека называется:

- а) онтогенезом
- б) социогенезом
- в) филогенезом
- г) антропогенезом

58. Биосоциальное существо, обладающее членораздельной речью, сознанием, высшими психическими функциями, способное создавать орудия, пользоваться ими в процессе общественного труда:

- а) личность
- б) человек
- в) индивид
- г) индивидуальность

59. Индивидуально-психологические особенности личности, обеспечивающие успех в деятельности, в общении и легкость овладения ими – это _____

60. Индивидуальное сочетание наиболее устойчивых, существенных приобретенных особенностей личности, проявляющихся в поведении человека, в определенном отношении: к себе, к другим людям, к порученному делу:

- а) способности

- б) темперамент
- в) характер
- г) задатки

61. Врожденные особенности человека, которые обуславливают динамические характеристики интенсивности и скорости реагирования, степени эмоциональной возбудимости и уравновешенности, особенности приспособления к окружающей среде – это _____

62. Совокупность людей, которые определенным образом взаимодействуют друг с другом, осознают свою принадлежность к данной группе и воспринимаются ее членами с точки зрения других людей –

это _____

63. Личность – это человек как:

- а) индивид
- б) индивидуальность
- в) субъект деятельности
- г) а, б, в

64. Человек, наделенный рядом важных социальных свойств (способностью учиться, трудиться, общаться, иметь духовные интересы и т.д.) является:

- а) гордостью нации
- б) избирателем
- в) личностью
- г) интеллектуалом

65. Суть процесса социализации человека заключается в:

- а) развитии его врожденных свойств
- б) овладении многочисленными отношениями между людьми
- в) усвоении жаргона определенного слоя общества
- г) овладении знаниями, нужными для профессиональной деятельности

66. Какой компонент в психологической структуре личности лишний:

- а) мотивационно-целевой
- б) коммуникативный
- в) волевой
- г) перцептивный

67. Какой тип темперамента имеет преимущества в некоторых видах монотонной работы:

- а) холерик
- б) сангвиник
- в) меланхолик
- г) флегматик

68. Развитое состояние природных задатков, благоприятный психологический фактор успешной профессиональной самореализации личности, - это:

- а) умение
- б) навыки
- в) знания
- г) способности

69. Быстро сходится с людьми, жизнерадостен, легко переключается с одного вида деятельности на другой, но не любит однообразной работы:

- а) сангвиник
- б) флегматик
- в) холерик
- г) меланхолик

70. Слишком впечатлителен, отзывчив и легкораним, медленно осваивается и привыкает к переменам, стеснителен, боязлив, нерешителен:

- а) сангвиник
- б) флегматик
- в) холерик
- г) меланхолик

71. Действие, выполняя которое человек осознает его значение для других людей, т.е. его социальный смысл – это:

- а) импульсивное поведение
- б) поступок
- в) интериоризация
- г) результат

72. Система действий, сцементированных в единое целое побуждающим ее мотивом – это _____

73. То, ради чего осуществляется деятельность – это _____

74. Подверженность человека групповому давлению, изменение своего поведения под влиянием других лиц, сознательная уступчивость человека мнению большинства группы для избегания конфликта с ней – это _____

75. Способность эмоционально воспринять другого человека, проникнуть в его внутренний мир, принять его со всеми его мыслями и чувствами – это _____

76. Взаимодействие двух и более людей с целью установления и поддержания межличностных отношений, достижения общего результата – это:

- а) общение
- б) деятельность
- в) обучение
- г) игра

77. Сторона общения, в основе которой лежит взаимный обмен информацией между партнерами по общению, передача и прием знаний, мнений, чувств, называется:

- а) коммуникативной
- б) интерактивной
- в) перцептивной
- г) социальной

78. Сторона общения, в основе которой лежат процессы восприятия и понимания людьми друг друга, называется:

- а) интерактивной
- б) перцептивной
- в) коммуникативной
- г) социальной

79. Человек, умеющий влиять на коллектив в системе межличностных отношений, основанных на чувствах симпатии или антипатии, принятия или неприятия, - это:

- а) лидер
- б) руководитель
- в) партнер
- г) авторитет

80. Сумма или совокупность психологических характеристик человека, определяющих его место в группе, - это:

- а) статус
- б) роль
- в) образ
- г) положение

81. Социальная общность людей, объединенных на основе общественно значимых целей, общих ценностных ориентаций, совместной деятельности и общения, - это:

- а) группа

- б) труппа
- в) коллектив
- г) общество

82. *Деятельность – это:*

- а) работа каких-нибудь органов, сил природы
- б) явления, способствующие созданию каких-либо ценностей, орудий труда и средств производства
- в) специфический вид активности человека, направленный на познание и преобразование окружающего мира, включая самого себя и условия своего существования
- г) понятия, объединяющие совокупность действий человека, необходимые для осуществления его существования

83. *Английский физиолог И. Шеррингтон выделил три основных класса ощущений:*

- а) экстерорецептивные
- б) интерорецептивные
- в) проприорецептивные
- г) дистантные

84. *Психический процесс отражения предметов и явлений действительности в совокупности их различных свойств и частей при непосредственном воздействии их на органы чувств - _____*

85. *К свойствам восприятия относятся:*

- а) целостность
- б) константность
- в) структурность
- г) осмысленность
- д) избирательность
- е) все ответы верны

86. *Ошибочные восприятия вещей или явлений – это _____*

87. *В зависимости от целенаправленного характера деятельности личности восприятия разделяют на:*

- а) преднамеренное (произвольное)
- б) сознательное
- в) непреднамеренное (непроизвольное)
- г) подсознательное

88. *Психический процесс создания нового в форме образа, представления или идеи – это _____*

89. *Получение первичных образов обеспечивают:*

- а) сенсорно-перцептивные процессы
- б) процесс мышления
- в) процесс представления
- г) процесс воображения

90. *Психическая деятельность, направленная на создание новых образов, называется:*

- а) восприятием
- б) мышлением
- в) воображением
- г) вниманием

91. *«Склеивание» различных в повседневной жизни не соединяемых качеств, свойств, частей называется:*

- а) гиперболизацией
- б) схематизацией
- в) типизацией

г) агглютинацией

92. Установите соответствие форм воспроизведения:

- | | |
|------------------|---|
| 1) узнавание | а) отсроченное воспроизведение ранее воспринятого, казавшегося забытым |
| 2) воспоминание | б) проявление памяти, которое возникает при повторном восприятии объекта |
| 3) припоминание | в) осуществляется при отсутствии восприятия объекта |
| 4) реминисценция | г) наиболее активная форма воспроизведения, во многом зависящая от ясности поставленных задач, от степени логической упорядоченности запоминаемой и хранимой в долговременной памяти информации |

Ответы:

1) соответствует __, 2) соответствует __, 3) соответствует __, 4) соответствует __

93. Свойствами внимания являются:

- а) объем
- б) константность
- в) устойчивость
- г) колебание

94. Речь – это (выберите наиболее полную и точную формулировку):

- а) язык
- б) обмен мнениями
- в) процесс использования языка в целях общения
- г) дискуссия

95. Отражение в сознании человека наиболее сложных причинно-следственных связей и отношений предметов и явлений объективного мира называется:

- а) восприятием
- б) воображением
- в) мышлением
- г) представлением

96. Особо выраженные эмоциональные состояния, сопровождаемые видимыми изменениями в поведении человека, который их испытывает – это _____

97. С.Л. Рубинштейн считал, что в эмоциональных проявлениях личности можно выделить три сферы:

- а) ее органическую жизнь
- б) ее интересы материального порядка
- в) ее мотивы
- г) ее духовные, нравственные потребности

98. Наука о том, как воспитать и развить человека, как помочь ему стать духовно богатым, творчески активным и вполне удовлетворенным жизнью, найти равновесие с природой и обществом – это _____

99. Категориями педагогики являются:

- а) развитие
- б) образование
- в) обучение
- г) исследование

100. Специально организованное, целенаправленное взаимодействие педагогов и воспитанников, направленное на решение развивающих и образовательных задач – это:

- а) воспитание
- б) педагогический процесс

в) образование

г) обучение

101. Как особая наука педагогика впервые была выделена из системы философских знаний:

а) в XV веке

б) в начале XVII века

в) в конце XVII века

г) в XVI век

102. По Закону Российской Федерации « Об образовании» (1996 г) обязательным является образование:

а) начальное общее

б) основное общее

в) среднее (полное) общее

г) среднее профессиональное

103. Назовите характерные особенности проблемного метода обучения:

а) преподаватель сообщает новую информацию

б) преподаватель указывает путь практического использования учебного материала

в) обучаемые сами ищут пути получения недостающих знаний

г) преподаватель применяет приемы учебной деятельности, направленные на развитие у обучаемых творческого мышления

1.3.3. Критерии оценивания

Оценка по результатам тестирования складывается исходя из суммарного результата ответов на блок вопросов. Общий максимальный балл по результатам тестирования – 10 баллов. За семестр по результатам двух этапов тестирования студент может набрать до 20 баллов.

1.4. Индивидуальные домашние задания

1.4.1. Пояснительная записка

Индивидуальные домашние задания являются важным этапом в формировании компетенций обучающегося. Выполнение таких заданий требует не только теоретической подготовки, но и самостоятельного научного поиска. Выполнение заданий и их проверка позволяют сформировать и оценить уровень освоения всех компетенций, предусмотренных рабочей программой дисциплины. Индивидуальное домашнее задание предполагает поиск и обработку статистического, теоретического и практического материала по заданной теме.

Объектами данной формы контроля выступают компетенции: ОК-5; ОК-6; ОК-7; ПК-4. Объектами оценивания являются:

ОК-5 способностью к коммуникации в устной и письменной формах на русском и иностранном языках для решения задач межличностного, межкультурного и профессионального взаимодействия

ОК-6 способностью работать в команде, толерантно воспринимая социальные и культурные различия

ОК-7 способностью к самоорганизации и самообразованию

ПК-4 способностью применять на практике базовые знания теории и проводить исследования с использованием современных технологий при решении профессиональных задач

Перечень индивидуальных домашних заданий

Индивидуальные домашние задания разделены на 2 части – обязательные для выполнения, являющиеся этапом формирования допуска студента к зачету; и дополнительные задания, выполняемые студентом в целях формирования повышенного

уровня освоения компетенций, а также в том случае, если в течение семестра студент не смог набрать количество баллов, необходимое для допуска. Учебным графиком дисциплины предусмотрено выполнение 2 обязательных домашних заданий в первом семестре и 2 – во втором.

Задания, обязательные для выполнения

Задание 1.

Выявить существенные связи психологии с другими науками, определить ее места в системе научных знаний. Изучить литературу по данной теме и подготовить ответы на поставленные вопросы.

Задание 2.

1. Ответить на вопросы теста Г. Айзенка.
2. Определить по тесту Г. Айзенка степень экстраверсии-интроверсии.
3. На основе данных построить график темперамента и выявить свой темперамент.

Задание 3.

1. По характеристикам темпераментов определить совместимость темпераментов между собой.
2. Выявить влияние каждого темперамента на ту или иную профессиональную деятельность.

Задание 4.

1. Сравнить определения «личность» в отечественной и зарубежной литературе.
2. Обобщить изученные вопросы, сделав соответствующие выводы по факторам формирования личности.

Задание 5

1. Раскрыть понятия «социальные нормы», «позиция», «статус» в малой группе.
2. Какие индивидуальные особенности личности определяют ее предрасположенность к конфликтным отношениям?

Задание 6

1. Определите зависимость выбора стиля поведения в конфликте от особенностей личности человека.
2. Определите стили поведения в конфликтных ситуациях.

Задание 7.

1. Какие закономерности управления поведением человека открыли бихевиористы?
2. Какие защитные механизмы выделил Фрейд?

Задание 8.

1. Определите сущность человеческого сознания и структуру.
2. Чем чувства отличаются от эффекта?
3. Зачем человеку нужны эмоции? Каковы они?

Задание 9.

1. Определите функции левого и правого полушария.
2. Какова структура мыслительного процесса решения проблем? Каковы виды мышления здесь задействованы?

Дополнительные задания

Задание 1. В чем заключается сходство и различие между заражением, убеждением и внушением?

Задание 2. Опишите, какие факторы влияют на уровень конформизма?

Задание 3. Опишите профилактические техники стрессоустойчивости.

Задание 4. Каково соотношение понятий «человек», «индивид», «личность»?

Задание 5. Назовите виды человеческого общения?

Задание 6. Объясните, что по - вашему имел в виду А. Дистервег, когда сказал: «Плохой учитель преподносит истину, хороший учитель ее находит».

Каков престиж современного образования, с вашей точки зрения?

Задание 7. Направленность личности: какова ее роль в жизнедеятельности человека?

Задание 8. Назовите типы темперамента. Дайте им психологическую характеристику.

Задание 9. Чем отличается восприятие от ощущения?

Задание 10. Дайте определение теста. Что можно выявить с помощью теста?

Задание 11. Вспомните иерархическую модель потребностей, разработанную А. Маслоу. Попробуйте на примере 3-4 известных вам молодых людей, оценив их интересы, желания, увлечения, занятия на досуге и поступки, сказать, потребности какого уровня доминируют в них.

Критерии оценивания.

Критерии оценивания индивидуальных домашних заданий устанавливаются исходя из максимального балла за выполнение каждой части задания – 3,5 балла. Общий максимальный результат за обязательные виды работ, включающих две части – 7 баллов. За выполнение дополнительных заданий, состоящих из одной части – 3,5 балла. Итоговый результат за выполнение каждой части задания формируется исходя из следующих критериев:

Критерий	Балл
Логичность, последовательность изложения	0,3
Использование наиболее актуальных данных (последней редакции закона, последних доступных статистических данных и т.п.)	0,5
Обоснованность и доказательность выводов в работе	0,5
Оригинальность, отсутствие заимствований	0,2
Правильность расчетов/ соответствие нормам законодательства	2,0
<i>Итого</i>	3,5

1.5. Эссе

1.5.1. Пояснительная записка

Эссе как форма оценочного средства помогает оценить уровень творческих и аналитических способностей студента. Кроме того, выполнение эссе предполагает высказывание личной точки зрения автора, не претендующей на однозначное решение поставленной проблемы.

Объектами данной формы контроля выступают компетенции: ОК-5; ОК-6; ОК-7; ПК-4. Объектами оценивания являются:

ОК-5 способностью к коммуникации в устной и письменной формах на русском и иностранном языках для решения задач межличностного, межкультурного и профессионального взаимодействия

ОК-6 способностью работать в команде, толерантно воспринимая социальные и культурные различия

ОК-7 способностью к самоорганизации и самообразованию

ПК-4 способностью применять на практике базовые знания теории и проводить исследования с использованием современных технологий при решении профессиональных задач

1. Примерные темы эссе

Темы эссе являются примерными, то есть выбор проблемы студентом может осуществляться самостоятельно, либо на основании рекомендаций преподавателя.

- 1.Общее понятие о психике и психологии.
2. Значение и задачи психологии.
3. Методы психологии.
4. Отрасли психологии.

5. Психика и организм.
6. Психика, поведение и деятельность.
7. Мозг и психика.
8. Развитие психики в животном мире.
9. Сознание человека и его общественная природа.
10. История развития психологического знания и основные направления в психологии.
11. Понятие о личности.
12. Общественная природа личности и ее формирование.
13. Направленность личности.
14. Характеристика психологических свойств личности.
15. Самосознание личности и особенности его формирования и проявления.
16. Психология и педагогика деятельности.
17. Психология и педагогика групп и коллективов.
18. Психология и педагогика межличностных взаимоотношений.
19. Межгрупповые отношения и взаимодействия.
20. Индивидуальность и личность.
21. Понятие об ощущении. Виды ощущений. Развитие ощущений.
22. Восприятие и его физиологические основы.
23. Развитие восприятия и наблюдательности.
24. Память и ее значение. Физиологические основы памяти.
25. Индивидуальные особенности памяти.
26. Мышление. Развитие мышления в персонификации.
27. Способы активизации мышления.
28. Воображение и творчество.
29. Виды речевой деятельности и их особенности.
30. Интеллект. Оценка интеллекта.
31. Сознание как высшая ступень развития психики.
32. Общее понятие об эмоциях и чувствах.
33. Виды чувств.
34. Эмоциональные процессы и управление эмоциями.
35. Теории эмоций.
36. Стресс и фрустрация.
37. Физиологические механизмы стресса.
38. Воля как характеристика сознания.
39. Структура волевого действия.
40. Волевые качества личности.
41. Типы и направленности профессий.
42. Профессиональное самоопределение.

1.5.3. Критерии оценивания

Оценивается эссе максимум в 3 балла, которые формируют премиальные баллы студента за дополнительные виды работ, либо баллы, необходимые для получения допуска к зачету. Эссе оценивается в соответствии со следующими критериями:

Критерий	Балл
Соответствие содержания заявленной теме	0,3
Логичность и последовательность изложения	0,5
Наличие собственной точки зрения	1,2
Обоснованность выводов, наличие примеров и пояснений	0,8
Использование в эссе финансовой, упрощенной терминологии	0,2
<i>Итого</i>	3

2.2. Формы промежуточного контроля

Промежуточная аттестация заключается в объективном выявлении результатов обучения, которые позволяют определить степень соответствия действительных результатов обучения и запланированных в программе. Направлена на оценивание обобщенных результатов обучения, выявление степени освоения студентами системы знаний и умений, полученных в результате изучения дисциплины.

Промежуточная аттестация по дисциплине включает:

- **зачет.**

2.2.1 Зачет

Пояснительная записка

Зачет как форма контроля проводится в конце учебного семестра и предполагает оценку освоения знаний и умений, полученных в ходе учебного процесса. Для допуска к зачету студент должен пройти текущую аттестацию, предполагающую набор от 51 до 70 баллов, а также получение премиальных баллов за выполнение дополнительных видов работ.

Вопросы к зачету

Вопросы для оценки знаний теоретического курса

1. Психология как наука. Предмет и задачи психологии.
2. Структура психологии. Отрасли психологии.
3. Основные направления современной психологии.
4. Методы исследования в психологии и педагогике.
5. Ощущения: понятия, виды и свойства.
6. Характеристика восприятия пространства, времени и движения.
7. Внимание: понятие, виды, свойства.
8. Характеристика памяти. Виды памяти
9. Воображение: понятие, механизмы.
10. Классификация базовых понятий, индивид, личность, субъект, индивидуальность.
11. Социализация личности: понятие, средства, механизмы.
12. Сознание: понятие, структура (Леонтьев А.Н.). Факторы возникновения сознания.
13. Сравнительный анализ психики человека и животных.
14. Я - концепция личности: понятие, структура, виды.
15. Механизмы защитного поведения: виды, функции.
16. Потребности, мотивы, направленность личности.
17. Психологическая характеристика способности.
18. Психологическая характеристика темперамента.
19. Особенности формирования характера.
20. Психология личности.
21. Сущность эмоций и чувств. Классификация эмоций и чувств.
22. Особенности настроения, аффектов, фрустрации, стресса.
23. Психологическая характеристика воли.
24. Деятельность: понятие, структура и виды.
25. Общение: понятие, виды, функции. Вербальное и невербальное общение.
26. теория и практика профессионального самоопределения.
27. Система профориентационной работы, ее основные компоненты.
28. Методы профориентации.
29. Предварительная профессиональная диагностика.

30. Активные методы профессионального самоопределения.
31. Профессиональное самоопределение обучающихся с инвалидностью и ОВЗ.
32. ПрофорIENTATION инвалидов.

Вопросы на оценку понимания/умений студента

1. Обоснуйте необходимость и актуальность научного подхода к решению психологических проблем жизни и деятельности в современных условиях.
2. В чем заключается профессиональная подготовленность выпускника высшей школы?
3. В чем заключается сущность профессионального самоопределения?
4. Что имеют в виду, когда говорят о конкретном человеке как о личности?
5. Назовите основные психологические свойства личности и дайте их системную характеристику.
6. В чем психологические различия индивидуальности личности и индивидуализма?
7. Каково соотношение врожденного и приобретенного в человеке? Какие доводы можно привести в обоснование решающей роли приобретенного, носящего социальный характер, и какие для обоснования противоположного?
8. Каковы требования федеральных законов «Об образовании» и «О высшем и послевузовском профессиональном образовании» к целям, задачам и содержанию образования?
9. Перечислите основные психологические приемы общения.
10. Способности и задатки: что выступает в качестве задатков к развитию человеческих способностей?
11. В чем заключаются механизмы развития характера?
12. Назовите типы темперамента. Дайте им психологическую характеристику.
13. Каково значение ощущения в жизни человека?
14. Чем отличается восприятие от ощущения?
15. Что понимается под чувствами и что понимается под эмоциями?
16. Что такое внимание? Каковы его признаки и свойства?
17. Что вы понимаете под волей регуляцией поведения человека?
18. Дайте определение теста. Что можно выявить с помощью теста?
19. Выделите основные характеристики малых групп.
20. Дайте определение коллектива.
21. Что принято называть психологией трудового коллектива?
22. Каковы способы и правила воздействия на взаимоотношения в коллективе?
23. Чем различаются понятия «лидер» и «руководитель»?
24. Охарактеризуйте семью как малую группу.
25. Дайте определение психологическому «пространству» профессионального и личностного самоопределения.

Критерии оценивания

Для промежуточной аттестации в балльно-рейтинговой системе предусмотрено 30 баллов. Аттестация производится отдельно по каждому вопросу билета. Вопросы теоретического курса оцениваются в 15 баллов максимум каждый. Вопрос на понимание/умение – максимум в 10 баллов. Комплексная оценка студента формируется исходя из следующей матрицы баллов.

Балльно-рейтинговая система предусматривает возможность ответа на один или два вопроса из билета по выбору преподавателя в том случае, если в результате текущей аттестации студент набрал более 51 баллов.

База тестов

1. Найдите правильный вариант ответа из четырех предложенных

Психология изучает:

- а) жизнь людей
- б) психические процессы и психические свойства личности
- в) строение человека
- г) окружающий нас мир

Правильный ответ: б

2. Установите правильную последовательность основных этапов развития психологии:

- а) Психология как наука о поведении
- б) Психология как наука о сознании
- в) Психология как наука о душе
- г) Психология как наука, изучающая объективные закономерности проявления и механизмы психики

Правильный ответ: в, б, а, г

3. Вставьте слово, которое, по вашему мнению, является правильным ответом

Наука о психике и закономерностях ее проявления и развития – это _____

Правильный ответ: психология

4. Термин Психология в привычном для нас понимании впервые появился:

- а) в XVI веке
- б) в XIV веке
- в) в XVII веке
- г) в XVIII век

Правильный ответ: а

5. Вставьте слово, которое, по вашему мнению, является правильным ответом:

Системное свойство высокоорганизованной материи, проявляющееся в специфическом отражении субъектом объективной реальности, включающем в себя интроспектирующееся моделирование им этой реальности и регуляцию на основе созданной модели своего поведения и деятельности – это _____

Правильный ответ: психика

6. Предметом психологии являются:

- а) мир субъективных (душевных) явлений, процессов и состояний, осознаваемых или неосознаваемых самим человеком
- б) психология малых групп и коллективов
- в) закономерности, тенденции, особенности развития и функционирования психики человека
- г) психологические основы обучения и воспитания

Правильный ответ: г

7. Закономерности развития личности в процессе обучения, воспитания изучает:

- а) социальная психология
- б) возрастная психология
- в) педагогическая психология
- г) медицинская психология

Правильный ответ: в

8. Психология как самостоятельная наука оформилась:

а) в 40-х гг. XIX в.

б) в 80-х гг. XIX в.

в) в 90-х гг. XIX в.

г) в начале XX в.

Правильный ответ: в

9. Признание психологии как самостоятельной науки было связано с:

а) выходом трактата Аристотеля «О душе»

б) развитием метода интроспекции

в) созданием специальных научно-исследовательских учреждений

г) развитием метода наблюдения

Правильный ответ: в

10. Психология наука о душе была определена:

а) более 3-х тыс. лет назад

б) более 2-х тыс. лет назад

в) в XVI в.

г) в XVII в.

Правильный ответ: б

11. Психология как наука о сознании стала развиваться:

а) в XV в.

б) в XVI в.

в) в XVII в.

г) в XVIII в.

Правильный ответ: в

12. Психология как наука о поведении возникла:

а) в XVII в.

б) в XVIII в.

в) в XIX в.

г) в XX в.

Правильный ответ: в

13. Особенности развития психики в онтогенезе изучает психология:

а) медицинская

б) общая

в) социальная

г) возрастная

Правильный ответ: г

14. Высшая форма психического отражения, свойственная только человеку, интегрирующая все другие формы отражения, называется:

а) эмоцией

б) рефлексией

в) сознанием

г) волейконической

д) кратковременной

е) эхонической.

Правильный ответ: в

15. Особенности развития психики в онтогенезе изучает психология:

- а) медицинская
- б) общая
- в) социальная
- г) возрастная

Правильный ответ: г

16. Развитие организма человека называется:

- а) онтогенезом
- б) социогенезом
- в) филогенезом
- г) антропогенезом

Правильный ответ: а

17. Биосоциальное существо, обладающее членораздельной речью, сознанием, высшими психическими функциями, способное создавать орудия, пользоваться ими в процессе общественного труда:

- а) личность
- б) человек
- в) индивид
- г) индивидуальность

Правильный ответ: б

18. . Индивидуальное сочетание наиболее устойчивых, существенных приобретенных особенностей личности, проявляющихся в поведении человека, в определенном отношении: к себе, к другим людям, к порученному делу:

- а) способности
- б) темперамент
- в) характер
- г) задатки

Правильный ответ: в

19. Врожденные особенности человека, которые обуславливают динамические характеристики интенсивности и скорости реагирования, степени эмоциональной возбудимости и уравновешенности, особенности приспособления к окружающей среде – это _____

Правильный ответ: темперамент

20. Личность – это человек как:

- а) индивид
- б) индивидуальность
- в) субъект деятельности

Правильный ответ: а

21. Человек, наделенный рядом важных социальных свойств (способностью учиться, трудиться, общаться, иметь духовные интересы и т.д.) является:

- а) гордостью нации
- б) избирателем
- в) личностью
- г) интеллектуалом

Правильный ответ: в

22. Суть процесса социализации человека заключается в:

- а) развитии его врожденных свойств
- б) овладении многочисленными отношениями между людьми
- в) усвоении жаргона определенного слоя общества
- г) овладении знаниями, нужными для профессиональной деятельности

Правильный ответ: б

23. Какой компонент в психологической структуре личности лишний:

- а) мотивационно-целевой
- б) коммуникативный
- в) волевой
- г) перцептивный

Правильный ответ: г

24. Какой тип темперамента имеет преимущества в некоторых видах монотонной работы:

- а) холерик
- б) сангвиник
- в) меланхолик
- г) флегматик

Правильный ответ: г

25. Развитое состояние природных задатков, благоприятный психологический фактор успешной профессиональной самореализации личности, - это:

- а) умение
- б) навыки
- в) знания
- г) способности

Правильный ответ: г

26. Быстро сходится с людьми, жизнерадостен, легко переключается с одного вида деятельности на другой, но не любит однообразной работы:

- а) сангвиник
- б) флегматик
- в) холерик
- г) меланхолик

Правильный ответ: в

27. Слишком впечатлителен, отзывчив и легкораним, медленно осваивается и привыкает к переменам, стеснителен, боязлив, нерешителен:

- а) сангвиник
- б) флегматик
- в) холерик
- г) меланхолик

Правильный ответ: г

28. Действие, выполняя которое человек осознает его значение для других людей, т.е. его социальный смысл – это:

- а) импульсивное поведение
- б) поступок
- в) интериоризация
- г) результат

Правильный ответ: в

29. Система действий, сцементированных в единое целое побуждающим ее мотивом – это _____

Правильный ответ: мотивация

30. К основным характеристикам коллективного субъекта деятельности не относится:

- а) целенаправленность
- б) интегрированность
- в) иерархичность
- г) мотивированность
- д) организованность

Правильный ответ: б, в

31. Подверженность человека групповому давлению, изменение своего поведения под влиянием других лиц, сознательная уступчивость человека мнению большинства группы для избегания конфликта с ней – это _____

Правильный ответ: конформизм

32. Способность эмоционально воспринять другого человека, проникнуть в его внутренний мир, принять его со всеми его мыслями и чувствами – это _____

Правильный ответ: эмпатия

33. Какой тип темперамента имеет преимущества в некоторых видах монотонной работы:

- а) холерик
- б) сангвиник
- в) меланхолик
- г) флегматик

Правильный ответ: г

34. Быстро сходится с людьми, жизнерадостен, легко переключается с одного вида деятельности на другой, но не любит однообразной работы:

- а) сангвиник
- б) флегматик
- в) холерик
- г) меланхолик

Правильный ответ: а

35. Слишком впечатлителен, отзывчив и легкораним, медленно осваивается и привыкает к переменам, стеснителен, боязлив, нерешителен:

- а) сангвиник
- б) флегматик
- в) холерик
- г) меланхолик

Правильный ответ: г

36. Способ поведения, приобретенный в индивидуальной жизни и закреплённый в результате упражнений:

- а) навык
- б) приспособление

- в) интеллектуальное поведение
 - г) импринтинг
- Правильный ответ: а

37. Взаимодействие двух и более людей с целью установления и поддержания межличностных отношений, достижения общего результата – это:

- а) общение
- б) деятельность
- в) обучение
- г) игра

Правильный ответ: б

38. Сторона общения, в основе которой лежит взаимный обмен информацией между партнерами по общению, передача и прием знаний, мнений, чувств, называется:

- а) коммуникативной
- б) интерактивной
- в) перцептивной
- г) социальной

Правильный ответ: а

39. Сторона общения, в основе которой лежат процессы восприятия и понимания людьми друг друга, называется:

- а) интерактивной
- б) перцептивной
- в) коммуникативной
- г) социальной

Правильный ответ: в

40. Сумма или совокупность психологических характеристик человека, определяющих его место в группе, - это:

- а) статус
- б) роль
- в) образ
- г) положение

Правильный ответ: б

41. Высшая форма психического отражения, свойственная только человеку, интегрирующая все другие формы отражения, называется:

- а) эмоцией
- б) рефлексией
- в) сознанием
- г) волей

Правильный ответ: в

42. Краткое стандартизованное психологическое испытание, в результате которого делается попытка оценить тот или иной психологический процесс или личность в целом, - это:

- а) наблюдение
- б) эксперимент
- в) тестирование
- г) самонаблюдение

Правильный ответ: а

43. Большинство авторов среди требований к личности руководителя выделяют три группы качеств (исключите лишнее):

- а) личные
- б) квалификационные
- в) организационные
- г) функциональные

Правильный ответ: г

44. В коре головного мозга выделяются следующие зоны:

- а) сенсорные
- б) моторные
- в) центральные
- е) практические

Правильный ответ: а, б, в

45. Активное взаимодействие человека со средой, в котором он достигает сознательно поставленной цели, возникшей в результате появления у него определенной потребности, мотива – это _____

Правильный ответ: деятельность

46. Высшая ступень развития психики, свойственная только человеку, называется _____

Правильный ответ: сознание

47. К функциям психики относятся:

- а) отражение окружающего мира
- б) информационная
- в) регуляция поведения и деятельности живого существа в целях обеспечения его выживания
- г) познавательная

Правильный ответ: а

48. Все психические процессы подразделяются на:

- а) познавательные
- б) эмоциональные
- в) волевые
- г) мотивационные

Правильный ответ: а, б, в

49. Понятия «индивид», «личность», «человек», «индивидуальность» по объему содержания находятся в отношении:

- а) соподчинения
- б) включения
- в) предрасположенности

Правильный ответ: б

50. Разнообразные зрительные, слуховые, осязательные, вкусовые, обонятельные раздражители И.П. Павлов назвал:

- а) второй сигнальной системой
- б) ощущением
- в) первой сигнальной системой

г) восприятием
Правильный ответ: а

51 Психическим явлением является:

- а) нервный импульс
- б) рецептор
- в) интерес
- г) сердцебиение

Правильный ответ: в

52. . Периоды развития, в которые развивающийся организм особо чувствителен к определенным влияниям окружающей действительности, называются ...

- а) сензитивными
- б) возрастными
- в) кризисными
- г) педагогическими

Правильный ответ: б

53. Принцип природосообразности быт сформулирован ...

- а) К.Д. Ушинским
- б) А. С. Макаренко
- в) Дж. Локком
- г) Я. Коменским

Правильный ответ: г

54. Влияние мотивации на групповое поведение человека:

- а) повышает эффективность деятельности
- б) определяет групповое мнение
- в) разобщает групповые интересы

Правильный ответ: а

55. Конгломераты:

- а) формальные группы
- б) неорганизованные или случайно организованные группы
- в) ассоциации

Правильный ответ: б

56. Сообщают информацию из внешней среды ... ощущения.

- а) проприоцептивные
- б) интероцептивные
- в) органические
- г) экстероцептивные

Правильный ответ: г

57. Понятие «жизненный путь» введено в отечественную психологию:

- а) Лурией
- б) Рубинштейном
- в) Ананьевым

Правильный ответ: б

58. Сообщают информацию из внутренней среды ... ощущения.

- а) проприоцептивные

- б) интероцептивные
 - в) органические
 - г) экстероцептивные
- Правильный ответ: б

59. Система групповых ожиданий и требований относительно исполнения индивидом социальных ролей называется:

- а) позицией
- б) экспектацией
- в) установкой

Правильный ответ: б

60. Наиболее предпочтительным определением коммуникации можно считать:

- а) систему управления посредством информации
- б) передачу информации на большом расстоянии
- в) связи между людьми в процессе совместной деятельности

Правильный ответ: в

61. Целью психологии управления является:

- а) совершенствование экологической среды
- б) разработка психологических путей повышения эффективности организационных систем
- в) увеличение товарооборота

Правильный ответ: б

62. Выделение одного объекта или его части посредством механизма внимания в один момент времени является таким свойством восприятия как...

- а) предметность
- б) целостность
- в) избирательность

Правильный ответ: в

63 Соединение существенных свойств и связывание их с классом явлений, называется.

- а) умозаключением
- б) обобщением
- в) конкретизацией
- г) анализом

Правильный ответ: б

64. Словесное воздействие на людей, при котором достигается минимизация потери информации:

- а) фасцинация
- б) интеракция
- в) перцепция

Правильный ответ: а

65. Сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности, выраженное в умении преодолевать внутренние и внешние трудности при совершении целенаправленных действий и поступков, называется.

- а) сознанием
- б) мотивацией
- в) волей

г) потребностью
Правильный ответ: в

66. Найдите правильный вариант ответа из четырех предложенных

Психология изучает:

- а) жизнь людей
- б) психические процессы и психические свойства личности
- в) строение человека
- г) окружающий нас мир

Правильный ответ: б

67. К методам психологии относятся:

- а) эксперимент
- б) наблюдение
- в) метод тестов
- г) обобщение

Правильный ответ: а, б, в

68. Закономерности развития личности в процессе обучения, воспитания изучает:

- а) социальная психология
- б) возрастная психология
- в) педагогическая психология
- г) медицинская психология

Правильный ответ: в

69. Навыки и умения в структуре личности являются психическими:

- а) процессами
- б) образованиями
- в) состояниями

Правильный ответ: б

70. В теории личности Адлера принцип активности нашел свое воплощение в этом понятии:

- а) смысл жизни
- б) цель жизни
- в) целеустремленность

Правильный ответ: б

71. Выдающиеся способности личности в определенной деятельности - это

- а) талант
- б) гениальность
- в) дар

Правильный ответ: а

72. Эмоциональная возбудимость человека и его восприимчивость к впечатлениям внешнего мира - это...

- а) характер
- б) удивление
- в) темперамент

Правильный ответ: в

73. *Отражение отдельных свойств, предметов, непосредственно воздействующих на органы чувств - это...*

- а) восприятие
- б) ощущение
- в) чувствительность

Правильный ответ: б

74. *Умение правильно оценить себя - это...*

- а) заниженная самооценка
- б) адекватная самооценка
- в) завышенная самооценка

Правильный ответ: бв

75. *Индивидуальные особенности личности – это...*

- а) интерес
- б) способность
- в) склонность

Правильный ответ: б

76. *Психический процесс создания новых образов – это...*

- а) память
- б) внимание
- в) воображение

Правильный ответ: б

77. *Представление человека о желаемом образе жизни – это...*

- а) жизненный план
- б) мотив
- в) профессиональный план

Правильный ответ: а

78. *Что такое мышление?*

- а) Направленность и сосредоточение сознания человека на определенном объекте
- б) Процесс отражения действительности, высшая форма творческой активности человека
- в) Длительное сосредоточение внимания на объекте

Правильный ответ: б

79. *Какое представление ложное?*

- а) временное
- б) визуальное
- в) слуховое

Правильный ответ: в

80. *Что такое способность?*

- а) индивидуальные особенности личности, обеспечивающие успех в деятельности
- б) побуждения познавательного характера
- в) эмоционально окрашенное отношение человека к определенному виду деятельности.

Правильный ответ: а

81. *Что такое объём?*

- а) количество объектов, которые могут быть охвачены вниманием одновременно

- б) степень сосредоточенности на объекте
в) намеренный перенос внимания с одного объекта на другой
Правильный ответ: а

82. *Наивысшая степень творческих проявлений личности - это...*

- а) интерес
б) талант
в) гениальность

Правильный ответ: в

83. *Человек быстрый, порывистый, неуравновешенный – это...*

- а) холерик
б) флегматик
в) меланхолик

Правильный ответ: а

84. *Человек живой, подвижный, быстро отзывающийся на окружающие события - это...*

- а) флегматик
б) холерик
в) сангвиник

Правильный ответ: в

85. *Человек легко ранимый, склонный глубоко переживать даже незначительные неудачи - это...*

- а) меланхолик
б) холерик
в) сангвиник

Правильный ответ: а

86. *Способность оценивать себя называется:*

- а) самодеятельность
б) самооценка
в) самопрезентация
г) самовосприятие

Правильный ответ: б

87. *Меланхолику не рекомендуется работать*

- а) терапевтом
б) хирургом
в) окулистом
г) рентгенологом

Правильный ответ: б

88. *Экстраверту лучше заниматься*

- а) научной деятельностью
б) конкретным практическим трудом
в) обслуживанием клиентов
г) вычислениями и расчетами

Правильный ответ: в

89. Структура личности в психологии:

- а) классификация профессиональных навыков человека;
 - б) совокупность характеристик, которая демонстрирует психологические особенности человека;
 - в) этапы прохождения личностного роста индивидом
- Правильный ответ: б

90. *Личность это в психологии (определение):*

- а) человек на всех стадиях взросления
- б) индивид зрелого возраста, который занимается самосовершенствованием на постоянной основе
- в) набор психических и физических особенностей человека, который определяет его поступки и связь с социумом

Правильный ответ: в

91. *Определение «структура личности» в психологии:*

- а) классификация человеческих потребностей в зависимости от социального статуса
- б) градация профессиональных навыков индивида
- в) связь и взаимодействие различных ее компонентов: способностей, волевых качеств, характера, эмоций.

Правильный ответ: в

92. *Мотивы личности в психологии:*

- а) движущая и направляющая сила деятельности;
- б) тайны и желания индивида;
- в) факторы, объясняющие поведения индивида.

Правильный ответ: а

92. *Психические состояния это:*

- а) временные уровни активности личности
- в) интроспективно вызванные образы
- г) желание человека

Правильный ответ: а

93. *При психическом утомлении человек испытывает:*

- а) агрессию
- б) снижение сил
- в) чувство фрустрации
- г) радость

Правильный ответ: б

94. *Метод АТ разработал:*

- а) Э.Куэ
- б) И.Шульц
- в) А.Ролан
- г) И. Саломатин

Правильный ответ: б

95. *Функциональные психические состояния возникают у человека:*

- а) во время отдыха
- б) во время сна
- в) в процессе работы
- г) во время релаксации

Правильный ответ: в

96. *АТ – это метод:*

- а) повышения производительности труда
- б) физиологической концентрации
- в) изменения обмена веществ
- г) самовнушения

Правильный ответ: г

97. *Метод Э. Куэ основан на:*

- а) мышечной релаксации
- б) медитации
- в) на проникновение в сущность объекта сосредоточения
- г) саморазвитии

Правильный ответ: а

98. *Психика человека условно состоит из следующих компонентов:*

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

Правильный ответ: в

99. *Управление своими эмоциями обычно предусматривает:*

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

Правильный ответ: б

100. *Обида - это:*

- а) чувство, возникающее при столкновении человека с явлениями, на которые он не может повлиять;
- б) чувство, возникающее при столкновении собственной модели поведения с реальным поведением другого, значимого человека.

Правильный ответ: а

101. *«Человек воли» обычно выполняет то, что ему:*

- а) нравится
- б) хочется, а не нужно
- в) нужно, а не хочется

Правильный ответ: в

102. *Стрессом обычно называют:*

- а) благоприятные факторы, влияющие на организм
- б) неблагоприятные факторы, влияющие на организм

Правильный ответ: б

103. *Релаксация - это:*

- а) возбуждение, активизация деятельности
- б) покой, расслабление, отдых

Правильный ответ: б

104. *Блок тренировки в прогрессивной мышечной релаксации*

- а) воображение
- б) расслабление мышц
- в) расслабление ног
- г) расслабление рук
- д) релаксация

Правильный ответ: г

105. 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) непроизвольности дыхания, изменения веса тела в такт дыханию)
- г) расслабление мышц кровеносных сосудов (ощущение тепла
- д) устранение гипертонуса мышц кровеносных сосудов мозга

Правильный ответ: г

106. _____ сравнивал болезненные представления с застрявшими в предсознательной части Эго итифтами, которые можно постепенно выбить и заменить другими

- а) Куэ
- б) Маслоу
- в) Фрейд
- г) Шульц
- д) Юнг

Правильный ответ: а

107. «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

Правильный ответ: б

108. «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

Правильный ответ: в

109. Аутогенная тренировка является одним из способов

- а) нарушения
- б) переживаний

- в) самовнушения
 - г) саморегуляции
 - д) снятия стресса
- Правильный ответ: в

110. Аутогипнотический транс – это метод

- а) Куэ
- б) Маслоу
- в) Фрейда
- г) Шульца
- д) Юнга

Правильный ответ: г

111. В переводе с греческого аутотренинг означает

- а) autos – мы и gennaio – творим;
- б) autos – они и gennaio – помогают;
- в) autos – сам и gennaio – помогаю;
- г) autos – сам и gennaio – понимаю;
- д) autos – сам и gennaio – рожаю

Правильный ответ: д

112. Выделяют следующие группы комплексов

- а) ноги
- б) печень
- в) руки;
- г) сердце
- д) сосуды

Правильный ответ: г, д

113. 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

Правильный ответ: б

114. Задачи саморегуляции:

- а) повышение наблюдательности, выраженности стрессовых реакций и предотвращение их нежелательных последствий
- б) снижение биологической 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

Правильный ответ: в

115. Йозефом Вольпе родился в

- а) 1899 году
- б) 1900 году
- в) 1911 году
- г) 1915 году
- д) 1925 году

Правильный ответ: г

116. К высшей ступени аутогенной тренировки Шульц относил упражнения, цель которых заключается в тренировке

- а) моторики
- б) памяти
- в) процессов воображения
- г) процессов движения
- д) процессов мышления

Правильный ответ: в

117. К числу позитивных эффектов АТ относят следующее

- а) аутогенная тренировка не улучшает психические функции человека: активизирует память, внимание, воображение, образное мышление, усиливает творческий потенциал человека
- б) аутогенная тренировка улучшает физиологическое и социальное функционирование личности
- в) аутогенная тренировка является небольшим средством релаксации;
- г) аутогенная тренировка является эффективным средством преодоления стресса, снятия эмоционального и физического
- д) с помощью аутогенной тренировки можно избавиться от невротических симптомов (головной боли, бессонницы, «перебоев в сердце», импотенции и многих других), а также, используя навыки аутогенного погружения в комплексе с другими лечебными факторами (прежде всего, фармакотерапией), значительно повысить эффективность лечения многих хронических заболеваний

Правильный ответ: г, д

118. Какие методы классификации саморегуляции выделяет Щербатых Ю.В.?

- а) биологические
- б) биохимические
- в) природные
- г) физические
- д) химические

Правильный ответ: б, г

119. Классификацию способов саморегуляции предложил

- а) Куэ
- б) Тимофеев
- в) Фрейд
- г) Шульц
- д) Юнг

Правильный ответ: б

120. Контактная десенсибилизация – это

- а) клиент не представляет себе образы, вызывающие спокойствие, и контактирует с ними напрямую

- б) клиент не представляет себе образы, вызывающие страх, и контактирует с ними напрямую
- в) клиент не представляет себе образы, вызывающие страх, и контактирует с ними не напрямую
- г) клиент представляет себе образы, вызывающие спокойствие, и контактирует с ними напрямую
- д) клиент представляет себе образы, вызывающие страх, и контактирует с ними напрямую

Правильный ответ: б

121. Медитация на цвете повторяется до тех пор, пока пациент не научится

- а) визуализировать цветные образы
- б) обучать других
- в) отдыхать
- г) размышлять
- д) фантазировать

Правильный ответ: а

122. Метод прогрессивной мышечной релаксации был создан

- а) Джейкобсоном
- б) Куэ
- в) Фрейдом
- г) Шульцем
- д) Юнгом

Правильный ответ: а

123. Метод прогрессивной мышечной релаксации позволяет клиенту научиться произвольно управлять

- а) вниманием
- б) воображением
- в) мышцами
- г) памятью
- д) степенью напряжения своего тела

Правильный ответ: д

124. Метод систематической десенсибилизации был предложен

- а) Вольпе
- б) Куэ
- в) Фрейдом
- г) Шульцем
- д) Юнгом

Правильный ответ: а

125. Определение релаксационного состояния как «энергетический антипод стресса, рассматриваемый со стороны его проявлений, особенностей формирования и механизмов запуска» предложил

- а) Куэ
- б) Филимоненко
- в) Фрейд
- г) Шульц
- д) Юнг

Правильный ответ: б

126. *Основание для метода аутогенной тренировки включают приемы*

- а) взаимопомощи
- б) гимнастики
- в) иррациональной психотерапии
- г) самовнушения
- д) хатха – йоги и раджи – йоги

Правильный ответ: г, д

127. *Основные рекомендации по выполнению прогрессивной мышечной релаксации*

а) всегда максимально усиливайте разницу между напряжением и
б) напрягайте мышцы до ощущения боли
в) не засыпайте во время упражнения Вам нужно научиться расслабляться в любой момент вашей повседневной деятельности. Не стоит осваивать эту технику для того, чтобы уснуть

г) никогда максимально усиливайте разницу между напряжением и расслаблением
д) по ходу упражнений обращайте внимание на контраст между ощущениями напряжения и расслабления. Если вы обнаружили, что во время упражнения ваши мысли где-то далеко, сконцентрируйте внимание на мышцах

Правильный ответ: а, в, д

128. *Особенность позы сидя*

- а) голова с открытыми глазами свободно упала на грудь
- б) предплечья спокойно лежат на бедрах, кисти свешиваются между щиколоткой, 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

Правильный ответ: д

129. *Перед началом занятий аутогенной тренировкой*

- а) выяснить нет ли противопоказаний
- б) исключить возраст 20-25 лет
- в) исключить наличие нестойкой психопродуктивной симптоматики
- г) исключить сосудистую гипотонию ниже 80/40 мм рт ст
- д) необходимо оценить все вялотекущие заболевания

Правильный ответ: а, г

130. *Подготовительные упражнения включают*

- а) высоко поднять брови (10-15 сек), опустить (расслабление) б) очень крепко зажмурить глаза – открыть в) улыбка до ушей – расслабить
- б) грудная клетка: глубокий вдох (как бы весь воздух в себя!), затем небольшая пауза (5 секунд) – задержать дыхание (почувствовать напряжение в груди) затем выдохнуть (не резко) – почувствовать приятное расслабление
- в) грудная клетка: глубокий выдох (как бы весь воздух из себя)
- г) каждое упражнение повторяется 5-6 раз, затем следует двухминутное пребывание в удовольствии от расслабленности, тепла, покоя
- д) поднять плечи до мочек ушей (1-5 сек) – плавно опустить – и ощутить приятное расслабление и тепло

Правильный ответ: а, б

131. Применение методов саморегуляции помогает достичь трех основных эффектов

- а) активизации
- б) восстановления
- в) напряжения
- г) уменьшения психофизиологической реактивности
- д) успокоения

Правильный ответ: а, б, д

132. Процесс освоения метода аутогенной тренировки

- а) включает формирование негативных качеств
- б) включает формирование позитивных эмоционально-волевых качеств
- в) не сопровождается вовлечением личности в регуляцию своего состояния
- г) носит активный, тренирующий характер
- д) носит пассивный характер

Правильный ответ: б, г

133. Сам И.Г. Шульц полагал, что этот подготовительный период к медитативным упражнениям должен занимать

- а) восемь месяцев тренировки
- б) два месяца тренировки
- в) семь месяцев тренировки
- г) три тренировки
- д) четыре месяца тренировки

Правильный ответ: а

134. Саморегуляция – это

- а) психическое воздействие для целенаправленной регуляции всесторонней деятельности организма, его процессов, реакций и состояний
- б) психическое самовоздействие для произвольной регуляции всесторонней деятельности организма, его процессов, реакций и состояний
- в) психическое самовоздействие для целенаправленной регуляции всесторонней деятельности организма, его процессов, реакций и состояний
- г) психическое самовоздействие для целенаправленной регуляции одной деятельности организма, его процессов, реакций и состояний
- д) физическое самовоздействие для целенаправленной регуляции всесторонней деятельности организма, его процессов, реакций и состояний

Правильный ответ: в

135. Сеанс самовнушения продолжается 3—4 минуты, повторяется 2—3 раза в день в течение ____ недель

- а) 1 недели
- б) 1-2 недели
- а) 10 недель
- г) 3 недель
- д) 6-8 недель

Правильный ответ: д

136. Создатель аутогенной тренировки

- а) А. Маслоу
- б) В. Кёлер
- в) З. Фрейд

г) И. Шульц

д) К. Юнг

Правильный ответ: г

137. Упражнениям АТ соответствуют формулы

а) «Мне дышится свободно и легко»

б) «Моя правая рука холоднее»

в) «Сердце бьется беспокойно»

г) «Солнечное сплетение холодное»

д) «Я абсолютно спокоен»

Правильный ответ: а, д

138. Фиолетовый цвет – это

а) страх

б) тревога

в) уверенность

г) чувство беспокойности

д) чувство покоя

Правильный ответ: д

139. Формула аутогенной тренировки (АТ)

а) расслабление + воображение + самовнушение

б) расслабление + представление + релаксация

в) расслабление + представление + самовнушение

г) расслабление + представление + саморегуляция

д) фантазия + представление + самовнушение

Правильный ответ: в

140. Формула самовнушения должна быть простой, состоять из нескольких слов, максимум из ____ фраз и всегда носить позитивное содержание

а) 1-2 фраз

б) 11-15 фраз

в) 3-4 фраз

г) 5-6 фраз

д) 5-8 фраз

Правильный ответ: в

141. Цель аутогенной тренировки 1 ступени включает

а) обучение коллективному вхождению в аутогенное состояние

б) обучение самостоятельному вхождению в аутогенное состояние

в) оказание влияние на способность передвигаться

г) снятие избыточного психоэмоционального напряжения

д) снятие стресса

Правильный ответ: в, г

142. Черный цвет – это

а) жалость

б) радость

в) спокойствие

г) тревога

д) умиротворение

Правильный ответ: г

143. Что не относится к физиологическим методам саморегуляции?

- а) аутотренинг
- б) дыхательная техника
- в) массаж
- г) медитация
- д) мышечная релаксация

Правильный ответ: а, г

144. Что такое «катарсис»?

- а) взаимовыручка
- б) влияние
- в) медитация
- г) помощь
- д) самоочищение

Правильный ответ: д

145. Шульц рассматривал разработанный им метод аутогенной тренировки как

- а) обеспокоенность
- б) релаксацию
- в) самовнушение
- г) спокойствие
- д) фантазию

Правильный ответ: в

146. Эдмунд Джейкобсон родился в

- а) 1888 году
- б) 1889 году
- в) 1900 году
- г) 1905 году
- д) 1909 году

Правильный ответ: а

Примерные ситуационные задания

Ситуационное задание 1

В настоящее время все больше распространяется состояние, которое развивается на фоне хронического стресса и ведет к истощению эмоционально-энергических и личностных ресурсов работающего человека. Что это за состояние? Кто наиболее может быть подвержен данному состоянию?

Ситуационное задание 2

Сравнить определения «личность» в отечественной и зарубежной литературе.

Ситуационное задание 3

Выявить существенные связи психологии с другими науками, определить ее места в системе научных знаний. Изучить литературу по данной теме и подготовить ответы на поставленные вопросы.

Ситуационное задание 4

1. Сравнить определения «личность» в отечественной и зарубежной литературе.

2. Обобщить изученные вопросы, сделав соответствующие выводы по факторам формирования личности.

Ситуационное задание 5

1. Раскрыть понятия «социальные нормы», «позиция», «статус» в малой группе.
2. Какие индивидуальные особенности личности определяют ее предрасположенность к конфликтным отношениям?

Ситуационное задание 6

1. Назовите типы темперамента. Дайте им психологическую характеристику.

Ситуационное задание 7.

1. Какие закономерности управления поведением человека открыли бихевиористы?
2. Какие защитные механизмы выделил Фрейд?

Ситуационное задание 8.

1. Определите сущность человеческого сознания и структуру.
2. Чем чувства отличаются от эффекта?

Ситуационное задание 9.

1. Определите функции левого и правого полушария.
2. Какова структура мыслительного процесса решения проблем? Каковы виды мышления здесь задействованы?

Ситуационное задание 10.

Направленность личности: какова ее роль в жизнедеятельности человека?

Ситуационное задание 11.

1. Чем отличается восприятие от ощущения?

Ситуационное задание 12.

1. Опишите Формула аутогенной тренировки

Ситуационное задание 13.

1. Опишите процесс метода аутогенной тренировки

Ситуационное задание 14.

1. Опишите методы саморегуляции.
2. Когда необходимо применять методы саморегуляции?