

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Наумова Наталия Александровна

Должность: Ректор

Дата подписания: 11.09.2025 15:43:51

Уникальный программный ключ:

6b5279da4e034bff679172803da5b7b539fc69e2

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»

(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)

Факультет психологии

Кафедра психологии труда и психологического консультирования

УТВЕРЖДЕН

на заседании кафедры психологии труда и
психологического консультирования

Протокол от «20» 09 2025 г. № 8

Зав. кафедрой

Кутергина И.Г.

**ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**
по дисциплине

Психологическая стабильность личности

Направление подготовки: 37.04.01 Психология

Программа подготовки: Психология кризисных ситуаций

Москва
2025

1. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

1.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код и наименование компетенции	Этапы формирования
УК-1. Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
СПК-2. Способен осуществлять деятельность по обеспечению, оценки и аттестации персонала в организации	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа

1.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
УК-1	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: последствия негативного влияния функциональных состояний на психологическую стабильность личности Уметь: моделировать приемы психологической саморегуляции, способствующие эффективному обеспечению психологической стабильности личности	Устный опрос, конспект, аннотация текста, презентация	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания конспекта Шкала оценивания аннотации текста Шкала оценивания презентации
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: последствия негативного влияния функциональных состояний на психологическую стабильность личности Уметь: моделировать приемы психологической саморегуляции,	Устный опрос, конспект, аннотация текста, презентация	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания конспекта Шкала
			способствующие эффективному обеспечению психологической стабильности личности Владеть: наиболее перспективными методами и методиками психологической саморегуляции в целях обеспечения психологической стабильности личности		оценивания аннотации текста Шкала оценивания презентации

СПК-2	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: механизмы и способы поддержания психологической стабильности личности Уметь: осуществлять экспресс-диагностику психологической стабильности личности	Устный опрос, конспект, аннотация текста, презентация	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания конспекта Шкала оценивания аннотации текста Шкала оценивания презентации
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: механизмы и способы поддержания психологической стабильности личности Уметь: осуществлять экспресс-диагностику психологической стабильности личности Владеть: навыками и умениями организации и проведения занятий по применению способов психологической самопомощи	Устный опрос, конспект, аннотация текста, презентация	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания конспекта Шкала оценивания аннотации текста Шкала оценивания презентации

Шкала оценивания устного опроса

Уровень оценивания	Критерии оценивания	Баллы
Устный опрос	Свободное владение материалом	5
	Достаточное усвоение материала	4
	Поверхностное усвоение материала	3
	Неудовлетворительное усвоение материала	2

Шкала оценивания конспекта

Уровень оценивания	Критерии оценивания	Баллы
Конспект	конспект подготовлен по теме изучения	1
	конспект отсутствует	0

Шкала оценивания аннотации текста

Уровень оценивания	Критерии оценивания	Баллы
Аннотация текста	Точность в выявлении основных идей автора; показана значимость реализации данной идеи, подхода; художественная выразительность изложения; логичность изложения; аннотация сдана в срок	10
	Точность в выявлении основных идей автора; показана значимость реализации данной идеи, подхода; отсутствуют логичность и художественная выразительность изложения; аннотация сдана в срок	7
	Точность в выявлении основных идей автора; не показана значимость реализации данной идеи, подхода; отсутствуют логичность и художественная выразительность изложения; аннотация сдана в срок	4
	Неточность в выявлении основных идей автора; не показана значимость реализации данной идеи, подхода; отсутствуют логичность и художественная выразительность изложения; аннотация не сдана в срок	0

Шкала оценивания презентации

Уровень оценивания	Критерии оценивания	Баллы
Презентация	Соответствие содержания теме; правильная структурированность информации; эстетичность оформления	10
	Соответствие содержания теме; правильная структурированность информации; недостаточная эстетичность в оформлении	7
	Соответствие содержания теме; отсутствует структурированность информации; недостаточная эстетичность в оформлении	4
	Несоответствие содержания теме; отсутствует структурированность информации; недостаточная эстетичность в оформлении	0

1.3. 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

Примерные задания для устных опросов

1. Актуальность исследования функциональных состояний (ФС) с точки зрения обеспечения психологической стабильности личности.
2. Роль ФС в жизнедеятельности человека.
3. Основные подходы к понятию «функциональные состояния».
4. Сущность основных видов ФС (утомление, монотония, напряженность, различные формы психологического стресса).
5. Сущность основных групп явлений, определяющих возникновение ФС (мотивация, содержание деятельности, величина сенсорной нагрузки, исходный фоновый уровень, индивидуальные особенности субъекта).
6. Структура и методические подходы к диагностике ФС.
7. Сущность диагностики ФС и основные требования к ней.
8. Основные принципы и методы диагностики и оценки ФС (физиологические, психологические).
9. Цель, основные направления и меры профилактики ФС.
10. Сущность и содержание психологических мер профилактики ФС.
11. Цель и задачи профилактики неблагоприятных ФС.
12. Типология основных способов нормализации состояния человека.
13. Основные направления оптимизации ФС человека.
14. Сущность психопрофилактического подхода к проблеме оптимизации ФС.
15. Способы опосредованного воздействия на ФС и их краткая характеристика.
16. Способы внешнего воздействия на ФС и их краткая характеристика.
17. Сущность понятия «психическая саморегуляция», ее цель и задачи.
18. Сущность механизма психической саморегуляции.

Примерная тематика презентаций

1. Проблемы психологической устойчивости в ЧС.
2. Типы и виды экстремальных ситуаций, и их характеристики.
3. Надежность профессиональной деятельности.
4. Профессиональная деятельность и отношение к здоровью.
5. Воля и волевые качества. Волевая регуляция деятельности.
6. Мотивация профессиональной деятельности.
7. Профессиональная мораль, ее роль в деятельности.
8. Понятие и виды социальных чувств.
9. Чувство долга. Чувство совести.
10. Морально-психологическая устойчивость.
11. Конфликтоустойчивость; компоненты конфликтоустойчивости личности.
12. Стресс в профессиональной деятельности.
13. Стадии общего адаптационного синдрома.
14. Синдром профессионального (эмоционального) выгорания.
15. Симптомы и факторы профессионального выгорания.
16. Психологическая устойчивость, компоненты психологической устойчивости.
17. Психологическая готовность специалиста к работе в чрезвычайных ситуациях.
18. Причины возникновения стресса, основные стрессогенные факторы.
19. Психологические механизмы адаптации в стрессовой ситуации: психологические защиты личности, копинг-механизмы.
20. Причины и факторы, способствующие возникновению эмоционального выгорания.
21. Группы симптомов эмоционального выгорания.
22. Профилактика синдрома эмоционального выгорания.

Примерные вопросы к зачету

1. Основные методы психологической саморегуляции как средства обеспечения психологической устойчивости личности.
2. Понятие и сущность релаксации (нервно-мышечной релаксации - НМР).
3. Сущность механизма НМР.
4. Возможности НМР и ее основные психопрофилактические и психотерапевтические эффекты.
5. Особенности применения НМР релаксации.
6. Понятие, цель и сущность идеомоторной тренировки (ИМТ).
7. Сущность механизма ИМТ и основных психопрофилактических и психотерапевтических эффектов ИМТ.
8. Особенности применения ИМТ.
9. Понятие, цель и сущность сенсорной репродукции образов (СРО).
10. Сущность механизма СРО и основных психопрофилактических и психотерапевтических эффектов СРО.
11. Особенности применения СРО.
12. Понятие и сущность аутогенной тренировки (АТ).
13. Краткая характеристика основных источников метода АТ и история его развития.
14. Сущность механизма АТ.
15. Возможности АТ и ее основные психопрофилактические и психотерапевтические эффекты.
16. Особенности применения АТ и ее возможные побочные действия.
17. Краткая характеристика основных ступеней АТ (низшей, высшей).
18. Сущность и содержание методики аутоофтальмотренинга Л.П. Гримака. Техника выполнения методики аутоофтальмотренинга Л.П. Гримака.
19. Понятие и сущность функциональной музыки и музыкального воздействия на человека.
20. Историю развития музыкального воздействия как приема оптимизации ФС.
21. Алгоритм выполнения специальных двигательных и дыхательных упражнений.
22. Понятие и сущность самомассажа. Сущность основных психопрофилактических и психотерапевтических эффектов самомассажа.

1.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Основными формами текущего контроля являются оценка составление конспектов, устные опросы, аннотирование текстов, подготовка презентаций.

Написание конспекта (статьи, монографии, учебника, книги и пр.) представляет собой деятельность магистранта по созданию обзора информации, содержащейся в объекте конспектирования, в более краткой форме. В конспекте должны быть отражены основные принципиальные положения источника, то новое, что внес его автор, основные методологические положения работы, аргументы, этапы доказательства и выводы.

Аннотирование текста (аннотация – краткая характеристика текста, книги, статьи, раскрывающая содержание). Фиксируются основные проблемы, затронутые в тексте, мнения, оценки, выводы автора.

Презентация – форма текущего контроля, где, кроме умения работать с информацией, используются практические навыки по наглядному пространственному ее отображению.

Формой промежуточной аттестации является зачет.

Максимальное количество баллов, которое может набрать магистрант в течение семестра за текущий контроль, равняется 80 баллам.

Минимальное количество баллов, которые магистрант должен набрать в течение

семестра за текущий контроль равняется 40 баллам.

Максимальная сумма баллов, которые магистрант может получить на зачете, равняется 20 баллам.

Формой промежуточной аттестации является зачет, которые проходит в форме устного собеседования по вопросам.

Шкала оценивания зачёта.

16–20 баллов – регулярное посещение занятий, высокая активность на практических и лабораторных занятиях, содержание и изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью, студент показал владение материалом, умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы, отстаивать собственную точку зрения.

11–15 баллов – систематическое посещение занятий, участие на практических и лабораторных занятиях, единичные пропуски по уважительной причине и их отработка, изложение материала носит преимущественно описательный характер, студент показал достаточно уверенное владение материалом, однако недостаточное умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы и отстаивать собственную точку зрения.

6–10 баллов – нерегулярное посещение занятий, низкая активность на практических и лабораторных занятиях, студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы.

0–5 балла – регулярные пропуски занятий и отсутствие активности работы, студент показал незнание материала по содержанию дисциплины.

Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины

Баллы	Оценивание по системе «зачтено / не зачтено»
100-41	зачтено
40-0	не зачтено