

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ  
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Факультет психологии

СОГЛАСОВАНО  
заведующий кафедрой

"26" 05 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ  
председатель НМС факультета  
(института)

Балакирева Е. И.  
"26" 05 2022 г.

Фонд оценочных средств

Текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине  
**Психология самосознания и саморегуляции**

**Направление подготовки**  
37.04.01 Психология

профиль «Когнитивная психология»

Квалификация (степень) выпускника  
**магистр**

Форма обучения  
**Очно-заочная**

Саратов,  
2022

## 1.Карта компетенций

| Код и наименование компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Результаты обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ПК-3 Способен разрабатывать и реализовывать планы проведения коррекционно- развивающих занятий для детей и обучающихся, направленных на развитие интеллектуальной, эмоционально-волевой сферы, познавательных процессов, снятие тревожности, решение проблем в сфере общения, преодоление проблем в общении и поведении</p> | <p><b>Знает</b> методологию и способы разработки и реализации планов проведения коррекционно- развивающих занятий для детей и обучающихся, направленных на развитие интеллектуальной сферы, эмоционально-волевой сферы, познавательных процессов, снятие тревожности, решение проблем в сфере общения, преодоление проблем в общении и поведении. <b>Умеет</b> разрабатывать и реализовывать планы проведения коррекционно- развивающих занятий для детей и обучающихся, направленных на развитие интеллектуальной сферы, познавательных процессов эмоционально-волевой сферы, снятие тревожности, решение проблем в сфере общения, преодоление проблем в общении и поведении. <b>Владет</b> навыками разработки и реализации планов проведения коррекционно- развивающих занятий для детей и обучающихся, направленных на развитие интеллектуальной сферы, познавательных процессов эмоционально-волевой сферы, познавательных процессов, снятие тревожности, решение проблем в сфере общения, преодоление проблем в общении и поведении.</p> |
| <p>ПК-4 Способен выявлять проблемы психологического здоровья населения, требующие психокоррекционной работы, подбирать и разрабатывать инструментарий для психокоррекционной работы, направленной на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения.</p>                                                   | <p><b>Знает</b> методологию и методику выявления проблем психологического здоровья населения, требующих психокоррекционной работы, подбора и разработки инструментария для психокоррекционной работы, направленной на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения.</p> <p><b>Умеет</b> осуществлять выявление проблем психологического здоровья населения, требующих психокоррекционной работы, подбор и разработку инструментария для психокоррекционной работы, направленной на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения.</p> <p><b>Владет</b> навыками выявления проблем психологического здоровья населения, требующих психокоррекционной работы, подбора и разработки инструментария для психокоррекционной работы, направленной на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения.</p>                                                                                                                                                                              |

## **2. Показатели оценивания планируемых результатов обучения**

| Семестр   | Шкала оценивания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           | Не зачтено                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | зачтено                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 2 семестр | <p>Не <b>Знает</b> методологию и способы разработки и реализации планов проведения коррекционно- развивающих занятий для детей и обучающихся, направленных на развитие интеллектуальной сферы, эмоционально-волевой сферы, познавательных процессов, снятие тревожности, решение проблем в сфере общения, преодоление проблем в общении и поведении. Не <b>Умеет</b> разрабатывать и реализовывать планы проведения коррекционно- развивающих занятий для детей и обучающихся, направленных на развитие интеллектуальной сферы, познавательных процессов эмоционально-волевой сферы, снятие тревожности, решение проблем в сфере общения, преодоление проблем в общении и поведении. Не <b>Владет</b> навыками разработки и реализации планов проведения коррекционно- развивающих занятий для детей и обучающихся, направленных на развитие интеллектуальной сферы, познавательных процессов эмоционально-волевой сферы, познавательных процессов, снятие тревожности, решение проблем в сфере общения, преодоление проблем в общении и поведении.</p> | <p><b>Знает</b> методологию и методику выявления проблем психологического здоровья населения, требующих психокоррекционной работы, подбора и разработки инструментария для психокоррекционной работы, направленной на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения.</p> <p><b>Умеет</b> осуществлять выявление проблем психологического здоровья населения, требующих психокоррекционной работы, подбор и разработку инструментария для психокоррекционной работы, направленной на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения.</p> <p><b>Владет</b> навыками выявления проблем психологического здоровья населения, требующих психокоррекционной работы, подбора и разработки инструментария для психокоррекционной работы, направленной на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения.</p> |

## **3. Оценочные средства**

### **3.1 Задания для текущего контроля**

#### **Вопросы для подготовки к практическим занятиям.**

1. Психологическая сущность самосознания.
2. Структура самосознания.
3. Функции самосознания.
4. Параметры процесса самосознания: Я как активный деятель, единство Я, идентичность Я, осознание себя как отличного от окружающего мира.
5. Я-концепция как результат самосознания.
6. Модели исследования самосознания в психологии.
7. Самосознание как направленность сознания на самого себя (Б.Г. Ананьев, Л.И. Божович, И.С. Кон, В.С. Мерлин, З. Фрейд, И.И. Чеснокова).
8. Самосознание как процесс самоанализа, обеспечивающего содержательное наполнение самосознания (Б.Г. Ананьев, Р. Бернс, Л.И. Божович, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, К. Роджерс, С.Л. Рубинштейн, И.И. Чеснокова.)
9. Самосознание как проявление самоотношения личности (Ч. Кули, В.С. Мерлин, Дж. Мид, С.Р. Пантлеев, В.В. Столин, И.И. Чеснокова).
10. Самосознание как регулирующая функция по отношению к внешнему миру (Р. Бернс, И.С. Кон, Дж. Лёвинджер, В.С. Мерлин, К. Роджерс, В.В. Столин, К. Хорни, И.И. Чеснокова, Э. Эриксон).
11. Методы саморегуляции эмоционально-волевой сферы личности.
12. Понятие о саморегуляции в психологии.
13. Классификация методов саморегуляции.
14. Методы нервно-мышечной релаксации.
15. Методы аутогенной тренировки.
16. Методы идеомоторной тренировки.
17. Методы сенсорной репродукции образов.
  
18. Методы саморегуляции психических состояний.
19. Методы контроля мышления (коррекция состояний средней зоны осознания).
20. Методы контроля функций тела (коррекция внутренней зоны осознания).
21. Методы регуляции через состояние транса (совмещение приемов работы во внутренней и средней зонах осознания).

#### **Итоговые вопросы к зачету:**

1. Психологическая сущность самосознания.
2. Структура самосознания.
3. Функции самосознания.
4. Параметры процесса самосознания: Я как активный деятель, единство Я, идентичность Я, осознание себя как отличного от окружающего мира.
5. Я-концепция как результат самосознания.
6. Модели исследования самосознания в психологии.
7. Самосознание как направленность сознания на самого себя (Б.Г. Ананьев, Л.И. Божович, И.С. Кон, В.С. Мерлин, З. Фрейд, И.И. Чеснокова).

8. Самосознание как процесс самоанализа, обеспечивающего содержательное наполнение самосознания (Б.Г. Ананьев, Р. Бернс, Л.И. Божович, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, К. Роджерс, С.Л. Рубинштейн, И.И. Чеснокова).
9. Самосознание как проявление самоотношения личности (Ч. Кули, В.С. Мерлин, Дж. Мид, С.Р. Пантлеев, В.В. Столин, И.И. Чеснокова).
10. Самосознание как регулирующая функция по отношению к внешнему миру (Р. Бернс, И.С. Кон, Дж. Лёвинджер, В.С. Мерлин, К. Роджерс, В.В. Столин, К. Хорни, И.И. Чеснокова, Э. Эриксон).
11. Методы саморегуляции эмоционально-волевой сферы личности.
12. Понятие о саморегуляции в психологии.
13. Классификация методов саморегуляции.
14. Методы нервно-мышечной релаксации.
15. Методы аутогенной тренировки.
16. Методы идеомоторной тренировки.
17. Методы сенсорной репродукции образов.
  
18. Методы саморегуляции психических состояний.
19. Методы контроля мышления (коррекция состояний средней зоны осознания).
20. Методы контроля функций тела (коррекция внутренней зоны осознания).
21. Методы регуляции через состояние транса (совмещение приемов работы во внутренней и средней зонах осознания).

### **Семестр 3**

#### **Программа оценивания учебной деятельности студента**

##### **Лекции**

Посещаемость, опрос, активность и др. за один семестр – от 0 до 10 баллов.

##### **Лабораторные занятия**

Не предусмотрены.

##### **Практические занятия**

Контроль выполнения практических заданий в течение одного семестра - от 0 до 25 баллов.

##### **Самостоятельная работа**

Самостоятельная работа с источниками (от 0 до 10 баллов).

Опрос, реферат, практическое задание (от 0 до 5 баллов).

##### **Автоматизированное тестирование**

Не предусмотрено

Дополнительно

Создание и защита проекта - от 0 до 20 баллов.

### **Промежуточная аттестация**

При определении разброса баллов при аттестации преподавателем применяется следующая система ранжирования:

**51-100 баллов** – «зачет»

**0-50 баллов** – «не зачет».

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за один семестр по дисциплине составляет 100 баллов.

**Таблица 2. Пример пересчета полученной студентом суммы баллов по дисциплине «Психология самосознания и саморегуляции» в оценку (зачет):**

|                  |           |
|------------------|-----------|
| меньше 50 баллов | «незачет» |
| 51–100 баллов    | «зачет»   |

Автор

зав. кафедрой консультативной психологии, д.псих.н., профессор Т.В. Белых.

Программа одобрена на заседании кафедры консультативной психологии от 29.04.2021 года, протокол № 9.