Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Матвеев Александр Валерьевич
Должность: Проректор по образовательной деятельности
Дата подписания: 31.07.2026 11:15:36
Уникальный программный ключ:
287d28879a9eafccca070f6fe8b2fd87c7444eca

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Вологодский государственный университет»
(ВоГУ)

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по образовательной и воспитательной деятельности
_____ А.В. Матвеев
31 марта 2025 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ САМОРЕГУЛЯЦИЯ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ (ОБЩЕУНИВЕРСИТЕТСКАЯ ДИСЦИПЛИНА)

Направление подготовки:	ВСЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ
Направленность (профиль):	ВСЕ ПРОФИЛИ ПОДГОТОВКИ
Квалификация выпускника:	БАКАЛАВР
Форма обучения:	ОЧНАЯ, ЗАОЧНАЯ, ОЧНО-ЗАОЧНАЯ
Кафедра:	ПСИХОЛОГИИ, ПЕДАГОГИКИ И СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ

Вологда
2025 г.

Составитель рабочей программы
доцент, к. психол. наук  /Е.Н. Вадурина/

Фонд оценочных средств соответствует ФГОС ВО по направлениям подготовки, учебным планам направлений подготовки, рабочим программам по данной дисциплине, соответствует образовательным технологиям, используемым в преподавании, а также установленным в ВоГУ требованиям к структуре, содержанию и качеству ФОС.

Фонд оценочных средств одобрен на заседании научно-методического совета университета. Протокол от «31» марта 2025 г. № 4.

Председатель научно-методического совета  /Матвеев А.В./

СОГЛАСОВАНО:

Начальник управления образовательной деятельности  /О.И. Лихачева/

1. Перечень развиваемых в дисциплине компетенций, описание компетенций и этапы их формирования в процессе изучения дисциплины

Перечень компетенций, индикаторов достижения компетенций, их описание, представлены в п.3 рабочей программы по данной дисциплине.

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

Оценивание уровня сформированности компетенций у обучающихся на соответствие их подготовки ожидаемым результатам, описание их показателей, критериев и шкал оценивания в процессе освоения ОПОП осуществляется по курсам обучения по соответствующему направлению подготовки.

Основными этапами формирования компетенции(ий) при изучении дисциплины являются последовательное изучение содержательно связанных между собой разделов (тем). Изучение каждого раздела (темы) предполагает овладение обучающимися необходимой(ыми) компетенцией(ями). Результат аттестации обучающихся на различных этапах формирования компетенции(й) показывает уровень освоения компетенции(й) обучающимися.

Компетенция формируется во время всех видов занятий: на лекциях, практических занятиях, в процессе самостоятельной работы.

На начальном этапе (базовый уровень) формирования компетенции в результате изучения дисциплины формируются знания, умения и навыки, составляющие базовую основу компетенции по данной дисциплине, без которой невозможно ее дальнейшее развитие. Критерий оценивания – способность воспроизводить термины, факты, методы, понятия, принципы и правила; способность решать учебные задачи по образцу.

На основном этапе (углубленный уровень) формирования компетенции приобретается опыт деятельности, когда отдельные компоненты компетенции начинают «работать» в комплексе и происходит выработка индивидуального алгоритма продуктивных действий, направленных на достижение поставленной цели. Критерий оценивания – способность к аналитическим действиям с предметными знаниями по дисциплине, способность самостоятельно решать учебные задачи, внося коррективы в алгоритм действий, осуществляя координирование хода работы, способность переносить знания и умения на новые условия.

На завершающем этапе (продвинутый уровень) происходит овладение компетенцией. По результатам этого этапа обучающийся демонстрирует итоговый уровень сформированности компетенции в результате изучения дисциплины. Критерий оценивания – способность использовать знания, умения, навыки при решении задач повышенной сложности и в нестандартных условиях.

Соответствие этапов (уровней) освоения компетенции планируемым результатам обучения и критериям их оценивания

Код компетенции (или ее части), индикатор достижения	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения (шкала оценивания)				Вид учебного занятия, на котором формируется компетенция	Наименование оценочного средства
		ниже базового уровня (неудовлетворительно) (не зачтено)	базовый уровень (удовлетворительно) (зачтено)	углубленный уровень (хорошо) (зачтено)	продвинутый уровень (отлично) (зачтено)		
УК-6 УК-6.1	**знать**: принципы и методы эффективного планирования времени;	незнание значительной части программного материала, неумение даже с помощью преподавателя сформулировать правильные ответы на поставленные вопросы	фрагментарные знания программного материала, с нарушениями логической последовательности, ответы на вопросы неполные	освоен весь объем знаний при наличии несущественных неточностей, без нарушения логической последовательности, ответы на вопросы полные	освоен весь объем знаний	лекция, практические занятия	Фронтальный опрос Индивидуальное творческое задание
	уметь: планировать и организовывать свое рабочее и личное время;	неумение использовать полученные знания для решения типовых задач, грубые ошибки при их выполнении	сформированы базовые умения по решению типовых задач на основе стандартных алгоритмов, существенные ошибки при их выполнении	сформированы умения по решению типовых задач, не существенные ошибки при их выполнении	сформированы умения по решению задач повышенной сложности, отсутствуют ошибки при их выполнении	практические занятия, самостоятельная работа	Индивидуальное творческое задание
	владеть: навыками тайм-менеджмента;	отсутствие навыков выполнения заданий, грубые ошибки при их выполнении	сформированы базовые навыки выполнения заданий на основе приобретенных знаний и умений, трудности при обосновании алгоритма решения	сформированы навыки выполнения заданий на основе приобретенных знаний и умений, но содержащие не существенные ошибки, ход решения объясняется без затруднений	сформированы навыки выполнения любых типов заданий на основе приобретенных знаний, умений, ход решения объясняется грамотно	практические занятия, самостоятельная работа	Индивидуальное творческое задание
УК-6 УК-6.2	**знать**: способы оценки индивидуального личностного потенциала, уровня	незнание значительной части программного материала, неумение даже с помощью	фрагментарные знания программного материала, с нарушениями	освоен весь объем знаний при наличии несущественных неточностей, без нарушения	освоен весь объем знаний	лекция, практические занятия	Фронтальный опрос Индивидуальное творческое задание

	профессионального развития;	преподавателя сформулировать правильные ответы на поставленные вопросы	логической последовательности, ответы на вопросы неполные	логической последовательности, ответы на вопросы полные			
	уметь: определять приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста на основе самооценки и уровня притязаний; свободно	неумение использовать полученные знания для решения типовых задач, грубые ошибки при их выполнении	сформированы базовые умения по решению типовых задач на основе стандартных алгоритмов, существенные ошибки при их выполнении	сформированы умения по решению типовых задач, не существенные ошибки при их выполнении	сформированы умения по решению задач повышенной сложности, отсутствуют ошибки при их выполнении	практические занятия, самостоятельная работа	Индивидуальное творческое задание

3. Оценочные средства (контрольно-измерительные материалы для оценивания), необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины

Оценка качества освоения дисциплины производится по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущая аттестация производится в течение семестра. К моменту завершения семестра обучающийся должен получить по всем формам текущего контроля оценку «зачтено».

3.1. Формы контроля для проведения промежуточной аттестации

Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации соответствуют содержанию учебной дисциплины, представленному в п. 4 рабочей программы, и определяют степень сформированности компетенций по каждому результату обучения.

3.1.1. Промежуточная аттестация в форме зачета.

Задания для проведения промежуточной аттестации в форме зачета могут включать:

- вопросы, требующие устного или письменного ответа;
- практические задания, требующие практического решения и ответа в письменной форме.

К зачету допускаются обучающиеся, получившие «зачтено» за все задания текущего контроля.

Каждому обучающемуся предоставляется возможность случайным образом получить один билет.

Билет включает в себя теоретический вопрос, требующий развернутого объяснения, и практико-ориентированное задание в виде решения психологической задачи.

Время ответа – 5-7 минут.

Преподавателю предоставляется право задавать обучающемуся по программе курса дополнительные вопросы.

Вопросы к зачету

1. Дайте понятие психики и ее структуры. Покажите значение психики.
2. Раскройте классификацию психических явлений и психических состояний.
3. Охарактеризуйте общефункциональные состояния психической активности.
4. Дайте характеристику пограничных психических состояний.
5. Раскройте понятие тревожности.
6. Покажите различные подходы к пониманию тревожности и ее видов.
7. Охарактеризуйте факторы формирования тревожности в онтогенезе.
8. Покажите пути преодоления тревожности.
9. Дайте понятие стресса в психологии.
10. Охарактеризуйте виды стресса.
11. Раскройте динамику стресса.
12. Раскройте стрессовые сценарии поведения.
13. Покажите выход из стрессового состояния.
14. Охарактеризуйте возможные пути профилактики профессионального стресса.
15. Дайте понятие «СЭВ» как синдрома эмоционального выгорания.
16. Покажите причины и симптомы СЭВ. Раскройте последствия выгорания.
17. Раскройте способы преодоления и профилактики выгорания в профессиональной деятельности.
18. Дайте понятие конфликта. Раскройте виды и функции конфликтов.
19. Раскройте динамику конфликта.
20. Охарактеризуйте стратегии поведения в конфликте.

21. Раскройте возможности разрешения и профилактики конфликта.

22. Охарактеризуйте время как ресурс в тайм-менеджменте.

23. Раскройте ключевые принципы рациональной организации времени.

24. Раскройте возможности диагностики ресурсного состояния.

25. Охарактеризуйте основные подходы тайм-менеджмента.

26. Дайте определение ресурсов: физических, духовных, интеллектуальных, личностных и др.

27. Охарактеризуйте позитивную психологию. Раскройте положительные эмоции и субъективное ощущение счастья (уверенность в себе, оптимизм и др.).

28. Охарактеризуйте базовые ресурсы личности.

29. Охарактеризуйте позитивную психологию. Раскройте позитивные черты личности (мудрость, альтруизм, эмпатия и др.).

30. Охарактеризуйте позитивную психологию. Раскройте социальные структуры, способствующие счастью и благополучию людей (здоровая семья, здоровая среда, свободные средства массовой информации и пр.).

Критерии оценивания устного ответа

Критерии оценки	Характеристика требований к результатам аттестации	Балл
Полнота знаний программного материала	Обучающийся дал полные и правильные ответы на все вопросы преподавателя ИЛИ допустил незначительные ошибки в ответах на некоторые из них. Ответы изложены в определенной логической последовательности	5
	Обучающийся продемонстрировал достаточную полноту знаний, при наличии несущественных неточностей, ответы изложены в логической последовательности	4
	Обучающийся продемонстрировал фрагментарные знания и допустил неточности в определении понятий	3
	Обучающийся продемонстрировал незнание значительной части материала	0
Системность и обобщенность знаний	Обучающийся продемонстрировал полное понимание материала. При ответах на вопросы преподавателя приводил аргументы, которые сформулированы четко	5
	Обучающийся продемонстрировал достаточно глубокое понимание материала, приводил отдельные (1-2), не связанные между собой и другими компонентами аргументации понятия или положения	4
	Обучающийся допустил ошибки, не продемонстрировал системность изложения материала, использовал определения, положения и выводы, не связанные непосредственно с раскрываемым вопросом	3
	Обучающийся продемонстрировал непонимание материала в большей части, не смог обосновать свои суждения и привести свои примеры	0
Корректность употребления терминологического аппарата дисциплины	Обучающийся продемонстрировал хорошее знание терминов дисциплины, корректность их употребления при ответах на вопросы	5
	Обучающийся продемонстрировал знание основных терминов дисциплины. Допущено 2-3 ошибки в употреблении терминов при ответах на вопросы	4
	Обучающийся продемонстрировал знание основных терминов дисциплины. Допущено некорректное их употребление при ответах на вопросы	3
	Обучающийся продемонстрировал незнание основных терминов дисциплины. Допущены серьезные ошибки при их употреблении в ответах на вопросы	0
Самостоятельные оценочные суждения	Обучающийся продемонстрировал способность обосновывать и излагать свои оценочные суждения, доказывать, отстаивать свою точку зрения	5
	Обучающийся продемонстрировал способность излагать свои оценочные суждения, доказывать, отстаивать свою точку зрения	4
	Обучающийся продемонстрировал умение излагать свои оценочные суждения, неубедительно доказывает свою точку зрения	3
	Обучающийся не продемонстрировал умение излагать свои оценочные суждения, не доказывает и не отстаивает свою точку зрения	0

	Максимальный балл	**20**

Соответствие оценок и требований к результатам аттестации в форме зачета

Оценка	Характеристика требований к результатам аттестации в форме зачета
«Зачтено» 12-20 баллов	Теоретическое содержание освоено полностью без пробелов, системно и глубоко. Необходимые умения и практические навыки работы с освоенным материалом сформированы. Все задания выполнены безупречно, качество их выполнения оценено числом баллов близким к максимуму.
«Не зачтено» менее 12 баллов	Теоретическое содержание освоено частично. Необходимые умения и навыки работы не сформированы или сформированы отдельные из них. Большинство заданий не выполнено либо выполнено с грубыми ошибками, качество их выполнения оценено числом баллов близким к минимуму.

Практические задания, требующие практического решения и ответа в письменной форме

Опишите способ (технику, прием) саморегуляции психического состояния по плану: цель техники, суть техники, ситуации использования.

Критерии оценивания устного ответа

Критерии оценки	Характеристика требований к результатам аттестации	Балл
Полнота знаний программного материала	Обучающийся дал полные и правильные ответы на все вопросы преподавателя ИЛИ допустил незначительные ошибки в ответах на некоторые из них. Ответы изложены в определенной логической последовательности	5
	Обучающийся продемонстрировал достаточную полноту знаний, при наличии несущественных неточностей, ответы изложены в логической последовательности	4
	Обучающийся продемонстрировал фрагментарные знания и допустил неточности в определении понятий	3
	Обучающийся продемонстрировал незнание значительной части материала	0
Системность и обобщенность знаний	Обучающийся продемонстрировал полное понимание материала. При ответах на вопросы преподавателя приводил аргументы, которые сформулированы четко	5
	Обучающийся продемонстрировал достаточно глубокое понимание материала, приводил отдельные (1-2), не связанные между собой и другими компонентами аргументации понятия или положения	4
	Обучающийся допустил ошибки, не продемонстрировал системность изложения материала, использовал определения, положения и выводы, не связанные непосредственно с раскрываемым вопросом	3
	Обучающийся продемонстрировал непонимание материала в большей части, не смог обосновать свои суждения и привести свои примеры	0
Корректность употребления терминологического аппарата дисциплины	Обучающийся продемонстрировал хорошее знание терминов дисциплины, корректность их употребления при ответах на вопросы	5
	Обучающийся продемонстрировал знание основных терминов дисциплины. Допущено 2-3 ошибки в употреблении терминов при ответах на вопросы	4

	Обучающийся продемонстрировал знание основных терминов дисциплины. Допущено некорректное их употребление при ответах на вопросы	3
	Обучающийся продемонстрировал незнание основных терминов дисциплины. Допущены серьезные ошибки при их употреблении в ответах на вопросы	0
Самостоятельные оценочные суждения	Обучающийся продемонстрировал способность обосновывать и излагать свои оценочные суждения, доказывать, отстаивать свою точку зрения	5
	Обучающийся продемонстрировал способность излагать свои оценочные суждения, доказывать, отстаивать свою точку зрения	4
	Обучающийся продемонстрировал умение излагать свои оценочные суждения, неубедительно доказывает свою точку зрения	3
	Обучающийся не продемонстрировал умение излагать свои оценочные суждения, не доказывает и не отстаивает свою точку зрения	0
	Максимальный балл	**20**

Соответствие оценок и требований к результатам аттестации в форме зачета

Оценка	Характеристика требований к результатам аттестации в форме зачета
«Зачтено» 12-20 баллов	Теоретическое содержание освоено полностью без пробелов, системно и глубоко. Необходимые умения и практические навыки работы с освоенным материалом сформированы. Все задания выполнены безупречно, качество их выполнения оценено числом баллов близким к максимуму.
«Не зачтено» менее 12 баллов	Теоретическое содержание освоено частично. Необходимые умения и навыки работы не сформированы или сформированы отдельные из них. Большинство заданий не выполнено либо выполнено с грубыми ошибками, качество их выполнения оценено числом баллов близким к минимуму.

3.2. Формы текущего контроля

Текущий контроль включает:

- фронтальный опрос;
- выполнение индивидуальных творческих заданий.

При проведении текущего контроля используется шкала оценивания: «зачтено», «не зачтено».

3.2.1. Устные формы контроля: фронтальный опрос (опрос).

Опрос учащихся происходит на занятии.

Наименование раздела (темы)	Вопросы для опроса
Тема 1. Понятие о психике и психических состояниях	1. Охарактеризуйте психику как совокупность психических явлений. 2. Назовите и охарактеризуйте функции психики. 3.Опишите взаимосвязь трех уровней психической деятельности: бессознательного, подсознательного и сознательного. 4. Дайте определение понятию психические состояния. 5. Охарактеризуйте общефункциональные состояния психической активности. 6. Охарактеризуйте пограничные психические состояния.
Тема 2. Регуляция тревожности	1.Дайте определение тревожности. 2.Охарактеризуйте тревожность как личностную характеристику. 3.Определите различия в содержании определений тревога и тревожность. 4. Охарактеризуйте подходы к пониманию тревожности и ее видов. 5. Перечислите и раскройте содержание факторов формирования тревожности в онтогенезе. 6. Пути преодоления тревожности.
Тема 3. Регуляция стресса	1.Охарактеризуйте понятие стресс в психологии. 2. Назовите виды стресса. 3. Опишите динамику стресса. 4. Раскройте стрессовые сценарии поведения.

	5. Назовите направления выхода из стрессового состояния. 6. Определите направления профилактики профессионального стресса.
Тема 4. Регуляция выгорания	1.Раскройте содержание «СЭВ» как синдрома эмоционального выгорания. 2.Определите содержание понятий эмоциональное выгорание и профессиональное выгорание. 3. Назовите причины эмоционального выгорания. 4. Перечислите симптомы эмоционального выгорания. 5. Назовите последствия выгорания. 6.Назовите способы преодоления и профилактики выгорания в профессиональной деятельности.
Тема 5. Регуляция конфликта	1.Дайте определение понятию «конфликт» в психологии. 2.Назовите функции конфликтов. 3. Перечислите виды конфликтов. 4. Опишите динамику конфликта. 5. Охарактеризуйте стратегии поведения в конфликте. 6. Назовите способы разрешения и профилактики конфликта.
Тема 6. Регуляция времени	1. Охарактеризуйте время как ресурс. 2. Назовите ключевые принципы рациональной организации времени. 3. Раскройте содержание понятия тайм-менеджмент. 4. Назовите основные подходы тайм-менеджмента. 5. Назовите основные принципы планирования. 6. Дайте определение понятию прокрастинация.
Тема 7. Оптимизация психических состояний: психологические ресурсы	1.Дайте определение понятию ресурс. 2.Охарактеризуйте физические, духовные, интеллектуальные, личностные ресурсы. 3.Охарактеризуйте базовые ресурсы личности. 4. Перечислите обстоятельства, влияющие на ресурсное состояние человека. 5.Назовите направления диагностики ресурсного состояния. 6. Назовите способы восполнения ресурсов.
Тема 8. Позитивная психология	1.Охарактеризуйте позитивную психологию как направление психологической науки и практики. 2.Охарактеризуйте понятие субъективного счастья в психологии. 3.Обозначьте роль положительных эмоций (уверенность в себе, оптимизм и др.) в жизни человека. 4.Дайте определение позитивным чертам личности (мудрость, альтруизм, эмпатия и др.). 5.Охарактеризуйте социальные структуры, способствующие счастью и благополучию людей (здоровая семья, здоровая среда, свободные средства массовой информации и пр.). 6.Назовите возможные направления развития человека в плане достижения им ощущения субъективного счастья.

Критерии оценивания задания

1. Знание и корректность использования терминологии по данной теме.
2. Умение аргументировать свою точку зрения, иллюстрировать ответ примерами, ссылаться на соответствующие нормативно-правовые документы и дополнительные источники.

Соответствие оценок и требований к результатам аттестации задания

Оценка	Характеристика требований к результатам аттестации
«Зачтено»	Теоретическое содержание освоено полностью без пробелов или в целом, или большей частью; необходимые умения и практические навыки работы с освоенным материалом сформированы или в основном сформированы, все или большинство предусмотренных заданий выполнены, отдельные из выполненных заданий содержат ошибки. Обучающийся демонстрирует культуру мышления; способность анализировать и защищать принятые решения; умение коллективного обсуждения, поддерживать диалог, находить компромиссные решения, слушать оппонента.
«Не зачтено»	Теоретическое содержание освоено частично; необходимые умения и практические навыки работы не сформированы или сформированы отдельные из них, большинство предусмотренных заданий не выполнено либо выполнено с грубыми ошибками. У обучающегося сформированы отдельные навыки анализа и защиты принятых решений; коллективного обсуждения, поддержания диалога.

3.2.2. Индивидуальные творческие задания

Индивидуальные творческие задания включают:
- составление тезисного плана по теме, составление кластера по теме;
- решение кейса.

3.2.2.1. Составление тезисного плана по теме, составление кластера.

Тезисный план предполагает перечень кратких формулировок основных положений текста.

Процедура работы по составлению тезисного плана:

1. Знакомство с источниками, анализ информации с точки зрения выделения основных мыслей по теме.
2. Формулировка основных тезисов по теме.
3. Оформление тезисов в виде плана.

Кластер предполагает такую форму организации информации, когда выделяются основные смысловые единицы, которые фиксируются в виде схемы с обозначением всех связей между ними. Кластер направлен на систематизацию и обобщение учебного материала.

Процедура работы по составлению кластера:

1. Знакомство с источниками по теме, анализ информации с точки зрения выделения основных понятий и их связей.
2. Формулировка своих идей и решений.
3. Оформление выработанного решения графически.

Задание выполняется индивидуально письменно. Объем не более 1 страницы.

Наименование раздела (темы)	Темы кластеров (тезисных планов)
Тема 1. Понятие о психике и психических состояниях	«Психические явления и психические состояния»
Тема 2. Регуляция тревожности	«Тревожность»
Тема 3. Регуляция стресса	«Стресс»
Тема 4. Регуляция выгорания	«Синдром эмоционального выгорания»
Тема 5. Регуляция конфликта	«Психология конфликта»
Тема 6. Регуляция времени	«Тайм-менеджмент».
Тема 7. Оптимизация психических состояний: психологические ресурсы	«Психологические ресурсы».
Тема 8. Позитивная психология	«Позитивная психология».

Критерии оценивания кластера

№	Критерии оценки	Баллы (максимум 3 балла по каждому критерию)
1.	Соответствие содержания кластера теме	1-3
2.	Логичность изложения материала	1-3
3.	Аргументированность выделения смысловых единиц	1-3
4.	Стиль изложения	1-3
	Всего:	4-12
	Продвинутый уровень (11-12 баллов); углубленный уровень (9-10 баллов); базовый уровень (6-8 баллов); ниже базового уровня (5 и менее баллов)	

Соответствие оценок и требований к результатам аттестации

Оценка	Характеристика требований к результатам аттестации
«Зачтено» (6-12 баллов)	Теоретическое содержание освоено полностью без пробелов или в целом, или большей частью. Необходимые умения и практические навыки работы с

	освоенным материалом сформированы или в основном сформированы. По большинству критериев работа оценена числом баллов близким к максимуму или максимумом
«Не зачтено» (5 и менее баллов)	Теоретическое содержание освоено частично. Необходимые умения и практические навыки работы не сформированы или сформированы отдельные из них. По большинству критериев работа оценена числом баллов близким к минимуму или минимумом

3.2.2.2. Решение кейса

Кейс-метод предполагает анализ информации об изучаемом объекте, постановку проблемы, поиск решений, краткий анализ и отбор предлагаемых путей решения проблемы, формулировку цели и разработку программы действий.

Процедура работы с ситуацией:

1. Знакомство с описанием случая.
2. Самостоятельный анализ ситуации, диагностирование проблемы, формулировка своих идей и решений.
3. Оформление выработанного решения предложенной ситуации.

Форма представления выполненной работы - письменная.

Рекомендуемое время выполнения работы – 20-30 минут (анализ и решение одной ситуации).

Наименование раздела (темы)	Кейсы
Тема 1. Понятие о психике и психических состояниях	Кейс 1. Определите, к какой категории эмоциональных явлений (настроение, аффект, эмоции, чувства, стресс, фрустрация, депрессия) относятся описываемые в каждом примере переживания. А. Получив в свои ворота гол, игроки стали неузнаваемыми – куда девались их задор и одержимость. Б. Во время сдачи вступительного экзамена по математике сильный ученик не может справиться с простейшей задачей. Говорит, что у него какое-то странное состояние: все забыл. В. Ученик седьмого класса рассказывает, что когда он очень расстроен, то всегда начинает всем говорить грубости. Злоба так его захватывает, что он хочет вылить ее на других. Из-за этого возникают ссоры, драки и всякие недоразумения. Позже он жалеет о случившемся и раскаивается. Г. При обучении прыжкам с парашютом некоторые новички не находят в себе силы покинуть борт самолета. Страх и волнение не оставляют их и тогда, когда шелковый купол парашюта раскрывается над ними, они теряют способность воспринимать происходящее и не могут сделать ни одного разумного действия. Д. Графиня Ростова после получения известия о гибели сына Пети «лежала на кресле, странно-неловко выпячиваясь, и билась головой об стену …». Е. В условиях аварийной ситуации у оператора Ч. наблюдаются учащенное мигание, сухость во рту» усиленная двигательная активность, напряженность голоса, блокирование процесса восприятия: Ч. слушает и не слышит, смотрит и не видит. Объем восприятия узок, показания приборов воспринимает с ошибками, мыслительная деятельность затруднена. Нарушает инструкцию об определенном порядке действий. Наблюдаются сенсорные и двигательные отвлечения: оператор смотрит в окно, переходит с места на место. Дает без надобности сигнализацию. Все это приводит к выпадению ряда необходимых операций и к ошибочным действиям. Кейс 2. Объясните, что из приведённого списка относится к психологическим фактам, что - к психологическим явлениям, а что не является ни тем, ни другим и почему? Мышление, эмоциональное переживание, память, поведение, вера, низкая адаптация к темноте, колики в желудке, бессонница, галлюцинации, творчество, любовь к чтению, дыхание, эмпатия, зубная боль, способности, обучаемость, идеалы, озноб, бесстрашие, потливость, голод, иллюзия, сон, некоммуникабельность, смерть, отчаяние, рефлексия, трудолюбие, одиночество, нетерпение, нравственность, многодетность, религиозность, представление, бедность, обида, счастье, общение, воинственность.
Тема 2. Регуляция тревожности	Кейс 1. Как вы считаете, тревога – это полезное переживание, помогающее ощутить важность момента и мобилизовать эмоциональный резерв, или сомнения

	и дезорганизация профессиональной деятельности? Кейс 2. С какими из приведенных тезисов можно (нельзя) согласиться и почему? Какие тезисы нуждаются в уточнении? 1. Под воздействием эмоций нарастает продуктивность деятельности. 2. Под влиянием эмоций усиливается тенденция к фантазированию. 3. Эмоции снижают страх перед неизвестным. 4. Эмоции снижают внимание к деятельности. 5. Обилие эмоций разрушает мыслительную деятельность. 6. Страх – это всегда следствие недостатка информации. 7. В момент удивления отсутствуют мысли. 8. Эмоции нужны для приспособления к окружающей среде. 9. По закону Йоркса – Додсона, деятельность не достигает успеха, когда человек относится к ней отрицательно, либо когда он относится к ней чрезмерно положительно.
Тема 3. Регуляция стресса	Кейс 1: Вас недавно назначили руководителем трудового коллектива, в котором вы несколько лет были рядовым сотрудником. На 8 часов 15 минут вы вызвали к себе в кабинет подчиненного для выяснения причин его частых опозданий на работу, но сами неожиданно опоздали на 15 минут. Подчиненный же пришел вовремя и ждет вас. Задание: Как вы начнете беседу при встрече? а) независимо от своего опоздания сразу же потребуете объяснений об опозданиях на работу; б) извинитесь перед ним и начнете беседу; в) поздороваетесь, объясните причину своего опоздания и спросите его: «Как вы думаете, что можно ожидать от руководителя, который так же часто опаздывает, как и вы?»; г) отмените беседу и перенесете ее на другое время. Кейс 2. Разработайте памятку по антистрессовому руководству и антистрессовому подчинению.
Тема 4. Регуляция выгорания	Кейс. Ю. Малинин работает в ООО «Три кита» с 2009 г. в должности техника-технолога холодильного оборудования. За время работы его три раза отмечали за высокое качество работы и регулярно выплачивали премии по итогам года. Однако за последний год отношения Ю. М. с коллегами стали натянутыми. Он вообще никогда не был особенно разговорчивым, но сейчас потребовал от коллег держаться подальше от его рабочего места. Ю. М. дал понять, что у него пропадают инструменты, и он хочет обезопасить свое рабочее место. Ухудшилось и качество его работы. Примерно год назад производимые им аппараты оценивались как полностью бездефектная продукция. В настоящее время при выборочном контроле оказалось, что его изделия требуют переделки в трех случаях из ста. Таким образом, уровень брака в его работе вырос с нулевого до 3 %. У его коллег брак не превышает 1,5 %. Поведение Ю. М. вызвало беспокойство у руководителей подразделения. Что могло стать причиной изменения поведения Ю. Малинина? Что можно предпринять руководителю?
Тема 5. Регуляция конфликта	Кейс 1. Продавец Ильина М.К., 19 лет. В компании на испытательном сроке. В работе нравится возможность общения с людьми, заинтересована в получении опыта работы продавцом, инициативна в работе с покупателями. Систематически нарушает требования к внешнему виду продавца (молодежный стиль, открытые части тела) мотивируя это тем, что не имеет средств на обновление гардероба, ссылается на невысокую зарплату. Задание: продумайте и составьте мотивационную беседу с сотрудником Ильиной М.К. на соответствие требованиям к стандартам внешнего вида. Кейс 2. Разработайте памятку для работников и руководителей промышленной организации «Как вести себя в конфликтной ситуации». Кейс 3. Подчиненный (коллега) игнорирует ваши советы и указания, делает все по-своему, не обращая внимания на замечания, не исправляя того, на что вы ему указываете. Постановка задачи. Как вы поступите с этим подчиненным (коллегой) в дальнейшем: а) разобравшись в мотивах упорства и видя их несостоятельность, применить обычные административные меры наказания; б) в интересах дела постараетесь вызвать его на откровенный разговор, попытаетесь найти с ним общий язык, настроить на деловой контакт; в) обратитесь к коллективу, рассчитывая на то, что его неправильное поведение будет осуждено и к нему примут меры общественного воздействия;

	г) попытаетесь вначале разобраться в том, не совершаете ли вы сами ошибок во взаимоотношениях с подчиненным (коллегой), а потом уже решите, как поступить.
Тема 6. Регуляция времени	Кейс 1. Оцените насколько возможно описание будущего рабочего дня. Вместо оргтехники — импланты в мозге. Офисную аппаратуру заменят импланты, которыми будет управлять нейтроинтерфейс. Письма и документы на сетчатку глаза будут выводить голосовой помощник. Сотрудники смогут общаться с машиной напрямую, даже не используя голос. Роботы будут расшифровывать мысли людей в текстовые письма и инструкции. Кейс 2: Прочитайте приведенные ниже формулировки задач. • Зайти в спортзал. • Институт, зачет. • Найти ключи от квартиры. • Позвонить клиенту. • Поговорить с Ивановым. • Лекция. • Оформить титульный лист для реферата. • Обсудить проект с командой. • Составить план действий на завтра. • Собеседование в 14.00. • Отдать CD-диск соседу. • Пообедать. • Почта. Папка «Входящие». • Проектная работа. • Вопросы по диплому. • Договориться о времени консультации с преподавателем. • Решить пять трудных задачек по математике. • Мобильный. Деньги. • Работа, резюме, агентство. Задание: Разделите лист бумаги на две части. В левую колонку выпишите те задачи, которые составлены в результато-ориентированном виде. Объясните, какие задачи и почему вы посчитали соответствующими результато-ориентированной форме? Переформулируйте задачи, являющиеся, по вашему мнению, не результато-ориентированными, так, чтобы они соответствовали формуле результато-ориентированного планирования. Запишите их в правую колонку. Объясните, какие задачи вы переформулировали. Почему?
Тема 7. Оптимизация психических состояний: психологические ресурсы	Кейс. Провизор Васильева Н.Н. работает в аптеке давно. Прекрасно разбирается в ассортименте, активна в общении с покупателями. Наиболее часто занимает позицию «советчика». Имеет свое представление о том, какие препараты предпочтительны для детей, настаивает на своем мнении, оценивает выбор покупателя. Задание: продумайте и составьте мотивационную беседу с сотрудником Васильевой Н.Н. на реализацию основной своей функции – продавать товар исходя из запросов покупателя.
Тема 8. Позитивная психология	Кейс. Д. Карнеги предложил упражнение «Формула на сегодня». 1. Именно сегодня! Я постараюсь приспособиться к той жизни, которая меня окружает. 2. Именно сегодня! Я позабочусь о своём организме. 3. Именно сегодня! Я постараюсь уделить внимание развитию своего ума. 4. Именно сегодня! Я ко всему буду доброжелательно настроен. 5. Именно сегодня! Я намечу программу своих дел. 6. Именно сегодня! Я буду любить и верить, что те, кого я люблю, любят меня. Задание: Опишите вашу формулу на сегодняшний день.

Критерии оценки выполнения кейса

№	Критерии оценки и характеристика требований к результатам аттестации	Баллы
1.	**Задание выполнено в полном объеме**	
	Даны ответы на все вопросы. Все проблемы проанализированы, рассмотрены различные аспекты данных проблем	5
	Даны ответы на большинство вопросов. Проблемы в основном проанализированы, рассмотрены различные аспекты данных проблем,	4
	Даны ответы на часть вопросов. Проблемы в основном проанализированы, рассмотрены отдельные аспекты данных проблем	3
	Дан ответ только на один вопрос. Проблемы поставлены, но их анализ отсутствует	2

№	Критерии оценки и характеристика требований к результатам аттестации	Баллы
2.	**Даны развернутые ответы на вопросы к кейсу**	
	Развернутые ответы на вопросы следуют в том порядке, в котором они были заданы. Все ответы взаимосвязаны, прослеживается логика в предоставлении ответов.	5
	Ответы на вопросы следуют в том порядке, в котором они были заданы. Не все ответы взаимосвязаны, есть нарушения логики в предоставлении ответов.	4
	Ответы на вопросы следуют не в том порядке, в котором они были заданы. Ответы не взаимосвязаны, отсутствует логика в предоставлении ответов.	3
	Даны краткие ответы на вопросы. На отдельные вопросы ответа нет.	2
3.	**Корректность употребления терминологического аппарата дисциплины**	
	Обучающийся продемонстрировал хорошее знание терминов дисциплины, корректность их употребления при ответах на вопросы	5
	Обучающийся продемонстрировал знание основных терминов дисциплины, корректность их употребления при ответах на вопросы	4
	Обучающийся продемонстрировал знание основных терминов дисциплины. Допущено некорректное их употребление при ответах на вопросы	3
	Обучающийся продемонстрировал незнание основных терминов дисциплины. Допущены серьезные ошибки при их употреблении в ответах на вопросы	2
4	**Способность применять полученные теоретические знания к анализу практических ситуаций.**	
	Использованы теоретические понятия и практические примеры для обоснования своих выводов. Использован дополнительный материал из других дисциплин.	5
	Использованы теоретические понятия и практические примеры для обоснования своих выводов.	4
	Использованы только теоретические понятия для обоснования своих выводов.	3
	Допущено большое количество ошибок в использовании теоретических понятий. Практические примеры не приведены	2
	Всего	**20**

Соответствие оценок и требований к результатам аттестации

Оценка	Характеристика требований к результатам аттестации
«Зачтено» 12-20 баллов	Теоретическое содержание освоено полностью без пробелов или в целом, или большей частью. Необходимые умения и практические навыки работы с освоенным материалом сформированы или в основном сформированы.
«Не зачтено» менее 12 баллов	Теоретическое содержание освоено частично. Необходимые умения и навыки работы не сформированы или сформированы отдельные из них. Большинство заданий теста не выполнено либо выполнено с грубыми ошибками, качество их выполнения оценено числом баллов близким к минимуму.

Пример оформления билета для сдачи зачета

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Вологодский государственный университет»
(ВоГУ)
Кафедра психологии, педагогики и социальной работы

БИЛЕТ № 1

Дисциплина «Саморегуляция психических состояний»

Форма проведения зачета: устная
1. Дайте понятие психики и ее структуры. Покажите значение психики.
2. Опишите способ (технику, прием) саморегуляции психического состояния по плану: цель техники, суть техники, ситуации использования.

Зав. кафедрой _____ /_____/
(подпись) *(Ф.И.О.)*
« ____» _____ 20___ г.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ,
ВНОСИМЫХ В ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

№ п/п	Содержание изменения	Протокол заседания кафедры	Автор фонда оценочных средств дисциплины, ответственный за внесение изменений	Зав. кафедрой
1.	Внесены изменения в - п. 3.1. Формы контроля для проведения промежуточной аттестации	Протокол заседания Ученого совета университета от «08» мая 2026 г. № 10	Е.Н. Вадурина	Н.В. Носова