

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Маланичева Наталья Николаевна  
Должность: директор филиала  
Дата подписания: 17.01.2023 09:29:00  
Уникальный программный ключ:  
94732c3d953a82d495dccc3155d5c573883fedd18

МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
САМАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПУТЕЙ СООБЩЕНИЯ  
(СамГУПС)

Филиал СамГУПС в г. Нижнем Новгороде

РАССМОТРЕНА  
на заседании Ученого совета филиала  
СамГУПС в г. Нижнем Новгороде  
протокол от 26 июня 2018 г. № 3

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора филиала  
по учебной работе



Н. В. Пшениснов

## Психология

рабочая программа дисциплины

Направление подготовки 38.03.01 Экономика

Направленность (профиль) «Экономика предприятий  
железнодорожного транспорта»

Форма обучения: заочная

Нижний Новгород 2018

Программу составила: Хомова Н.А.

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 38.03.01 Экономика утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «12» ноября 2015 г. № 1327.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры «Общеобразовательные и профессиональные дисциплины».

Протокол от «19» мая 2018 г. № 9.

Зав. кафедрой, канд. техн. наук, проф. \_\_\_\_\_



подпись

И.В. Каспаров

**Лист переутверждения РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2019-2020 учебном году на заседании кафедры «Общеобразовательные и профессиональные дисциплины»  
с изменениями/дополнениями

Протокол от «20» апреля 2019 г. № 8

Зав. кафедрой, канд. тех. наук., профессор  И.В. Каспаров

Согласовано и переутверждено:

решением Ученого совета филиала СамГУПС в г. Нижнем Новгороде

Протокол от «07» мая 2019 г. № 11

---

**Лист переутверждения РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2020-2021 учебном году на заседании кафедры «Общеобразовательные и профессиональные дисциплины»  
с изменениями/дополнениями

Протокол от «16» мая 2020 г. № 9

Зав. кафедрой, канд. тех. наук., профессор  И.В. Каспаров

Согласовано и переутверждено:

решением Ученого совета филиала СамГУПС в г. Нижнем Новгороде

Протокол от «23» июня 2020 г. № 1

---

**Лист переутверждения РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2021-2022 учебном году на заседании кафедры «Общеобразовательные и профессиональные дисциплины»  
с изменениями/дополнениями

Протокол от «15» мая 2021 г. № 9

Зав. кафедрой, канд. тех. наук., профессор  И.В. Каспаров

Согласовано и переутверждено:

решением Ученого совета филиала СамГУПС в г. Нижнем Новгороде

Протокол от «22» июня 2021 г. № 3

---

**Лист переутверждения РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании кафедры «Общеобразовательные и профессиональные дисциплины»  
с изменениями/дополнениями

Протокол от «18» июня 2022 г. № 10

Зав. кафедрой, канд. тех. наук., профессор  И.В. Каспаров

Согласовано и переутверждено:

решением Ученого совета филиала СамГУПС в г. Нижнем Новгороде

Протокол от «22» июня 2022 г. № 1

---

**Лист актуализации РПД «Психология» на 2019-2020 учебный год**  
Актуализируется:

**раздел 7. Перечень основной и дополнительной литературы**

<b>7.1. Основная литература</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.1	Немов Р.С.	Психология : учебник	Москва: КноРус, 2020. - 718 с. - Режим доступа: <a href="https://book.ru/book/934252">https://book.ru/book/934252</a>	Электронный ресурс
<b>7.2. Дополнительная литература</b>				
Л2.1	Лукьянова А.С.	Психология развития субъекта образовательной и профессиональной среды: коллективная монография	Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. - 274 с. - Режим доступа: <a href="https://book.ru/book/930791">https://book.ru/book/930791</a>	Электронный ресурс
Л2.2	Юрова К.И.	Проблема личности в трудах отечественных психологов : учебное пособие	М: Русайнс, 2017. - 215 с. - Режим доступа: <a href="https://book.ru/book/926429">https://book.ru/book/926429</a>	Электронный ресурс
Л2.3	Донцов Д.А., Сенкевич Л.В., Рыбакова А.И.	Психология личности : учебное пособие	М: Русайнс, 2016. - 301 с. - Режим доступа: <a href="https://book.ru/book/922023">https://book.ru/book/922023</a>	Электронный ресурс
Л2.4	Самыгин С.И., Колесникова Г.И., Елифанцев С.Н.	Социология и психология управления учебное пособие	М: КноРус, 2018 - 254 с. - Режим доступа: <a href="https://book.ru/book/926155">https://book.ru/book/926155</a>	Электронный ресурс

Зав. кафедрой, канд. техн. наук, проф. \_\_\_\_\_



ПОДПИСЬ

И.В. Каспаров

**Лист актуализации РПД «Психология» на 2020-2021 учебный год**  
Актуализируется:

**раздел 7. Перечень основной и дополнительной литературы**

<b>7.1. Основная литература</b>				
№ п/п	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.1	Немов Р.С.	Психология : учебник	Москва: КноРус, 2020. - 718 с. - Режим доступа: <a href="https://book.ru/book/934252">https://book.ru/book/934252</a>	Электронный ресурс
Л1.2	Под общ. ред. Обухова А.С.	Психология : учебник и практикум для вузов	Москва: Юрайт, 2020. - 404 с. - Режим доступа: <a href="https://urait.ru/bcode/449860">https://urait.ru/bcode/449860</a>	Электронный ресурс
<b>7.2. Дополнительная литература</b>				
Л2.1	Столяренко Л.Д., Самыгин С.И.	Социальная психология : учебное пособие	Москва: КноРус, 2020. - 331 с. - Режим доступа: <a href="https://book.ru/book/934645">https://book.ru/book/934645</a>	Электронный ресурс
Л2.2	Крысько В.Г.	Социальная психология : учебно-методическое пособие	Москва: КноРус, 2020. - 302 с. - Режим доступа: <a href="https://book.ru/book/934634">https://book.ru/book/934634</a>	Электронный ресурс
Л2.3	Самыгин С.И., Столяренко Л.Д.	Психология и педагогика : учебное пособие	Москва: КноРус, 2020. - 474 с. - Режим доступа: <a href="https://book.ru/book/935683">https://book.ru/book/935683</a>	Электронный ресурс

Зав. кафедрой, канд. техн. наук, проф.



подпись

И.В. Каспаров

**Лист актуализации РПД «Психология» на 2021-2022 учебный год**  
Актуализируется:

**раздел 7. Перечень основной и дополнительной литературы**

<b>7.1. Основная литература</b>				
№ п/п	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.1	Немов Р.С.	Психология : учебник	Москва: КноРус, 2020. - 718 с. - Режим доступа: <a href="https://book.ru/book/934252">https://book.ru/book/934252</a>	Электронный ресурс
Л1.2	Под общ. ред. Слостенина В.А., Каширина В.П.	Психология и педагогика в 2 ч. Часть 1. Психология : учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2020. - 230 с. - Режим доступа: <a href="https://urait.ru/bcode/451600">https://urait.ru/bcode/451600</a>	Электронный ресурс
<b>7.2. Дополнительная литература</b>				
Л2.1	Столяренко Л.Д., Самыгин С.И.	Социальная психология : учебное пособие	Москва: КноРус, 2020. - 331 с. - Режим доступа: <a href="https://book.ru/book/934645">https://book.ru/book/934645</a>	Электронный ресурс
Л2.2	Крысько В.Г.	Социальная психология : учебно-методическое пособие	Москва: КноРус, 2020. - 302 с. - Режим доступа: <a href="https://book.ru/book/934634">https://book.ru/book/934634</a>	Электронный ресурс
Л2.3	Под общ. ред. Обухова А.С.	Психология : учебник и практикум для вузов	Москва: Юрайт, 2020. - 404 с. - Режим доступа: <a href="http://www.biblio-online.ru/bcode/449860">http://www.biblio-online.ru/bcode/449860</a>	Электронный ресурс
Л2.4	Самыгин С.И., Столяренко Л.Д.	Психология и педагогика : учебное пособие	Москва: КноРус, 2020. - 474 с. - Режим доступа: <a href="https://book.ru/book/935683">https://book.ru/book/935683</a>	Электронный ресурс

Зав. кафедрой, канд. техн. наук, проф. \_\_\_\_\_



подпись

И.В. Каспаров

**Лист актуализации РПД «Психология» на 2022-2023 учебный год**  
Актуализируется:

**раздел 7. Перечень основной и дополнительной литературы**

<b>7.1. Основная литература</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.1	Немов Р.С.	Психология : учебник	Москва: КноРус, 2020. - 718 с. - Режим доступа: <a href="https://book.ru/book/934252">https://book.ru/book/934252</a>	Электронный ресурс
<b>7.2. Дополнительная литература</b>				
Л2.1	Лукьянова А.С.	Психология развития субъекта образовательной и профессиональной среды: коллективная монография	Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. - 274 с. - Режим доступа: <a href="https://book.ru/book/930791">https://book.ru/book/930791</a>	Электронный ресурс
Л2.2	Юрова К.И.	Проблема личности в трудах отечественных психологов: учебное пособие	М: Русайнс, 2017. - 215 с. - Режим доступа: <a href="https://book.ru/book/926429">https://book.ru/book/926429</a>	Электронный ресурс
Л2.3	Самыгин С.И.	Социология и психология управления : учебное пособие / С.И. Самыгин, Г.И. Колесникова, С.Н. Епифанцев	Москва : КноРус, 2022. - 254 с. - Режим доступа: <a href="https://book.ru/book/942435">https://book.ru/book/942435</a>	Электронный ресурс
Л2.4	Самыгин С.И., Столяренко Л.Д.	Психология и педагогика : учебное пособие	Москва: КноРус, 2020. - 474 с. - Режим доступа: <a href="https://book.ru/book/935683">https://book.ru/book/935683</a>	Электронный ресурс

Зав. кафедрой, канд. техн. наук, проф. \_\_\_\_\_



И.В. Каспаров

# 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

## 1.1. Цели и задачи дисциплины

Учебная дисциплина «Психология» является важным компонентом подготовки экономистов железнодорожного транспорта и специалистов смежных профессий.

Целями освоения учебной дисциплины «Психология» является: получение студентами систематизированных научных знаний по психологии, которые наряду с другими составят базу для их профессиональной деятельности; развитие психологической составляющей профессионального мышления будущего специалиста в области управления на железнодорожном транспорте; формирование представлений о предмете психологии, методах психологического исследования.

Цель теоретической части дисциплины - овладение понятийно-терминологическим аппаратом в области психологии, выработка представления о природе психики человека и ее основных функциях, роли воли, эмоций, потребностей и мотивов в межличностных отношениях, поведении и деятельности человека.

Цель практической части - углубление и закрепление знаний, полученных на лекциях и в процессе самостоятельного изучения дисциплины, отработка умения давать психологическую характеристику личности.

Формирование знаний и навыков студентов осуществляется в ходе лекционных, практических (семинарских) занятий, самостоятельной работы с литературой и презентационным материалом предложенным преподавателем.

## 1.2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Компетенции, формируемые в процессе изучения дисциплины	Результаты освоения учебной дисциплины
ОК-7. Способностью к самоорганизации и самообразованию	<b>Знать:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- способности и закономерности личностного развития;</li><li>- методики и диагностики личностного развития;</li><li>- способы самоорганизации, самоанализа, самооценивания, профессионально-личностного самосовершенствования</li></ul> <b>Уметь:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- использовать психодиагностические методики для оценки развития личности;</li><li>- планировать и контролировать профессионально-личностное развитие;</li><li>- использовать психологические знания в целях профессионального самосовершенствования</li></ul> <b>Владеть:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- способностью к рефлексии поведения, деятельности, межличностных отношений;</li><li>- способами планирования и контроля профессионально-личностного развития;</li><li>- способностью к принятию решений, касающихся достижения профессионально-личностных целей</li></ul>

## 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина «Психология» относится к базовой части Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения.

Код дисциплины	Наименование дисциплины	Коды формируемых компетенций
<b>Осваиваемая дисциплина</b>		
Б1.Б.12	Психология	ОК-7
<b>Дисциплины, осваиваемые параллельно</b>		
	нет	
<b>Последующие дисциплины</b>		
Б3.Б.01	Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты	ОК-7

**3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделяемых на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

### 3.1. Распределение объема учебной дисциплины на контактную работу с преподавателем и самостоятельную работу обучающихся

Вид учебной работы	Всего часов по учебному плану	Курсы
		2
Общая трудоемкость дисциплины:		
- часов	72	72
- зачетных единиц	2	2
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего), часов</b>	8,25	8,25
из нее: аудиторные занятия, всего	8,25	8,25
в т.ч. лекции	4	4
практические занятия	4	4
лабораторные работы		
КЭ	0,25	0,25
КА		
<b>Самостоятельная подготовка к экзаменам в период экзаменационной сессии (контроль)</b>	3,75	3,75
<b>Самостоятельная работа</b>	60	60
в том числе на выполнение:		
контрольной работы		
расчетно-графической работы		
реферата		
курсовой работы		
Виды промежуточного контроля	За	За
Текущий контроль (вид, количество)	-	-

**4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

#### 4.1. Темы и краткое содержание курса

## **Тема 1 Предмет, задачи, принципы и методы психологии**

Предмет, задачи, принципы и методы психологии. Лабораторный и естественный эксперимент, включенное наблюдение и метод анализа продуктов деятельности (графологический, контент-анализ, анализ рисунков и т.д.), метод математического моделирования, психологический тест, беседа, анкетирование и интервьюирование, эмпатическое слушание, социометрии и др. Взаимосвязь психологии с общественными науками. Основные отрасли психологии (фундаментальная - общая психология, прикладные - педагогическая психология, психология личности, социальная психология, юридическая психология, дифференциальная психология и т.д.).

## **Тема 2 Исторические этапы развития психологии**

Основные этапы развития и психологические воззрения античной психологии: Фалес, Гераклит, Гиппократ, Демокрит, Сократ, Платон, Аристотель и средневековья: Авиценна, Леонардо да Винчи, Р. Голлениус, О. Кассман. Формирование психологических концепций в XVII-XVIII вв. Развитие психологии в XIX веке: экспериментальная психология В. Вундта, Э. Титчинера, Э. Торндайка, Ф. Гальтона, А. Бине.

Зарубежные психологические школы XX века: бихевиоризм, фрейдизм, гештальтпсихология, когнитивная психология, гуманистическая психология, неопрейдизм. Развитие психологических знаний в России: И.М. Сеченов, И.П. Павлов, В.М. Бехтерев, А.Ф. Лазурский, Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн, П.К. Анохин, А.Н. Леонтьев, А.Р. Лурия, П.Я. Гальперин, Д.Б. Эльконин и др.

## **Тема 3 Психика человека**

Понятие «психика». Основные функции, структура и формы проявления психики. Классификация психических явлений. Развитие психики в процессе онтогенеза и филогенеза. Центральная и периферическая нервные системы. Рефлекс и структура рефлекторного механизма. Первая и вторая сигнальные системы. Взаимосвязь трех уровней психической деятельности человека: бессознательного, подсознательного и сознательного. Сознание как высшая форма проявления психики. Психика и поведение. Типы нервной системы. Психофизиологическая проблема - соотношение психического и физиологического.

## **Тема 4 Психические процессы и психические состояния**

Психические процессы: познавательные и эмоционально-волевые. Общая характеристика и физиологическая основа познавательных процессов - ощущение, восприятие, мышление, представления, воображение, внимание, память, речь. Общая характеристика эмоционально-волевых процессов - чувства, воля. Структура и этапы волевого действия, патология развития воли.

## **Тема 5 Психические состояния**

Психические состояния (функциональные и общие). Эмоциональные состояния - настроение, фрустрация, стресс и дистресс, аффект, депрессия, страсти. Кризисные, пограничные и реактивные состояния личности (неврозы, фобии, психопатии, реактивные депрессии, аффективно-шоковые реакции). Состояние психического напряжения в опасных ситуациях. Адаптивное

поведение в экстремальных ситуациях (при авиакатастрофах, землетрясении, кораблекрушении, аварии железнодорожных и автомобильных цистерн, на химических производствах и др.). Общие рекомендации по безопасности поведения. История и современность медитации, целесообразность применения медитативных техник с целью устранения крайних эмоциональных проявлений и понижения реактивности.

### **Тема 6 Психология личности. Структура психических свойств личности**

Понятие личности. Соотношение объемов понятий «человек», «личность», «индивид» и «индивидуальность». Структура личности и психологические теории развития личности: концепция личности Г. Айзенка, динамическая структура личности по К.К. Платонову. Процесс развития личности - предпосылки, факторы, уровни. Модель возрастной периодизации развития личности Л. Колберга, Э. Эриксона, А.В. Петровского, Л.С. Выготского и Д.Б. Эльконина. Социализация личности и формирование Я - концепции личности. Структура психических свойств личности. Понятие «темперамент» и основные составляющие темперамента. Классификация типов темперамента. Понятие «способности». Факторы, влияющие на формирование способностей. Классификации способностей. Потребности и мотивация поведения личности. Виды потребностей. Классификация потребностей А. Маслоу. Мотивационная сфера личности. Виды мотивов и мотивации. Психология индивидуальных различий. Понятие «дифференциальная психология», ее основные задачи и методы. Диагностика психологических свойств личности.

### **Тема 7 Психология групп**

Место социальной психологии в системе научного знания. Исторический очерк развития социальной психологии. Становление социально-психологической мысли. Выделение социальной психологии в самостоятельную область знания. Теория исторического материализма К. Маркса. Теория В. Мак - Дугалла. Экспериментальный период развития социальной психологии. Трансакционный анализ Э. Берна. Влияние на развитие социальной психологии, Герберта Спенсера и Макса Вебера, Фердинанда Тённиса и Э. Дюркгейма, Питера Блау и Энтони Гидденса, Маргарет Арчер и И. Валлерстайна, а также Якоба Леви Морено.

Социум как фактор организации индивидуального поведения. Социальная система как органическое единство трех сторон - социальной общности, социальной организации и культуры. Социальная общность. Социальные связи. Социальное взаимодействие. Основные разновидности социальной общности - групповые (классы, слои, социально-демографические, профессиональные группы и др.) и массовые (участники общественных движений, зрительские аудитории, совокупности любительских объединений, поклонники «звезд», болельщики спортивных команд и т.д.). Понятие «социальной группы». Классификация социальных групп. Социометрическая структура группы. Проблематика малой группы в социальной психологии. Лидерство в группе, понятие и классификация. Стили управления.

### **Тема 8 Психология общения и межличностные отношения**

Понятие «Общение». Виды общения: (непосредственное и опосредованное, деловое и личностное, межличностное, лично-групповое, межгрупповое,

одностороннее). Формы общения (коммуникативная, интерактивная и перцептивная). Вербальные и невербальные средства общения. Конфликт. Классификация конфликтов. Межличностный конфликт. Правила, приемы и техники конструктивного общения. Массовая коммуникация как предмет изучения в социальной психологии. Понятие «коммуникации». Особенности массовой коммуникации. Слухи как специфический вид массовой коммуникации.

#### 4.2. Распределение часов по темам и видам учебной работы

Разделы и темы	Всего часов по учебному плану	Виды учебных занятий		
		Контактная работа (Аудиторная работа)		СР
		ЛК	ПЗ	
Тема 1 Предмет, задачи, принципы и методы психологии	8	1		7
Тема 2 Исторические этапы развития психологии	11		2	9
Тема 3 Психика человека	8	1		7
Тема 4 Психические процессы	8	1		7
Тема 5 Психические состояния	7			7
Тема 6 Психология личности. Структура психических свойств	11		2	9
Тема 7 Психология групп	8	1		7
Тема 8 Психология общения и межличностные отношения	7			7
КЭ	0,25			
Контроль	3,75			
<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>60</b>

#### 4.3. Тематика практических занятий

Тема практического занятия	Количество часов
Исторические этапы развития психологии	2
Психология личности. Структура психических свойств	2
<b>Всего</b>	<b>4</b>

#### 4.4. Тематика курсовых работ (проектов)

Учебным планом не предусмотрено.

#### 4.5. Тематика контрольных работ

Учебным планом не предусмотрено.

### 5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

#### 5.1. Распределение часов по темам и видам самостоятельной работы

Разделы и темы	Всего часов по учебному плану	Вид работы
Тема 1 Предмет, задачи, принципы и методы психологии	7	Самостоятельное изучение отдельных тем учебной литературы. Подготовка к промежуточной аттестации и текущему контролю знаний
Тема 2 Исторические этапы развития психологии	9	Самостоятельное изучение отдельных тем учебной литературы. Подготовка к промежуточной аттестации и текущему

		контролю знаний
Тема 3 Психика человека	7	Самостоятельное изучение отдельных тем учебной литературы. Подготовка к промежуточной аттестации и текущему контролю знаний
Тема 4 Психические процессы	7	Самостоятельное изучение отдельных тем учебной литературы. Подготовка к промежуточной аттестации и текущему контролю знаний
Тема 5 Психические состояния	7	Самостоятельное изучение отдельных тем учебной литературы. Подготовка к промежуточной аттестации и текущему контролю знаний
Тема 6 Психология личности. Структура психических свойств	9	Самостоятельное изучение отдельных тем учебной литературы. Подготовка к текущему контролю знаний.
Тема 7 Психология групп	7	Самостоятельное изучение отдельных тем учебной литературы. Подготовка к промежуточной аттестации и текущему контролю знаний
Тема 8 Психология общения и межличностные отношения	7	Самостоятельное изучение отдельных тем учебной литературы. Подготовка к промежуточной аттестации и текущему контролю знаний
ИТОГО	60	

## 5.2. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов с указанием места их нахождения:

- учебная литература - библиотека филиала;
- методические рекомендации по самостоятельному изучению теоретического материала – сайт филиала.

## 6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Вид оценочных средств	Количество
<b>Текущий контроль</b>	
Контрольная работа	-
<b>Промежуточный контроль</b>	
Зачет	1

Фонд оценочных средств представлен в приложении к рабочей программе.

## 7. Перечень основной и дополнительной литературы

<b>7.1. Основная литература</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.1	Донцов Д.А., Сенкевич Л.В., Рыбакова А.И.	Психология личности : учебник	Москва : Русайнс, 2016. - 301 с. - Режим доступа: <a href="https://book.ru/book/922023">https://book.ru/book/922023</a>	Электронный ресурс
Л1.2	Самыгин С.И., Колесникова Г.И., Епифанцев С.Н.	Социология и психология управления учебник	Москва : КноРус, 2012 - 254 с. - Режим доступа: <a href="https://book.ru/book/905241">https://book.ru/book/905241</a>	Электронный ресурс
Л1.3	Щербатых Ю.В.	Психология труда и кадрового менеджмента в	Москва : КноРус, 2016. - 242 с. - Режим доступа: <a href="https://book.ru/book/922021">https://book.ru/book/922021</a>	Электронный ресурс

		схемах и таблицах : учебник		
<b>7.2. Дополнительная литература</b>				
Л2.1	Дедушева Л.А.	Социология и психология управления учебно-методическое пособие	Москва : Русайнс, 2014. - 96 с. - Режим доступа: <a href="https://book.ru/book/917122">https://book.ru/book/917122</a>	Электронный ресурс
Л2.2	Лукиянова А.С.	Психология развития субъекта образовательной и профессиональной среды: коллективная монография	Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. - 274 с. - Режим доступа: <a href="https://book.ru/book/930791">https://book.ru/book/930791</a>	Электронный ресурс
Л2.3	Юрова К.И.	Проблема личности в трудах отечественных психологов : учебное пособие	Москва : Русайнс, 2017. - 215 с. - Режим доступа: <a href="https://book.ru/book/926429">https://book.ru/book/926429</a>	Электронный ресурс

## **8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

1. Официальный сайт филиала.
2. Электронные библиотечные системы.

## **9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

В процессе освоения дисциплины студенты должны посетить лекционные и практические занятия, проводить самостоятельную работу, сдать зачет.

Лекционные занятия составляют основу теоретического обучения, включают в себя систематизированные основы знаний по дисциплине, концентрируют внимание обучающихся на наиболее сложных и узловых вопросах. В ходе лекций преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные понятия темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации на выполнение самостоятельной работы.

В ходе лекций студентам рекомендуется:

- вести конспектирование учебного материала;
- обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации по их применению;
- задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций.

Для успешного овладения курсом необходимо посещать все лекции, так как тематический материал взаимосвязан между собой.

Практические занятия - это активная форма учебного процесса. Они являются дополнением лекционных курсов и самостоятельной работы обучающихся, а также средством проверки усвоения ими знаний, даваемых на лекции и в процессе изучения рекомендуемой литературы. Практические занятия включают в себя решение задач.

Важной частью самостоятельной работы является чтение учебной и научной литературы. В рамках самостоятельной работы студент должен рассмотреть теоретический материал, который не выносится на лекционный курс.

Подготовка к зачету предполагает:

- изучение рекомендуемой литературы;
- изучение конспектов лекций.

#### **10. Перечень информационных технологий, программного обеспечения и информационных справочных систем, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

Программное обеспечение для проведения лекций, демонстрации презентаций: Microsoft Office 2010 и выше.

#### **Профессиональные базы данных, используемые для изучения дисциплины (свободный доступ)**

1. База профессиональных данных «Мир психологии» - <http://psychology.net.ru/>

#### **11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

##### **11.1. Требования к аудиториям (помещениям, кабинетам) для проведения занятий с указанием соответствующего оснащения**

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации - кабинет «Социальных и гуманитарных дисциплин», аудитория № 404. Специализированная мебель: столы ученические - 18 шт., стулья ученические - 36 шт., доска настенная - 1 шт., стол преподавателя - 1 шт., стул преподавателя - 1 шт. Технические средства обучения, служащие для представления учебной информации большой аудитории: переносной экран, переносной проектор, ноутбук. Учебно-наглядные пособия, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие рабочей учебной программе дисциплины - комплект презентаций (хранится на кафедре).

##### **11.2. Перечень лабораторного оборудования**

Лабораторное оборудование не предусмотрено.

**ФОНД  
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**учебной дисциплины**

**ПСИХОЛОГИЯ**

# 1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения учебной дисциплины

## 1.1. Перечень компетенций

**ОК-7.** Способностью к самоорганизации и самообразованию.

## 1.2. Этапы формирования компетенций в процессе освоения учебной дисциплины

Наименование этапа	Содержание этапа (виды учебной работы)	Коды формируемых на этапе компетенций
Этап 1. Формирование теоретической базы знаний	Лекции, самостоятельная работа студентов с теоретической базой, практические занятия.	ОК-7
Этап 2. Формирование умений	Практические занятия	ОК-7
Этап 3. Формирование навыков практического использования знаний и умений	Практические занятия	ОК-7
Этап 4. Проверка усвоенного материала	Зачет	ОК-7

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

## 2.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования

Этап формирования компетенции	Код компетенции	Показатели оценивания компетенций	Критерии	Способы оценки
Этап 1. Формирование теоретической базы знаний	ОК-7	- посещение лекционных и практических занятий; - ведение конспекта лекций; - участие в обсуждении теоретических вопросов тем на каждом практическом занятии	- наличие конспекта лекций по всем темам, вынесенным на лекционное обсуждение; - активное участие студента в обсуждении теоретических вопросов	участие в дискуссии
Этап 2. Формирование умений (решение задачи по образцу)	ОК-7	- посещение практических занятий	- активное участие в деловой беседе	участие в деловой беседе
Этап 3. Формирование навыков практического использования знаний и	ОК-7	- посещение практических занятий	- активное участие в деловой беседе	участие в деловой беседе

умений					
Этап Проверка усвоенного материала	4.	ОК-7	- зачет	- ответы на вопросы зачета	устный ответ

## 2.2 Критерии оценивания компетенций по уровню их сформированности

Код компетенции	Уровни сформированности компетенций		
	базовый	средний	высокий
ОК-7	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способности и закономерности личностного развития</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать психодиагностические методики для оценки развития личности</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способностью к рефлексии поведения, деятельности, межличностных отношений</li> </ul>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методики и диагностики личностного развития</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать и контролировать профессионально-личностное развитие</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способами планирования и контроля профессионально-личностного развития</li> </ul>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способы самоорганизации, самоанализа, самооценивания, профессионально-личностного самосовершенствования</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать психологические знания в целях профессионального самосовершенствования</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способностью к принятию решений, касающихся достижения профессионально-личностных целей</li> </ul>

## 2.3 Шкалы оценивания формирования компетенций

### а) Шкала оценивания зачета

Шкала оценивания	Критерии оценивания
Зачтено	<p>Студент:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прочно усвоил предусмотренной программой материал;</li> <li>- правильно, аргументировано ответил на все вопросы;</li> <li>- показал глубокие систематизированные знания, владеет приемами рассуждения и сопоставляет материал из разных источников: теорию связывает с практикой, другими темами данного курса, других изучаемых предметов;</li> <li>- без ошибок выполнил практическое задание</li> </ul>
Не зачтено	<p>Выставляется студенту, который не справился с 50% вопросов и заданий билета, в ответах на другие вопросы допустил существенные ошибки. Не может ответить на дополнительные вопросы, предложенные преподавателем.</p>

## 3 Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций

Код компетенции	Этапы формирования компетенции	Типовые задания (оценочные средства)
ОК-7	Этап 1. Формирование теоретической базы знаний	- дискуссия: вопросы для обсуждения (методические рекомендации для проведения практических занятий)
	Этап 2. Формирование умений	- деловая игра: (методические

		рекомендации для проведения практических занятий)
	Этап 3. Формирование навыков практического использования знаний и умений	- диагностическое тестирование: (методические рекомендации для проведения практических занятий)
	Этап 4. Проверка усвоенного материала	- вопросы к зачету (приложение 1)

#### **4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков**

##### **Зачет**

Зачет проводится в заданный срок, согласно графику учебного процесса. Зачет проходит в форме собеседования по билетам, в которые включаются теоретические вопросы и задача. При выставлении оценок учитывается уровень приобретенных компетенций студента. Аудиторное время, отведенное студенту, на подготовку – 30 мин.

##### **Дискуссия**

При проведении дискуссии студентам для обсуждения предлагаются вопросы по теме, отведенной на практическое занятие (согласно рабочей программе учебной дисциплины).

##### **Практические занятия**

Практические занятия - метод репродуктивного обучения, обеспечивающий связь теории и практики, содействующий выработке у студентов умений и навыков применения знаний, полученных на лекции и в ходе самостоятельной работы.

При проведении практических занятий студентам предлагаются две темы, отведенные на практическое занятие, а также тестирование индивидуально-психологических свойств личности студентов, их реального состояния и возможностей (согласно рабочей программе учебной дисциплины):

- типовые вопросы, образцы поведения, решения которых были рассмотрены на лекции.

## ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ

### Вопросы для проверки уровня обученности «ЗНАТЬ»

1. В каком веке появилось слово «психология» в западноевропейских текстах?
2. Кто является основателем психоанализа?
3. В чем состоит сущность психики?
4. Высший уровень психики, свойственный человеку – это...
5. Что включает в себя центральная нервная система?
6. Каковы типы реакции на стресс у млекопитающих?
7. Процесс саморазвития предполагает
8. К какой группе методов психологической самопомощи относится аутогенная тренировка?
9. Какой механизм лежит в основе существующих методов аутогенной тренировки?
10. Кто первый применил аутогенную тренировку во врачебной практике?
11. Что является критерием эффективности аутогенной тренировки?
12. В процессе аутогенной тренировки должна быть реализована схема
13. Из каких компонентов состоит эмоциональное выгорание?
14. Кто является автором методики прогрессивной мышечной релаксации?
15. Какое действие предполагает методика прогрессивной мышечной релаксации?
16. Кто является автором методики произвольного самовнушения под названием: «Школа самообладания путем сознательного самовнушения»?
17. Кто является автором теории стресса?
18. К какому типу психотехник относится ребефинг?
19. Кто является автором-разработчиком техники «ребефинг»?
20. Кто является автором техники «холотропное дыхание»?
21. С чем на практике сочетают холотропное дыхание?
22. В каких случаях возникает профессиональный стресс достижения?
23. Какая поза не используется для занятий медитативной практикой?
24. Какими факторами вызывается информационный стресс?
25. Как проявляется стресс достижения?
26. Когда появились первые научные работы, исследующие механизм воздействия музыки на человека?
27. Какие термины употребляются наряду с понятием: «Личность»
28. Что такое направленность личности
29. Какими показателями характеризуется направленность личности
30. Какой массовый аффект может возникнуть в условиях толпы?
31. Какие основные личностные характеристики выделил Альфред Айзенк?
32. Ключевым понятием какой психологической теории является мотив
33. Кем разработана теория деятельности?

34. Какое основное свойство ЦНС определяет меланхолический темперамент?
35. На какие виды делятся группы по значимости?
36. Как классифицируются группы по количеству членов?

### **Вопросы для проверки уровня обученности «УМЕТЬ»**

1. Сформулируйте понятие: «психика».
2. Охарактеризуйте понятие социализации.
3. Дайте понятие Я-концепции.
4. Сформулируйте суть гармоничного типа отношения к болезни.
5. Выделите последовательность этапов процесса медитации.
6. Объясните понятие: «идеомотронный акт».
7. Соотнесите метод саморегуляции с его автором.
8. Дайте понятие саморегуляции.
9. Раскройте понятие: «Профессиональный стресс достижения».
10. Систематизируйте функциональные звенья, реализующие процесс саморегуляции.
11. Дайте понятие стресса.
12. Выделите стадии стресса.
13. Объясните суть стадии тревоги при стрессе.
14. Объясните суть стадии резистентности при стрессе.
15. Объясните суть стадии истощения при стрессе.
16. Дайте понятие профессионального стресса.
17. Сформулируйте суть тревожного типа отношения к болезни.
18. Сформулируйте суть ипохондрического типа отношения к болезни.
19. Сформулируйте суть апатического типа отношения к болезни.
20. Сформулируйте суть меланхолического типа отношения к болезни.
21. Охарактеризуйте педантичный тип личности.
22. Охарактеризуйте демонстративный тип личности.
23. Охарактеризуйте эмотивный тип личности.
24. Раскройте суть эмоционального истощения.
25. Раскройте суть деперсонализации.
26. Раскройте суть редукции личных достижений.
27. Раскройте понятие самосознания.
28. Выделите основную характеристику эгоцентрического типа отношения к болезни.
29. Дайте понятие самосовершенствования.
30. Дайте понятие потребности.
31. Дайте понятие мотива.
32. Дайте понятие конформности.
33. Дайте понятие общения.
34. Выделите составляющие статической структуры личности.
35. Дайте понятие музыкотерапии.
36. Раскройте суть понятия: «библиотерапия».
37. Сформулируйте понятие личности.
38. Соотнесите и охарактеризуйте понятия: человек, индивид, индивидуальность.

39. Дайте понятие характера.

### **Вопросы для проверки уровня обученности «ВЛАДЕТЬ»:**

1. Перечислите функции психологии.
2. Перечислите основные отрасли психологии.
3. Перечислите группы психических явлений.
4. Перечислите и охарактеризуйте этапы онтогенеза.
5. Перечислите познавательные процессы.
6. Перечислите составляющие Я-концепции по У. Джеймсу.
7. Перечислите симптомы стресса.
8. Перечислите симптомы эмоционального выгорания.
9. Перечислите компоненты структуры самосознания.
10. Перечислите составляющие структуры характера.
11. Перечислите свойства нервной системы сангвиника.
12. Перечислите и раскройте этапы постановки цели.
13. Перечислите характеристики цели.
14. Перечислите шаги планирования дел.
15. Перечислите свойства нервной системы флегматика.
16. Приведите примеры формул позитивных самовнушений.
17. Перечислите стили лидерства по К. Левину.
18. Перечислите этапы процесса медитации.
19. Перечислите свойства нервной системы холерика.
20. Перечислите типы личностной реакции на заболевание.
21. Охарактеризуйте понятие майндфулнесса.
22. Перечислите шаги майндфулнесса.
23. Перечислите типы темперамента по Павлову.
24. Перечислите и раскройте особенности структуры личности по Платонову.
25. Перечислите основные диагностические методики на изучение темперамента.
26. Назовите методику на изучение характера.
27. Перечислите типы характеров по К. Леонгарду.
28. Выделите основные аспекты коррекционного воздействия музыки на психику человека.
29. Сформулируйте различия между лидером и руководителем.
30. Перечислите этапы общения.

### **Оценочные средства**

**ОК-7.** Способностью к самоорганизации и самообразованию.

### **Тестовые задания**

#### **1. Процесс саморазвития предполагает**

- a) Наличие высокой самооценки
- b) Наличие воли и способности к самовнушению
- c) Наличие свободного времени
- d) Нет правильного ответа

**2. Аутогенная тренировка относится к методам саморегуляции?**

- a) Да
- b) Нет
- c) Затрудняюсь ответить

**3. Какой механизм лежит в основе существующих методов аутогенной тренировки?**

- a) Самопознание
- b) Самовнушение
- c) Самовоспитание
- d) Самоанализ

**4. Согласны ли Вы с тем утверждением, что в основе существующих методов аутогенной тренировки лежит механизм самовнушения?**

- a) Да
- b) Нет
- c) Затрудняюсь ответить

**5. Кто первый применил аутогенную тренировку во врачебной практике?**

- a) Эмиль Куэ
- b) Иоган Шульц
- c) Ганс Селье
- d) Эдмунд Джекобсон

**6. Что является критерием эффективности аутогенной тренировки**

- a) Готовность к преодолению трудностей
- b) Уровень психомышечной релаксации, достигнутый субъектом в процессе упражнений
- c) Положительные эмоции, возникшие после тренировки
- d) Нет правильных ответов

**7. Уровень психомышечной релаксации, достигнутый субъектом в процессе упражнений является критерием эффективности аутогенной тренировки?**

- a) Да
- b) Нет
- c) Затрудняюсь ответить

**8. В процессе аутогенной тренировки должна быть реализована схема**

- a) Умение-навык-привычка
- b) Навык-умение-привычка
- c) Привычка-умение-навык
- d) Привычка-навык-умение

**9. Кому не следует самостоятельно заниматься аутогенной тренировкой?**

- a) Лицам, имеющим склонность к резкому понижению артериального

давления

- b) Лицам, перенесшим в течение последних шести месяцев тяжелые обострения язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки
- c) Лицам, перенесшим серьезную травму черепа
- d) Лицам, имеющим отрицательный настрой на обучение аутогенной тренировкой
- e) Все ответы верны

**10. К элементам техники аутогенной тренировки не относится?**

- a) Управление вниманием
- b) Словесные внушения
- c) Изменение самооценки
- d) Регуляция мышечного тонуса

**11. Пусковым механизмом аутогенной тренировки является**

- a) Измененное состояние сознания
- b) Речевая инструкция
- c) Психомышечная релаксация
- d) Положительная установка на занятия аутогенной тренировкой

**12. Какие позы используются для занятий аутогенной тренировкой? (выбрать несколько правильных ответов)**

- a) Лежа на спине
- b) Сидя в мягком кресле
- c) Поза кучера
- d) Стоя

**13. Какое из перечисленных умений или действий не входит в технологию аутогенной тренировки?**

- a) Умение глубоко и быстро вызвать полное расслабление мышц тела
- b) Произвольная регуляция ритма сердечной деятельности
- c) Умение вызвать чувство тепла в области живота, прохлады в области лба
- d) Умение вызвать чувство прохлады в области живота, тепла в области лба

**14. Идеомоторная тренировка – это**

- a) Мысленное выполнение определенных двигательных актов или поведенческих действий
- b) Дыхательная психотехника
- c) Управление тонусом мышц
- d) Элемент аутогенной тренировки

**15. Идеомоторная тренировка - это мысленное выполнение определенных двигательных актов или поведенческих действий?**

- a) Да
- b) Нет
- c) Возможно это так

**16. Мысленное выполнение определенных двигательных актов или поведенческих действий - это**

- a) Идеомоторная тренировка
- b) Аутогенная тренировка
- c) Ребефинг
- d) Нет правильного ответа

**17. В основе идеомоторной тренировки лежит**

- a) Эффект связи мысли и движения
- b) Произвольная регуляция ритма сердечной деятельности
- c) Умение вызвать чувство тепла в области живота, прохлады в области лба
- d) Нет правильного ответа

**18. В основе идеомоторной тренировки лежит эффект связи мысли и движения?**

- a) Да
- b) Нет
- c) Возможно это так

**19. Идеомоторный акт – это**

- a) Микродвижение мышц, ответственных за выполнение движения в целом
- b) Произвольная регуляция ритма сердечной деятельности
- c) Речевая инструкция
- d) нет правильного ответа

**20. Идеомоторный акт – это микродвижение мышц, ответственных за выполнение движения в целом?**

- a) Да
- b) Нет
- c) Возможно это так

**21. Идеомоторная тренировка относится к методам психологической самопомощи?**

- a) Да
- b) Нет
- c) Затрудняюсь ответить

**22. Кто является автором методики прогрессивной мышечной релаксации?**

- a) Эмиль Куэ
- b) Иоган Шульц
- c) Ганс Селье
- d) Эдмунд Джекобсон

**23. Эдмунд Джекобсон является автором методики прогрессивной мышечной релаксации?**

- a) Да
- b) Нет
- c) Затрудняюсь ответить

**24. Методика прогрессивной мышечной релаксации предполагает**

- a) Произвольную регуляцию ритма сердечной деятельности
- b) Умение вызвать чувство тепла в области живота, прохлады в области лба
- c) Управление тонусом мышц
- d) Нет правильного ответа

**25. Методика прогрессивной мышечной релаксации предполагает управление тонусом мышц?**

- a) Да
- b) Нет
- c) Возможно это так

**26. Методика прогрессивной мышечной релаксации относится к методам психологической самопомощи?**

- a) Да
- b) Нет
- c) Затрудняюсь ответить

**27. Кто является автором методики произвольного самовнушения под названием: «Школа самообладания путем сознательного самовнушения»**

- a) Иоган Шульц
- b) Эмиль Куэ
- c) Ганс Селье
- d) Эдмунд Джекобсон

**28. Какая из перечисленных психотехник не относится к дыхательным?**

- a) Ребефинг
- b) Холотропное дыхание
- c) Дыхание по Бутейко
- d) Идеомоторная тренировка

**29. Кто является автором-разработчиком техники «ребефинг»?**

- a) Эмиль Куэ
- b) Иоган Шульц
- c) Леонардо Орр
- d) Эдмунд Джекобсон

**30. Леонардо Орр является автором-разработчиком техники «ребефинг»?**

- a) Да
- b) Нет
- c) Возможно это так

**31. Ребефинг относится к дыхательным техникам психологической помощи и самопомощи?**

- a) Да
- b) Нет
- c) Затрудняюсь ответить

**32. Кто является автором техники «холотропное дыхание»?**

- a) Эдмунд Джекобсон
- b) Иоган Шульц
- c) Леонардо Орр
- d) Станислав Гроф

**33. Станислав Гроф является автором техники «холотропное дыхание»?**

- a) Да
- b) Нет
- c) Возможно это так

**34. С чем на практике сочетают холотропное дыхание?**

- a) С аутогенной тренировкой
- b) С идеомоторной тренировкой
- c) С рисованием мандал
- d) Нет правильного ответа

**35. На практике сочетают холотропное дыхание с рисованием мандал?**

- a) Да
- b) Нет
- c) Возможно это так

**36. Медитативные психотехники используются в процессе саморегуляции и саморазвития**

- a) Да
- b) Нет
- c) Затрудняюсь ответить

**37. Какова последовательность этапов процесса медитации?**

- a) Концентрация, созерцание, единение, просветление
- b) Созерцание, концентрация, единение, просветление
- c) Единение, созерцание, концентрация, просветление
- d) Просветление, концентрация, созерцание, единение

**38. Какая поза не используется для занятий медитативной практикой?**

- a) Лежа на спине
- b) Поза «лотоса»
- c) Поза кучера
- d) Стоя

**39. Способен ли цвет воздействовать на психоэмоциональное состояние человека?**

- a) Да
- b) Нет
- c) Затрудняюсь ответить

**40. Какой цвет возбуждает, мобилизует?**

- a) Голубой
- b) Красный
- c) Розовый
- d) Фиолетовый

**41. Какой цвет способствует концентрации внимания?**

- a) Оранжевый
- b) Красный
- c) Розовый
- d) Фиолетовый

**42. Какой цвет навевает легкость, способствует релаксации?**

- a) Голубой
- b) Красный
- c) Оранжевый
- d) Фиолетовый

**43. Какой цвет нагнетает тревожность, беспокойство?**

- a) Голубой
- b) Красный
- c) Розовый
- d) Синий

**44. Является ли музыка одним из способов психологической самопомощи для регуляции психических и эмоциональных состояний?**

- a) Да
- b) Нет
- c) Затрудняюсь ответить

**45. Когда появились первые научные работы, исследующие механизм воздействия музыки на человека?**

- a) В конце 19 начале 20 века
- b) В середине 20 века
- c) В конце 20 века
- d) В 21 веке

**46. Какие ароматы могут быть использованы в качестве вспомогательного средства психологической самопомощи при гриппе?**

- a) Лаванды, лимона, шалфея
- b) Корицы, лимона, эвкалипта, мяты
- c) Аниса, мяты, розмарина

d) Лаванды, орхидеи

**47. Какие ароматы могут быть использованы в качестве вспомогательного средства психологической самопомощи при гипертонии?**

- a) Корицы, лимона, эвкалипта, мяты
- b) Лаванды, лимона, шалфея
- c) Аниса, мяты, розмарина
- d) Лаванды, орхидеи

**48. Какие ароматы могут быть использованы в качестве вспомогательного средства психологической самопомощи при болезнях сердца?**

- a) Корицы, лимона, эвкалипта, мяты
- b) Лаванды, лимона, шалфея
- c) Аниса, мяты, розмарина
- d) Лаванды, орхидеи

**49. Какие ароматы могут быть использованы в качестве вспомогательного средства при страхах и беспокойствах?**

- a) Корицы, лимона, эвкалипта, мяты
- b) Лаванды, лимона, шалфея
- c) Аниса, мяты, розмарина
- d) Лаванды, ладана, мирры

**50. \_\_\_\_\_ является автором техники «холоotropное дыхание»**

**51. Найдите соответствие между методом саморегуляции и его автором**

- |                          |                    |
|--------------------------|--------------------|
| a) Ребефинг              | a) Иоган Шульц     |
| b) холотропное дыхание   | b) Леонардо Орр    |
| c) аутогенная тренировка | c) Станислав Грофф |

### **Вопросы для подготовки к тестовым заданиям**

1. Анализ понятий: «самоорганизация» и «саморазвитие».
2. Общее понятие о психологической саморегуляции (ПСР) как одном из уровней регуляции активности живых существ.
3. Психологическая саморегуляция функционального состояния.
4. Основы психопрофилактики и психокоррекции неблагоприятных состояний по типу профессионального стресса.
5. Оптимизация функционального состояния и работоспособности работающего человека как раздел психопрофилактического направления.
6. Психопрофилактика профессионального стресса, основные направления стресс-менеджмента.
7. Методы и способы психопрофилактики стрессовых состояний в профессиональной деятельности.
8. Использование методов психологической саморегуляции с целью оптимизации функционального состояния и работоспособности человека.
9. Формирование внутренних средств самоуправления своим состоянием как основная особенность методов психологической саморегуляции.

10. Характеристика состояния релаксации как основного действующего фактора при использовании методов психологической саморегуляции.
11. Основные особенности состояния релаксации и возможности их использования для психопрофилактики профессионального стресса.
12. Понятие о медитации. Медитация и восточная философия. Цели медитации.
13. Основные правила медитации.
14. Роль дыхания в медитативной практике.
15. Общее представление о личности, структура личности.
16. Классическая концепция стресса Г. Селье и ее развитие. Теории стресса.
17. Дистресс. Факторы способствующие переходу стресса в дистресс.
18. Общие закономерности профессиональных стрессов.
19. Понятие эмоционального выгорания специалиста.
20. Социализация личности и формирование Я – концепции личности.
21. Структура психических свойств личности.
22. Способности человека как психическое свойство.
23. Классификация способностей.
24. Классификация потребностей А. Маслоу.
25. Темперамент и индивидуальный стиль деятельности. Влияние темперамента на самоорганизацию.
26. Общее представление о характере. Типологии характеров. Роль характера в процессе саморазвития личности.
27. Сравнительная эффективность методов психологической саморегуляции.
28. Понятие команды.
29. Команда как вид групп высшего уровня развития.
30. Сплоченность в команде.
31. Нервно-мышечная релаксация (НМР).
32. Аутогенная тренировка (АТ).
33. Использование медитации как метода саморегуляции. Роль медитаций для саморазвития личности.
34. Медитация и измененное состояние сознания. Роль медитаций для саморазвития личности.
35. Медитации на созерцание предмета.
36. Счет дыхания и осознаваемое дыхание. Техника безопасности при использовании контроля дыхания в технике медитации.
37. Медитация на геометрических фигурах.
38. Медитация на собственном теле.
39. Цветомедитация для достижения психической гармонии в целях саморазвития. Лечебная цветомедитация при соматических расстройствах.
40. Медитация на мандалах. Роль медитаций на мандалах для саморазвития личности.
41. Методы диагностики и оценки навыков психологической саморегуляции.
42. Методы диагностики тестирования типов темперамента и характера.
43. Методы диагностики уровня стресса и стрессоустойчивости.
44. Методы диагностики эмоционального выгорания.

45. Методы исследования личности.
46. Виды потребностей. Мотивы и виды мотивов. Диагностика мотивационно-потребностной сферы личности.
47. Вербальные и невербальные средства общения. Их использование для эффективного общения. Правила и приемы конструктивного общения.
48. Активное и пассивное слушание.
49. Коммуникативные барьеры и их преодоление.
50. Манипуляции в общении, их виды и противодействие им.
51. Межличностный конфликт. Способы разрешения конфликтов.
52. Конфликты как источник стрессов. Совершенствование коммуникативных навыков в конфликте.
53. Формирование команды.
54. Технологии командной работы.
55. Распределение ролей и особенности работы в команде.
56. Управление взаимоотношениями в команде.
57. Коммуникации в команде.
58. Жизненный путь личности и саморазвитие.
59. Индивидуальный коучинг.
60. Развитие личности в команде.