

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)**

**Институт педагогики и психологии  
Кафедра психологии**



**АТВЕРЖДАЮ**

Директор

Института педагогики и психологии

М.В. Рудь

2025 г.

Приложение к рабочей программе учебной дисциплины

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации  
обучающихся по дисциплине  
«Психосоматика и основы психической саморегуляции»**

**По направлению подготовки – 37.04.01 Психология  
Программа магистратуры – «Психологическое консультирование»,  
«Кризисная психология»,  
Квалификация выпускника – магистр  
Форма обучения – очная, очно-заочная  
Курс: 1 / 3 (2 семестр / 7 семестр)**

Разработчик:  
кандидат педагогических наук, доцент  
С.Б. Бажутина

Заведующий кафедрой психологии,  
Т.В. Баличкая-Крещенко  
«10» января 2025 г.

Луганск, 2025

## 1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 1.1. Область применения.

Фонд оценочных средств (ФОС) часть, формируемая участниками образовательных отношений рабочей программы по дисциплине «Психосоматика и основы психической саморегуляции», и предназначен для контроля и оценки образовательных достижений студентов, освоивших программу дисциплины.

### 1.2. Цели и задачи фонда оценочных средств.

Цель ФОС – установить соответствие уровня подготовки обучающегося требованиям ФГОС ВО по направлению подготовки в магистратуре 37.04.01 Психология, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 29 июля 2020 г. № 841, приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 26 ноября 2020 г. № 1456 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования».

Результаты образования являются основой для формирования следующих **компетенций** выпускника:

#### ***общепрофессиональных:***

ОПК-7 – способен вести просветительскую и психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения психологической культуры общества и понимания роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей;

#### ***профессиональных:***

ПК-8 – способен проводить коррекционно-развивающую работу с детьми и обучающимися, отдельными лицами (клиентами), социальными группами и трудовыми коллективами, в том числе работу по восстановлению и реабилитации (тренинговая работа).

3.1. Универсальные компетенции выпускников и индикаторы их достижения

Код по ФГОС ОФО	Индикатор достижения
общепрофессиональные	
ОПК-7	ИОПК–7.1. Знает основные задачи и принципы психологического просвещения ИОПК – 7.2. Умеет оценивать потребности и запросы целевой аудитории в психологических знаниях и услугах ИОПК – 7.3. Владеет приемами стимулирования интереса аудитории к психологическим знаниям, практике и услугам
профессиональные	
ПК –8	ИПК– 8.1. Знает основные подходы к психологическому (коррекционно-

	<p>развивающему) воздействию на индивида</p> <p>ИПК– 8.2. Знает принципы организации работы психолога в различных областях профессиональной практики</p> <p>ИПК– 8.3. Знает методы и технологии разработки психокоррекционных программ, психологические технологии, позволяющие решать типовые задачи в различных областях практики</p> <p>ИПК – 8.4. Умеет проводить коррекционно-развивающую работу с детьми и обучающимися, отдельными лицами (клиентами), социальными группами и трудовыми коллективами, в том числе работу по восстановлению и реабилитации (тренинговая работа)</p> <p>ИПК – 8.5. Умеет подбирать адекватные средства и методы для решения поставленных задач</p> <p>ИПК – 8.6. Владеет методами организации и проведения экспериментальных программ</p> <p>ИПК – 8.7. Владеет навыками адаптации существующих психокоррекционных программ (тренингов) под клиентский запрос (проблему клиента)</p>
--	---

## 1.2. Этапы формирования компетенций и средства оценивания уровня их сформированности

Этапы формирования компетенций	Компетенции	Контрольно-оценочные средства / способ оценивания
Психосоматика как отдельная наука.	ОПК-7 ПК-8	<ul style="list-style-type: none"> <li>– устный опрос</li> <li>– выполнение практических заданий</li> <li>– тесты</li> </ul>
Нейрофизиологические и психологические механизмы психосоматических заболеваний. Классификация психосоматических заболеваний.	ОПК-7 ПК-8	<ul style="list-style-type: none"> <li>– устный опрос</li> <li>– тестирование</li> <li>– решение ситуационных задач</li> </ul>
Саморегуляция – основная форма совладания с психосоматическими проблемами разного рода.	ОПК-7 ПК-8	<ul style="list-style-type: none"> <li>-устный опрос</li> <li>-творческие задания</li> <li>– решение ситуационных задач</li> <li>- тестирование</li> </ul>
Психотерапевтические возможности коррекции психосоматических	ОПК-7 ПК-8	<ul style="list-style-type: none"> <li>-устный опрос</li> <li>-тестирование</li> <li>-творческие задания</li> </ul>

состояний.		– подготовка презентаций по изучаемой тематике
Промежуточная аттестация	ОПК-7 ПК-8	Зачет (письменный)

### 1.3. Описание показателей формирования компетенций

Код компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели)
<p><b>ОПК- 7</b> способен вести просветительскую и психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения психологической культуры общества и понимания роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья населения</p>	<p><b>знать:</b> ИОПК–7.1. Знает основные задачи и принципы психологического просвещения</p> <p><b>уметь:</b> ИОПК – 7.2. Умеет оценивать потребности и запросы целевой аудитории в психологических знаниях и услугах – осуществлять самостоятельный поиск, критический анализ, систематизировать и обобщать научную информацию, ставить цели исследования и выбирать оптимальные методы и технологий их достижения.</p> <p><b>владеть:</b> ИОПК – 7.3. Владеет приемами стимулирования интереса аудитории к психологическим знаниям, практике и услугам – владеет стратегией осуществления самостоятельного поиска, критического анализа, систематизации и обобщения научной информации, постановки цели исследования и выбора оптимальных методов и технологий их достижения; – готовностью осуществлять самостоятельный поиск, критический анализ, систематизировать и обобщать научную информацию, ставить цели исследования и выбирать оптимальные методы и технологий их достижения; – методами и технологиями дифференциации нормативных и патологических свойств и состояний психики человека, его психических процессов, мотиваций в различных видах деятельности.</p>
<p><b>ПК-8</b> способен проводить коррекционно-развивающую работу с детьми и обучающимися, отдельными лицами (клиентами), социальными группами и трудовыми коллективами, в том числе работу по восстановлению и реабилитации (тренинговая работа)</p>	<p><b>знать:</b> ИПК– 8.1. Знает основные подходы к психологическому (коррекционно-развивающему) воздействию на индивида ИПК– 8.2. Знает принципы организации работы психолога в различных областях профессиональной практики ИПК– 8.3. Знает методы и технологии разработки психокоррекционных программ, психологические технологии, позволяющие решать типовые задачи в различных областях практики – базовые механизмы психических процессов, состояний; основные научные представления об антропометрических, анатомических и физиологических параметрах жизнедеятельности человека; закономерности их развития в фило-социо - и онтогенезе; –основные тенденции развития методологии психологического исследования, понимать специфику его основных этапов и процедур, особенности методов сбора данных</p> <p><b>уметь:</b> ИПК – 8.4. Умеет проводить коррекционно-развивающую работу с детьми и обучающимися, отдельными лицами (клиентами), социальными группами и трудовыми коллективами, в том числе работу по восстановлению и реабилитации (тренинговая работа) ИПК – 8.5. Умеет подбирать адекватные средства и методы для решения поставленных задач</p>

	<p>–анализировать базовые механизмы психических процессов, состояний и индивидуальных различий с учетом антропометрических, анатомических и физиологических параметров жизнедеятельности человека в фило-социо - и онтогенезе;</p> <p><b>владеть:</b></p> <p>ИПК – 8.6. Владеет методами организации и проведения экспериментальных программ</p> <p>ИПК – 8.7. Владеет навыками адаптации существующих психокоррекционных программ (тренингов) под клиентский запрос (проблему клиента)</p> <p>–теоретическими и практическими методами и навыками анализа базовых механизмов психических процессов, состояний и индивидуальных различий с учетом антропометрических, анатомических и физиологических параметрах жизнедеятельности человека; закономерности их развития в фило-социо - и онтогенезе.</p>
--	--

#### 1.4. Критерии оценивания компетенций на разных этапах их формирования

Вид текущей учебной работы	Количество баллов
Текущий контроль по темам курса	20
Конспектирование первоисточников	20
Протокол диагностико-коррекционной программы по саморегуляции психосоматического состояния клиента	30
Зачет Рефлексивный анализ «Программы...»	30
Итого за семестр (триместр):	100

#### Накопительная система оценивания по 100-балльной шкале

4-х балл. система оценивания экзамена	100 - балльная шкала	Буквенная шкала, соответствующая 100-балльной шкале	Система оценивания зачета
Отлично	<b>90 - 100</b>	<b>А - ОТЛИЧНО</b> – теоретическое и практическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному	<b>ЗАЧТЕНО</b>
Хорошо	<b>83 - 89</b>	<b>В - ОЧЕНЬ ХОРОШО</b> – теоретическое и практическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения большинства из них оценено числом баллов, близким к максимальному	
Хорошо	<b>75 - 82</b>	<b>С - ХОРОШО</b> – теоретическое и практическое содержание курса освоено полностью; некоторые практические навыки работы с освоенным материалом	

		сформированы недостаточно; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками	
Удовлетворительно	<b>63 - 74</b>	<b>Д - УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО</b> – теоретическое и практическое содержание дисциплины освоено частично, но пробелы не носят существенного характера; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, содержит ошибки	
Удовлетворительно	<b>50 - 62</b>	<b>Е - ПОСРЕДСТВЕННО</b> – теоретическое содержание курса освоено частично; некоторые практические навыки работы не сформированы, многие предусмотренные программой обучения учебные задания не выполнены либо качество выполнения некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному	
Неудовлетворительно	<b>21 - 49</b>	<b>ЕХ - НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО</b> – теоретическое содержание курса освоено частично; некоторые практические навыки работы не сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено либо качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному; при дополнительной самостоятельной работе над материалом курса возможно повышение качества выполнения учебных заданий	<b>НЕ ЗАЧЕ НО</b>
Неудовлетворительно	<b>0 – 20</b>	<b>Ф - НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО</b> - теоретическое содержание курса не освоено; необходимые практические навыки работы не сформированы; все выполненные учебные задания содержат грубые ошибки, дополнительная самостоятельная работа над материалом курса не приведет к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий	

## 2. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

### 2.1. Оценочные средства текущего контроля (типовые)

#### Вопросы для устного опроса:

1. Психосоматика как предмет особого исследования психологической науки.
2. Понятие о саморегуляции.
3. Исторические аспекты развития психосоматики.
4. Определение понятия «Психическая саморегуляция».
5. Классификация психосоматических расстройств.
6. Психические состояния и психическое здоровье личности.
7. Стресс как психосоматическая проблема.
8. Феномен алекситимии: определение, теоретические подходы.

9. Внутренняя картина здоровья и болезни.
10. Понятие о «внутренней картине здоровья и болезни».
11. Коррекция психосоматических состояний.
12. Психическая саморегуляция: определение, основные методы.

#### **Темы научных докладов (сообщений)**

1. Механизмы развития психосоматических заболеваний.
2. Психосоматика как предмет интереса психологической науки.
3. Состояния риска и психосоматические заболевания.
4. Использование элементов арттерапии в работе с психосоматическими заболеваниями.
5. Основные подходы к коррекции психосоматических состояний.

#### **Вопросы для проведения контрольной работы:**

1. Психосоматика как предмет интереса психологической науки.
2. Понятие о саморегуляции.
3. Исторические аспекты развития психосоматики.
4. Определение понятия «Психическая саморегуляция».
5. Классификация психосоматических расстройств.
6. Психические состояния и психическое здоровье личности.
7. Понятие о внутренней картине здоровья и болезни, история его возникновения и психологические характеристики понятия.
8. Определение стресса.
9. Основные механизмы и стадии стресса.
10. Эустресс и дистресс.

#### **Практические задания:**

1. Дайте определение понятию «Психосоматика».
2. Создайте конспект по классификации основных психосоматических теорий
3. Составьте конспекты литературы по темам: «Особенности психосоматических проблем взрослых людей», «Особенности проявлений психосоматики в детских возрастах», «Особенности саморегуляции психосоматических проблем взрослыми людьми», «Особенности саморегуляции психосоматических проблем детьми».
4. Составьте Программу саморегуляции психосоматического состояния для взрослого или ребенка.

#### **Алгоритм составления Программы саморегуляции психосоматического состояния взрослого или ребенка**

1. Клиент, пол, возраст, краткое описание внешнего вида, особенности обращения к психологу.
2. Составьте опросник для выявления психосоматической проблематики данного клиента (не менее 9 вопросов).



3. Дополнительные методики, которые можно предложить клиенту для уточнения проблемы.

4. Выявленная психосоматическая проблема клиента. Как она отзывается в теле и в психике. Возникшие в связи с этой проблемой расстройства.

5. Охарактеризуйте состояния риска, ведущие к развитию психосоматических расстройств.

6. Возможности коррекции телесных изменений. Выбор и описание технологий для работы с этими изменениями.

7. Возможности коррекции психо-эмоциональных когнитивных, поведенческих изменений. Выбор и описание технологий для работы с каждым из видов этих изменений.

8. Выясните имеющиеся ресурсы данного клиента, перечислите их. Как Вы их искали?

8. Напишите небольшую Программу по саморегуляции психосоматической проблемы клиента, используя полученные знания (6 занятий).

9. Апробируйте программу на клиенте.

10. Приготовьте рефлексивный анализ своей программы.

### **Алгоритм проведения рефлексивного анализа Программы саморегуляции психосоматического состояния взрослого или ребенка**

1. Определите, насколько точно установлена психосоматическая проблема клиента (в области симптоматики тела и психики), что позволило Вам это сделать.

2. На основании чего Вы установили степень риска развития психосоматического расстройства?

3. Насколько эффективными оказались техники, которые Вы использовали для восстановления телесного состояния клиента? На основании чего Вы сделали такой вывод?

4. Какие из найденных ресурсов клиента оказались самыми эффективными, как Вы узнали об этом?

5. Какие моменты реализации составленной Вами «Программы...» оказались наиболее эффективными в работе с клиентом, как Вы думаете, почему?

6. Что, по вашему мнению, надо бы изменить в подобного рода программах?

### **2.2. Оценочные средства для промежуточной аттестации (теоретические вопросы для подготовки)**

1. Психосоматика как предмет интереса психологической науки.
2. Понятие о психической саморегуляции.
3. Исторические аспекты развития психосоматики.

4. Классификация психосоматических расстройств.
5. Психические состояния и психическое здоровье личности.
6. Психические состояния и психическое здоровье личности.
7. Стресс как психосоматическая проблема.
8. Феномен алекситимии: определение, теоретические подходы.
9. Понятие о «внутренней картине здоровья и болезни».
12. Коррекция психосоматических состояний.
13. Психическая саморегуляция: определение, основные методы.
14. Внутренняя картина здоровья и болезни: общая характеристика.
15. Модели внутренней картины болезни (Г.Левенталья, А.Б.Квасенко, Ю.Г.Зубарева).
16. Динамика внутренней картины болезни в процессе лечения.
17. Состояния риска и психосоматические заболевания.
18. Негативные психические состояния как фактор развития психосоматической патологии.
19. Ятрогении: определение, пути коррекции.
20. Психическая саморегуляция: определение, основные методы.
21. Понятие ресурсности и ресурсных состояний.
22. Активационные психические состояния.
23. Психическая саморегуляция: определение и психофизиологические механизмы.
24. Методы и приемы психической саморегуляции.
25. Основные подходы к коррекции психосоматических состояний.
26. Навыки релаксации как основа коррекции психических состояний.
27. Аутогенная регуляция (подход Г. Шульца).
28. Коррекция психосоматических состояний.