

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Приволжский исследовательский медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации



УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе
Богомолова Е.С.

« 1 » июня 2020 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине **ПСИХОЛОГИЯ СОСТОЯНИЙ**

направление подготовки
37.04.01 Психология

профиль
Клиническая психология

Квалификация выпускника
Магистр

Форма обучения:
очно-заочная

Нижний Новгород
2020

Фонд оценочных средств по дисциплине «Психология состояний» предназначен для контроля знаний по программе подготовки в магистратуре по направлению подготовки 37.04.01 Психология, профиль «Клиническая психология».

1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине «Психология состояний»

Компетенция	Результаты обучения	Виды занятий	Оценочные средства
ОК-3	<p>готовность к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала</p> <p><i>Знать:</i> – приемы и методы саморегуляции, направленные на личностный рост и развитие собственного потенциала.</p> <p><i>Уметь:</i> – подбирать эффективные методы саморегуляции с целью саморазвития и реализации творческого потенциала.</p> <p><i>Владеть:</i> - навыками психической саморегуляции для работы над собой с целью раскрытия и реализации своего творческого потенциала.</p>	Лекционные, практические занятия, самостоятельная работа	Проектные задания, контрольные вопросы; практические задания, тест
ПК-3	<p>способность 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><i>Знать:</i> – феноменологию состояний человека; – последствия деструктивных состояний для личности и общества; – направления и содержание профессиональной деятельности психолога по проблемам состояний человека.</p> <p><i>Уметь:</i> – анализировать и обобщать накопленный научный и практический опыт относительно проблем состояний человека; – планировать и организовывать социальные аспекты развития личности с учетом особенностей текущего состояния человека.</p> <p><i>Владеть:</i> - навыками диагностической и прогностической деятельности в отношении состояний человека.</p>	Лекционные, практические занятия, самостоятельная работа	Проектные задания, контрольные вопросы; практические задания, тест
ПК-5	<p>готовность к диагностике, экспертизе и коррекции психологических свойств и состояний, психических процессов, различных видов деятельности человека в норме и патологии с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития, факторов риска, принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам</p> <p><i>Знать:</i> – диагностические и коррекционные приемы и методы, позволяющие максимально использовать свои возможности с целью оптимизации психической деятельности; основные методы развития социальных и</p>	Лекционные, практические занятия,	Проектные задания, контрольные вопросы; практические

Компетенция	Результаты обучения	Виды занятий	Оценочные средства
	<p>профессиональные компетенций с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития, факторов риска, принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам.</p> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – проводить диагностику и коррекцию психических состояний с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития, факторов риска, принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам; – отслеживать динамику и эффективность проводимых мероприятий. <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – приемами диагностики и навыками экспертного анализа для выявления текущего состояния индивида. 	самостоятельная работа	тест
ПК-6	<p>способность создавать программы, направленные на предупреждение профессиональных рисков в различных видах деятельности, отклонений в социальном и личностном статусе и развитии человека с применением современного психологического инструментария</p> <p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – принципы составления программ, направленных на предупреждение нарушений и отклонений в психическом состоянии человека и связанных с ними профессиональных рисков; – современные психотехнологии, направленные на предупреждение нарушений и отклонений в психическом состоянии человека и связанных с ними профессиональных рисков. <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – осуществлять отбор эффективных психотехнологий с целью выполнения конкретных задач предупреждения профессиональных рисков в различных видах деятельности; – составлять программы коррекционных и реабилитационных мероприятий для типичных профессиональных задач в области психологии состояний. <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками проведения программ, направленных на предупреждение в психическом состоянии человека и связанных с ними профессиональных рисков; – базовыми психотехнологиями управления психическими ресурсами; навыками по распознаванию кризисных психологических состояний личности. 	Лекционные, практические занятия, самостоятельная работа	Проектные задания, контрольные вопросы; практические задания, тест

* Код компетенции и содержание ее элементов соответствует рабочей программе дисциплины.

Текущий контроль осуществляется в течение всего срока освоения данной дисциплины. Выбор оценочного средства для проведения текущего контроля на усмотрение преподавателя.

Промежуточная аттестация обучающихся по данной дисциплине проводится по итогам обучения и является обязательной.

2. Критерии и шкала оценивания

Данная дисциплина предусматривает проведение традиционной формы аттестации в виде зачета.

Шкалы оценивания результатов обучения при проведении аттестации по дисциплине

Индикаторы компетенции	Критерии оценивания	
	Не зачтено	Зачтено
Полнота знаний	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки.	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Могут быть допущены несущественные ошибки
Наличие умений	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки.	Продемонстрированы основные умения. Решены типовые задачи, выполнены все задания. Могут быть допущены несущественные ошибки.
Наличие навыков (владение опытом)	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки.	Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач. Могут быть допущены несущественные ошибки.
Мотивация (личностное отношение)	Учебная активность и мотивация слабо выражены, готовность решать поставленные задачи качественно отсутствуют	Проявляется учебная активность и мотивация, демонстрируется готовность выполнять поставленные задачи.
Характеристики сформированности компетенции	Компетенция в полной мере не сформирована. Имеющихся знаний, умений, навыков недостаточно для решения практических (профессиональных) задач. Требуется повторное обучение	Сформированность компетенции соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач.
Уровень сформированности компетенций	Низкий	Средний/высокий

Оценка «зачтено» выставляется студенту при удовлетворительной и выше оценке сформированности компетенций, в противном случае выставляется оценка «не зачтено».

3. Оценочные средства

3.1. Текущий контроль

3.1.1. Контролируемый раздел дисциплины «1. Теоретические и методологические аспекты проблемы психических состояний»

Контрольные вопросы

1. Формирование представлений о психическом состоянии в ходе развития психологии как науки

2. Основные теоретические подходы к изучению психических состояний
3. Систематика психических состояний
4. Методы изучения психических состояний
5. Психическое состояние как целостное явление
6. Пространственно-временная организация психического состояния
7. Взаимоотношения психического состояния и внешней среды
8. Динамика психического состояния
9. Концепция функциональных структур психических состояний
10. Основные (базовые) и частные (особенные) функции психических состояний
11. Нейрофизиологические особенности эмоциональных состояний
12. Влияние психических состояний на смысловые структуры сознания

Проектные задания

Задание 1. Оцените склонность к развитию индуцированных состояний (у себя, друзей, знакомых) с помощью «Скринингового метода», предложенного С.В. Клаучек и В.В. Деларю (см. статью: Разработка скринингового метода для выявления склонности к развитию индуцированных состояний // Психол. журн., 1997, № 2. – С. 123-128).

3.1.2. Контролируемый раздел дисциплины «2. Классы психических состояний»

Контрольные вопросы

1. Концепция неравновесных (неустойчивых) состояний
2. Динамические особенности неравновесных состояний
3. Структурно-функциональная организация неравновесных состояний
4. Психофизиологические особенности функциональных состояний
5. Классификация функциональных состояний
6. Функциональные состояния и деятельность
7. Понятие об измененном состоянии сознания (ИСС). Феноменология измененных состояний сознания
8. Факторы и причины возникновения измененных состояний сознания
9. Классификации и виды измененных состояний сознания
10. Невротические расстройства
11. Психосоматические и соматоформные расстройства
12. Личностные расстройства (психопатии)
13. Общая характеристика массовидных психических состояний
14. Паника как экстремальное психическое состояние
15. Психическое состояние массового энтузиазма
16. Психическое состояние массового экстаза
17. Проблема преодоления стресса. Индивидуальные стратегии и стили преодоления стресса
18. Оптимальные и экстремальные условия жизнедеятельности
19. Понятие травматического стресса
20. Посттравматический стресс (ПТС) и посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)
21. Феномен «выгорания» в отечественной и зарубежной психологии
22. Механизм развития психического выгорания. Личностные факторы развития выгорания
23. Профилактика и преодоление развития психического выгорания
24. Синдром хронической усталости

Проектные задания

Задание 1. Выявите у себя или группы обследуемых (друзей, домочадцев, сокурсников) наиболее значимые причины дискомфорта, действующие постоянно или относительно постоянно, используя для этого анкету Л.В. Куликова.

Задание 2. Осуществите диагностику степени психического выгорания у нескольких

представителей социальных профессий (учителей, врачей, тренеров, руководителей). Нужно выбрать одну из нескольких методик диагностики и обосновать ее выбор.

Задание 3. Определите вероятность развития невроза (у себя, кого-либо из друзей или близких). Для этого можно использовать методику экспресс-диагностики невроза, разработанную К. Хеком и Х. Хессом.

Задание 4. Выявите у обследованных Вами лиц причины эмоционального дискомфорта с помощью анкеты Л.В. Куликова. Перечислите признаки «накопленного стресса».

Задание 5. Оцените уровень нервно-психической устойчивости (НПУ) (у себя, кого-либо из друзей или близких) с помощью диагностической методики «Прогноз».

Задание 5. Оцените свое поведение при стрессе и степень своей нервно-психической устойчивости, используя для этого соответствующие методики диагностики и измерения стресса.

Задание 6. Осуществите диагностику личностных факторов стрессоустойчивости у себя или у своих знакомых: тревожности, фрустрированности, нервно-психической устойчивости и др., – с помощью соответствующих диагностических методик, которые найдете в Практикуме по психологии состояний или других доступных Вам сборниках психодиагностических методик.

Задание 7. Депрессия – один из заметных признаков посттравматического стресса (ПТС). Ознакомьтесь с методиками диагностики депрессивных состояний. Какая (какие) из них кажутся Вам наиболее адекватными при оценке состояния людей, переживших травматический стресс?

Задание 8. Используя список травматических событий, приведенный в таблице методики Холмса-Райхе, определите у себя степень «накопленного» за год стресса. Отметьте оценки каждого события, которое было в Вашей жизни за последние 12 месяцев (если за этот период оно случалось неоднократно, умножьте его оценку на число повторений). Сложите различные оценки и сравните результат с числом 767 (средним для выборки юношеского и зрелого возраста).

3.1.3. Контролируемый раздел дисциплины «3. Прикладные аспекты психологии состояний»

Контрольные вопросы

1. Концепции саморегуляции психических состояний
2. Ментальные основания саморегуляции психических состояний
3. Концепция смысловой регуляции психических состояний
4. Методы управления психическим состоянием
5. Психофизиологические методы, используемые для регуляции психических состояний.
6. Метод биологической обратной связи и принципы его использования для коррекции психических состояний.
7. Комплексы психологической релаксации (КПР): основные принципы проектирования и функционирования.
8. Нервно-мышечная релаксация. Принципы построения упражнений по методике нервно-мышечной релаксации и непосредственные эффекты их использования.
9. Аутогенная тренировка. Содержание и история становления метода. Механизм действия аутогенной тренировки.
10. Идеомоторная тренировка и сенсорная репродукция образов. Пути применения идеомоторной тренировки в профессионально-прикладной практике.
11. Использование образов и «сюжетных картин» как средства оптимизации функционального состояния.
12. Медитация: история применения и принципы работы метода. Классификация техник медитации.
13. Принципы построения комплексных программ обучения приемам психологической

саморегуляции.

14. Вспомогательные средства психологической саморегуляции: функциональная музыка, аудиовизуальные воздействия.

Проектные задания

Задание 1. Разработайте проект снижения уровня стресса у сотрудников медицинского учреждения.

Задание 2. Разработайте проект снижения уровня тревожности для студента 1 курса, сдающего сессию.

Задание 3. Разработайте проект снижения уровня депрессии для женщины 40 лет, потерявшей мужа.

Задание 4. Разработайте проект снижения уровня депрессии для мужчины 47 лет, потерявшего работу.

Задание 5. Разработайте проект повышения уровня адаптации для пациента, пережившего потерю ног.

Задание 6. Разработайте проект повышения уровня адаптации для пациента, вынужденного пройти госпитализацию в течение 6 месяцев.

Задание 7. Разработайте проект снижения уровня тревожности для пациента перед сложным нейрохирургическим вмешательством.

Задание 8. Разработайте проект снижения уровня профессионального выгорания у сотрудников медицинского учреждения.

Задание 9. Разработайте проект снижения уровня напряженности для хирургов после тяжелых операций.

Задание 10. Разработайте проект повышения уровня мобилизации для пациентов отделения нейрореабилитации.

3.2. Промежуточный контроль

3.2.1. Контролируемый раздел дисциплины «1. Теоретические и методологические аспекты проблемы психических состояний»

Вопросы теста итогового контроля

1. Понимание эмоционального состояния другого человека относится к умениям:
 - а) межличностной коммуникации;
 - б) восприятия и понимания друг друга;
 - в) межличностного взаимодействия;
 - г) группового взаимодействия.
2. Какой из нижеперечисленных терминов означает осознание человеком того, как его воспринимают окружающие люди:
 - а) эмпатия;
 - б) рефлексия;
 - с) идентификация;
 - д) абстракция.
3. Какой путь является оптимальным для психолога при регулировании своего состояния:
 - а) постоянный волевой контроль;
 - б) анализ и регуляция эмоций;
 - в) выражение эмоций непосредственно в момент их возникновения;
 - г) перенос своего состояния на клиента.
4. Постигание эмоциональных состояний другого человека в форме сопереживания и сочувствия называется:
 - а) рефлексией;
 - б) идентификацией;
 - в) эмпатией;
 - г) симпатией.
5. Физиологическая основа саморегуляции основана на особенностях:

- а) биохимической регуляции;
 - б) нервной регуляции;
 - в) гуморальной регуляции;
 - г) гормональной регуляции.
6. Техники саморегуляции, связанные с управлением дыханием, позволяют:
- а) регулировать тонус центральной нервной системы в широких пределах;
 - б) сознательно управлять тонусом организма;
 - в) обеспечивать равновесие тела;
 - г) произвольно вызывать в своем организме желаемые ощущения
7. Вставьте пропущенное слово, отражающее смысл «золотого правила саморегуляции» И.П. Павлова: «Отклонение от нормы является _____ возвращения к норме»:
- а) основанием;
 - б) следствием;
 - в) причиной;
 - г) необходимостью.
8. Укажите состояние, которое является целостной интегральной характеристикой деятельности всех ее элементов, участвующих в психическом акте:
- а) эмоциональное;
 - б) психическое;
 - в) функциональное;
 - г) массивное.
9. Усвоение человеком связей, существующих между конкретными объектами, свойствами, действиями и психическими состояниями составляет сущность теорий научения:
- а) ассоциативных;
 - б) условно-рефлекторных;
 - в) знаковых;
 - г) операциональных.
10. Что не относится к функциональному состоянию:
- а) результат деятельности;
 - б) фон деятельности;
 - в) «карта деятельности»;
 - г) условия деятельности.
11. Для нормального состояния сознания характерно(а):
- а) гиперактивность;
 - б) наличие а-ритмов;
 - в) сумеречное состояние сознания;
 - г) легкое переключение внимания.
12. Основной ритм бодрствования человека в спокойном состоянии:
- а) альфа ритм;
 - б) бета ритм;
 - в) гамма ритм;
 - г) тета ритм.
13. Угнетение страха и агрессии наблюдается при поражении или удалении:
- а) лобных долей;
 - б) гипофиза;
 - в) таламуса;
 - г) миндалин.
14. Психическое состояние как характеристика индивидуального акта сознания не детерминировано:
- а) предшествующей ситуацией;
 - б) наличной ситуацией;

- в) ожидаемой ситуацией;
 - г) непланируемой ситуацией.
15. По отношению к функционированию (состоянию) человека, его психике сознание не является особым(ой):
- а) уровнем;
 - б) формой;
 - в) способом;
 - г) автоматизмом.
16. Значения параметров внимания – это индикатор:
- а) только состояния человека;
 - б) только степени утомления и уровня бодрствования человека;
 - в) только уровня бодрствования человека;
 - г) состояния, степени утомления и уровня бодрствования человека.
17. Эмоциональные состояния в жизни организма выполняют функцию(и):
- а) только приспособительную;
 - б) только мобилизационную;
 - в) только приспособительную и интегративную;
 - г) приспособительную, мобилизационную и интегративную.
18. Первопричинами возникновения эмоциональных состояний являются изменения физиологического характера, происходящие в организме согласно теории:
- а) Кеннона – Барда;
 - б) Джемса – Ланге;
 - в) К. Изарда;
 - г) П.К. Анохина.
19. К психическим состояниям не относятся такие явления как:
- а) угнетённость
 - б) бодрость
 - в) раздражение
 - г) усталость
20. Что относится к волевым психическим состояниям:
- а) грусть
 - б) робость
 - в) уверенность
 - г) аффект
21. Совокупность научных взглядов на социальное поведение личности в зависимости от состояний ее готовности к определенным способам действий в определенных ситуациях принято называть концепцией:
- а) диспозиционной;
 - б) деятельностного опосредствования межличностных отношений;
 - в) информационной модели;
 - г) социометрической.
22. Личность рассматривается как совокупность Я-состояний в концепции:
- а) К. Роджерса;
 - б) А. Бандуры;
 - в) Э. Берна;
 - г) А. Маслоу.
23. Основной источник активности личности, внутреннее состояние нужды, выражающее зависимость от условий существования, – это:
- а) убеждение;
 - б) установка;
 - в) личностный смысл;
 - г) потребность.

24. Неосознаваемое состояние готовности к определенной деятельности, с помощью которой может быть удовлетворена потребность, называется:
- а) влечением;
 - б) установкой;
 - в) интересом;
 - г) стремлением.
25. Получение субъектом данных о собственных психических состояниях в момент их протекания или вслед за ним – это:
- а) наблюдение;
 - б) эксперимент;
 - в) тестирование;
 - г) самонаблюдение.
26. Оценка психологического состояния при помощи системы тестов называется:
- а) психодиагностика;
 - б) диагноз;
 - в) измерение;
 - г) психологический эксперимент.
27. Процесс передачи эмоционального состояния между индивидами на уровне их первой сигнальной системы, т.е. без решающего смыслового влияния, называется:
- а) внушением;
 - б) идентификацией;
 - в) заражением;
 - г) подражанием.
28. То, что в организме человека (как и у животных) постоянно накапливается энергия агрессивности, которая периодически разряжается, считает:
- а) З. Фрейд;
 - б) К. Лоренц;
 - в) В. Мак-Дауголл;
 - г) Дж. Доллард.
29. Нормальное (обычное) состояние сознания характеризуется уровнем психической активности:
- а) низким;
 - б) средним;
 - в) высоким;
 - г) повышенным.
30. Автором формулы $V=D*(P, S)$ (поведение есть функция личности и ситуации) является:
- а) Б.В. Зейгарник;
 - б) К. Левин;
 - в) Б. Скиннер;
 - г) Дж. Кеттел.

3.2.2. Контролируемый раздел дисциплины «2. Классы психических состояний»

Вопросы теста итогового контроля

1. Основанием разделения психических состояний на интеллектуальные, волевые и эмоциональные является:
- а) роль личности и ситуации в возникновении эмоций;
 - б) доминирующие (ведущие) компоненты;
 - в) время протекания;
 - г) степень глубины.
2. Стресс это:
- а) давление;

- б) напряжение;
 - в) состояние;
 - г) повреждение.
3. Состояние, развивающееся на фоне хронического стресса и ведущее к истощению эмоционально-энергических и личностных ресурсов работающего человека:
- а) переутомление;
 - б) перетренированность;
 - в) апатия;
 - г) выгорание.
4. Позитивное эмоциональное состояние человека перед началом работы, характеризующееся оптимальным уровнем эмоционального возбуждения:
- а) боевая готовность;
 - б) предстартовая апатия;
 - в) стресс;
 - г) предстартовая лихорадка.
5. Негативное предстартовое состояние, характеризующееся высоким уровнем эмоционального возбуждения:
- а) боевая готовность;
 - б) предстартовая апатия;
 - в) стресс;
 - г) предстартовая лихорадка.
6. При длительной работе максимальной, а иногда и умеренной (средней) интенсивности наблюдается особое состояние утомления, сопровождающееся резким спадом работоспособности:
- а) «мертвая точка»;
 - б) монотония;
 - в) утомление;
 - г) пресыщение.
7. Состояние расслабленности, снятия напряженности, достигаемое самопроизвольно или под воздействием фармакологических препаратов, медитации. Назовите его.
- а) пассивность;
 - б) релаксация;
 - в) фрустрация;
 - г) апатия.
8. Определенное эмоциональное состояние массы людей, являющееся средством дефицита информации о какой-либо пугающей или непонятной новости, либо избытка информации, это:
- а) стресс;
 - б) фрустрация;
 - в) паника;
 - г) тревога.
9. Отрицательное эмоциональное состояние, вызываемое объектами, соприкосновение, с которыми вступает в резкое рассогласование с принципами и установками субъекта, называется:
- а) страданием;
 - б) презрением;
 - в) отвращением;
 - г) стыдом.
10. Отрицательное эмоциональное состояние, связанное с полученной информацией о невозможности удовлетворения важнейших жизненных потребностей, называется:
- а) страданием;
 - б) презрением;

- в) отвращением;
 - г) стыдом.
11. Отрицательное состояние, возникающее в ситуации угрозы биологическому или социальному существованию индивида и направленное на источник действительной или воображаемой опасности:
- а) страх;
 - б) тревога;
 - в) стресс;
 - г) фрустрация.
12. Состояние переживания напряжения, которое охватывает человека, когда на пути к достижению цели или решению задач он встречается с неожиданными объективно непреодолимыми или субъективно так понимаемыми препятствиями, которые мешают удовлетворению его потребностей:
- а) страх;
 - б) тревога;
 - в) стресс;
 - г) фрустрация.
13. Отрицательное эмоциональное состояние, возникающее в ситуации неопределенной или неосознанной опасности и проявляющееся в ожидании неблагоприятного развития событий
- а) страх;
 - б) тревога;
 - в) стресс;
 - г) фрустрация.
14. Состояние, не приводящее к потере работоспособности:
- а) утомление;
 - б) напряжение;
 - в) монотония;
 - г) психическое пресыщение.
15. Психическое состояние человека, возникающее в результате длительного ограничения его возможностей, в удовлетворении основных психических потребностей:
- а) деменция;
 - б) депривация;
 - в) акселерация;
 - г) дисморфобия.
16. Особо выраженные эмоциональные состояния человека, сопровождающиеся существенными изменениями в поведении, называют:
- а) стрессами;
 - б) фрустрациями;
 - в) чувствами;
 - г) аффектами.
17. Агарофобия – это:
- а) навязчивый страх замкнутых помещений;
 - б) навязчивый страх гор;
 - в) навязчивый страх высоты;
 - г) навязчивый страх открытых пространств.
18. Переживание удовлетворения потребности в чем-либо называется:
- а) интересом;
 - б) радостью;
 - в) удивлением;
 - г) недоумением.
19. Переживание утраты, невозможность удовлетворить потребность в чем-либо – это:

- а) горе;
- б) стыд;
- в) гнев;
- г) страх.

20. Переживание собственной неспособности оказаться на высоте тех требований, которые человек предъявляет к самому себе, переживание неудовлетворенности собой – это:

- а) горе;
- б) стыд;
- в) гнев;
- г) страх.

21. Самое длительное эмоциональное состояние, окрашивающее все поведение человека, называется:

- а) собственной эмоцией;
- б) аффектом;
- в) настроением;
- г) чувством.

22. Предрасположенность к повышенной эмоциональной возбудимости – это:

- а) гипертония;
- б) гипертония;
- в) гипомания;
- г) гипермнезия.

23. Чрезмерное эмоциональное возбуждение определяется как:

- а) гипероспия;
- б) гипертония;
- в) гиперкинез;
- г) гипергия.

24. Сильное эмоциональное состояние взрывного характера, влияющее на всю личность, характеризующееся бурным протеканием, изменением сознания и нарушением волевого контроля, – это:

- а) аффект;
- б) страсть;
- в) фрустрация;
- г) стресс.

25. Состояние возрастающего эмоционального напряжения, которое возникает в конфликтных ситуациях, препятствия, связанные с сильной мотивацией – угрозой для благополучия личности, – это:

- а) аффект;
- б) фрустрация;
- в) настроение;
- г) стресс.

26. Устойчивой склонностью человека воспринимать угрозу своему «Я» в разных ситуациях характеризуется такое его эмоциональное состояние, как:

- а) настроение;
- б) стресс;
- в) тревога;
- г) гнев.

27. Состояния, содержанием которых является непреодолимая боязнь конкретных ситуаций, предметов, существ или неопределенный беспредметный страх, называются:

- а) аффектом;
- б) фобиями;
- в) стрессом;

- г) фрустрацией.
28. Хроническая усталость – это состояние, вызванное:
- а) постоянным эмоциональным контактом со значительным количеством людей;
 - б) пренебрежительным отношением к соблюдению режима труда и отдыха;
 - в) чрезмерно ответственным отношением к выполняемой деятельности;
 - г) длительным периодом волевого усилия, умственного напряжения
29. К симптомам профессионального выгорания относятся:
- а) редукция личных достижений;
 - б) дезадаптивность личности;
 - в) эмоциональное истощение;
 - г) все ответы правильные
30. Состояние психической активности, неадаптивности человека, вызванное воздействием экстремальных для него факторов и предвосхищением связанных с ними последствий:
- а) утомление;
 - б) напряжённость;
 - в) сонливость;
 - г) активность.
31. При утомлении наблюдается следующее изменение:
- а) возрастает объем внимания;
 - б) улучшается память;
 - в) деструкция мотивационной сферы;
 - г) повышение мыслительной активности.
32. Психологическим механизмом возникновения этого состояния является противоречие между обостренной потребностью в эмоциональном признании со стороны родителей и невозможностью ее удовлетворения:
- а) истерический невроз;
 - б) психопатия;
 - в) акцентуация;
 - г) паника.
33. По П.Б. Ганнушкину, крайняя раздражительность с приступами тоски, страха, гнева, упрямство, обидчивость, жестокость, конфликтность – основные признаки:
- а) циклоидов;
 - б) шизоидов;
 - в) психастеников;
 - г) эпилептоидов.
34. По П.Б. Ганнушкину, повышенная впечатлительность, возбудимость, быстрое психическое истощение, раздражительность, нерешительность свойственны для:
- а) астеников;
 - б) шизоидов;
 - в) психастеников;
 - г) эпилептоидов.
35. Кризисные состояния проявляются через:
- а) эмоциональное напряжение
 - б) невозможность реализации жизненных потребностей
 - в) дефицит смысла в дальнейшей жизни
 - г) расслабленность и уделение большого внимания хобби и т.п.
36. Показателем аффекта является:
- а) незначительное изменение сознания;
 - б) нарушение контроля воли за своими действиями;
 - в) сохранение самообладания;
 - г) сохранение контроля воли за своими действиями.

37. Определите этап развития стресса, из описанных Г.И. Косицким, приведенный в описании: «Это нормальная, рабочая стадия. Нагрузки, даже частые, протекающие на этой стадии, приводят к тренировке организма, повышению его стрессоустойчивости – первичный рост напряжения, стимулирующий привычные способы решения проблем»:

- а) стадия стресса, или «фаза стенической отрицательной эмоции»;
- б) стадия мобилизации;
- в) стадия «астенической отрицательной эмоции»;
- г) стадия невроза, срыва.

38. Определите этап развития стресса, из описанных Г.И. Косицким, приведенный в описании: «Эта стадия носит стеничный, активно-действенный характер: ярость, гнев, агрессия. Ресурсы организма расходуются неэкономно»:

- а) стадия стресса, или «фаза стенической отрицательной эмоции»;
- б) стадия мобилизации;
- в) стадия «астенической отрицательной эмоции»;
- г) стадия невроза, срыва.

39. Определите этап развития стресса, из описанных Г.И. Косицким, приведенный в описании: «Наступает черед отрицательных эмоций, носящих астенический, пассивно-бессильный, упаднический характер. Человеком овладевают тоска, отчаяние, неверие в возможность выхода из тяжелой ситуации»:

- а) стадия стресса, или «фаза стенической отрицательной эмоции»;
- б) стадия мобилизации;
- в) стадия «астенической отрицательной эмоции»;
- г) стадия невроза, срыва.

40. Определите этап развития стресса, из описанных Г.И. Косицким, приведенный в описании: «Человек деморализуется, смиряется с поражением. Наступают негативные последствия, которые стресс оставляет в организме: депрессия, начальные стадии психосоматического заболевания»:

- а) стадия стресса, или «фаза стенической отрицательной эмоции»;
- б) стадия мобилизации;
- в) стадия «астенической отрицательной эмоции»;
- г) стадия невроза, срыва.

41. Для состояния социальной дезадаптации характерны такие проявления, как:

- а) состояние негативизма;
- б) ситуационная оппозиция личности;
- в) социальная отчужденность (аутизм) личности;
- г) все перечисленные состояния.

3.2.3. Контролируемый раздел дисциплины «3. Прикладные аспекты психологии состояний»

Вопросы теста итогового контроля

1. Основной принцип методов опосредованного воздействия на человека в системе профилактики стрессов – это:

- а) использование внешних воздействий на человека;
- б) устранение причин и источников стресса;
- в) применение навыков психической саморегуляции;
- г) использование групповых форм активной саморегуляции.

2. К приемам арттерапии в практике саморегуляции психоэмоциональных состояний не относится:

- а) изотерапия,
- б) фототерапия;
- в) библиотерапия;
- г) сказкотерапия.

3. Релаксация –это своеобразное состояние:
- а) покоя;
 - б) мышления;
 - в) бодрствования;
 - г) активности.
4. Визуализация относится к группе техник, связанных с использованием воздействия:
- а) слова;
 - б) дыхания;
 - в) образов;
 - г) релаксации.
5. Самовнушение – это внушение самому себе:
- а) мыслей;
 - б) ощущений;
 - в) желаний;
 - г) всего перечисленного.
6. Метод Э. Куэ – это:
- а) произвольное самовнушение;
 - б) произвольное самовнушение;
 - в) психомышечная тренировка;
 - г) аутогенная тренировка.
7. Точное название метода, предложенного Э. Джекобсоном:
- а) психофизиологическая саморегуляция;
 - б) прогрессивная мышечная релаксация;
 - в) сосредоточенное саморасслабление;
 - г) саморегуляция мышечного тонуса.
8. Термин «аутогенная тренировка» ввел:
- а) Э. Куэ;
 - б) З. Фрейд;
 - в) И.Г. Шульц;
 - г) Р. Джекобсон.
9. В основе аутогенной тренировки лежит:
- а) произвольное самовнушение;
 - б) рациональная психотерапия;
 - в) мышечная релаксация;
 - г) все перечисленное.
10. Группа методов коррекции страхов, основанные на прямом предъявлении объекта страха без предварительной релаксации:
- а) иммерсионные методы;
 - б) систематическая сенсibilизация;
 - в) методики, основанные на принципе биофидбека;
 - г) имаго-методы.
11. Методики, использующие биообратную связь, позволяющую регулировать тончайшие изменения физиологических процессов, дают возможность обучить клиента навыкам сознательного регулирования физиологических процессов:
- а) иммерсионные методы;
 - б) систематическая сенсibilизация;
 - в) методики, основанные на принципе биофидбека;
 - г) имаго-методы.
12. Эзотерический способ регуляции состояния это:
- а) плавание;
 - б) йога;
 - в) бег;

г) гимнастика.

13. Воля – регулирование человеком своего поведения, связанное с контролем своего состояния. Это регулирование:

- а) сознательное;
- б) неосознанное;
- в) интуитивное;
- г) произвольное.

3.2.4. Ситуационные задачи на оценку изученности разделов дисциплины 1-3 (комплексные).

Задача 1. Вы работаете психологом в онкологическом центре. Ваш контингент составляет более 500 больных в год. В последнее время вы все чаще ощущаете бесполезность ваших усилий. Помочь удается лишь единичным учащимся, все остальное время занимает выполнение заданий руководства и заполнение отчетности. Как вы будете действовать?

Задача 2. Вы работаете психологом в медицинской организации. Вам необходимо принять участие в городской конференции по психологии и психиатрии с докладом. Предстоящее выступление вызывает у вас панический страх. Как вы будете действовать?

Задача 3. К вам как к психологу обратилась женщина с жалобами на то, что в ее жизни все происходит «само по себе». Разработайте план работы с данной клиенткой по развитию умений рефлексии и саморегуляции

Задача 4. Вы работаете психологом-консультантом в психологическом центре. Специфика вашей работы такова, что вы постоянно испытываете ощущение непосильной моральной ответственности. Как вы будете действовать?

Задача 5. К вам как к психологу обратился молодой врач, испытывающий трудности при составлении отчетов. Разработайте план работы с данным клиентом по развитию умений рефлексии профессиональной деятельности.

Задача 6. Вы работаете психологом в медицинском учреждении для детей с ОВЗ. Вам необходимо выступить на родительском собрании с анализом результатов диагностики детей. Родители настроены достаточно враждебно, считают, что озвучиваемые вами проблемы в развитии детей – это вина педагогического коллектива. Вы чувствуете нарастающую злость и раздражение. Как вы будете действовать?

Задача 7. Вы недавно работаете психологом. Новый коллектив, большой объем работы, высокая эмоциональная вовлеченность в процесс психологической помощи очень сильно утомляют вас. Вы чувствуете постоянное напряжение и усталость. Как вы будете действовать?

Задача 8. К вам как к психологу обратился человек в состоянии хронического стресса с жалобами на то, что «ничего не успевает». Разработайте план работы с данным клиентом по развитию умений саморегуляции.

Задача 9. К вам как к психологу обратился человек, испытывающий частые вспышки неконтролируемого гнева. Разработайте план работы с данным клиентом по развитию умений саморегуляции.

Задача 10. Вы работаете психологом в детском клиническом учреждении. Вас вызывает руководитель учреждения. Когда вы заходите в его кабинет, вы видите там родителей одного из учащихся. Выясняется, что родители обвиняют вас в некомпетентности на основании написанного вами заключения для ПМПК. Вы испытываете смешанные чувства обиды, злости, страха, неуверенности. Как вы будете действовать?

Задача 11. К вам как к психологу обратился молодой дефектолог, испытывающий постоянное раздражение при работе с детьми с ОВЗ. Разработайте план работы с данным клиентом по развитию умений саморегуляции.

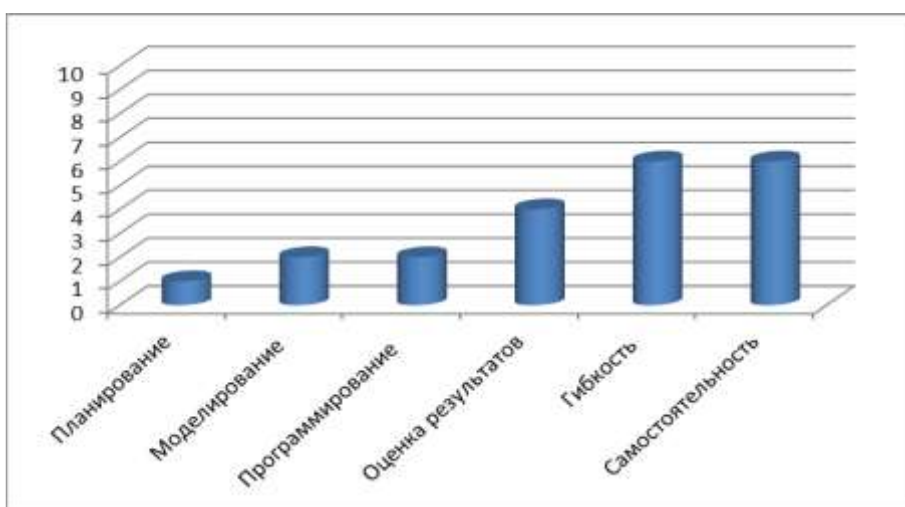
Задача 12. Вы ведете занятие по развитию памяти детей школьного возраста с ОВЗ. Дети вас не слушают, постоянно отвлекаются. Вы чувствуете нарастающее раздражение. Как вы будете действовать?

Задача 13. Вы ведете занятие по развитию внимания детей младшего школьного возраста. Дети вас не слушают, играют между собой. Вы чувствуете нарастающее раздражение. Как вы будете действовать?

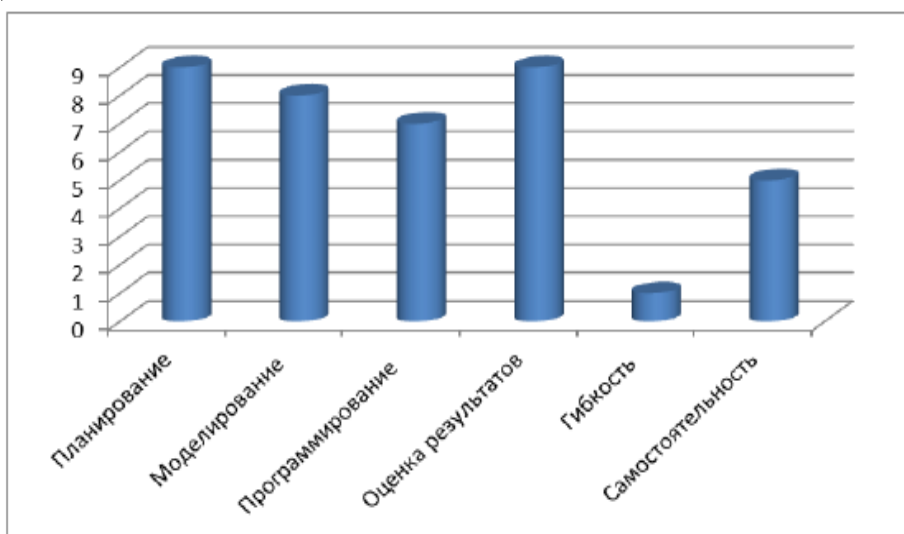
Задача 14. К вам как к психологу обратилась молодая супружеская пара по поводу частых конфликтов в семье. Разработайте план работы с данными клиентами по развитию умений саморегуляции

Задача 15. Вы ведете развивающее занятие с ребенком из неблагополучной семьи. В процессе занятия вы чувствуете, что нарастает негативное эмоциональное состояние, близкое к ощущению бесполезности и беспомощности. Как вы будете действовать?

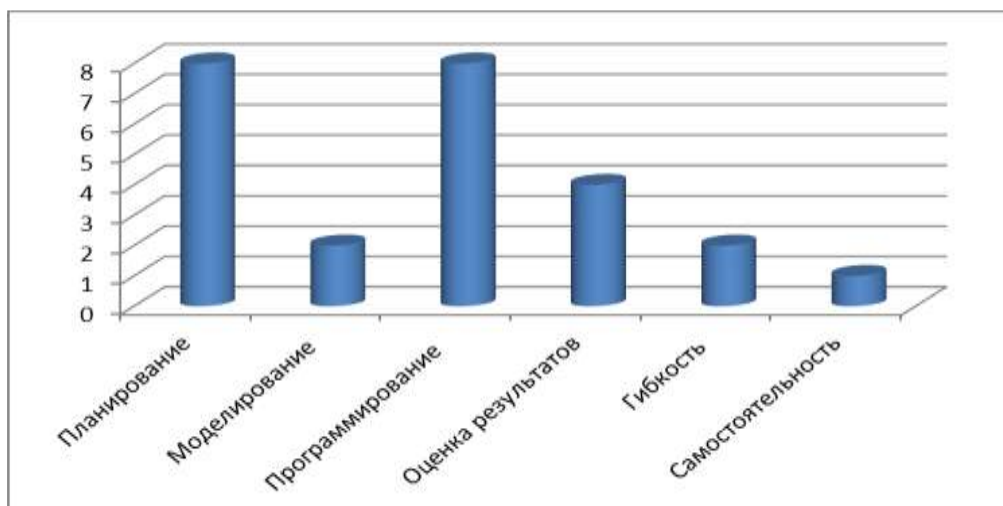
Задача 16. Интерпретируйте приведенные на рисунке результаты изучения саморегуляции испытуемого. Сделайте выводы. Составьте психологические рекомендации.



Задача 17. Интерпретируйте приведенные на рисунке результаты изучения саморегуляции испытуемого. Сделайте выводы. Составьте психологические рекомендации.



Задача 18. Интерпретируйте приведенные на рисунке результаты изучения саморегуляции испытуемого. Сделайте выводы. Составьте психологические рекомендации.



Задача 19. К вам как к психологу обратился человек, испытывающий состояния панического страха перед начальником. Разработайте план работы с данным клиентом по развитию умений саморегуляции.

Задача 20. К вам как к психологу обратился человек, испытывающий сильный страх полетов на самолете. Разработайте план работы с данным клиентом по развитию умений саморегуляции.

Задача 21. Вы работаете психологом в коммерческой медицинской организации. Перед вами поставили очень много разных задач, срок выполнения которых приближается, а вы не успеваете их сделать. Как вы будете действовать?

Задача 22. К вам как к психологу обратился молодой руководитель, испытывающий трудности при анализе собственной профессиональной деятельности. Разработайте план работы с данным клиентом по развитию умений рефлексии профессиональной деятельности.

Задача 23. Вы проводите консультацию с родителями. Ситуация складывается таким образом, что всю ответственность за развитие ребенка родители перекалывают на вас. Вы чувствуете нарастающую злость. Как вы будете действовать?

Задача 24. Вы работаете психологом в терапевтическом учреждении. Во время педсовета вас обвинили в недостаточной эффективности вашей работы. Вы искренне уверены, что делаете все возможное, и данное обвинение вызывает чувство сильной обиды и желания обвинить в ответ. Как вы будете действовать?

Задача 25. Вы работаете психологом в крупном медицинском стационаре. Ваш контингент составляет более 200 пациентов. В последнее время вы все чаще ощущаете бесполезность ваших усилий. Помочь удастся лишь единичным пациентам, все остальное время занимает выполнение заданий руководства и заполнение отчетности. Как вы будете действовать?

Задача 26. Вы работаете психологом в клиническом учреждении. Вам необходимо пройти аттестационные испытания для подтверждения квалификации. Предстоит выполнить большой объем работы в достаточно короткие сроки, а сама процедура аттестации вызывает у вас смешанные ощущения собственного недостаточного профессионального мастерства и страха. Как вы будете действовать?

Задача 27. К вам как к психологу обратился молодой педиатр, испытывающий постоянное раздражение при работе с детьми. Разработайте план работы с данным клиентом по развитию умений саморегуляции.

Задача 28. Вы работаете психологом в больнице. Вы провели диагностику мнения медицинского коллектива о руководителе учреждения. Руководитель желает ознакомиться с заполненными бланками испытуемых. Все ваши доводы о конфиденциальности данной информации его не интересуют. Вы чувствуете нарастающее давление руководителя. Как вы будете действовать?

Задача 29. Вы работаете психологом в больнице. Все возникающие конфликтные ситуации разрешаются с вашим участием. Причем каждая из конфликтующих сторон пытается склонить вас на свою сторону и таким образом усилить свою позицию. Вы чувствуете сильное напряжение. Как вы будете действовать?

Задача 30. Проведите рефлекссию своего эмоционального состояния в настоящий момент, оформите в виде эссе. Определите возможности самокоррекции текущего состояния.