

Министерство образования и науки Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Оренбургский государственный университет»

О.А. Щербинина, Т.А. Болдырева

ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Учебно-методическое пособие

Рекомендовано ученым советом федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Оренбургский государственный университет» для обучающихся по образовательным программам высшего образования по специальности 37.05.02 Психология служебной деятельности

Оренбург
2017

УДК 159.923 (075.8)

ББК 88.1я73

Щ 64

Рецензент – заведующий кафедрой возрастной и педагогической психологии ФГБОУ «Оренбургский государственный педагогический университет», кандидат психологических наук, доцент Н.В. Дроздова

Щ64 Щербинина, О.А., Болдырева, Т.А.
Психические состояния человека в профессиональной деятельности: учебно-методическое пособие / О.А. Щербинина, Т.А. Болдырева; Оренбургский гос. ун-т. – Оренбург, ОГУ, 2017.
ISBN 978-5-7410-1768-5

В учебно-методическом пособии рассматриваются общие представления о психических состояниях, подходы к классификации, возможности и ограничения диагностики психических состояний и управления ими. Особое внимание уделяется стрессу и функциональным состояниям (неблагоприятным психическим состояниям) сотрудников органов внутренних дел, в том числе, возникающим в условиях повышенного риска. Пособие содержит контрольно-оценочные средства для проверки и самопроверки знаний обучающихся.

Учебно-методическое пособие предназначено для студентов специальности 37.05.02 Психология служебной деятельности, преподавателей психологии, а также практических психологов.

УДК 159.923 (075.8)

ББК 88.1я73

ISBN 978-5-7410-1768-5

©Щербинина О. А., 2017

©Болдырева Т.А., 2017

© ОГУ, 2017

Содержание

Введение.....	5
1 Общее представление о психических состояниях	7
1.1 Рекомендуемые источники по теме «Общее представление о психических состояниях».....	9
1.2 Тестовые задания по теме «Общее представление о психических состояниях»	10
1.3 Задания для самоконтроля по теме «Общее представление о психических состояниях».....	13
2 Подходы к классификации психических состояний	18
2.1 Рекомендуемые источники по теме «Подходы к классификации психических состояний»	19
2.2 Тестовые задания по теме «Подходы к классификации психических состояний»	20
2.3 Задания для самоконтроля по теме «Подходы к классификации психических состояний»	26
3 Функциональные состояния.....	28
3.1 Рекомендуемые источники по теме «Функциональные состояния»	29
3.2 Задания для самоконтроля по теме «Функциональные состояния»	30
4 Стресс и стрессоустойчивость: теории, физиологические механизмы, признаки и динамика.....	53
4.1 Рекомендуемые источники по теме «Стресс и стрессоустойчивость: теории, физиологические механизмы, признаки и динамика»	54
4.2 Тестовые задания по теме «Стресс и стрессоустойчивость: теории, физиологические механизмы, признаки и динамика»	54
4.3 Задания для самоконтроля по теме «Стресс и стрессоустойчивость: теории, физиологические механизмы, признаки и динамика»	77
5 Управление психическими состояниями.....	87
5.1 Рекомендуемые источники по теме «Управление психическими состояниями»	88

5.2 Тестовые задания по теме «Управление психическими состояниями»	88
6 Диагностика психических состояний.....	93
6.1 Рекомендуемые источники по теме «Диагностика психических состояний» ..	94
6.2 Тесты и задания для самоконтроля по теме «Диагностика психических состояний»	95
Приложение А (справочное)	102

Введение

Психические состояния представляют собой явление, которое входит в число имманентных в жизни человека и, соответственно, психопрактики. В тоже время, психические состояния – это одна из наименее разработанных категорий современной психологии.

Поскольку объектом профессиональной деятельности психолога в правоохранительных органах являются люди, часто пребывающие в самых разнообразных психических состояниях: монотонии, повышенного эмоционального напряжения, специфической групповой и/или эмоциональной изоляции и тому подобных, умение специалиста выделять их существенные признаки, оптимизировать состояния, служит залогом профессиональной успешности. В связи с этим профессиональные компетенции: ПК – 5 «способность выявлять актуальные психологические возможности (психологические ресурсы), необходимые для эффективного выполнения конкретных профессиональных задач», ПК – 7 «способность изучать психические свойства и состояния человека в норме и патологии, характеризовать психические процессы и проявления в различных видах деятельности личного состава, индивидов и групп, составлять психодиагностические заключения и рекомендации по их использованию» и ПК – 15 «способность осуществлять диагностику проблем лиц, нуждающихся в коррекционных воздействиях, выбирать адекватные формы, методы и программы коррекционных мероприятий», – требуют полных и точных представлений о категории психического состояния у будущего специалиста.

В учебно-методическом пособии раскрываются вопросы феноменологии психических состояний, многообразия их проявлений, особенности психологической диагностики и возможностей управления. Акцентируем внимание на том, что объектом исследования выступают сотрудники правоохранительных органов, для которых в силу специфики профессиональной деятельности характерны неблагоприятные психические состояния. Этому способствуют условия повышенного риска, повышенная ответственность,

высокий уровень физической напряженности и т.д. Предложенные к ознакомлению статьи содержат сведения о сравнительно недавних исследованиях психических состояний у сотрудников правоохранительных органов, что позволяет авторам этих статей представить либо новые концепции, либо детализировать и верифицировать традиционные.

Рассмотрение неблагоприятных психических состояний ориентированно не только на изучение их структуры и содержания, но и на усвоение методов и способов их предупреждения и минимизации неблагоприятных последствий.

В учебно-методическом пособии представлено несколько типов заданий для обучающихся: заполнить таблицу на основе сравнения, анализа, синтеза и обобщения материала; вставить пропущенные слова и закончить предложения; соотнести понятия (описываемые явления) с их определением (описанием, признаком, проявлением); объяснить; охарактеризовать; ответить на вопрос и другие типы заданий.

Работа обучающихся с данным пособием способствует освоению ими дисциплин «Общая психология», «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения». Усвоенный в процессе работы с данным учебно-методическим пособием теоретический материал и практические навыки служит базой для освоения таких дисциплин, как «Психологическое обеспечение служебной деятельности», «Организация воспитательной и психологической работы с личным составом».

1 Общее представление о психических состояниях

Понятие психических состояний. Сущность и функции психических состояний. Детерминанты психических состояний. Структура психического состояния. Характеристики психического состояния: общие, видовые, индивидуальные.

Основные понятия

Психические состояния. Функции регулирования, интеграции, адаптивная. Основные детерминанты состояния: осознанные и неосознанные потребности, желания, стремления человека; проявившиеся и скрытые возможности человека; объективные воздействия (условия среды) и их субъективное восприятие. Структура психических состояний (по В.А. Ганзену): социально-психологический, психологический, психофизиологический, физиологический; субъективные и объективные характеристики каждого уровня. Характеристики состояний: эмоциональные, активационные, тонические, тензионные, временные, полярность (знак описываемого состояния).

Вопросы и задания для самопроверки

- 1 В чем специфика психических состояний?
- 2 Обоснуйте актуальность исследований психических состояний в психологии и смежных науках.
- 3 Перечислите детерминанты психических состояний и проиллюстрируйте их примерами.
- 4 Охарактеризуйте и проиллюстрируйте основные функции психических состояний.
- 5 Приведите примеры художественного, терминологического и эмпирического описаний психических состояний.
- 6 Опишите проявления любого психического состояния по схеме, представленной в таблице 1:

Таблица 1 – Уровни, параметры и формы проявления психических состояний

Уровень проявления психического состояния	Параметры	Формы проявления	Конкретное состояние (на выбор)
Физиологический	Гормональный	Изменение секреции адреналина, тироксина, глюкокортикоидов и др.	
	Сердечно-сосудистый	Изменение показателей АД, ЧСС, тонуса сосудов и др.	
Моторной сферы	Мышечный тонус	Изменение напряжения мышц, тремора, ритма и глубины дыхания	
	Мимика и жесты	Изменение напряжения лицевых мышц, позы, движений корпуса, жестов	
	Голосовые характеристики	Громкость, высота, тембр голоса, темп речи	
Эмоциональность	Модальность, длительность, интенсивность	Положительные или отрицательные переживания, их интенсивность и длительность протекания	
Когнитивный	Выраженность когнитивных процессов и их роль в контроле поведения	Сохранение или изменение логичности мышления, осознанности состояния, точности прогноза развития событий, возможности управления состоянием организма	
Поведенческий	Трудовые действия и операции	Точность выполнения, экономичность и правильность действий	
	Действия по удовлетворению собственных актуальных потребностей	Адекватность, экономичность, правильность действий	
Социальный	Коммуникативный	Характер общения с окружающими людьми: способность их слышать, воздействовать на них, находить общие точки взаимодействия	

7 Опишите на выбор любое психическое состояние по следующей схеме:

- название;
- причины возникновения;
- объективные проявления;
- субъективные проявления;
- динамика изменения состояния;
- возможные последствия (и негативные, и позитивные) в случае возникновения состояния;
- условия предотвращения или минимизации негативных проявлений;
- способы управления или коррекции состояния.

8 Проанализируйте одну из нижеприведенных статей, ответив на следующие вопросы:

- А) Чему посвящена данная статья?
- Б) Основные понятия, которые использует автор?
- В) В чем новизна идей автора статьи?
- Г) Каковы научное и прикладное значения данной статьи?

1.1 Рекомендуемые источники по теме «Общее представление о психических состояниях»

Куликов, Л.В. Проблема описания психических состояний / Психические состояния / Сост. и общая редакция Л. В. Куликова. – СПб.: Питер, 2001. – С. 11-44.

Левитов, Н.Д. Определение психического состояния / Психические состояния / Сост. и общая редакция Л. В. Куликова. – СПб.: Питер, 2001. – С. 44-47.

Немчин, Т.А. Развитие учения о психических состояниях / Психические состояния / Сост. и общая редакция Л. В. Куликова. – СПб.: Питер, 2001. – С. 47-52.

Мясищев, В.Н. Психические состояния и отношения человека / Психические состояния / Сост. и общая редакция Л.В. Куликова. – СПб.: Питер, 2001. – С. 52-60.

Ганзен, В.А. Описание психических состояний человека / Психические состояния / Сост. и общая редакция Л.В. Куликова. – СПб.: Питер, 2001. – С. 60-73.

Шахтер С., Сингер, Д. Когнитивные, социальные и физиологические детерминанты эмоционального состояния / Психология мотивации и эмоций / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, М.Ф. Фаликман. – М.: АСТ: Астрель, 2009. – С. 443-459.

1.2 Тестовые задания по теме «Общее представление о психических состояниях»

1 Широкое распространение понятия «психические состояния» связывают с именем

- А) В.А. Ганзена;
- Б) Е.П. Ильина;
- В) Н.Д. Левитова;
- Г) В.Н. Панова.

2 Психические процессы, свойства и состояния дифференцируют по

- А) динамичности;
- Б) лабильности;
- В) ригидности;
- Г) эмоциональности.

3 В какой последовательности традиционно располагают основные психические явления?

- А) процессы, свойства, состояния;
- Б) состояния, процессы, свойства;
- В) процессы, состояния, свойства;

Г) свойства, процессы, состояния.

4 Психические состояния – это:

А) психические явления, обеспечивающие первичное отражение и осознание человеком воздействий окружающей действительности; имеют четкое начало, определенное течение и ярко выраженный конец;

Б) наиболее устойчивые и постоянно проявляющиеся особенности личности, обеспечивающие определенный качественно-количественный уровень поведения и деятельности, типичный для данного человека;

В) психические явления, формирующиеся в процессе приобретения человеком жизненного и профессионального опыта, в содержание которых входит особое сочетание знаний, умений, навыков;

Г) целостная реакция личности на внешние и внутренние стимулы, направленная на достижение полезного результата деятельности или адаптационного процесса.

5 Психические состояния выступают как:

А) система организации психических процессов;

Б) субъективное отношение к отражаемому явлению;

В) механизм оценки отражаемой действительности;

Г) нет правильного ответа.

6 Какая из функций психических состояний заключается в установлении соответствия между актуализированными потребностями индивида и его возможностями с учетом конкретных условий существования, особенностей деятельности и поведения?

А) адаптивная;

Б) оценочная;

В) интегративная;

Г) энергетическая.

7 По Л.В. Куликову, основными детерминантами психического состояния являются:

А) потребности, желания, стремления;

Б) пороги чувствительности анализаторов;

В) возможности человека;

Г) условия среды.

8 Эмоциональные (модальностные) характеристики психического состояния описывают:

А) качественное своеобразие описываемого состояния;

Б) интенсивность описываемого состояния;

В) знак описываемого состояния;

Г) продолжительность, устойчивость описываемого состояния.

9 Временные характеристики психического состояния проявляются в:

А) интенсивности описываемого состояния;

Б) знаке описываемого состояния;

В) продолжительности, устойчивости описываемого состояния;

Г) тону, ресурсе сил.

10 Относительно устойчивое эмоциональное фоновое состояние в психологии обозначается понятием:

А) настроение;

Б) аффект;

В) стресс;

Г) чувства.

11 Какие из характеристик психического состояния отражают степень напряжения организма?

А) эмоциональные;

Б) тензионные;

В) активационные;

Г) тонические.

12 Какие из характеристик психического состояния отражают интенсивность психических процессов?

А) тензионные;

Б) временные;

В) эмоциональные;

Г) активационные.

13 Полярность психического состояния проявляется в:

А) тону, ресурсе сил;

Б) продолжительности и устойчивости состояний;

В) знаке (благоприятном, положительном или неблагоприятном, отрицательном);

Г) степени напряжения.

14 Проблема психических состояний со стороны клинической и общей психопатологии рассматривается:

А) Н.Д. Левитовым;

Б) Т.А. Немчиным;

В) В.Н. Мясищевым;

Г) В.А. Ганзеном.

15 Комплекс наличных характеристик тех функций и качеств человека, которые прямо или косвенно обуславливают выполнение трудовой деятельности – это:

А) эмоциональные состояния;

Б) психические состояния;

В) функциональные состояния;

Г) аффективные состояния.

1.3 Задания для самоконтроля по теме «Общее представление о психических состояниях»

Прочтите статью Ганзен В.А. Описание психических состояний человека / Психические состояния / Сост. и общая редакция Л.В. Куликова. СПб., Питер. 2000. С. 60 - 73. Выполните предложенные ниже задания.

1 Соотнесите вид описания психических состояний (обозначенного арабской цифрой) с его описанием (обозначенным строчной буквой).

1.1 Художественные;

1.2 Терминологические;

1.3 Эмпирические.

а) количественные описания, полученные в результате экспериментальных измерений; включают в себя научные статьи, отчеты, части статей и монографий, представляющих результаты опытных исследований, конкретных психических состояний человека;

б) качественно нестрогие описания на литературном языке, максимально полно отражающие многообразие индивидуальных проявлений субъективной и поведенческой сторон состояний;

в) обобщение и научный анализ всех данных; включают монографии и статьи (части монографий и статей), посвященные теоретическому анализу психических состояний человека.

2 Соотнесите характеристики психических состояний (обозначенных арабской цифрой) с их описанием (обозначенным строчной буквой).

2.1 уровневость;

2.2 субъективность – объективность;

2.3 степень обобщенности.

а) обеспечивает иерархическую организацию характеристик каждого уровня состояния;

б) раскрывает наличие в каждом состоянии субъективной и объективной сторон;

в) образует три группы характеристик состояния: общие, особенные, индивидуальные.

3 Расположите подструктуры психического состояния от самого нижнего уровня к самому верхнему:

а) психофизиологический;

- б) социально-психологический;
- в) физиологический;
- г) психологический.

4 Соотнесите уровень организации психических состояний человека (обозначенный арабскими цифрами) с его содержанием (обозначенным строчной буквой).

- 4.1 физиологический;
- 4.2 психофизиологический;
- 4.3 психологический;
- 4.4 социально-психологический.

- а) характеристики деятельности, поведения и отношения человека в том или ином состоянии;
- б) вегетативные реакции, изменения психомоторики, сенсорики;
- в) изменения психических функций и настроения человека;
- г) нейрофизиологические характеристики, морфологические и биохимические изменения, сдвиги физиологических функций.

5 В приведённые ниже предложения вставьте пропущенные слова из предложенного списка:

- а) противоречивые;
- б) устоявшиеся;
- в) самостоятельное психическое состояние;
- г) характеристика любого состояния;
- д) совокупность нескольких психических состояний при доминировании одного.

В психологии существуют ___ представления о природе настроения человека и его связи с другими состояниями человека.

С.Л. Рубинштейн, П.М. Якобсон и др. считают, что настроение это ___.

К.К. Платонов, Г.Г. Голубев рассматривают настроение как ___.

Для В.А. Ганзена настроение – это ___.

6 Отношение человека как системообразующая характеристика компонентного состава психического состояния, в его структуре представляет

- а) уровень психофизиологических функций;
- б) уровень сознания и самосознания;
- в) уровень динамических тенденций;
- г) уровень задатков и способностей.

7 Установите соответствие проявлений состояний (обозначенных строчными буквами) по признаку субъективности – объективности (обозначены арабскими цифрами).

7.1 Объективная характеристика.

7.2 Субъективная характеристика.

а) могут быть получены с помощью измерений, анализа внешнего облика индивида, особенностей поведения и деятельности, продуктов труда;

б) отражены в самосознании индивида, в них проявляется самоотношение, результаты самопознания и саморегуляции;

в) складываются у субъекта в процессе самонаблюдения;

г) получаются в результате внешнего, объективного (прямого или косвенного) наблюдения поведения и деятельности субъекта.

8 Соотнесите описания подструктур психических состояний (обозначенных строчными буквами) с уровнем их обобщенности (обозначенных арабскими цифрами).

8.1 общие;

8.2 особенные;

8.3 индивидуальные.

а) характеристики состояния, отражающие изменения, наблюдаемые на фоне общих сдвигов у достаточно больших групп людей в таком состоянии, возникшем в конкретных условиях;

б) характеристики состояния, отражающие самые глубокие сдвиги в организме;

в) характеристики состояния, отражающие многообразие индивидуальных проявлений характеристик всех уровней, присущих конкретным субъектам, переживающим данное состояние.

9 Соотнесите описания подструктур психических состояний (обозначенных строчными буквами) с уровнем их обобщенности (обозначенных арабскими цифрами) на примере стресса.

9.1 общие объективные;

9.2 особенные объективные;

9.3 индивидуальные объективные;

9.4 общие субъективные;

9.5 особенные субъективные;

9.6 индивидуальные субъективные.

а) ощущение напряжения;

б) отрицательное/положительное заинтересованное отношение к ситуации, деятельности;

в) досады, смущения, недовольства, гнева, чувство подъема, мобилизации;

г) изменение поведения;

д) нарушение деятельности;

е) снижение качественных и количественных показателей деятельности; срыв деятельности; сдвиг поведенческого реагирования к крайним точкам шкалы «возбуждение – торможение»; неадекватное поведение.

2 Подходы к классификации психических состояний

Многообразие подходов к определению критериев классификации психических состояний. Н.Д. Левитов: по преобладающему психическому процессу; в зависимости от деятельности, которую сопровождают; в зависимости от роли личности и ситуации в возникновении состояния; в зависимости от степени глубины; в зависимости от влияния на личность; в зависимости от степени осознанности. Ю.Е. Сосновикова: по носителю состояния (индивид или группа); с точки зрения ведущей деятельности, свойственной различным периодам психического развития человека; по степен продолжительности, степень распространенности, степень напряженности, степень их адекватности ситуации, нормам морали и степень их осознанности субъектом. Л.В. Куликов: по основной характеристике психического состояния в порядке уменьшения степени положительного воздействия состояний внутри каждой группы. В.А. Ганзен, В.Д. Юрченко: по доминирующему компоненту в структуре психического состояния и др.

Основные понятия

Познавательные, эмоциональные, волевые состояния; психические состояния в деятельности игровой, учебной, трудовой; личностные и ситуативные состояния; глубокие и поверхностные состояния; положительные и отрицательные состояния; более или менее осознанные состояния; психические состояния индивида и масс; психические состояния детей, взрослых; эмоциональные состояния (эйфория, радость, удовлетворение, тревога, страх, паника); активационные состояния (возбуждение, вдохновение, подъем, сосредоточенность, рассеянность, скука, апатия); тонические состояния (бодрствование, монотония, пресыщение, утомление, переутомление, сонливость, сон); тензионные состояния (напряжение, стартовое напряжение, эмоциональное разрешение, стресс, фрустрация, сенсорный голод, состояния в условиях индивидуальной и групповой изоляции, состояния в условиях публичности, стрессовые состояния, состояния в экстремальных условиях, в очаге

стихийного бедствия); волевые практические (утомление, монотония, пресыщение и др.), волевые мотивационные (скука, паника, тревога и др.), аффективные гуманитарные (симпатия, синтония, восхищение и др.), аффективные эмоциональные (стресс, эмоциональное выгорание, эйфория и др.), состояния сознания – состояния внимания (рассеянность, сосредоточенность, сон и др.).

Вопросы и задания для самопроверки

1 С чем связаны трудности построения общей классификации психических состояний?

2 В чем заключается практическое значение классификации состояний?

3 В научной и художественной литературе найдите примеры описания нескольких психических состояний.

4 Заполните таблицу:

Таблица 2 – Подходы к классификации психических состояний

Автор и основание классификации	Виды психических состояний	Комментарии / критические замечания

5 Проанализируйте одну из нижеприведенных статей, ответив на следующие вопросы:

А) Чему посвящена данная статья?

Б) Перечислите основные понятия, которые использует автор.

В) В чем новизна идей автора статьи?

Г) Каковы научное и прикладное значения данной статьи?

2.1 Рекомендуемые источники по теме «Подходы к классификации психических состояний»

Аргайл, М. Радость. // Психические состояния / Сост. и общая редакция Л.В. Куликова. – СПб.: Питер, 2001. – С. 196-208.

Фрейд, З. Печаль и меланхолия.... // Психические состояния / Сост. и общая редакция Л.В. Куликова. – СПб.: Питер, 2001. – С. 208 – 219.

Березин, В.Ф. Психическая адаптация и тревога // Психические состояния / Сост. и общая редакция Л.В. Куликова. – СПб.: Питер, 2001. – С. 219-229.

Кемпински, А. Страх // Психические состояния / Сост. и общая редакция Л.В. Куликова. – СПб.: Питер, 2001. – С. 229 – 236.

Моляко, В.А. Особенности проявления паники в условиях экологического бедствия // Психические состояния / Сост. и общая редакция Л.В. Куликова. – СПб.: Питер, 2001. – С. 237-243.

Сосновикова, Ю.Е. К сравнительной характеристике психических состояний индивида и масс // Психические состояния / Сост. и общая редакция Л.В. Куликова. – СПб.: Питер, 2001. – С. 92-99

Сосновикова, Ю.Е. Возрастной аспект психических состояний // Психические состояния / Сост. и общая редакция Л.В. Куликова. – СПб.: Питер, 2001. – С. 99-104.

ЩигOLEV, И.И. Паника как один из видов психосоциальных эпидемий // Психические состояния / Сост. и общая редакция Л.В. Куликова. – СПб.: Питер, 2001. – С. 243-246.

2.2 Тестовые задания по теме «Подходы к классификации психических состояний»

1 Интеллектуальные, волевые, эмоциональные состояния выделяют в зависимости от:

- А) роли личности и ситуации в возникновении психического состояния;
- Б) доминирующих компонентов;
- В) степени глубины;
- Г) влияния на личность.

2 Глубокие и поверхностные состояния выделяют в зависимости от:

- А) роли личности и ситуации в возникновении психического состояния;
- Б) доминирующих компонентов;
- В) степени глубины;
- Г) влияния на личность.

3 Кратковременные, затяжные, длительные состояния выделяют в зависимости от:

- А) доминирующих компонентов;
- Б) степени глубины;
- В) влияния на личность;
- Г) времени протекания.

4 Положительные и отрицательные состояния выделяют в зависимости от

- А) доминирующих компонентов;
- Б) степени глубины;
- В) влияния на личность;
- Г) времени протекания.

5 Личностные и ситуативные состояния выделяют в зависимости от:

- А) роли личности и ситуации в возникновении психического состояния;
- Б) доминирующих;
- В) степени глубины;
- Г) влияния на личность.

6 Психические состояния: активационные, тонические, тензионные, эмоциональные, – выделены

- А) Н.Д. Левитовым;
- Б) В.А. Ганзеном, В.Н. Юрченко;
- В) Л.В. Куликовым;
- Г) Ю.Е. Сосновиковой.

7 Психические состояния «разрешения – напряжения», «неудовольствия – удовольствия», «сна – активации» выделены

- А) Н.Д. Левитовым;

Б) В.А. Ганзеном, В.Н. Юрченко;

В) Л.В. Куликовым;

Г) Ю.Е. Сосновиковой.

8 Психические состояния в деятельности игровой, учебной, трудовой
выделены

А) Н.Д. Левитовым;

Б) В.А. Ганзеном, В.Н. Юрченко;

В) Л.В. Куликовым;

Г) Ю.Е. Сосновиковой.

9 Утомление, монотония, пресыщение – состояния в классификации
В.А. Ганзена, В.Д. Юрченко, составляющие группу

А) практических;

Б) мотивационных;

В) гуманитарных;

Г) эмоциональных.

10 Симпатия, синтония, восхищение – состояния в классификации
В.А. Ганзена, В.Д. Юрченко, составляющие группу

А) практических;

Б) мотивационных;

В) гуманитарных;

Г) эмоциональных.

11 Скука, паника, тревога – состояния в классификации В.А. Ганзена,
В.Д. Юрченко, составляющие группу

А) мотивационных;

Б) гуманитарных;

В) эмоциональных;

Г) внимания.

12 Рассеянность, сосредоточенность, сон – состояния в классификации
В.А. Ганзена, В.Д. Юрченко, составляющие группу

А) мотивационных;

- Б) гуманитарных;
- В) эмоциональных;
- Г) внимания.

13 Симпатия – это

А) психическое состояние, которое характеризуется беспечностью, безмятежностью, благодушием, беззаботностью и в то же время безразличным отношением к серьезным сторонам и явлениям жизни;

Б) устойчивое положительное отношение к кому-либо или к чему-либо, проявляющееся в приветливости, доброжелательности, восхищении, побуждающее к общению, оказанию внимания, помощи;

В) специфическое эмоциональное состояние, которое возникает в тех случаях, когда человек на пути достижения цели сталкивается с препятствиями и сопротивлениями, которые или реально непреодолимы, или воспринимаются как таковые;

Г) состояние успокоения, расслабления, восстановления.

14 Монотония – это

А) психическое состояние, характеризующееся снижением уровня жизнедеятельности, наступающее в результате воздействия однообразных раздражителей; проявляется в притуплении внимания, снижении его способности к переключению, снижении сообразительности, ослаблении воли, сонливости; сопровождается неприятным эмоциональным переживанием, стремлением выйти из этой гнетущей обстановки, «встряхнуться», активизироваться;

Б) устойчивое положительное отношение к кому-либо или к чему-либо, проявляющееся в приветливости, доброжелательности, восхищении, побуждающее к общению, оказанию внимания, помощи;

В) специфическое эмоциональное состояние, которое возникает в тех случаях, когда человек на пути достижения цели сталкивается с препятствиями и сопротивлениями, которые или реально непреодолимы, или воспринимаются как таковые;

Г) состояние успокоения, расслабления, восстановления.

15 Скука – это

А) психическое состояние, характеризующееся снижением уровня жизнедеятельности, наступающее в результате воздействия однообразных раздражителей; проявляется в притуплении внимания, снижении его способности к переключению, снижении сообразительности, ослаблении воли, сонливости; сопровождается неприятным эмоциональным переживанием, стремлением выйти из этой гнетущей обстановки, «встряхнуться», активизироваться;

Б) устойчивое положительное отношение к кому-либо или к чему-либо, проявляющееся в приветливости, доброжелательности, восхищении, побуждающее к общению, оказанию внимания, помощи;

В) специфическое эмоциональное состояние, которое возникает в тех случаях, когда человек на пути достижения цели сталкивается с препятствиями и сопротивлениями, которые или реально непреодолимы, или воспринимаются как таковые;

Г) стойкое мотивационное состояние, которое возникает даже при разнообразной, но неинтересной работе.

16 Утомление – это

А) психическое состояние, характеризующееся снижением уровня жизнедеятельности, наступающее в результате воздействия однообразных раздражителей; проявляется в притуплении внимания, снижении его способности к переключению, снижении сообразительности, ослаблении воли, сонливости; сопровождается неприятным эмоциональным переживанием, стремлением выйти из этой гнетущей обстановки, «встряхнуться», активизироваться;

Б) устойчивое положительное отношение к кому-либо или к чему-либо, проявляющееся в приветливости, доброжелательности, восхищении, побуждающее к общению, оказанию внимания, помощи;

В) временное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки;

Г) стойкое мотивационное состояние, которое возникает даже при разнообразной, но неинтересной работе.

17 На основе положения о принципиальной связи состояния с деятельностью исследуются:

- А) эмоциональные состояния;
- Б) функциональные состояния;
- В) неосознанные состояния;
- Г) кратковременные состояния.

18 Качественно своеобразный ответ функциональных систем разных уровней на внешние и внутренние воздействия, возникающие при выполнении человеком деятельности – это

- А) эмоциональные состояния;
- Б) функциональные состояния;
- В) неосознанные состояния;
- Г) кратковременные состояния.

19 С понятием функциональных состояний связаны понятия

- А) сдвиг состояния и изменения состояния;
- Б) активация и тонус;
- В) неврологические и биохимические показатели;
- Г) объективная и субъективная характеристики.

20 В каком из описаний речь идет о сдвиге __, а в каком об изменении состояния __:

- А) количественные отклонение характеристик состояния от состояния, принятого за начало отсчета;
- Б) качественные изменения деятельности независимо от количественных характеристик.

2.3 Задания для самоконтроля по теме «Подходы к классификации психических состояний»

Прочтите статью: Ганзен В.А. «Систематизация психически состояний» / Психические состояния /Сост. и общая редакция Л.В.Куликова. СПб., Питер. 2000. С. 189 – 196. Выполните нижеследующие задания.

1 В какой из групп психических состояний выделяют две подгруппы: практические и мотивационные?

- А) аффективные;
- Б) гностические;
- В) волевые;
- Г) эмоциональные.

2 В какой из групп психических состояний выделяют две подгруппы: эмоциональные и гуманитарные состояния?

- А) аффективные;
- Б) гностические;
- В) волевые;
- Г) эмоциональные.

3 Какая из подгрупп психических состояний включает в себя состояния человека на различных этапах трудовой деятельности: предрабочем, рабочем, послерабочем?

- А) эмоциональные;
- Б) практические;
- В) мотивационные;
- Г) гуманитарные.

4 Какая их подгрупп психических состояний включает в себя состояния, сопровождающие проявления чувств людей, чаще всего в процессе общения?

- А) эмоциональные;
- Б) практические;

В) мотивационные;

Г) гуманитарные.

5 Вставьте пропущенные слова в предложения, обозначенные строчными буквами из списка, маркированного арабскими цифрами.

5.1 эмоциональные состояния;

5.2 гуманитарные состояния;

5.3 состояния сознания – внимания.

а) Состояния, характеризующие эмоциональную реакцию на актуальный раздражитель, объединяют в группу __.

б) Состояния, сопровождающие проявления чувств людей, объединяют в группу __.

в) Состояния, создающие фон и условия для функционирования психики, объединяют в группу __.

3 Функциональные состояния

Понятие функциональных состояний. Причины повышения интереса к проблеме функциональных состояний человека в процессе труда в современной психологии. Подходы к определению динамики состояний человека в труде. Психические состояния сотрудников полиции и вызывающие их особенности профессиональной деятельности

Основные понятия

Оптимальное рабочее состояние, состояние напряженной деятельности, работоспособность, негативные психические состояния, положительные психические состояния, боевая готовность, психическая устойчивость, состояние утомления, состояние монотонии, состояние фрустрации, стресс, состояние переутомления, профессиональная подготовка, нагрузка, режим труда и отдыха, угроза жизни, групповая изоляция, ограничения информации, вынужденное бездействие

Вопросы и задания для контроля и самоконтроля

- 1 В чем специфика функциональных состояний?
- 2 Представьте несколько вариантов динамики функциональных состояний человека в профессиональной деятельности.
- 3 Перечислите основные факторы, вызывающие утомление в процессе профессиональной деятельности.
- 4 Перечислите негативные психические состояния сотрудников полиции и вызывающие их особенности профессиональной деятельности.
- 5 Перечислите последствия, к которым приводят негативные психические состояния сотрудников полиции.
- 6 Перечислите положительные психические состояния сотрудников полиции и вызывающие их условия.
- 7 Проанализируйте одну из нижеприведённых статей, ответив на следующие вопросы:

А) Чему посвящена данная статья?

- Б) Перечислите основные понятия, которые использует автор.
- В) В чем новизна идей автора статьи?
- Г) Каковы научное и прикладное значения данной статьи?

3.1 Рекомендуемые источники по теме «Функциональные состояния»

Гольцева, Т.П. Особенности профессиональной деятельности сотрудников полиции, влияющие на возникновение негативных психических состояний // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2012. – № 6 (121). – С. 226-232.

Волков, А.А., Волкова, В.М. Психическая напряженность сотрудников полиции в режиме чрезвычайных ситуаций // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – 32-2. С. 539.

Зараковский, Г.М., Королев, Б.А., Медведев, В.И., Шлаев, П.Я. Динамика изменений функционального состояния во время работы и развитие утомления // Психические состояния / Сост. и общая редакция Л.В.Куликова. – СПб.: Питер, 2000. – С. 121 – 130.

Немчин, Т.А. Состояния нервно-психического напряжения // Психические состояния / Сост. и общая редакция Л.В. Куликова. – СПб.: Питер, 2001. – С. 364-378.

Силкин, Н.Н., Хальзов, В.И. Профессиональная подготовка и психологическая готовность сотрудников полиции для служебной деятельности в условиях повышенного риска // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. – 2015. – №2 (66). – С. 188-191.

3.2 Задания для самоконтроля по теме «Функциональные состояния»

Задание № 1. Прочтите статью: Зараковский, Г.М., Королев, Б.А., Медведев, В.И., Шлаев, П.Я. Динамика изменений функционального состояния во время работы и развитие утомления // Психические состояния / Сост. и общая редакция Л.В.Куликова. – СПб.: Питер, 2000. – С. 121 – 130. Выполните нижеследующие задания.

1 Укажите правильную последовательность изменения фаз работоспособности

- А) субкомпенсация;
- Б) гиперкомпенсация;
- В) мобилизация;
- Г) первичная реакция;
- Д) декомпенсация;
- Е) компенсация;
- Ж) срыв.

2 Какая из фаз изменения работоспособности обозначается как предстартовая?

- А) гиперкомпенсация;
- Б) мобилизация;
- В) срыв;
- Г) первичная реакция.

3 Какая из фаз изменения работоспособности характеризуется небольшим снижением почти всех показателей функционального состояния?

- А) первичная реакция;
- Б) субкомпенсация;
- В) декомпенсация;
- Г) мобилизация.

4 В какой из фаз изменения работоспособности происходит установление оптимального режима работы органов и систем организма?

- А) срыв;
- Б) первичная реакция;
- В) компенсация;
- Г) гиперкомпенсация.

5 В какой из фаз изменения работоспособности происходит неуклонное ухудшение функционального состояния организма, причем изменяются и наиболее важные для данного труда функции?

- А) гиперкомпенсация;
- Б) субкомпенсация;
- В) компенсация;
- Г) декомпенсация.

6 Какие две фазы чаще всего объединяют в одну фазу утомления?

- А) субкомпенсация и декомпенсация;
- Б) срыв и декомпенсация;
- В) мобилизация и первичная реакция;
- Г) гиперкомпенсация и компенсация.

7 В каком из описаний речь идет об объективном __, в каком о субъективном __ выражении фазы мобилизации?

а) возрастание силы сердечных сокращений, подъем АД, углубление и усиление дыхания;

б) отвлечение от посторонних раздражителей, внутренняя собранность, обдумывание, планирование предстоящей работы и т.п.

8 Соотнесите название фаз работоспособности (обозначены арабскими цифрами) и их содержание (обозначены строчными буквами).

- 8.1 мобилизации;
- 8.2 первичной реакции;
- 8.3 гиперкомпенсации;
- 8.4 компенсации;

8.5 субкомпенсации;

8.6 декомпенсации;

8.7 срыв.

а) повышение тонуса центральной нервной системы и усиление функциональной активности ряда органов и систем;

б) динамическая фаза с нестабильными показателями, характеризующаяся поиском человека наиболее оптимального режима выполнения конкретной деятельности, выработкой путем проб и ошибок наилучшего соответствия своих реакций требуемым условиям;

в) кратковременная фаза, длительностью до нескольких минут, характеризующаяся небольшим снижением ряда функциональных показателей функционального состояния;

г) фаза, характеризующаяся некоторым снижением высокого уровня физиологических реакций, ухудшением показателей функционального состояния, понижением эффективности труда; необходимый уровень работы поддерживается за счет ослабления менее важных функций;

д) фаза, характеризующаяся стабилизацией показателей в связи с установлением оптимального режима работы органов и систем организма, что обеспечивает наиболее экономный режим работы и максимальную эффективность труда;

е) фаза, характеризующаяся неуклонным ухудшением функционального состояния организма, изменением наиболее важных для данного труда функций; сопровождающаяся выраженными вегетативными нарушениями, появлением и увеличением ошибок в работе и пр.;

ж) фаза, характеризующаяся значительным расстройством регулирующих механизмов, ярко выраженными неадекватными реакциями организма на сигналы среды, резким падением работоспособности.

9 Какие две фазы нередко объединяют в фазу вработываемости?

А) субкомпенсации и декомпенсации;

Б) срыва и декомпенсации;

В) мобилизации и первичной реакции;

Г) гиперкомпенсации и компенсации.

10 Основной фактор, вызывающий утомление – это:

А) нагрузка;

Б) микроклимат;

В) использование техники;

Г) нарушение режима труда и отдыха.

11 На степень развития утомления, помимо абсолютной величины нагрузки, влияют:

А) статистический или динамический характер нагрузки;

Б) постоянный и ритмический характер нагрузки;

В) интенсивность (распределение во времени) нагрузки;

Г) сочетание нагрузки с временем суток.

12 К дополнительным факторам, способствующим развитию утомления в сочетании с основным, относят:

А) уровень образования;

Б) микроклимат;

В) использование техники;

Г) нарушение режима труда и отдыха.

13 К содержанию фактора «микроклимат», способствующего развитию утомления, относятся:

А) пониженное содержание кислорода во вдыхаемом воздухе, повышенное содержание углекислого газа, высокая температура среды, повышенная влажность, изменение барометрического давления и т.п.;

Б) загрязненность воздуха различными газами; действие механических сил, ведущих к вибрации, тряске, ускорениям, воздействию электромагнитных колебаний, шумов и ультразвука, изменение освещенности, неудобство рабочей позы и т.п.;

В) недостаточность времени для восстановления сил после утомления, неправильное использование перерывов между работой, непродуманное планирование работы и отдыха;

Г) недостаточный уровень образования, несоответствие занимаемой должности, плохое знание функциональных обязанностей и т.п.

14 К дополнительному фактору «использование техники», способствующему развитию утомления, относятся:

А) пониженное содержание кислорода во вдыхаемом воздухе, повышенное содержание углекислого газа, высокая температура среды, повышенная влажность, изменение барометрического давления и т.п.;

Б) загрязненность воздуха различными газами; действие механических сил, ведущих к вибрации, тряске, ускорениям, воздействию электромагнитных колебаний, шумов и ультразвука, изменение освещенности, неудобство рабочей позы и т.п.;

В) недостаточность времени для восстановления сил после утомления, неправильное использование перерывов между работой, непродуманное планирование работы и отдыха.

15 К дополнительному фактору «нарушение режима труда и отдыха», способствующему развитию утомления, относятся:

А) пониженное содержание кислорода во вдыхаемом воздухе, повышенное содержание углекислого газа, высокая температура среды, повышенная влажность, изменение барометрического давления и т.п.;

Б) загрязненность воздуха различными газами; действие механических сил, ведущих к вибрации, тряске, ускорениям, воздействию электромагнитных колебаний, шумов и ультразвука, изменение освещенности, неудобство рабочей позы и т.п.;

В) недостаточность времени для восстановления сил после утомления, неправильное использование перерывов между работой, непродуманное планирование работы и отдыха;

Г) недостаточный уровень образования, несоответствие занимаемой должности, плохое знание функциональных обязанностей и т.п.

16 Утомление, связанное с приемом нерегулярно и неожиданно поступающей информации, называют

- А) эмоциональным утомлением;
- Б) умственным утомлением;
- В) утомлением, возникающим при отсутствии деятельности;
- Г) общим утомлением.

17 Укажите в таблице 3 характер влияния названных факторов на время, которое человек тратит на период вработываемости

17.1 < – уменьшает

17.2 > – увеличивает

Таблица 3 – Влияние разных факторов на период вработываемости субъекта труда

Факторы	Параметры факторов	
Уровень тренированности субъекта труда	Высокий	Низкий
Уровень сложности алгоритма	Сложный	Простой
Ритм работы	Равномерный	Неравномерный
Информационный шум	Наличие	Отсутствие

Задание № 2. Прочтите статью: Немчин, Т.А. Состояния нервно-психического напряжения // Психические состояния / Сост. и общая редакция Л.В. Куликова. – СПб.: Питер, 2001. – С. 364-378. Выполните нижеследующие задания.

1 Соотнесите автора (обозначены арабскими цифрами) и его представления о психическом состоянии (обозначены строчными буквами).

1.1 У. Джемс;

1.2 П.В. Симонов;

1.3 Т. Рибо.

а) идентифицирует понятия «состояние» и «процесс»;

б) сводит понятие «психическое состояние» к понятию «состояние сознания»;

в) связывает психические состояния с характеристиками эмоциональной сферы.

2 Психическое состояние как самостоятельное проявление человеческой психики, всегда сопровождающееся внешними признаками, имеющими преходящий, динамический характер, не являющимися психическими процессами или свойствами личности, выражающееся чаще всего в эмоциях, окрашивающее всю психическую деятельность человека и связанное с познавательной деятельностью, с волевой сферой и личностью в целом определял

А) Д. Н. Левитов;

Б) В.М. Мясищев;

В) К. Изард;

Г) С. Л. Рубинштейн.

3 Основная цель адаптации, т.е. оптимального приспособления организма к конкретным условиям – это:

А) сохранение функционально-морфологического единства организма индивида;

Б) сохранение высокого уровня деятельности индивида;

В) обеспечение оптимальных возможностей для достижения имеющихся потребностей;

Г) сохранение гомеостаза.

4 Вставьте пропущенные слова из списка, маркированного строчными буквами, в нижеследующее предложение.

а) поддерживает идею Г. Селье;

б) не поддерживает идею Г.Селье;

в) универсальным опытом поведения индивидов в сложной ситуации;

г) индивидуальным опытом поведения индивидов в сложной ситуации.

Немчин Т.А. ___ о неспецифичности основных признаков адаптационного синдрома, объясняя это ___.

5 Закончите предложение:

У человека связи между стимулом и реакцией носят ...

6 Решающим фактором, определяющим механизмы формирования психических состояний, отражающих процесс адаптации человека к сложным условиям, является:

А) объективная сущность опасности;

Б) субъективная оценка опасности человеком;

В) волевые качества личности;

Г) уровень морально-нравственного развития человека.

7 Вставьте в нижеследующее предложение пропущенные слова из списка, маркированного строчными буквами.

а) одинаковое;

б) разное;

в) явлениях психического дискомфорта;

г) состоянии эмоционального возбуждения;

д) стереотипизированный характер;

е) индивидуальный характер.

Эмоциональные и интеллектуальные компоненты личности имеют ___ значение в развитии синдрома адаптации. Преобладание первых в оценке личностью ситуации с высокой долей вероятности проявится в ___, вторых – в ___. В первом случае клиническая картина синдрома адаптации будет носить более ___, во втором – более ___.

8 Соотнесите степень выраженности состояния (обозначены арабскими цифрами) нервно-психического напряжения с его описанием (обозначенным строчными буквами).

8.1 первая;

8.2 вторая;

8.3 третья.

а) мобилизация психической деятельности, повышение как активности соматического функционирования, так и возникновение чувства подъема морально-психических, душевных и физических сил, которые маскируют отдельные неприятные ощущения со стороны органов и систем; отчетливо проявляются как мотивация к достижению цели, так и чувство удовлетворения от самой деятельности, возрастает эффективность основных свойств внимания, увеличивается продуктивность логического мышления и др.;

б) отсутствие, либо незначительные проявления признаков напряжения; своеобразная невключенность субъекта в деятельность; отсутствие проявлений как соматического или психического дискомфорта, так и комфорта;

в) дезорганизация психической деятельности, существенные отклонения в психомоторике, сдвиги в нейродинамических характеристиках, энергетических показателях, ярко выраженное чувство физического и психического дискомфорта.

9 В нижеследующее предложение вставьте пропущенные слова из маркированного строчными буквами списка:

- а) нарушения соматических функций;
- б) нарушения психической деятельности;
- в) у мужчин;
- г) у женщин.

У мужчин в ситуации чрезмерно выраженного нервно-психического напряжения ведущий симптомокомплекс составляют __; у женщин __. Поэтому соматический, когнитивный и общеоценочный – иерархия факторов __; а когнитивный, соматопсихический и общеоценочный – иерархия факторов __.

10 Соотнесите признаки дезорганизации психомоторной деятельности (обозначены строчными буквами) при чрезмерно выраженном нервно-психическом напряжении с категориями больных с разными диагнозами (обозначены арабскими цифрами):

10.1 больные неврозами с состояниями страха и тревоги;

10.2 больные истерией;

10.3 больные с астенической симптоматикой.

- а) участки стереотипии на тремограмме;
- б) провалы в тремограмме;
- в) нарушения тремора.

11 Наиболее значимыми признаками нарушений в психической сфере у здоровых людей являются:

- а) увеличение объема, устойчивости и способности к концентрации внимания;
- б) уменьшение объема, устойчивости и способности к концентрации внимания;
- в) увеличение продуктивности логического мышления;
- г) уменьшение продуктивности логического мышления.

Задание № 3. Прочтите статью: Волков, А.А., Волкова, В.М. Психическая напряженность сотрудников полиции в режиме чрезвычайных ситуаций // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – №2. – С. 539. Выполните нижеследующие задания.

1 Соотнесите основные факторы, влияющие на психическую напряженность сотрудников полиции в режиме чрезвычайной ситуации (обозначены арабскими цифрами), с их описанием (обозначены строчными буквами):

- 1.1 монотония;
- 1.2 угроза жизни;
- 1.3 групповая изоляция;
- 1.4 ограничение информации;
- 1.5 вынужденное бездействие.

а) длительное ожидание личностью соприкосновения с чрезвычайными обстоятельствами, обусловленное границами обязанностей, в рамках которых сотрудники полиции находятся в зоне действий режима чрезвычайных ситуаций;

б) ситуация, возникающая в связи с ограничением возможности получения информации извне;

в) отсутствие или ограниченная возможность контактов сотрудников полиции с социумом в силу опасности для их жизни и здоровья; функционирование процессов социального взаимодействия исключительно внутри коллективов подразделений и служб;

г) условия службы, сопряженные с отсутствием какой-либо гарантии личной безопасности сотрудника, работающего в зоне вооруженного конфликта;

д) однообразие пространства обитания, невозможность связи с внешним миром, ограниченность жизненной среды.

2 Соотнесите основные факторы, влияющие на психическую напряженность сотрудников полиции в режиме чрезвычайной ситуации (обозначены арабскими цифрами) и последствия (обозначены строчными буквами), к которым они приводят.

1.1 монотония;

1.2 групповая изоляция;

1.3 ограничение информации;

1.4 вынужденное бездействие.

а) истощение нервной системы, возникновение раздражительности, тревожности, агрессивности, депрессии, расстройство сна;

б) неприятие некоторыми служащими отдельных членов коллектива, возникновение высокой эмоциональной напряженности во взаимодействиях между сотрудниками;

в) отрицательное влияние на морально-психологическое состояние сотрудников;

г) состояние сильного психического напряжения.

3 Вставьте пропущенные слова из маркированного строчными буквами списка в нижеследующее предложение.

а) профессионально-психологические качества;

б) физические и физиологические качества;

в) личностные качества.

Исследованиями установлено, что ___ формируются в процессе профессионально-психологической подготовки и службы, ___ достигают необходимого уровня в процессе адаптации к деятельности, другие ___ компенсируются особенностями организации и управления деятельностью.

4 Психологическая сущность профессиональной пригодности заключается в:

а) выявлении неблагоприятных характеристик сотрудников, нарушающих эффективность и надежность оперативно-служебной деятельности;

б) в оценке и развитии индивидуальных качеств сотрудников, необходимых для их служебной деятельности;

в) определении специфичности реагирования на стресс и проявления стресса;

г) обучении сотрудников эффективно использовать в оперативно-служебной деятельности имеющиеся знания, умения, навыки, в том числе и в экстремальных условиях.

5 Вставьте пропущенные слова из маркированного строчными буквами списка в нижеследующее предложение.

а) наблюдается возрастание невротизации, чувства тревоги, страха, ожидание обстрела;

б) психосоматической усталости;

в) наблюдается постоянное ожидание опасности в связи с информационной недостаточностью для решения профессиональных задач, неопределенностью, непредсказуемостью событий;

г) гневливости, агрессивности, негативном самовосприятии в профессиональном плане;

д) эмоциональному истощению;

е) снижении трудоспособности, затруднения при концентрации внимания, принятии самостоятельных решений;

ж) нервно-психической неустойчивости.

В командировках, сопряженных с постоянной стрельбой, нападениями, провокациям противника у сотрудников ___. При службе на блокпостах у

сотрудников ___. Постоянное пребывание в экстремальной ситуации приводит как к ___, так и к ___, что может выразиться в ___ и в ___.

6 Используя таблицу 3, составьте иерархию страхов (по возрастанию) сотрудников полиции до и после нахождения в режиме чрезвычайной ситуации.

Таблица 3 – Динамика страхов сотрудников полиции до и после пребывания в чрезвычайных ситуациях

Список страхов	До пребывания в ЧС	После пребывания в ЧС
а) Боязнь потерять близких		
б) Боязнь смерти		
в) Боязнь собственной болезни		
г) Боязнь бедности		
д) Боязнь одиночества		
е) Боязнь потерять работу		
ж) Боязнь предательства		
з) Боязнь воды		
и) Боязнь темноты		
к) Боязнь собак		

Задание № 5. Прочтите статью: Силкин, Н.Н., Хальзов, В.И. Профессиональная подготовка и психологическая готовность сотрудников полиции для служебной деятельности в условиях повышенного риска // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. – 2015. – №2 (66). – С. 188-191. Выполните нижеследующие задания.

1 В какой обстановке сотрудник органов внутренних дел быстрее приобретает навыки и умения активно действовать, анализировать и делать выводы, учиться на примере других?

- А) в сложной, опасной обстановке;
- Б) в безопасной обстановке;
- В) в благоприятной обстановке;
- Г) в стабильной обстановке.

2. Формирование у сотрудников органов внутренних дел психологической подготовленности к действиям в условиях повышенного риска необходимо реализует задачи:

А) развития боевой активности;

Б) развития инициативы, взаимодействия;

В) формирование способности воздействовать на вооруженных преступников;

Г) развивает логическое и нестандартное мышление.

3 Сотрудник органов внутренних дел чувствует себя уверенно, если:

А) реальная обстановка, ситуация ему не знакомы;

Б) реальная обстановка, ситуация ему знакомы по предыдущему опыту или учебе;

В) он обладает достаточно полной информацией о том, что происходит и где находятся поддерживающие его специалисты;

Г) он не обладает никакой информацией.

4 К факторам, вызывающим отрицательные психические состояния у сотрудников органов внутренних дел, относят:

А) напряженность, неподготовленность к действиям в сложных условиях;

Б) недостаточность времени для отдыха, отрыв от семьи;

В) плохое питание и материально-техническое обеспечение;

Г) обладание достаточно полной информацией о том, что происходит и где находятся поддерживающие его специалисты.

5 К положительным психическим состояниям сотрудников органов внутренних дел, проявляющимся в активной форме, относятся:

А) состояние успокоенности, пред- и послебоевой апатии, рассеянность, несобранность;

Б) страх, стресс, предбоевая «лихорадка», упадок, паника;

В) состояние боевой готовности, активности, психической устойчивости;

Г) фрустрация, ригидность, синдром навязчивости, тревога, беспокойство.

6 К психическим состояниям сотрудников органов внутренних дел, проявляющимся в пассивной форме, относятся:

А) состояние успокоенности, пред- послебоевой апатии, рассеянность, несобранность;

- Б) страх, стресс, предбоевая «лихорадка», упадок, паника;
- В) состояние боевой готовности, активности, психической устойчивости;
- Г) фрустрация, ригидность, синдром навязчивости, тревога, беспокойство.

7 К отрицательным психическим состояниям сотрудников органов внутренних дел, проявляющимся в активной форме, относятся:

А) состояние успокоенности, пред- послебоевой апатии, рассеянность, несобранность;

- Б) страх, стресс, предбоевая «лихорадка», упадок, паника;
- В) состояние боевой готовности, активности, психической устойчивости;
- Г) фрустрация, ригидность, синдром навязчивости, тревога, беспокойство.

8 К отрицательным психическим состояниям сотрудников органов внутренних дел, проявляющимся в пассивной форме, относятся:

А) состояние успокоенности, пред- послебоевой апатии, рассеянность, несобранность;

- Б) страх, стресс, предбоевая «лихорадка», упадок, паника;
- В) состояние боевой готовности, активности, психической устойчивости;
- Г) фрустрация, ригидность, синдром навязчивости, тревога, беспокойство.

9 А.М. Столяренко включает в личность сотрудника ОВД компоненты:

- А) целемотивационный, нравственно-деловой,
- Б) профессионально-деловой и психофизиологический;
- В) социально-деловой, физиологический;
- Г) все ответы верны.

10 Расположите в правильной последовательности этапы отбора и изучения сотрудников органов внутренних дел для деятельности в условиях повышенного риска:

- а) Отбор кандидатов по состоянию здоровья на данный момент и показателей их физической подготовленности.
- б) Изучение документов, характеризующих сотрудника на всем пути предшествующей службы.

в) Отбор по результатам, достигнутым в ходе повседневной профессиональной подготовки и в учебном центре, проводимой комиссией.

11 Критериями комплектования команд и подразделений из сотрудников органов внутренних дел для реализации деятельности в условиях повышенного риска не являются:

- А) профессиональный и эмоциональный;
- Б) физиологический и психофизиологический;
- В) эмоционально-коммуникативный и волевой;
- Г) мотивационный и поведенческий.

12. Вставьте пропущенные слова из маркированного строчными буквами списка в нижеследующие предложения, обозначенные арабскими цифрами.

- а) степень гуманитарно-правовой предрасположенности сотрудника к деятельности в условиях повышенного риска;
- б) психологическая готовность человека;
- в) степень психологической готовности личности.

12.1 Показатели психомоторики, уровня мотивации, эмоционально-волевой устойчивости, содержание психических состояний характеризуют __.

12.2 __ оценивается на разных этапах отбора и профессиональной подготовки.

12.3 Руководителями разного уровня, специалистами по работе с личным составом, врачами, сослуживцами, самим сотрудникам оценивается __.

13 Формирование у сотрудников органов внутренних дел психологической подготовленности к действиям в условиях повышенного риска необходимо реализует задачи:

- А) развития боевой активности;
- Б) развития инициативы, взаимодействия;
- Г) формирования способности воздействовать на вооруженных преступников;
- Д) развития логического и нестандартного мышления.

14 В нижеследующее предложение вставьте пропущенные слова, перечисленные в маркированном строчными буквами списке.

- а) описывающие гуманитарно-правовой облик сотрудников полиции;
- б) описывающие требования к сотруднику, обусловленные особенностями его профессиональной деятельности в условиях повышенного риска;
- в) описывающие требования к психофизиологическим функциям сотрудникам полиции.

Требования служебной деятельности, предъявляемые к личности сотрудника, объединяют в две группы: ___.

Задание № 4. Прочтите статью: Гольцева, Т.П. Особенности профессиональной деятельности сотрудников полиции, влияющие на возникновение негативных психических состояний // Вестник Томского государственного педагогического университета. 2012. – № 6 (121). – С. 226-232. Выполните предложенные ниже задания.

1 В.Г. Агеев объединяет состояния, возникающие в процессе трудовой деятельности, в несколько групп, среди которых выделяются:

- А) ситуативные;
- Б) длительные;
- В) периодические;
- Г) волевые.

2 Состояния, отражающие общий психологический настрой коллектива, существуют как:

- А) ситуативные;
- Б) длительные;
- В) периодические;
- Г) волевые.

3 Состояния, возникающие в ситуации неполадок во взаимоотношениях коллег, в производственном процессе, существуют как:

- А) ситуативные;

- Б) длительные;
- В) периодические;
- Г) волевые.

4 Вработывание, утомление, скука, сонливость, повышенная активность и др. – состояния, существующие как:

- А) ситуативные;
- Б) длительные;
- В) периодические;
- Г) волевые.

5 К состояниям волевого усилия относят:

- А) состояния эмоциональные, волевые;
- Б) состояния с доминированием процессов восприятия и ощущения;
- В) состояния внимания;
- Г) состояния, характеризующие мыслительную активность.

6 Рассеянность, сосредоточенность относят к состояниям

- А) эмоциональным, волевым;
- Б) с доминированием процессов восприятия и ощущения;
- В) внимания;
- Г) характеризующим мыслительную активность.

7 К состояниям живого созерцания относят:

- А) состояния эмоциональные, волевые;
- Б) состояния с доминированием процессов восприятия и ощущения;
- В) состояния внимания;
- Г) состояния, характеризующие мыслительную активность.

8 Задумчивость, вдохновение, озарение относят к состояниям:

- А) эмоциональным, волевым;
- Б) с доминированием процессов восприятия и ощущения;
- В) внимания;
- Г) характеризующим мыслительную активность.

9 Наиболее существенным критерием классификации психических состояний с точки зрения влияния состояния на эффективность деятельности является:

- А) объем информации;
- Б) уровень напряжения;
- В) сложность задачи;
- Г) динамика работоспособности.

10 Соотнесите вид напряжения (список, маркированный строчными буквами) с вызывающей его причиной (список, маркированный арабскими цифрами арабскими цифрами):

- а) интеллектуальное;
- б) сенсорное;
- в) монотония;
- г) политония;
- д) физическое;
- е) эмоциональное;
- ж) ожидания;
- з) мотивационное;
- и) утомления.

10.1 неоптимальные условия деятельности сенсорных и перцептивных систем;

10.2 временное снижение работоспособности, вызванное длительной работой;

10.3 частое обращение к интеллектуальным процессам при формировании плана обсуждения, обусловленное высокой плотностью ситуаций обслуживания;

10.4 борьба мотивов, выбор критериев принятия решения;

10.5 конфликтные условия, повышенная вероятность возникновения конфликтов;

10.6 однообразии выполняемых действий, невозможность переключения внимания;

10.7 повышенная нагрузка на двигательный аппарат человека;
10.8 необходимость поддержания рабочих функций;
10.9 необходимость переключения внимания в частых и неожиданных направлениях.

11 Чувство слабосилия проявляется в:

А) снижении работоспособности, в переживании тягостного напряжения и неуверенности;

Б) легкой отвлекаемости внимания, вялости, малоподвижности или напротив, его хаотической подвижности, неустойчивости;

В) потере разных видов чувствительности;

Г) нарушении оптимальных скорости, темпа, точности движений.

12 Расстройства внимания проявляется в:

А) снижении работоспособности, в переживании тягостного напряжения и неуверенности;

Б) легкой отвлекаемости внимания, вялости, малоподвижности или напротив, его хаотической подвижности, неустойчивости;

В) потере разных видов чувствительности;

Г) нарушении оптимальных скорости, темпа, точности движений.

13 Нарушения в моторной сфере проявляются в:

А) потере или снижении разных видов чувствительности;

Б) нарушении оптимальных скорости, темпа, точности движений;

В) ослаблении решительности, выдержки, самоконтроля;

Г) в усилении потребности во сне.

14 Расстройства в сенсорной области проявляются в:

А) снижении работоспособности, в переживании тягостного напряжения и неуверенности;

Б) ослаблении решительности, выдержки, самоконтроля;

В) потере или снижении разных видов чувствительности;

Г) в усилении потребности во сне.

15 Соотнесите стадии утомления по Н.Д. Левитову (указанные в списке, маркированном арабскими цифрами) с их проявлениями (указанными в списке, маркированном строчными буквами).

15.1 Первая стадия.

15.2 Вторая стадия.

15.3 Третья стадия.

а) слабое чувство усталости при сохранении или незначительном падении результативности труда;

б) субъективное ощущение себя работоспособным на фоне возникновения чувства усталости;

в) заметное снижение результативности труда;

г) острое переживание утомления;

д) невозможность продолжения работы в связи с дезорганизацией профессиональных действий.

16 С.М. Архангельский не относит к условиям, нарастания утомления:

А) особенности трудового режима;

Б) качество выполняемой работы;

В) отсутствие соответствующего образования;

Г) индивидуальные особенности служащего.

17 Соотнесите типы поведения сотрудников внутренних дел (указаны в списке, маркированном арабскими цифрами) с их проявлением (указанными в списке, маркированном строчными буквами).

17.1 напряженный;

17.2 трусливый;

17.3 агрессивно-бесконтрольный;

17.4 прогрессивный;

17.5 тормозной.

а) боевой задор, повышенная работоспособность, минимальная затрата сил;

б) полная заторможенность действий под влиянием эмоциогенных, необычных и ответственных ситуаций;

в) общая заторможенность, замедленность, скованность, импульсивность и напряженность выполнения функций;

г) пассивность, стремление оградить себя от вмешательства в ход событий;

д) аффективные срывы деятельности, агрессивные, бессмысленные и бесконтрольные действия.

18 Какие из типов поведения сотрудников внутренних дел поддаются исправлению?

А) напряженный;

Б) трусливый;

В) агрессивно-бесконтрольный;

Г) прогрессивный;

Д) тормозной.

19 На какие из типов поведения сотрудников внутренних дел еще не найдены эффективные средства воздействия?

А) напряженный;

Б) трусливый;

В) агрессивно-бесконтрольный;

Г) прогрессивный;

Д) тормозной.

20 В нижеследующее предложение вставьте пропущенные слова из списка, маркированного строчными буквами.

а) путем испытательного срока;

б) путем их своевременного отсева.

Учитывая тот факт, что на сегодняшний день не найдены эффективные средства воздействия на опасные типы поведения сотрудников внутренних дел, повышать надежность силовых структур следует__.

21 Специально организованное обучение сотрудников органов внутренних дел, направленное на формирование навыков, корректирует:

А) напряженный тип поведения;

Б) трусливый тип поведения;

В) агрессивно-бесконтрольный тип поведения;

Г) прогрессивный тип поведения;

Д) тормозной тип поведения.

22 Воспитательные воздействия, помогающие сотруднику внутренних дел преодолеть страх, укрепляющие веру в себя, развивающие волевые качества, корректируют:

А) напряженный тип поведения;

Б) трусливый тип поведения;

В) агрессивно-бесконтрольный тип поведения;

Г) прогрессивный тип поведения;

Д) тормозной тип поведения.

23 Соотнесите негативные последствия экстремальных воздействий (при развитии состояния эмоциональной напряженности), указанные в маркированном арабскими цифрами списке с их проявлениями, указанными в маркированном строчными буквами списке.

23.1 дезорганизация поведения;

23.2 тормозной тип дезадаптивного поведения;

23.3 генерализованная форма дезадаптивного поведения.

а) непредсказуемые панические действия, стремление любым путем избежать опасности;

б) утрата сформированных навыков, повтор ответной реакции, повышение общей чувствительности и, как следствие, снижение надежности;

в) нарушения приема и переработки информации, принятия решения в связи с подавлением процессов восприятия и мышления.

24 Перечислите основные пути повышения надежности профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел в экстремальных условиях.

4 Стресс и стрессоустойчивость: теории, физиологические механизмы, признаки и динамика

Понятие стресса Г.Селье, стресс как общий адаптационный синдром. Физиологические механизмы стресса. Понятие стрессора, виды стрессоров. Динамика стресса. Психические состояния, ассоциированные со стрессом.

Состояния панической атаки: признаки, динамика, правила оказания психологической помощи.

Стрессоустойчивость: общая характеристика понятия. Стрессоустойчивость и стрессодоступность. Понятие порога стрессоустойчивости и стрессодоступности. Факторы понижения стрессоустойчивости и повышения стрессодоступности. Факторы повышения стрессоустойчивости.

Стрессоустойчивость и стрессодоступность как транзиторное состояние. Физиологические методы формирования и поддержания стрессоустойчивости. Психологические методы формирования и поддержания стрессоустойчивости.

Закономерности смены состояний при воздействии стрессоров.

Психодиагностические методы и частные психодиагностические методики изучения состояний при воздействии стрессоров, диагностические признаки стрессовых состояний в наиболее часто используемых психодиагностических методиках.

Основные понятия

Стресс, общий адаптационный синдром, напряжение, резистенция, истощение, эустресс, дистресс, интенсивность стрессора, продолжительность влияния стрессора, индивидуальная чувствительность к стрессору, стрессоустойчивость, уровень стрессогенности события, релаксация, медитация, биологическая обратная связь.

4.1 Рекомендуемые источники по теме «Стресс и стрессоустойчивость: теории, физиологические механизмы, признаки и динамика»

Гринберг, Дж. Управление стрессом. 7-е изд. – СПб.: Питер, 2002. – 496 с.

Лафи, С.Г. Психология стресса: учебное пособие / С.Г. Лафи. – Минобрнауки России, ОмГТУ. – Омск.: Изд-во ОмГТУ, 2014. – 144 с.

Марищук, В.Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса: учеб. пособие / В.Л. Марищук, В.И. Евдокимов. – СПб.: Сентябрь, 2001. – 260 с.

Селье, Г. Стресс без дистресса. – М.: Аспект Пресс, 2002. – 371 с.

Сидоров, П.И., Мосягин, И.Г., Маруняк, С.В. Психология катастроф: учебное пособие. – М.: Аспект Пресс, 2008. – 415 с.

Стресс, выгорание, совладание в современном мире / под редакцией А.А. Журавлева, Е.А. Сергиенко. – М.: Изд-во «Институт психологи РАН», 2011. – 52 с.

Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб.: Питер, 2006. – 256 с.

4.2 Тестовые задания по теме «Стресс и стрессоустойчивость: теории, физиологические механизмы, признаки и динамика»

1 Что определял Г. Селье как «неспецифический ответ организма на любое предъявляемое ему требование»?

- А) адаптация;
- Б) стресс;
- В) тревога;
- Г) стрессоустойчивость.

2 Какие стадии развития стресса выделил Г. Селье?

- А) реакция тревоги, эмоциональное напряжение, стресс;
- Б) стадия устойчивости, реакция тревоги, стресс;
- В) истощение, реакция тревоги, стадия устойчивости;
- Г) эмоциональное напряжение, стресс, истощение.

3 Какие факторы оказывают влияние на развитие дезадаптивных процессов (болезней)?

- А) отсутствие тренировки механизмов адаптации естественными факторами;
- Б) не востребованность адапционных резервов в связи с комфортными условиями жизнедеятельности;
- В) оба ответа не верны;
- Г) оба ответа верны.

4 Какой из факторов стресса физиологически выражается в изменениях работы эндокринной системы человека?

- А) эмоциональная напряженность;
- Б) индивидуальный потенциал здоровья;
- В) индивидуальное поведение;
- Г) нет правильного ответа.

5 Как называется состояние, формирующееся в результате чрезмерного возрастания психоэмоционального напряжения и характеризующееся временным понижением устойчивости психических и психомоторных функций, выраженными соматовегетативными реакциями и снижением профессиональной работоспособности?

- А) психоэмоциональная напряженность;
- Б) тревога;
- В) стресс;
- Г) депрессия.

6 Кто описывает синдром психоэмоционального напряжения с включением пяти основных групп признаков?

- А) П.К. Анохин;

- Б) Е.П. Ильин;
- В) Г. Каплан и Б. Сэдок;
- Г) Л. Е. Панин.

7 Какие признаки не входят в группу признаков синдрома психоэмоционального выгорания?

- А) психологические и физиологические;
- Б) эндокринные и клинические;
- В) психические и личностные;
- Г) метаболические и эндокринные.

8 В каких признаках синдрома психоэмоционального напряжения преобладает симпатическая нервная система над парасимпатической, изменяется гемодинамика?

- А) метаболические;
- Б) физиологические;
- В) эндокринные;
- Г) клинические.

9 Что представляет собой наиболее сильно действующий механизм психического стресса?

- А) психоэмоциональное напряжение;
- Б) тревога;
- В) фрустрация;
- Г) инсайт.

10 Что лежит в основе любых изменений психического состояния и поведения, обусловленных стрессом?

- А) психоэмоциональное напряжение;
- Б) тревога;
- В) фрустрация;
- Г) инсайт.

11 Как Ф.Б. Березин определяет психическую адаптацию?

А) «Адаптация есть, несомненно, одно из фундаментальных качеств живой материи...».

Б) «...процесс установления оптимального соответствия личности и окружающей среды в ходе осуществления свойственной человеку деятельности, которая позволяет человеку удовлетворять актуальные потребности и реализовывать связанные с ними значимые цели (при сохранении психического и физического здоровья), обеспечивая в то же время соответствие психической деятельности человека, его поведения требованиям среды».

В) «Психическая адаптация человека может быть представлена как результат деятельности целостной самоуправляемой системы, активность которой обеспечивается не просто совокупностью отдельных компонентов (подсистем), а их взаимодействием..., порождающим новые интегративные качества, не присущие отдельным образующим подсистемам».

Г) «динамический процесс, при котором поведение и опыт, приобретенные ранее, включаются в ответную реакцию на средовые изменения таким образом, что происходит мотивационно – обусловленная выборка; изменения, служащие необходимой цели, усиливаются, противостоящие ей – ослабляются, редуцируются».

12 П.К. Анохин отмечал, что резервы адаптационных возможностей организма всегда , чем их реализация (выберите вариант, соответствующий пропущенному тексту):

- А) выше;
- Б) ниже;
- В) одинаковы;
- Г) все ответы неверны.

13 С помощью какой точки зрения необходимо рассматривать проблему адаптации, возникновения, течения и симптоматики состояния человека?

- А) с точки зрения исторического подхода;
- Б) с точки зрения адаптационного подхода;
- В) с точки зрения системного подхода;

Г) с гуманитарной точки зрения.

14 Кто является автором определения: «...системой можно назвать только такой комплекс избирательно вовлеченных компонентов, у которых взаимодействия и взаимоотношения принимают характер взаимодействия компонентов на получение фокусированного полезного результата»?

А) Г. Селье;

Б) Г. Каплан и Б. Сэдок;

В) Р. Йеркс и Дж. Додсон;

Г) П. К. Анохин.

15 По Ильину, психофизиологическое состояние – это:

А) состояния, развивающиеся у человека в процессе его общественно значимой деятельности, которые затрагивают и физиологические, и психологические структуры личности;

Б) состояние, формирующееся в результате чрезмерного возрастания психоэмоционального напряжения и характеризующееся временным понижением устойчивости психических и психомоторных функций, выраженными соматовегетативными реакциями и снижением профессиональной работоспособности;

В) такие процессы взаимодействия с социальной и физической средой, которые затрагивают все уровни существования личности;

Г) целостная активная реакция личности на внешние и внутренние стимулы, направленная на достижение конечного результата (адаптацию).

16 Какие блоки включает психофизиологическое состояние, развивающееся как системная реакция?

А) поведение, психические уровни реагирования (переживания);

Б) физиологические уровни реагирования (соматика и вегетатика);

В) физиологические уровни реагирования, поведение, психические уровни реагирования;

Г) поведение, физиологические уровни реагирования.

17 На основе чего возможно изучение стресса и адаптации к нему?

- А) системного подхода;
- Б) принципа целостности;
- В) психосоматического единства человека;
- Г) все ответы неверны.

18 Сколько фаз (стадий) развития стресса предусматривает классическая концепция стресса Г. Селье?

- А) четыре;
- Б) три;
- В) две;
- Г) нет правильного ответа.

19 Переход к какой стадии означает, что организм приспособился к новому раздражителю?

- А) к первой стадии;
- Б) к стадии тревоги;
- В) к стадии резистентности;
- Г) к стадии истощения.

20 Кто из перечисленных авторов отмечает, что «эмоционально-вегетативные кризы являются неспецифической общестрессовой реакцией, в их динамике процесс торможения закономерно сменяет процесс возбуждения»?

- А) Г. Селье;
- Б) П.К. Анохин;
- В) Е.П. Ильин;
- Г) Т.А. Нелюбова.

21 Как называется первая фаза развития эмоционально-вегетативных кризов?

- А) смешанная фаза;
- Б) фаза истощения симпатического и парасимпатического тонусов;
- В) фаза субъективных переживаний;
- Г) фаза объективно регистрируемого преобладания симпатического тонуса.

22 В какой фазе сочетаются симптомы повышения симпатического и парасимпатического тонуса?

- А) фазе субъективных переживаний;
- Б) фазе объективно регистрируемого преобладания симпатического тонуса;
- В) фазе объективно регистрируемого преобладания парасимпатического тонуса;
- Г) смешанной фазе.

23 Кто установил, что характер работоспособности человека определенным образом зависит от уровня его эмоциональной активности?

- А) Т.А. Нелюбова;
- Б) Г. Каплан и Б. Сэдок;
- В) Р. Йеркс и Дж. Додсон;
- Г) П.К. Анохин.

24 Под стрессоустойчивостью понимается:

А) «Индивидуальная способность организма сохранять нормальную работоспособность во время действия стрессора».

Б) «Состояние, формирующееся в результате чрезмерного возрастания психоэмоционального напряжения и характеризующееся временным понижением устойчивости психических и психомоторных функций, выраженными соматовегетативными реакциями и снижением профессиональной работоспособности».

В) «...результат деятельности целостной самоуправляемой системы, активность которой обеспечивается не просто совокупностью отдельных компонентов (подсистем), а их взаимодействием..., порождающим новые интегративные качества, не присущие отдельным образующим подсистемам».

Г) Состояния, развивающиеся у человека в процессе его общественно значимой деятельности, которые затрагивают и физиологические, и психологические структуры личности.

25 Г. Селье как «неспецифический ответ организма на любое предъявляемое ему требование» определял:

- А) адаптацию;
- Б) стресс;
- В) тревогу;
- Г) стрессоустойчивость.

26 Какие стадии развития стресса выделил Г. Селье?

- А) реакция тревоги, эмоциональное напряжение, стресс;
- Б) стадия устойчивости, реакция тревоги, стресс;
- В) истощение, реакция тревоги, стадия устойчивости;
- Г) эмоциональное напряжение, стресс, истощение.

27 Какие факторы оказывают влияние на развитие дезадаптивных процессов (болезней)?

- А) отсутствие тренировки механизмов адаптации естественными факторами;
- Б) не востребованность адаптационных резервов в связи с комфортными условиями жизнедеятельности;
- В) хорошее питание;
- Г) знания о природе психических процессов.

28 Какой из факторов стресса физиологически выражается в изменениях работы эндокринной системы человека?

- А) эмоциональная напряженность;
- Б) индивидуальный потенциал здоровья;
- В) индивидуальное поведение;
- Г) нет правильного ответа.

29 Как называется состояние, формирующееся в результате чрезмерного возрастания психоэмоционального напряжения и характеризующееся временным понижением устойчивости психических и психомоторных функций, выраженными соматовегетативными реакциями и снижением профессиональной работоспособности?

- А) психоэмоциональная напряженность;
- Б) тревога;

- В) стресс;
- Г) депрессия.

30 Что лежит в основе любых изменений психического состояния и поведения, обусловленных стрессом?

- А) психоэмоциональное напряжение;
- Б) тревога;
- В) фрустрация;
- Г) инсайт.

31 Как Ф.Б. Березин определяет психическую адаптацию?

А) «Адаптация есть, несомненно, одно из фундаментальных качеств живой материи...».

Б) «...процесс установления оптимального соответствия личности и окружающей среды в ходе осуществления свойственной человеку деятельности, которая позволяет человеку удовлетворять актуальные потребности и реализовывать связанные с ними значимые цели (при сохранении психического и физического здоровья), обеспечивая в то же время соответствие психической деятельности человека, его поведения требованиям среды».

В) «Психическая адаптация человека может быть представлена как результат деятельности целостной самоуправляемой системы, активность которой обеспечивается не просто совокупностью отдельных компонентов (подсистем), а их взаимодействием..., порождающим новые интегративные качества, не присущие отдельным образующим подсистемам».

Г) «динамический процесс, при котором поведение и опыт, приобретенные ранее, включаются в ответную реакцию на средовые изменения таким образом, что происходит мотивационно – обусловленная выборка; изменения, служащие необходимой цели, усиливаются, противостоящие ей – ослабляются, редуцируются».

32 Какой вид стресса оказывает на человека негативное влияние?

- А) эустресс;
- Б) дистресс;

В) стресс не может оказывать положительное влияние на организм;

Г) оба вида стрессовых реакций положительны для человека.

33 Из перечисленных ниже отметьте те факторы, которые играют роль в развитии стресса:

А) индивидуальная психологическая защита;

Б) ночное время суток;

В) отсутствие социальной поддержки в ситуации стресса;

Г) устойчивый, спокойный образ жизни.

34 Какой из признаков является обязательным для проявления дистресса?

А) беременность;

Б) подростковый возраст;

В) повышение в должности;

Г) тревога.

35. Временное переживание гипертрофированного страха, определяющее неуправляемое, нерегулируемое поведение людей, иногда с полной потерей самообладания, неспособностью к реагированию на призывы и изменения чувства долга и чести – это:

А) дистресс;

Б) эустресс;

В) паника;

Г) тревога.

36 Паническая атака длится

А) до 2 часов;

Б) 10 – 20 минут;

В) 2 – 6 часов

Г) до 2 минут.

37 Катехоламины являются биологически активными веществами, которые вырабатываются:

А) корой надпочечников;

Б) желёзами внутренней секреции;

В) посредством социального воздействия;

Г) поджелудочной железой.

38 Согласно психоаналитической теории, ядром тревоги и страха является:

А) межличностный конфликт;

Б) последствия агрессивного поведения;

В) внутриличностный конфликт;

Г) и внутриличностный, и межличностный конфликт.

39 Согласно поведенческой теории, приступы паники определяются:

А) внутренними причинами;

Б) внешними причинами;

В) носят хаотичный характер и могут проявляться под воздействием как внутренних, так и внешних причин;

Г) взаимодействием внешних и внутренних причин.

40 Согласно когнитивной теории, причиной панических атак является:

А) неверная интерпретация ощущений;

Б) влияние социума;

В) невозможно определить причину, так как паническая атака всегда носит индивидуальный характер;

Г) чрезмерная усталость.

41 Расположите в правильном порядке этапы развития панической атаки:

А) выброс адреналина и других катехоламинов вслед за стрессом;

Б) снижение концентрации углекислого газа в крови;

В) сужение кровеносных сосудов;

Г) накопление молочной кислоты в тканях на периферии;

Д) увеличение частоты дыхания;

Е) увеличение силы и частоты сердцебиения.

42 Какие из перечисленных заболеваний могут сопровождаться панической атакой?

А) инфекции;

Б) полидактилия;

В) эндокринные заболевания;

Г) аллергии.

43 Назовите признаки, которые могут возникать вследствие панической атаки:

А) желание освободиться от одежды;

Б) чрезмерное принятие сердечно-сосудистых препаратов;

В) роды;

Г) желание сидеть на месте.

44 Назовите психические патологии, симптомами которых могут быть панические атаки:

А) фобии;

Б) депрессии;

В) шизофрения;

Г) все выше названные заболевания.

45 Помимо периодических панических атак, нарушение адаптации сопровождается чаще всего такими признаками, как:

А) бессонница;

Б) гиперреактивность;

В) агрессия;

Г) расстройство аппетита.

46 Факторы, понижающие стрессоустойчивость:

А) вредные привычки;

Б) физическая нагрузка;

В) длительный отдых;

Г) отсутствие сна.

47 Психические симптомы панической атаки:

А) повышенная концентрация внимания;

Б) эйфория;

В) соскальзывание взгляда;

Г) страх умереть.

48 Установите соответствие между заболеваниями, проявляющимся в состоянии «паники без паники» и его проявлением:

- | | |
|-------------|---------------------------------|
| а) афония; | 1) отсутствие речи; |
| б) мутизм; | 2) отсутствие; |
| в) амавроз; | 3) нарушение походки и статики; |
| г) атаксия; | 4) отсутствие зрения. |

49 Кто из авторов описывал стресс как неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование?

- А) Р. Лазарус.
- Б) Г. Селье.
- В) Д. Мэйсон.
- Г) К. Леви.

50 Фазы общего адаптационного синдрома (ОАС):

- А) стадия тревоги, стадия сопротивления, стадия истощения;
- Б) стадия паники, стадия сопротивления, конечная стадия;
- В) первичная стадия, вторичная стадия, конечная стадия;
- Г) стадия переживания, стадия накопления, стадия завершения.

51 Биохимические исследования стресса показали, что постоянство внутренней среды поддерживается двумя основными типами реакций:

- А) гормональной и стрессовой;
- Б) гомеостатической и адаптационной;
- В) рефлекса и общих реакций;
- Г) синтоксической и кататоксической.

52 Стрессор – это:

А) стресс, связанный с выраженными негативными эмоциями и оказывающий вредное влияние на здоровье;

Б) стимул, который может запустить в действие реакцию борьбы или бегства;

В) негативное психическое состояние, возникающее в ситуации реальной или предполагаемой невозможности удовлетворения тех или иных потребностей;

Г) гормон, вызывающий неспецифическую реакцию организма в ответ на предъявленный раздражитель.

53 Когда вы сталкиваетесь со стрессором, в организме не происходит следующее изменение:

- А) учащается сердцебиение;
- Б) усиливаются сердечные сокращения;
- В) расширяются зрачки;
- Г) возникает слабость и неподвижность скелетных мышц.

54 «Жизненная ситуация воспринимается как стрессовая, затем возникает эмоциональное возбуждение, за ним следует физиологическое возбуждение и завершается проявлением последствий» – это модель:

- А) стресса;
- Б) низкой работоспособности;
- В) болезни;
- Г) психического заболевания.

55 Е. Андерсон создал методику «Шкала жизненных событий». Она предназначена для измерения стрессовой нагрузки лиц как основы формирования психосоматических заболеваний. И самая высокая оценка (100) присваивается событию:

- А) вступление в брак;
- Б) переход в другой вуз;
- В) смерть супруга;
- Г) увольнение.

56 Е. Андерсон создал методику «Шкала жизненных событий». Она предназначена для измерения стрессовой нагрузки лиц как основы формирования психосоматических заболеваний. И самая низкая оценка (11) присваивается событию:

- А) уход из дома детей;
- Б) появление нового члена семьи;
- В) изменение графиков или условий работы;

Г) незначительное нарушение закона.

57 Ричард Лазарус обнаружил, что ежедневные бытовые неурядицы более вредны для здоровья человека, чем важные жизненные перемены, которые интересовали Холмса и Раэ. По мнению Лазаруса, это связано с тем, что:

- А) ежедневные события происходят гораздо чаще крупных перемен;
- Б) ежедневные события быстрее влияют на организм человека;
- В) ежедневные события обладают большей психологической нагрузкой;
- Г) ежедневные события имеют «накопительный эффект».

58 Агрессивное поведение как мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам сосуществования людей, наносящее вред объектам нападения может быть диагностировано с помощью языка тела или невербальных жестов. К таким относят:

- А) затруднение смотреть в глаза собеседнику;
- Б) сжимание кулаков;
- В) дружелюбное кивание в сторону объекта нападения;
- Г) смущение.

59 Неуверенного в себе человека характеризуют следующие особенности:

- А) переминается с одной ноги на другую, нерешителен при ведении разговора;
- Б) ведет активную беседу, показывает пальцем в сторону другого человека;
- В) стоит ровно и прямо смотрит в лицо людям, с которыми разговаривает, не отводя глаз;
- Г) наклоняется вперед, повышает интонацию.

60 Фридман и Розенман классифицировали людей, имеющих указанные особенности или часть их, как имеющих паттерн поведения типа А. Какое из высказываний не характеризует поведенческий тип А?

- А) всегда двигаются, ходят и едят быстро;
- Б) могут спокойно смотреть, как люди делают что-то, что бы они могли сделать быстрее;
- В) делают два или больше дел сразу;

Г) сталкиваясь с агрессивным конкурентом, чувствуют потребность бросить ему вызов.

61 Поведенческий тип А свойствен:

А) больше мужчинам, чем женщинам;

Б) только мужчинам;

В) только женщинам;

Г) как мужчинам, так и женщинам.

62 Реакция борьбы или бегства иногда называется:

А) гомеостатической;

Б) стрессовой реактивностью;

В) стрессором;

Г) полюсом защиты.

63 Ряд исследователей обнаружили, что отношения между стрессом и болезнью можно изобразить в виде U-образной кривой. Данное открытие позволило установить, что:

А) болезнь обязательно возникнет после любого, даже незначительного, стресса;

Б) стресс не оказывает никакого влияния на заболевание человека;

В) существует оптимальный уровень стресса – не слишком много и не очень мало, который имеет профилактический характер;

Г) длительность стресса зависит от продолжительности заболевания

64 Чувство беспомощности перед реальной или воображаемой опасностью является основой:

А) паники;

Б) стресса;

В) наркомании;

Г) апатии.

65 Эпизодическая пароксизмальная тревога по-другому называется:

А) психоз;

Б) паническая атака;

- В) стресс;
- Г) дистресс.

66 Биологически активные вещества, которые вырабатываются корой надпочечников – это:

- А) глюкокортикоиды;
- Б) кумарины;
- В) катехоламины;
- Г) алкалоиды.

67 Сторонники какой теории считают, что причиной панических атак является неверная интерпретация собственных ощущений:

- А) поведенческой теории;
- Б) когнитивной теории;
- В) психоаналитической теории;
- Г) всех вышеперечисленных.

68 Усиленное и частое дыхание приводит к:

- А) снижению концентрации углекислого газа в легких и в крови;
- Б) повышению концентрации углекислого газа в легких и в крови;
- В) тому, что концентрация углекислого газа в легких и в крови не изменится;
- Г) смерти человека.

69 Средства для отвлечения внимания человека в момент панической атаки:

- А) сканворды и кроссворды;
- Б) громкая музыка;
- В) строительные инструменты;
- Г) чашка кофе.

70 Навязчивые пугающие мысли называются:

- А) абсцессы;
- Б) неврозы;
- В) компульсии;
- Г) обсессии.

71 Физические симптомы панической атаки:

- А) приливы жара или холода;
- Б) отсутствие потоотделения;
- В) одышка и боль в груди;
- Г) редкое мочеиспускание.

72 Стрессодоступность снижается:

- А) при физической истощенности;
- Б) при здоровом сне;
- В) после перенесенной болезни;
- Г) при психической истощенности.

73 Кем был предложен тест на измерение силы испытываемого повседневного стресса:

- А) Ханиным-Спилбергером;
- Б) В.Л. Марищуком;
- В) Ж.М. Шарко;
- Г) Холмсом и Реем.

74 Стресс, оказывающий вредное влияние на здоровье человека – это:

- А) дистресс;
- Б) стрессор;
- В) эустресс;
- Г) паническая атака.

75 Положительное, мобилизующее влияние стресса на человека – это:

- А) дистресс;
- Б) стрессор;
- В) эустресс;
- Г) паническая атака.

76 Одним из облигатных признаков дистресса является:

- А) тревога;
- Б) страх;
- В) тошнота;

Г) диарея.

77 Что является самым ярким проявлением психовегетативного синдрома, при котором наблюдаются полисистемность вегетативных нарушений?

А) эустресс;

Б) невроз;

В) дистресс;

Г) паническая атака.

78 Какое действие не оказывают на организм катехоламины?

А) сужают сосуды;

Б) стимулируют нервную систему;

В) понижают частоту сердцебиения;

Г) повышают давление.

79 Среди близких родственников панические атаки встречаются:

А) в 5 – 10 процентов случаев;

Б) в 20 – 40 процентов случаев;

В) в 50 процентах случаев;

Г) в 15 – 20 процентов случаев.

80 Кто определял психическую адаптацию как «...процесс установления оптимального соответствия личности и окружающей среды в ходе осуществления свойственной человеку деятельности, которая позволяет человеку удовлетворять актуальные потребности и реализовывать связанные с ними значимые цели (при сохранении психического и физического здоровья), обеспечивая в то же время соответствие психической деятельности человека, его поведения требованиям среды»?

А) Г. Селье;

Б) Ю. Александровский;

В) Ф. Березин;

Г) Ц. Короленко.

81 Какая из перечисленных стадий по Гансу Селье стресса лишняя?

А) стадия сопротивления;

- Б) стадия тревоги;
- В) стадия упущения;
- Г) стадия истощения.

82 Что характерно для человека в стрессовой ситуации по данным О. Медведева?

- А) повышение артериального давления и увеличение частоты сердечных сокращений;
- Б) усиление потоотделения;
- В) повышение гемоглобина;
- Г) усиление желудочного сока.

83 Какой комплексный метод предлагает В. Васильев для исследования стресса?

- А) метод измерения ЧСС;
- Б) метод адренограмм;
- В) метод наблюдения;
- Г) метод исследования состава крови.

84 Кем разработан метод определения функционального состояния организма на основе оценки типа адаптационной реакции и уровня реактивности организма?

- А) В. Васильев;
- Б) Г. Селье;
- В) Л. Горкави;
- Г) В. Соколова.

85 Из предложенных вариантов выберите название свойства нервной системы, проявляющееся в скорости переключения с одного вида деятельности на другой:

- А) лабильность;
- Б) подвижность;
- В) сила;
- Г) динамичность.

86 На что направлен опросник поведения Д. Дженкинса?

А) на исследование экстраверсии – интроверсии и нейротизма в адаптации
А. Г. Шмелева и В. И. Похилько

Б) на определение особенности реагирования субъекта на трудные, фрустрирующие ситуации, его поведения в подобных ситуациях и уровень фрустрационной толерантности;

В) на оценку адаптационных возможностей субъекта;

Г) выявление поведения типа «А» – стресс-коронарного поведения.

87 Показатель адаптации, который характеризует степень равновесия симпатического и парасимпатического тонуса ВНС?

А) индекс Баевского;

Б) индекс Кендо;

В) индекс Лурия;

Г) индекс Берсеновой.

88 Какой опросник представляет собой адаптированную А.Б. Леоновой версию немецкого опросника BMS II?

А) диалог со временем;

Б) утомление – монотония – пресыщение – стресс;

В) изменение привычных представлений;

Г) определение оптимального уровня эмоционального возбуждения в стрессовой ситуации.

89 Кристина Маслач определяет профессиональный стресс как:

А) совокупность неспецифических адаптационных (нормальных) реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов – стрессоров;

Б) многообразный феномен, выражающийся в физических и психических реакциях на напряженные ситуации в трудовой деятельности человека;

В) ответная реакция организма человека на перенапряжение, негативные эмоции или просто на монотонную суету;

Г) состояние эмоционального и физического напряжения, которое возникает в определенных ситуациях, которые характеризуются как трудные и неподвластные.

90 Факторы, предшествующие профессиональному стрессу:

А) значительное увеличение объема, интенсивности работы, усиление жесткости со стороны администрации, конкуренция;

Б) повышение артериального давления, сердечно-сосудистые заболевания, нарушение сна, апатия;

В) ухудшение состояния здоровья, семейные проблемы, эмоциональная неустойчивость;

Г) загрязнение окружающей среды, курение и алкоголь.

91 Типы влияния стресса на человека, выделенные Джуэллом:

А) возникновение у человека чувства беспокойства, тревоги;

Б) дегенерация клеток головного мозга, задержка роста, снижение секреции инсулина;

В) ухудшение трудовых показателей, учащение несчастных случаев, трудности в общении с людьми, более частые невыходы на работу, снижение удовлетворенности работой и ухудшение здоровья;

Г) нервные перегрузки, сильная головная боль, физиологические расстройства.

92 Оптимальный уровень стресса способствует:

А) сохранению среднего показателя работы;

Б) ухудшению показателей в работе;

В) достижению максимальных показателей в работе;

Г) невозможности продолжить трудовую деятельность.

93 Автор «витаминовой модели», в которой выделены факторы, провоцирующие профессиональный стресс:

А) П.Б. Ворг;

Б) Джуэлл;

В) Р. Карасек;

Г) Л.Р. Мерфи.

94 Подход к проблеме профессионального стресса, заключающийся в том, что существует связь между девятью признаками окружающей среды и психологическим благополучием (здоровьем) работника – это:

А) модель взаимного соответствия индивидуума и среды;

Б) модель Р. Карасека;

В) «витаминная модель»;

Г) синдром эмоционального выгорания.

95 Модель, основанная на предположении о том, что особую опасность для человека имеют ситуации, когда работа предъявляет ему требования, не соответствующие его способностям, а также когда существуют расхождения между потребностями человека и уровнем вознаграждения, получаемого им за его труд – это:

А) модель взаимного соответствия индивидуума и среды;

Б) модель Р. Карасека;

В) «витаминная модель»;

Г) синдром эмоционального выгорания.

96 Автор модели, основанной на требованиях, предъявляемых работой, и контроле над ней:

А) П.Б. Ворр;

Б) Джуэлл;

В) Л.Р. Мерфи;

Г) Р. Карасек.

97 Автор трёх методических подходов в управлении стрессами на рабочем месте:

А) П.Б. Ворр;

Б) Джуэлл;

В) Л.Р. Мерфи;

Г) Р. Карасек.

98 Английский психотерапевт, выделивший наиболее стрессогенные в коммуникативных профессиях профессиональные требования:

- А) П.Б. Ворг;
- Б) Джуэлл;
- В) Дэвид Фонтана;
- Г) Р. Карасек.

99 Концепция, рассматривающая выгорание как ответную реакцию на длительные профессиональные стрессы межличностных коммуникаций, включающие в себя три взаимосвязанных измерения: эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию персональных достижений – это:

- А) концепция эмоционального выгорания К. Маслач;
- Б) методический подход в управлении стрессами на рабочем месте Л.Р. Мерфи;
- В) «витаминовая модель» П.Б. Вора;
- Г) общий адаптационный синдром Г. Селье.

4.3 Задания для самоконтроля по теме «Стресс и стрессоустойчивость: теории, физиологические механизмы, признаки и динамика»

Задание № 1. В течение пяти недель ежедневно проводите самостоятельно занятия по аутогенной тренировке, используя в качестве методического пособия книгу: Шульц, И.Г. Аутогенная тренировка: пер. с нем. – М.: Медицина, 1985. – 32 с. Ведите дневник, в котором записывайте свои ощущения, скорость возникновения необходимых ощущений при выполнении проделанных упражнений. Оцените скорость формирования необходимых навыков регуляции состояния методом аутогенной тренировки.

Задание № 2. Изучая рекомендуемую к теме литературу, сформируйте самостоятельно:

А) список методов и техник саморегуляции эмоционального состояния;

Б) список применяемых в религиозных практиках методов регуляции эмоционального состояния;

В) список условий, при которых часто используемые техники регуляции эмоционального состояния наиболее эффективны.

С целью проверки собственных обобщений и систематизаций ответьте на нижеследующие вопросы.

1 Общеизвестным создателем метода аутогенной тренировки является

А) Уолтер Кэннон;

Б) Эдмунд Якобсон;

В) Йоханнес Шульц;

Г) Ганс Селье.

2 Упражнение для мозга, которое влияет на состояние тела – это:

А) аутогенная тренировка;

Б) йога;

В) медитация;

Г) задача по тригонометрии.

3 В медитации сото – дзэн объектом сосредоточения является:

А) геометрическая фигура, в которую вписаны другие геометрические формы;

Б) общий внешний объект, например, цветы умиротворяющего ландшафта;

В) тихо повторяемые слова, называемые мантрой;

Г) субъективное состояние сознания.

4 В медитации риндзай – дзэн используются:

А) коаны – алогичные загадки без ответа;

Б) анапанасати – подсчет вдохов и выдохов от одного до десяти с повторами;

В) пения псалмов.

Г) тихо повторяемые слова, называемые мантрой.

5 В 1946 году Тереза Броссе обнаружила, что:

А) индийские йоги могут контролировать биение своего сердца;

Б) школьники старших классов легче справляются с экзаменами после практики медитации;

В) практикующие медитацию люди менее тревожны;

Г) гипоталамус открывает физиологическую основу стресса.

6 Какой из методов не способствует оказанию помощи при панической атаке:

А) физиотерапия;

Б) отказ от медикаментозных средств;

В) медикаментозная помощь;

Г) эмоциональная поддержка.

7 Части тела, которые необходимо массировать при панической атаке:

А) большие пальцы, затылок, живот;

Б) стопы, грудная клетка, ладони;

В) уши, шея, плечи;

Г) уши, стопы, ладони.

8 Установите порядок в применении техники расслабления через напряжение:

А) Вытянуть губы в форме «О» и широко раскрыть глаза.

Б) Сесть на удобный стул так, чтобы ничего не сковывало движений.

В) Поднять ноги над полом, отводя пальцы ног к себе.

Г) Поднять руки параллельно полу, сжать кулаки и напрячь мышцы.

Д) Опереться пятками о пол и, заводя пальцы ног вверх, напрячь мышцы стоп и голеней.

Е) Вытянуть вперед пальцы ног и напрячь мышцы стоп и икр.

9 Способ, который неверно использовать при приступе панической атаки:

А) отвлечение от повседневных дел;

Б) пение песен;

В) пощипывание;

Г) счет.

10 Способы помочь больным, перенесшим паническую атаку:

- А) высокая рабочая нагрузка;
- Б) ведение дневника;
- В) изучение расслабляющих методик;
- Г) уход от проблемы.

11 Установите соответствия между способами мышечной релаксации (обозначены строчными буквами) и их терминологией (обозначены арабскими цифрами):

11.1 упражнение Шавасана;

11.2 прогрессивная нервно-мышечная релаксация по Джекобсону;

11.3 релаксация по методу Бенсона.

а) последовательное расслабление частей тела через напряжение;

б) чередование глубоких выдохов и вдохов в положении лежа с одновременным произношением утвердительного выражения: «Я расслабляюсь, я успокаиваюсь»;

в) комбинация расслабления мышц и медитации.

12 Ю.В. Щербатых привёл классификацию методов нейтрализации стресса в зависимости от природы антистрессового воздействия. Какой из методов включает в себя физические упражнения, танцы, спорт и т.д.?

- А) физический метод;
- Б) биохимический метод;
- В) физиологический метод;
- Г) психологический метод.

13 Применение методик психической саморегуляции позволяет:

- А) активизировать память и мышление;
- Б) нормализовать сон и вегетативные дисфункции;
- В) увеличить эффективность профессиональной деятельности;
- Г) все вышеперечисленное.

14 Как в йоге называется дыхательная гимнастика, направленная на улучшение вентиляции легких и уменьшение частоты дыхания?

- А) кумбаха;
- Б) паранаяма;
- В) капалабхати;
- Г) бхастрика.

15 При каком типе дыхания наполняются воздухом нижние отделы легких?

- А) грудном;
- Б) кожном;
- В) диафрагмальном;
- Г) ключичном.

16 Кем из перечисленных ниже кардиологов был предложен термин «реакция релаксации»?

- А) Бокерия Лео Антонович;
- Б) Клод Бек;
- В) Хью Бенталл;
- Г) Гербертом Бенсоном.

17 Какая из характеристик глубокой релаксации является неверной?

- А) учащение и углубление дыхания;
- Б) замедление сердцебиения;
- В) увеличение притока крови к конечностям;
- Г) расслабление мышц.

18 Какие цвета наиболее комфортны для глаз с физиологической точки зрения?

- А) желтый и зеленый;
- Б) черный и белый;
- В) голубой и зеленый;
- Г) желтый и голубой.

19 Впервые метод произвольного самовнушения был предложен:

- А) Эмилем Куэ;
- Б) И. Гарди;
- В) А.С. Роменом;

Г) Э. Кречмером.

20 Первичная профилактика стресса по Л.Р. Мерфи предполагает:

А) принятие мер, ослабляющих влияние проявлений симптомов стресса у работников, нацеленных на снижение или устранение напряжения;

Б) предоставление работникам конфиденциальных консультаций;

В) удаление или уменьшение стрессоров, действующих на рабочем месте, изменение окружающей организационной среды или изменение условий труда;

Г) формирование и развитие стрессоустойчивости – способности человека переносить значительные нагрузки без вредных последствий для здоровья.

21 Вторичная профилактика стрессовых расстройств по Л.Р. Мерфи предполагает:

А) принятие мер, ослабляющих влияние проявлений симптомов стресса у работников, нацеленных на снижение или устранение напряжения;

Б) предоставление работникам конфиденциальных консультаций;

В) удаление или уменьшение стрессоров, действующих на рабочем месте, изменение окружающей организационной среды или изменение условий труда;

Г) формирование и развитие стрессоустойчивости – способности человека переносить значительные нагрузки без вредных последствий для здоровья.

22 Третичная профилактика стрессовых расстройств по Л.Р. Мерфи предполагает:

А) принятие мер, ослабляющих влияние проявлений симптомов стресса у работников, нацеленных на снижение или устранение напряжения;

Б) предоставление работникам конфиденциальных консультаций;

В) удаление или уменьшение стрессоров, действующих на рабочем месте, изменение окружающей организационной среды или изменение условий труда;

Г) формирование и развитие стрессоустойчивости - способности человека переносить значительные нагрузки без вредных последствий для здоровья

Задание № 3. Прочтите статью: Калашникова, М.М., Рысева, Ю.В., Максимова, Э.В. Организация и методы исследования динамики

стрессоустойчивости оперативных сотрудников полиции // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. 2014. №1. С. 105-114. Ответьте на нижеследующие вопросы.

1 Одной из проблем экспериментального изучения стрессоустойчивости человека, реализующего деятельность в экстремальных условиях, является:

А) выбор подходящего методического инструментария;

Б) определение критериев экстремальных ситуаций;

В) сложности классификации экстремальных ситуаций;

Г) широкая доступность методов исследования стрессоустойчивости человека.

2 Первое обобщенное описание четырех групп методов изучения физиологических изменений организма; наблюдения за поведением и особенностями выражения чувств; изучение эмоциональной жизни путем создания эмоциогенных ситуаций; изучение высказываний испытуемых о своем эмоциональном состоянии принадлежит:

А) Б.Ф. Ломову;

Б) Н.А. Бернштейну;

В) П.М. Якобсону;

Г) А.Н. Леонтьеву.

3 Ограничения ряда существующих подходов к исследованию деятельности Б.Ф. Ломов связывает:

А) с рассмотрением лишь отдельных аспектов деятельности и абстрагированием от других;

Б) с игнорированием психофизиологических функций, обеспечивающих деятельность;

В) с недостаточным вниманием к условиям, повышающим эффективность формирования профессиональных навыков;

Г) с преобладанием субъектного подхода к исследованию деятельности.

4 Вставьте из списка, маркированного строчными буквами, пропущенные слова в нижеследующее предложение .

Системный характер стресса предполагает реализацию _____ в его исследовании для получения достоверных результатов.

- а) структурного подхода;
- б) деятельностного подхода;
- в) системного подхода;
- г) субъектного подхода.

5 Стресс охватывает уровни:

- А) физиологический;
- Б) психофизиологический;
- В) психический;
- Г) все ответы верны.

6 Изучение саморегуляции и как ее включенности в систему всеобщей взаимосвязи, и как ее реализации во внутренних взаимосвязях, проявляющихся в личностных, интеллектуальных, эмоциональных и других механизмах, реализуется в

- А) структурном подходе;
- Б) деятельностном подходе;
- В) системном подходе;
- Г) субъектном подходе.

7 Влияние возраста и стажа сотрудников органов внутренних дел на успешность деятельности рассматривается как критерий:

- А) морально-волевой устойчивости;
- Б) психологической готовности;
- В) стрессоустойчивости;
- Г) профпригодности.

8 К какому выводу пришли исследователи, рассматривавшие связь факторов «стаж – успешность»?

А) в первый период обучения успешность деятельности сильно прогрессирует по мере увеличения стажа, а потом ее рост постепенно замедляется;

Б) в первый период обучения успешность деятельности замедляется по мере увеличения стажа, а потом ее рост сильно прогрессирует;

В) успешность деятельности не меняется по мере увеличения стажа;

Г) в первый период обучения успешность деятельности остается на прежнем уровне, а потом ее рост сильно прогрессирует по мере увеличения стажа.

9 К какому выводу пришли исследователи, рассматривавшие связь факторов «возраст – успешность»?

А) с увеличением возраста человека его профессиональный стаж постепенно снижается, а, соответственно, снижается и успешность деятельности;

Б) с увеличением возраста человека его профессиональный стаж остается на первоначальном уровне, как и успешность деятельности;

В) с увеличением возраста человека его профессиональный стаж и успешность труда растут до определенного уровня;

Г) с увеличением возраста человека будет непрерывно расти и его профессиональный стаж и, соответственно, повышаться успешность труда.

10 Согласно результатам исследования М.Б. Дебольского и Л.И. Мартынцева для сотрудников внутренних дел, имеющих стаж службы более десяти лет, характерны:

А) характерологические изменения личности, под влиянием выполнения профессиональной роли;

Б) стереотипность мышления;

В) повышенная личностная тревожность;

Г) искренность, открытость.

11 Иногда, в результате длительной работы имеет место:

А) синдром эмоционального выгорания;

Б) повышение успешности труда;

В) снижение профессионального стажа;

Г) пик травматизма.

12 У сотрудников с каким стажем имеет место профессиональная деформация?

- А) 2 года;
- Б) 5 лет;
- В) 7 лет;
- Г) более 10 лет.

13 Признаки профессиональной деформации сотрудников полиции по
А.Н. Роша

- А) равнодушие по отношению к потерпевшим;
- Б) неудовлетворенность содержанием своего труда;
- В) усиление внутренней профессиональной мотивации;
- Г) неприятие новых форм и методов труда.

5 Управление психическими состояниями

Контроль выражения своих состояний. Вызов желательных состояний.
Устранение нежелательных состояний.

Основные понятия

Подавление, маскировка, симуляция, изменение направления сознания, защитные механизмы, релаксация, аутотренинг, десенсибилизация, реактивная релаксация, медитация, дыхательные техники, внутренние конфликты, ресурсы подсознания

Вопросы и задания для самопроверки

1 В чем заключается практическое значение управления эмоциями и состояниями?

2 Заполните таблицу:

Таблица 4 – Сравнение способов саморегуляции

Название способа саморегуляции	Содержание и цель способа саморегуляции	Показания к применению

3 Сделайте подборку упражнений и заданий для релаксации, аутотренинга, десенсибилизации, реактивной релаксации, медитации, дыхательных техник, для работы с внутренними конфликтами и ресурсами подсознания с указанием автора и источника.

4 Проанализируйте одну из нижеприведенных статей, ответив на следующие вопросы:

- А) Чему посвящена данная статья?
- Б) Основные понятия, которые использует автор?
- В) В чем новизна идей автора статьи?
- Г) Каковы научное и прикладное значения данной статьи?

5.1 Рекомендуемые источники по теме «Управление психическими состояниями»

Ермолова, Т.В. Обзор статей по проблеме регуляции эмоций // Психологическая наука и образование. 2005. – № 1– с. 99-105.

Холмогорова, А.Б., Гаранян,, Н.Г. Принципы навыка психогигиены эмоциональной жизни // Психология мотивации и эмоций / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, М.Ф. Фаликман. – М.: АСТ: Астрель, 2009. – С.529-537.

Василюк, Ф.Е. Пережить горе // Психология мотивации и эмоций / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, М.Ф. Фаликман. – М.: АСТ: Астрель, 2009. – С.557-566.

Линдемманн, Э. Клиника острого горя // Психология мотивации и эмоций / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, М.Ф. Фаликман. – М.: АСТ: Астрель, 2009. – С.566-573.

Некрасова, Ю.Б. О психических состояниях, их диагностике, управлении и направленном формировании // Психические состояния / Сост. и общая редакция Л.В. Куликова. – СПб.: Питер, 2001. – С. 158-167.

5.2 Тестовые задания по теме «Управление психическими состояниями»

1 Вставьте пропущенное слово «Психическая саморегуляция – это метод ... и психогигиены, связанный, в основном, с произвольным управлением психическими, психофизиологическими процессами».

- А) адаптации;
- Б) психопрофилактики;
- В) физиогигиены;
- Г) регуляции.

2 Для овладения методом психической саморегуляции необходимы:

- А) специальное оборудование;
- Б) соблюдение распорядка дня;
- В) систематичность и регулярность занятий;
- Г) специальные условия.

3 Замечено, что время овладения методиками психической саморегуляции уменьшается, если занимающийся освоит некоторые приёмы. Найдите лишний из них:

- А) управление психическими процессами (например, вниманием);
- Б) регулирование напряжения скелетных мышц;
- В) развитие образного мышления;
- Г) научение различным асанам йоги.

4 Для чего полезно научение управлением вниманием при саморегуляции?

- А) для снижения значимости неприятных ощущений;
- Б) для того, чтобы не отвлекаться от упражнения;
- В) для того, чтобы уметь синхронизироваться со стрелкой часов;
- Г) для всех вариантов выше.

5 Какое из перечисленных упражнений помогает управлять объемом внимания?

- А) маска;
- Б) круг;
- В) три маски;
- Г) три круга.

6 Такие упражнения тренировки внимания, как «мысленное созерцание», «внутренний видеоскоп», «непрерывное созерцание» были предложены:

- А) В.Л. Леви;
- Б) Г.С. Беляевым;
- В) Е.Б. Нестеровским;
- Г) Г. Флобером.

7 Вставьте слово «Чувственный образ – это ... способ воздействия на психическое состояние человека».

- А) пассивный;
- Б) косвенный;
- В) активный;
- Г) прямой.

8 Укажите неверный способ создания чувственного образа:

- А) подкрепление мысленным произношением слов;
- Б) оказать на себя внешнее воздействие (стукнуть, уколоть и т.п.);
- В) воспроизведение мысленного образа с которым у вас был опыт в жизни;
- Г) повторение попыток воспроизведения.

9 Установлено, что воздействие слова возрастает, когда:

- А) когда слова встречают критику;
- Б) человек заинтересован в услышанном;
- В) когда человек напряжен;
- Г) когда завышен поток информации от внешней среды.

10 По мнению В.С Лобзина каждое упражнение по саморегуляции мышечного тонуса состоит из двух фаз:

- А) концентрации и расслабления;
- Б) вдоха и выдоха;
- В) напряжения и разрядки;
- Г) напряжения и расслабления.

11 Э. Джекобсон разработал систему приёмов мышечного расслабления, которые ведутся по трёхэтапной системе. Определите верную последовательность этапов:

- А) сосредоточиться – почувствовать – расслабиться;
- Б) сосредоточиться – расслабиться – почувствовать;
- В) почувствовать – сосредоточиться – расслабиться;
- Г) расслабиться – почувствовать – расслабиться.

12 Что является признаком хорошего расслабления мышц челюсти?

- А) легкое покалывание;
- Б) выделение слюны;
- В) непроизвольное раскрытие челюсти;
- Г) все выше перечисленное.

13 Кто из представленных ученых описал систему дыхания йогов?

- А) В. Евстимов;
- Б) К.И. Мирковский;
- В) Д.И. Шпаченко;
- Г) все перечисленные авторы.

14 Полное дыхание йогов включает три стадии: верхнее, среднее, нижнее. К какому из них относится реберное дыхание?

- А) к нижнему;
- Б) к среднему;
- В) к верхнему;
- Г) относится к другой классификации.

15 Успокаивающий тип дыхания применяется для:

- А) преодоления утомления;
- Б) преодоления сонливости, вялости;
- В) преодоления нервного напряжения;
- Г) преодоления всего выше перечисленного.

16 Первоначальный курс аутогенной тренировки был разработан:

- А) И. Шульцем;
- Б) В.С. Лобзиным;
- В) М.М. Решетниковым;
- Г) Г. Селье.

17 Какое положение тела не рекомендуется при аутогенной тренировке?

- А) сидя;
- Б) стоя;
- В) лёжа;
- Г) полусидя.

18 Какую роль играет воля при научении культуре эмоций?

А) чтобы довести обучение до конца;

Б) для преодоления трудностей;

В) все перечисленные;

Г) осознание своих эмоций, определение их оценки и установление власти над ними.

19 Кому принадлежит методика десенсибилизации?

А) Ж. Вольпе;

Б) В. Люте;

В) В.С. Лобзину;

Г) М.М. Решетникову.

20 Отметьте возможную причину нарушения сна:

А) уменьшение эмоционально окрашенной информации и впечатлений;

Б) боязнь плохого засыпания;

В) подготовка гигиенических условий;

Г) приглушенный свет.

21 С помощью идеомоторной тренировки возможно:

А) двигать предметы силой мысли;

Б) манипулировать мыслями другого человека;

В) вызывать в организме соответствующие физические реакции;

Г) все перечисленное.

6 Диагностика психических состояний

Фундаментальные проблемы, возникающие при исследовании психических состояний: связь наличного состояния с предшествующим; роль в формировании состояний отражаемых характеристик среды и свойств личности; представление состояния как целостного психического образования и ограниченность в подборе диагностических средств и другое.

Перспективные фундаментальные задачи: выявление горизонтальных и вертикальных связей и отношений между компонентами психического состояния, их иерархии; выявление горизонтальных и вертикальных связей и отношений между энергетической и информационной составляющих психических состояний и другое.

Практические задачи: прогноз будущего функционирования субъекта психического в пределах некоторого временного интервала; анализ изменений состояний; текущий контроль состояний и др.

Методы и методические требования: возможности и ограничения применения физиологических, психофизиологических, психологических методов в диагностике психических состояний. Основные требования к методикам диагностики психических состояний. Критерии качества психодиагностического инструментария; нормы.

Основные понятия

Существенные характеристики состояния; объективность; комплексность; количественное выражение регистрируемых параметров; надежность и валидность методов диагностики психических состояний; валидность по содержанию, конструктивная валидность; надежность ретестирования, надежность наблюдателя; ипсативное измерение; объективные и субъективные признаки психических состояний и их изменение.

Вопросы и задания для самопроверки

1 Перечислите и охарактеризуйте основные проблемы, возникающие при исследовании психических состояний.

2 Перечислите и охарактеризуйте перспективные направления исследования психических состояний.

3 В чем заключается практическая значимость исследования психических состояний?

4 Перечислите основные группы методов исследования психических состояний, назовите их возможности и ограничения.

5 Перечислите требования, которым должны удовлетворять методики диагностики психических состояний.

6 В чем состоит проблема определения существенных признаков психических состояний?

7 Проанализируйте одну из нижеприведенных статей, ответив на следующие вопросы:

А) Чему посвящена данная статья?

Б) Основные понятия, которые использует автор?

В) В чем новизна идей автора статьи?

Г) Каковы научное и прикладное значения данной статьи?

6.1 Рекомендуемые источники по теме «Диагностика психических состояний»

Зараковский, Г.М., Королев, Б.А., Медведев, В.И., Шлаен, П.Я. Диагностика функциональных состояний / Психические состояния /Сост. и общая редакция Л.В. Куликова. СПб., Питер. – 2000. – С. 105-109.

Курганский, Н.А. Подходы к психометрике психических состояний // Вестник ЮУрГУ. – 2010. – № 4. – С. 91-94.

Курганский, Н.А., Небылицына, В.Д. Принципы и измерение психических состояний (к 80-летию со дня рождения В.Д. Небылицына) // Вестник ЮУрГУ, 2008. – № 31.– С. 73-77.

Марищук, В.Л. «Методы оценки функциональных состояний и работоспособности» / Психические состояния /Сост. и общая редакция Л.В. Куликова. СПб., Питер. – 2000. – С. 105-109.

Шлаен, П.Я. Диагностика функциональных состояний // Психические состояния / Сост. и общая редакция Л.В. Куликова. – СПб.: Питер, 2001. – С. 121-130.

6.2 Тесты и задания для самоконтроля по теме «Диагностика психических состояний»

Задание № 1. Прочтите статью: Марищук, В.Л. «Методы оценки функциональных состояний и работоспособности» / Психические состояния /Сост. и общая редакция Л.В. Куликова. СПб.: Питер. – 2000. – С. 105-109. Ответьте на приведённые ниже вопросы.

1 Перечислите основные внешнеэмоциональные проявления, которые могут быть использованы для оценки функционального состояния и работоспособности

2 Показатели содержания сахара и липоидов в крови относятся к группе каких данных оценки функционального состояния и работоспособности?

А) биохимические;

Б) функциональные реакции;

В) неврологические показатели;

Г) психологические и психофизиологические показатели.

3 Точность усилий и двигательной памяти относится к группе каких данных оценки функционального состояния и работоспособности?

А) неврологические показатели;

- Б) психологические и психофизиологические показатели;
- В) физиологические показатели;
- Г) биохимические показатели.

4 Дрожание век при закрытых глазах относится к группе данных оценки функционального состояния и работоспособности:

- А) неврологические показатели;
- Б) биохимические показатели;
- В) психологические и психофизиологические показатели;
- Г) физиологические показатели.

5 Сухожильные рефлекс относятся к группе каких данных оценки функционального состояния и работоспособности?

- А) физиологические показатели;
- Б) психологические и психофизиологические показатели;
- В) неврологические показатели;
- Г) биохимические показатели.

6 Установите соответствие между названием группы показателей (обозначены арабскими цифрами) и описанием этих показателей (обозначены строчными буквами).

- 6.1 физиологические показатели;
- 6.2 психологические и психофизиологические показатели;
- 6.3 биохимические показатели;
- 6.4 неврологические показатели.
- а) рефлекс орального автоматизма;
- б) показатели общего анализа крови;
- в) зрачковый рефлекс;
- г) устойчивость ясного видения.

7 Установите соответствие между названием группы показателей (обозначены арабскими цифрами) и описанием этих показателей (обозначены строчными буквами).

- 7.1 физиологические показатели;

7.2 психологические и психофизиологические показатели;

7.4 неврологические показатели.

а) симметричность иннервации лица и языка;

б) исследование рН слюны;

в) показатели силы и выносливости;

г) данные ассоциативного эксперимента.

8 Моделирование при изучении в условиях лабораторного эксперимента фактической работоспособности предполагает:

А) оценку количества информации, перерабатываемой помимо основной деятельности;

Б) имитацию деятельности с помощью аппарата или тренажера с регистрацией производительности и ошибок;

В) регистрацию показателей времени и точности выполнения отдельных действий, операций и состояний при выполнении реальной деятельности;

Г) одновременную оценку целого комплекса показателей.

9 Реализация полиэффекторного метода при изучении в условиях лабораторного эксперимента фактической работоспособности предполагает:

А) оценку количества информации, перерабатываемой помимо основной деятельности;

Б) имитацию деятельности с помощью аппарата или тренажера с регистрацией производительности и ошибок;

В) регистрацию показателей времени и точности выполнения отдельных действий, операций и состояний при выполнении реальной деятельности;

Г) одновременную оценку целого комплекса показателей.

10 Естественный эксперимент при изучении фактической работоспособности предполагает:

А) оценку количества информации, перерабатываемой помимо основной деятельности;

Б) имитацию деятельности с помощью аппарата или тренажера с регистрацией производительности и ошибок;

В) регистрацию показателей времени и точности выполнения отдельных действий, операций и состояний при выполнении реальной деятельности;

Г) одновременную оценку целого комплекса показателей.

11 Реализация метода дополнительных заданий при изучении в условиях лабораторного эксперимента фактической работоспособности предполагает:

А) оценку количества информации, перерабатываемой помимо основной деятельности;

Б) имитацию деятельности с помощью аппарата или тренажера с регистрацией производительности и ошибок;

В) регистрацию показателей времени и точности выполнения отдельных действий, операций и состояний при выполнении реальной деятельности;

Г) одновременную оценку целого комплекса показателей.

12 Оценка качества выполнения заданий при изучении работоспособности в условиях лабораторного эксперимента фактической работоспособности предполагает соблюдение следующих условий:

А) задания должны быть длительными;

Б) задания должны выполняться после формирования прочного навыка работы с ними;

В) учёт мотивационного фактора;

Г) осуществление наблюдения за общими поведенческими реакциями (появление раздражительности, сбой в работе, колебание установки на продолжение теста и другое).

13 Наиболее эффективным методом оценки фактической работоспособности является:

А) лабораторный эксперимент;

Б) естественный эксперимент;

В) метод дополнительных заданий;

Г) полиэффекторный метод.

Задание № 2. Прочтите статью: Зараковский, Г.М., Королев Б.А., Медведев, В.И., Шлаен, П.Я. «Диагностика функциональных состояний» / Психические состояния /Сост. и общая редакция Л.В. Куликова. СПб., Питер. – 2000. – С. 105-109. Ответьте на нижеследующие вопросы.

1 Дифференцируйте субъективные и объективные признаки изменения работоспособности, то есть соотнесите описания признаков из маркированного строчными буквами списка с обозначением их в списке, маркированном арабскими цифрами.

1.1 субъективные признаки;

1.2 объективные признаки.

а) изменение мотивов деятельности: от положительных до ненависти к работе;

б) изменение в характере функционирования систем организма, непосредственно обеспечивающих деятельность;

в) возникновение чувства нежелания работать, стремления переключиться на более простые формы деятельности;

г) изменение в характере функционирования систем организма, непосредственно не обеспечивающих деятельность.

2. Вставьте пропущенные слова из маркированного строчными буквами списка в нижеследующее предложение:

а) непосредственно обеспечивают выполнение работы;

б) не связаны непосредственно с обеспечением выполнения приемов работы.

Изменения в процессе утомления, возникают в первую очередь в органах и системах, которые ____. Во вторую очередь возникают изменения в системах, которые ____.

3 Вторичные изменения, возникающие в процессе утомления в системах, непосредственно не обеспечивающих выполнение приемов работы:

А) или имеют общий, неспецифический характер;

Б) или направлены на сбалансирование функционального состояния организма;

В) или повышают работоспособность;

Г) или вызывают остановку деятельности.

4 Изменение функционального состояния афферентных систем в процессе утомления проявляется в:

А) повышении чувствительности;

Б) в возникновении экстрасенсорных способностей;

В) в снижении чувствительности;

Г) в исчезновении чувствительности.

5 Использование ЭЭГ – методики позволяет выявлять следующие показатели утомления:

А) скорости прекращения возбуждения, о длительности следа, остающегося после прекращения действия раздражителя;

Б) увеличении длительности латентных периодов двигательных реакций на световые и звуковые раздражители;

В) удлинении времени восстановления альфа – ритма после засвета, падение напряжения альфа – ритма;

Г) увеличение числа как быстрых, так и медленных волн ЭЭГ, а также увеличение коэффициента усвоения мозгом мелькающих световых раздражений.

6 При решении вопроса о выборе показателей процесса развития утомления необходимо учитывать следующие основные положения:

А) выбранный показатель должен отражать наиболее полно функциональное состояние исследуемой системы;

Б) любая система многогранна в проявлении своей деятельности, соответственно, в процессе развития утомления различные свойства системы изменяются по-разному. Следовательно, необходимо определить наиболее важную сторону деятельности;

В) выбранный показатель должен давать максимально обобщенную информацию о состоянии исследуемой системы;

Г) необходимо определить уровень чувствительности всех анализаторов.

7 Диагностика утомления и других функциональных состояний предполагает:

А) установление единых для всех видов деятельности критериев утомления;

Б) установление единых критериев утомления для типов профессий по предмету труда;

В) установление критериев утомления для каждого вида деятельности;

Г) ограничиться учетом субъективных проявлений утомления.

8 Соотнесите группы функций (обозначены арабскими цифрами) организма с их описанием (обозначены строчными буквами):

8.1 базовые;

8.2 специфические.

А) функции, которые обеспечивают уровень изменения специфических рабочих реакций и характеризуют общую направленность регуляторных процессов в организме, даже не участвуя непосредственно в рабочем процессе;

б) функции и качества, непосредственно связанные с данным видом деятельности.

9 Регистрация функции с использованием технических средств должна удовлетворять следующим условиям:

А) на заданном уровне точности определять изменения регистрируемого показателя;

Б) не отвлекать субъекта от непосредственного задания;

В) не вызывать непроизвольного изменения функционального состояния;

Г) производиться без участия экспериментатора.

10 Некоторые проблемы, связанные с диагностикой функциональных состояний:

А) выбор функции для анализа деятельности;

Б) определение информативности показателя;

В) регистрация функции;

Г) извлечение информации из полученных показателей.

Приложение А (справочное)

Ответы на тестовые задания и задания для самоконтроля

Таблица А 1.1 – Ответы на тестовые задания по теме «Общее представление о психических состояниях»

№ вопроса	Вариант ответа	№ вопроса	Вариант ответа
1	в	9	в
2	а	10	а
3	в	11	б
4	г	12	г
5	а, б, в	13	в
6	а	14	в
7	а, в, г	15	в
8	а	16	

Таблица А 1.2 – Ответ на задания для самоконтроля по теме «Общее представление о психических состояниях»

№ вопроса	Вариант ответа	№ вопроса	Вариант ответа
1.1	б	6	б
1.2	в	7.1	а, г
1.3	а	7.2	б, в
2.1	а	8.1	б
2.2	б	8.2	а
2.3	в	8.3	в
3	в, а, г, б	9.1	г
4.1	г	9.2	д
4.2	б	9.3	е
4.3	в	9.4	а
4.4	а	9.5	б
5	а, в, д, г	9.6	в

Таблица А 2.1 – Ответы на тестовые задания по теме «Подходы к классификации психических состояний»

№ вопроса	Вариант ответа	№ вопроса	Вариант ответа
1	б	11	а
2	в	12	г
3	г	13	б
4	в	14	а
5	а	15	г
6	в	16	в
7	б	17	б
8	а	18	б
9	а	19	а
10	в	20	а, б

Таблица А 2.2 – Ответы на задание № 1 по теме «Подходы к классификации психических состояний» «Подходы к классификации психических состояний»

№ вопроса	Вариант ответа	№ вопроса	Вариант ответа
1	в	5.1	а
2	а	5.2	б
3	б	5.3	в
4	а		

Таблица А 3.1 – Ответы на задание № 1 по теме «Функциональные состояния»

№ вопроса	Вариант ответа	№ вопроса	Вариант ответа
1	в, г, б, е, а, д, ж	8.5	г
2	б	8.6	е
3	а	8.7	ж
4	в	9	в
5	д	10	а
6	а	11	а, б, в
7	а, б	12	б, в, г
8.1	а	13	а
8.2	в	14	б
8.3	б	15	в
8.4	д	16	в

Таблица А 3.2 – Ответы на задание № 2 по теме «Функциональные состояния»

№ вопроса	Вариант ответа	№ вопроса	Вариант ответа
1.1	а	8.1	б
1.2	б	8.2	а
1.3	в	8.3	в
2	а	9	а, б, в, г
3	а, б, в	10.1	в
4	б, г	10.2	б
5	опосредованный	10.3	а
6	б	11	б
7	б, г, в, д, е		

Таблица А 3.3 – Ответы на задание № 3 по теме «Функциональные состояния»

№ вопроса	Вариант ответа	№ вопроса	Вариант ответа
1.1	д	2.2	б
1.2	г	2.3	в
1.3	в	2.4	г
1.4	б	3	а, б, в
1.5	а	4	а, б, в
2.1	а	5	а, в, б, д, г, е

Таблица А 3.4 – Динамика страхов сотрудников полиции по и после пребывания в чрезвычайной ситуации

Список страхов	До пребывания в ЧС		После пребывания в ЧС	
а) Боязнь потерять близких	12,5	9	16,5	9
б) Боязнь смерти	6,6	4	3,9	2
в) Боязнь собственной болезни	7,3	5,5	10,6	8
г) Боязнь бедности	9,9	7	5,9	3
д) Боязнь одиночества	7,3	5,5	9,9	7
е) Боязнь потерять работу	18,4	10	7,9	5,5
ж) Боязнь предательства	4,6	2,5	7,9	5,5
з) Боязнь воды	2,6	1	2,6	1
и) Боязнь темноты	11,8	8	17,8	10
к) Боязнь собак	4,6	2,5	7,3	4

Таблица А 3.5 - Ответы на задание № 4 по теме «Функциональные состояния»

№ вопроса	Вариант ответа	№ вопроса	Вариант ответа
1	а	8	г
2	а, б, в	9	а, б
3	б, в	10	б, а, в
4	а, б, в	11	б, г
5	в	12	в, в, а
6	а	13	а, б, в
7	б	14	а, б

Таблица А 3.6 - Ответы на задание № 5 по теме «Функциональные состояния»

№ вопроса	Вариант ответа	№ вопроса	Вариант ответа
1	а, б, в	13	б
2	б	14	в
3	а	15.1	а, б
4	в	15.2	в
5	а	15.3	г
6	в	16	в
7	б	17.1	в
8	г	17.2	г
9	б	17.3	д
10.1	б	17.4	а
10.2	и	17.5	б
10.3	а	18	а, б
10.4	з	19	в, д
10.5	е	20	б
10.6	в	21	а
10.7	д	22	б
10.8	ж	23.1	б
10.9	г	23.2	в
11	а	23.3	а
12	б	24	

Таблица А 4.1 – Ответы на тестовые задания по теме «Стресс и стрессоустойчивость: теории, физиологические механизмы, признаки и динамика»

№ вопроса	Вариант ответа	№ вопроса	Вариант ответа	№ вопроса	Вариант ответа
1	б	35	в	66	в
2	в	36	б	67	б
3	г	37	а	68	а
4	а	38	в	69	а
5	а	39	б	70	г
6	г	40	а	71	а, в
7	в	41	а,в,е,д,б,г	72	б
8	б	42	в	73	г
9	б	43	а, б	74	а
10	б	44	г	75	в
11	б	45	а, в, г	76	а
12	а	46	в, г	77	г
13	в	47	в, г	78	в
14	г	48.1	б	79	г
15	а, г	48.2	а	80	в
16	в	48.3	г	81	в
17	а, б, в	48.4	в	82	а
18	б	49	б	83	б
19	в	50	а	84	в
20	г	51	г	85	б
21	в	52	б	86	г
22	г	53	г	87	б
23	в	54	а	88	б
24	а	55	в	89	б
25	б	56	г	90	а
26	в	57	а	91	в
27	а, б	58	б	92	в
28	а	59	а	93	а
29	а	60	б	94	в
30	б	61	г	95	а
31	б	62	б	96	г
32	б	63	в	97	в
33	а, в	64	а	98	в
34	г	65	б	99	а

Таблица А 4.2 – Ответы на задание № 2 по теме «Стресс и стрессоустойчивость: теории, физиологические механизмы, признаки и динамика»

№ вопроса	Вариант ответа	№ вопроса	Вариант ответа
1	в	11.3	в
2	в	12	в
3	б	13	г
4	а	14	б
5	а	15	в
6	б	16	г
7	в	17	а
8	б,е,д,в,г,а	18	в
9	а	19	а
10	б, в	20	в
11.1	б	21	а
11.2	а	22	б

Таблица А 4.3 – Ответы на задание № 3 по теме «Стресс и стрессоустойчивость: теории, физиологические механизмы, признаки и динамика»

№ вопроса	Вариант ответа	№ вопроса	Вариант ответа
1	а	8	а
2	в	9	г
3	а	10	а, б, в
4	в	11	а
5	г	12	г
6	в	13	а, б, г
7	в		

Таблица А 5.1 – Ответы на тестовые задания по теме «Управление психическими состояниями»

№ вопроса	Вариант ответа	№ вопроса	Вариант ответа
1	б	12	б
2	в	13	г
3	г	14	б
4	а	15	в
5	г	16	а
6	а	17	б
7	в	18	г
8	б	19	а
9	б	20	б
10	г	21	в
11	а		

Таблица А 6.1 – Ответы на задание № 1 по теме «Диагностика психических состояний»

№ вопроса	Вариант ответа	№ вопроса	Вариант ответа
2	а	7.2	г
3	б	7.3	б
4	а	7.4	а
5	в	8	б
6.1	в	9	г
6.2	г	10	в
6.3	б	11	б
6.4	а	12	а, б, в, г
7.1	в	13	б

Таблица А 6.2 – Ответы на задание № 2 по теме «Диагностика психических состояний»

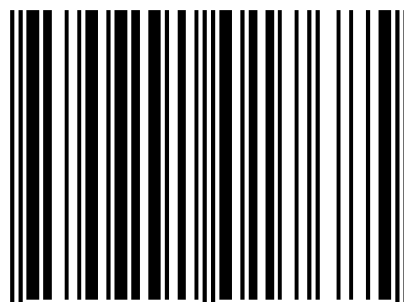
№ вопроса	Вариант ответа	№ вопроса	Вариант ответа
1.1	а, в	6	а, б
1.2	б, г	7	в
2	а, б	8.1	а
3	а, б	8.2	б
4	в	9	а, б, в
5	в, г	10	а, б, в, г

Учебно-методическое пособие

Ольга Александровна Щербинина
Татьяна Александровна Болдырева

ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ISBN 978-5-7410-1768-5



9 785741 017685