**Карта тестовых заданий**

**Компетенция:** ПК-3: Способен к организации и осуществлению психологической помощи представителям различных социальных групп

**Индикатор:** ПК-3.1: Умеет проводить первичные психологические консультации с целью выяснения необходимости оказания психологической помощи социальным группам или отдельным лицам

**Дисциплина**: Психология времени

**Описание теста:**

1. Тест состоит из 70 заданий, которые проверяют уровень освоения компетенций обучающегося. При тестировании каждому обучающемуся предлагается 30 тестовых заданий по 15 открытого и закрытого типов разных уровней сложности.

2. За правильный ответ тестового задания обучающийся получает 1 условный балл, за неправильный ответ – 0 баллов. По окончании тестирования, система автоматически определяет «заработанный итоговый балл» по тесту, согласно критериям оценки

3 Максимальная общая сумма баллов за все правильные ответы составляет – 100 баллов.

4. Тест успешно пройден, если обучающийся правильно ответил на 70% тестовых заданий (61 балл).

5. На прохождение тестирования, включая организационный момент, обучающимся отводится не более 45 минут. На каждое тестовое задание в среднем по 1,5 минуты.

6. Обучающемуся предоставляется одна попытка для прохождения компьютерного тестирования.

**Кодификатором** теста по дисциплине является раздел рабочей программы «4. Структура и содержание дисциплины (модуля)»

**Комплект тестовых заданий**

**Задания закрытого типа**

**Задания альтернативного выбора**

*Выберите* ***один*** *правильный ответ*

**Простые (1 уровень)**

**1 Базовые научные концепции времени**

**А) Субстанциальная концепция, Реляционная концепция времени, Статическая концепция, Динамическая концепция**

Б)Реляционная концепция времени, Статическая концепция

В) Статическая концепция, Субстанциальная концепция, Реляционная концепция времени,

2 Основные свойства времени:

А) направленность, длительность

Б) длительность

В) непрерывность

**Г) вечность, непрерывность, направленность, длительность**

3 Одной из основных проблем современной психологии времени является

вопрос о том…

**А) Являются ли уровни временной организации различными по своей основе и проявлениям, или временная**

организация человека едина организация человека едина

Б) Является регуляцией уверенности в себе

В) Управлением чувством собственной ответственности

**Г) Все вышеперечисленное**

4 Выделают пять этапов восприятия времени. Каждый из этапов

сопровождается соответствующими изменениями активности мозга:

А) оценка результатов действия, сенсорный этап,

**Б) информационный синтез, категоризация стимула, формирование рабочей программы действия и ее реализации, оценка результатов действия, сенсорный этап,**

В) категоризация стимула, формирование рабочей программы действия и ее реализации

5 Механизм бессознательного (автоматического) различения интервалов

времени связан с активацией зон:

А) задневисочной коры правого полушария

Б) рассогласования связанных с событиями потенциалов

**В) Все вышеперечисленное**

**Средне –сложные (2 уровень)**

6. Приписывание сходных характеристик всем членам какой-либо социальной группы или общности – это

а) обобщение

б) самоактуализация

в) идентификация

**г) стереотипизация**

7. Стиль общения это:

**А) Индивидуально-психологические особенности взаимодействия между людьми.**

Б) Индивидуально-типологические особенности взаимодействия между людьми.

В) Индивидуально-субъективные особенности взаимодействия между людьми.

8.Манипулирующее воздействие проявляется в:

**А) использовании человека в корыстных целях**

Б) демонстрации своей позиции

В) в покровительственном отношении к человеку

9.  Желание и умение выразить свою точку зрения и учесть позиции других- это общение:

А) примитивное

Б) закрытое

В) ролевое

**Г) открытое**

10. Вербальные средства общения относятся к стороне общения:

**А) Коммуникативной**

Б) Интерактивной

В) Перцептивной

11. Когда была разработана «решётка Блейка-Мутона»?

А) В 1987 году

**Б) В 1960-х г.г.**

В) В 1954 г.

Г) В начале 21 века.

1. Кризис зрелого возраста:

А) проходит незаметно и не влияет на развитие личности

Б) **несет в себе положительное начало, т.к. способствует самопознанию и**

**саморазвитию**

В) несет в себе негативное начало

1. Профессионализм личности, профессиональная деятельность, творчество – это:

А) составляющие профессионализма;

Б) профессиональные качества;

В) **составляющие профессиональной компетентности**.

14. Выберите подход который называют парадигмой психологии

А) Объектный

 **В) Субъектный**

Б) Личностный

Г) Парадигмальный

15. Жизнь взрослого человека - это:

А) стагнация, закрепление на достигнутом уровне

Б) инволюционный процесс

**В) движение, изменение, развитие**

16. Система духовных практик, которая позволит вам взять на себя ответственность за содержание своих мыслей — это:

1. **Медитация**
2. Йога
3. Гипноз

 **17. Как называется современное направление в психотерапии, использующее в качестве основных терапевтических средств как творческий процесс, в котором находится клиент, так и его результаты: картины, стихи, музыку и т.д.?**

1. Гештальт терапия
2. **Арт-терапия**
3. Символ драма

**18. Назовите основные методы Арт-терапии (не менее трех): \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**(песочная терапия, фототерапия, музыкотерапия, изотерапия и т.д.)**

**19. … – метод, использующий сказочную форму для интеграции личности, расширения сознания, совершенствования взаимодействия с окружающим миром**

**(сказкотерапия)**

**20. … – терапия изобразительным творчеством, в первую очередь рисованием. Превосходно выражает эмоциональное состояние рисующего.**

**(изотерапия)**

**21. Какие мысли-индикаторы способны свободнее проникать в подсознание**

**человека?**

1. **связанные с эмоциями и переживаниями**
2. произвольные
3. нейтрально-чувственные

**22. «Язык» подсознания — это в большей степени?**

1. «язык» эмоций и переживаний
2. **«язык» интроспекции**
3. «язык» фрустрации

**Сложные (3 уровень)**

**23. У истоков теории времени был:**

1. З.Фрейд
2. И.Павлов
3. **Г.Селье**

**24.** **Ассоциация и диссоциация — это:**

1. **методы воссоздания того и иного** образа
2. методы активизации мышления
3. методы самоустрашения

**25. Интроспекция — это:**

1. способ наблюдения за окружающими
2. **процесс познания самого себя путем самонаблюдения**
3. способ самопознания путем самоустрашения

**26. «Душевную» терапию называл логотерапией?**

1. З.Фрейд
2. А.С. Выготский
3. **В. Франкл**

**27. К методам непосредственной саморегуляции относится:**

1. медитация
2. метод второго рождения
3. **аутогенная тренировка**

**28. … — это психическая реакция, особое состояние человека в период**

**«перехода», приспособления к новым условиям существования.**

1. фрустрация
2. тревога
3. **стресс**

**29. … — это разновидность стрессовых состояний, в которых**

**напряженность сознательно или безотчетно смещена в сферу внимания.**

1. фрустрация
2. тревога
3. **доминантные состояния**

**30. Понятие регуляции впервые ввел \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, утверждая, что**

**способность к саморегуляции является наивысшим критерием развития**

**личности.**

1. **П. Жанэ**
2. Р. Уинчем
3. Р.Сентерсом

**31. В отечественной психологии начало рассмотрения проблем**

**саморегуляции было положено \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_?**

1. Б.Г.Ананьев
2. И.П. Павлов
3. **Л.С. Выготский**

**32.** **Назовите лишнее. Исходя из деления людей на три основных типа:**

**активный, эмоциональный и рассудочный, йога выступила в трех формах.**

1. карма-йога
2. **йога-чар**
3. бхакти-йога

**33. Рефлекторная природа восприятия была раскрыта в трудах …?**

1. **И. П. Павлова**
2. Н. Н. Ланге
3. В. М. Бехтерева

**34. Назовите наиболее оптимальный путь преодоления стресса?**

1. Тревога и страх расслабления
2. Повышенная напряженность
3. **Психологическая разгрузка**

**35. Как называется группы методов психологической разгрузки, опирающийся на воображение?**

1. Релаксация
2. **Визуализация**
3. Танцедвигательная терапия

**36. Назовите стадию овладения низшей ступени аутогенной тренировки?**

1. **Расслабление мышц кровеносных сосудов (ощущение тепла)**
2. Непроизвольность дыхания, изменение веса тела в такт дыханию
3. Устранение гипертонуса мышц кровеносных сосудов мозга

**37. Аутогенная тренировка является одним из способов …?**

1. Саморегуляции
2. Снятия стресса
3. **Самовнушения**

**38. Основные задачи саморегуляции это …?**

1. Повышение наблюдательности, выраженности стрессовых реакции и предотвращение их нежелательных последствий
2. Снижение биологической напряженности, выраженности стрессовых реакций и предотвращение их нежелательных последствий
3. **Снижение психофизиологической напряженности, выраженности стрессовых реакций и предотвращение их нежелательных последствий**

**39. Кто из научных исследователей предложил классификацию способов саморегуляции?**

1. Э. Куэ
2. **В.И. Тимофеев**
3. И. Шульц

**40. Основание для метода аутогенной тренировки включают приемы:**

1. Иррациональной психотерапии
2. Взаимопомощи
3. **Хатха и Роджи – йоги, самовнушения**

**41. Сколько стандартных упражнений включает аутогенная**

**тренировка?**

1. **6**
2. 5
3. 3

**42. К высшей ступени Аутогенной тренировки Шульц относил упражнения, цель которых заключается в тренировке …?**

1. Процессов движения
2. **Процессов воображения**
3. Процессов мышления

**43. Контактная десенсибилизация – это?**

1. **Клиент не представляет себе образы, вызывающие страх, и контактирует с ними на прямую**
2. Клиент не представляет себе образы, вызывающие спокойствие, и контактирует с ними на прямую
3. Клиент не представляет себе образы, вызывающие страх, и контактирует с ними не напрямую

**44. Какие методы классификации саморегуляции выделяет Ю.В. Щербатых?**

1. Химические, техногенные
2. Биологические, природные
3. **Боихимические, физические**

**45. Механизм реакции тревоги при стрессе был подробно проанализирован американским физиологом**

**(один ответ)**

1. **У. Кенноном**
2. И.П. Павловым
3. Г. Селье

**Задания на установление соответствия**

**46.** **Установите соответствие между стадией стресса и её характерологическими особенностями.**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Стадия тревоги
 | 1. ресурсы организма заканчиваются, необходим отдых
 |
| 1. Стадия сопротивления
 | 1. активизируются все защитные реакции организма.
 |
| 1. Стадия истощения
 | 1. производится сбалансированное использование ресурсов для адаптации.
 |

**Ответы: 1 -Б ; 2 -В ; 3 -А**

**47. … саморегуляция осуществляется на непроизвольном и неосознанном уровне, а … регуляция на произвольном и сознательном уровне.**

**(Физиологическая, психологическая)**

**48. Саморегуляция включает в себя:**

1. управление мыслями, вниманием
2. поведением, эмоциями
3. **все ответы верные**

**49. Психологическая … - как комплексная система поддержки психологического и физического здоровья человека для быстрого и качественного снятие нервно-психического напряжения, расслабления человека и восстановления его физических и психических сил. (разгрузка)**

**50. Смысловая сторона процесса саморегуляции нашла отражение в**

**таких понятиях динамической теории \_\_\_\_\_\_\_ как «временная перспектива»,**

**«надситуативное и волевое поведение».**

1. З. Фрейд
2. М. Шульте
3. **К.Левин**

**51. Упражнениям в концентрации мысли предшествуют упражнения**

**физиологического характера: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ - специфические положения**

**тела.**

1. пранаяма
2. **асаны**
3. дхарана

**52. Упражнениям в концентрации мысли предшествуют упражнения**

**физиологического характера: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ - овладение дыханием.**

1. **пранаяма**
2. асаны
3. дхарана

**53. … - это совокупность различных способы вербального и невербального эмоционально окрашенного воздействия на человека с целью создания у него определенного состояния или побуждения к определенным действиям**

 **(внушение)**

**54.** **Психотерапию, ориентированная на тело предложил:**

1. Ф.Месмер
2. Дж. Брейд
3. **В. Райх**

**55**. **Для успешного проведения гипнотерапии глубина гипнотического состояния:**

1. облегчает поиск нужных воспоминаний
2. **не играет решающей роли**
3. оба ответа неверные

**56. Установите соответствие между видом психического стресса и его подгруппой.**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. По характеру опасности
 | 1. реальные, виртуальные
 |
| 1. По продолжительности
 | 1. социальные изменения, стресс аккультации, эволюционный стресс
 |
| 1. По специфике деятельности
 | 1. кратковременные, долговременные
 |
| 1. По степени осознанности
 | 1. угрозы, вызов, утраты
 |
| 1. По специфике перемен
 | 1. давление, фрустрация, конфликт
 |
| 1. По характеру стрессора
 | 1. профессиональные, учебные, бытовые
 |

**Ответы: 1 -d; 2 -c ; 3 -f; 4 -a; 5 -b; 6-e**

**56. Установите соответствие между причинами стресса и подгруппой.**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Организационные
 | 1. социальная роль, характер
 |
| 1. Внеорганизационные
 | 1. межличностные конфликты, отсутствие групповой сплоченности
 |
| 1. Индивидуальные
 | 1. экстремальные условия, монотонность)
 |
| 1. Групповые
 | 1. организационная структура, стратегия
 |
| 1. Рабочее место
 | 1. жизненные события, социально-экономическая и политическая ситуация
 |

**Ответы: 1 -d; 2 - e; 3 a-; 4 -b; 5 -c**

**57. Назовите свойство личности, выражающееся в склонности испытывать беспокойство в различных условиях деятельности при воздействии раздражающих факторов и в ситуациях неопределенности.**

1. Стресс
2. Реактивность
3. **Тревожность**

**58. Укажите состояние психической напряженности, которое возникает у человека под влиянием сильных раздражителей и проявляется в совокупности защитных реакций.**

1. Ступор
2. **Стресс**
3. утомление

**59. … - это аффективное психическое состояние, с отрицательным эмоциональным фоном, изменениями мотивационной сферы, когнитивных представлений и с общей**

**пассивностью поведения, душевное угнетение.**

1. апатия;
2. стресс;
3. **депрессия.**

**60. Процесс интенсивного представления движения, воспринимаемый как собственное**

**движение, который может способствовать выработке, стабилизации и исправлению**

**навыков и ускорить их развитие в практической тренировке – это:**

1. психорегулирующая тренировка;
2. **идеомоторная тренировка**
3. аутогенная тренировка

**61. Укажите состояние, которое связанно со способностью индивида эмоционально отзываться на переживания других людей. Она предполагает субъективное восприятие другого человека, проникновение в его внутренний мир, понимание его переживаний, мыслей и чувств.**

1. чувствительность
2. **эмпатия**
3. впечатлительность.

**62. … - это бурное и относительно кратковременное эмоциональное состояние, связанное с резким изменением важных жизненных обстоятельств, сопровождающееся резкими двигательными и функциональными проявлениями.**

1. возбуждение
2. реактивность.
3. **аффект**;

**63. Канадский ученый предложил еще один способ психической саморегуляции: сочетание дыхания с напряжением и расслаблением мышц. Делая задержку вдоха на фоне напряжения мышц, а затем спокойный выдох, сопровождаемый расслаблением мышц, можно снять чрезмерное волнение. Укажите имя автора этого способа:**

1. **Л. Персиваль;**
2. И. Г. Шульц;
3. Э. Джекобсон.

**64. Ослабление процесса саморегуляции мышления у психически больных людей связано, в первую очередь, с нарушением \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ функции саморегуляции.**

**(мобилизующей)**

**65. Способность человека, проявляющаяся в самодетерминации и саморегуляции им своей деятельности и различных психических процессов — это \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ .**

**(Воля)**

**66.** **Главным вспомогательным средством саморегуляции собственного поведения служит:**

1. Интеллект
2. **Речь**
3. Восприятие

**67. состояние, развивающееся на фоне хронического стресса и ведущее к истощению эмоционально – энергических и личностных ресурсов работающего человека – это:**

1. переутомление
2. перетренированность
3. **выгорание.**

**68. Процесс передачи эмоционального состояния между индивидами на уровне их первой сигнальной системы, т. е. без решающего смыслового влияния, называется:**

1. внушением
2. **заражением**
3. идентификацией

**69**. **Ауторелаксация — это \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ .**

**(саморасслабление)**

**70.** **Для погружения в гипноз необходимо воздействие на один из\_\_\_\_\_\_\_\_ .**

**( анализаторов/органов чувств)**