

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

**Институт педагогики и психологии
Кафедра психологии**



УТВЕРЖДАЮ

Директор Института педагогики и психологии

М.В. Рудь

«04» февраля 2026 г.

Приложение к рабочей программе учебной дисциплины

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации
обучающихся по дисциплине**

«Психические состояния»

**По направлению подготовки – 37.04.01 Психология
Программа магистратуры – «Психологическое консультирование и психотерапия»;
«Кризисная психология»**

**Квалификация выпускника – магистр
Форма обучения – очная, очно-заочная
Курс: 2 / 3 (3 семестр / 7 семестр)**

Разработчик:
профессор кафедры психологии,
доктор психологических наук, доцент
Черных Л.А.

Заведующий кафедрой психологии
Т.В. Балицкая-Крещенко
«10» февраля 2026 г.

Луганск, 2026

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1.1. Область применения

Фонд оценочных средств (ФОС) – неотъемлемая часть рабочей программы дисциплины «Психические состояния» и предназначен для контроля и оценки образовательных достижений студентов, освоивших программу дисциплины.

1.2. Цели и задачи фонда оценочных средств

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

1.3. Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения основной образовательной программы

Процесс освоения дисциплины направлен на овладение следующих компетенций и индикаторов их достижения:

Код по ФГОС ВО	Индикатор достижения
Общепрофессиональные	
ОПК-5 – способен разрабатывать и реализовывать научно обоснованные программы вмешательства профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера для решения конкретной психологической проблемы отдельных лиц, групп и (или) организаций	ИОПК – 5.1. Знает основные стратегии, виды и формы вмешательства, принципы их применения в программах профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера, основные подходы к идентификации индивидуальной и статистической нормы в контексте оказания психологической помощи. ИОПК – 5.2. Умеет организовывать мероприятия по оказанию психологической помощи, применять стандартные программы психологического сопровождения, развития и коррекции в основных областях деятельности психолога. ИОПК – 5.3. Владеет базовыми приемами психологической помощи, развивающими и коррекционными технологиями, методами индивидуальной и групповой работы.
Профессиональные	
ПК-3 – способен разрабатывать и реализовывать программы профилактической и психокоррекционной работы, направленные на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения	ИПК – 3.1. Знает основные положения и принципы разработки и реализации программы профилактической и психокоррекционной работы, направленные на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения. ИПК – 3.2. Знает формы и методы профилактической и психокоррекционной

	<p>работы, направленные на улучшение состояния и динамики психологического здоровья.</p> <p>ИПК–3.3. Умеет разрабатывать и реализовывать программы профилактической и психокоррекционной работы, направленные на улучшение состояния и динамики психического здоровья населения.</p> <p>ИПК – 3.4. Умеет применять основные требования к оцениванию результативности программ профилактической и психокоррекционной работы, направленных на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения; подбирать и разрабатывать инструментарий для оценки результативности работы по психологическому просвещению и возможностям оказания психологических услуг.</p> <p>ИПК – 3.5. Владеет умениями и навыками использования основных положений и принципов разработки и реализации программы профилактической и психокоррекционной работы, направленные на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения.</p> <p>ИПК – 3.6. Владеет инструментарием оценивания результативности программ профилактической и психокоррекционной работы в области психологического здоровья.</p>
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

1.4. Этапы формирования компетенций и средства оценивания уровня их сформированности

Этапы формирования компетенций	Компетенции	Контрольно-оценочные средства / способ оценивания
Раздел 1. Общие вопросы изучения психических состояний		
Тема 1. История изучения психических состояний.	ОПК 5, ПК 3	– устный опрос – выполнение практических заданий – тесты
Тема 2. Психическое состояние: понятие, компоненты и характеристики.	ОПК 5, ПК 3	– устный опрос – выполнение практических заданий – тесты – выполнение психодиагностических

		методик с обработкой результатов
Тема 3. Виды психических состояний и их классификация.	ОПК 5, ПК 3	– устный опрос – выполнение практических заданий – тесты – выполнение психодиагностических методик с обработкой результатов
Тема 4. Динамика и регуляция психических состояний.	ОПК 5, ПК 3	– устный опрос – выполнение практических заданий – тесты – выполнение психодиагностических методик с обработкой результатов
Раздел 2. Измененные и массовидные психические состояния.		
Тема 5. Измененные состояния сознания.	ОПК 5, ПК 3	– устный опрос – тестирование – решение ситуационных задач
Тема 6. Массовидные психические состояния.	ОПК 5, ПК 3	– устный опрос – творческие задания – тестирование – работа в творческих подгруппах
Раздел 3. Прикладные аспекты психических состояний.		
Тема 7. Прикладные аспекты психических состояний. Состояние стресса.	ОПК 5, ПК 3	– устный опрос – метод развивающейся кооперации (групповое решение задач с распределением ролей) – творческие задания
Тема: 8. Прикладные аспекты психических состояний. Посттравматические состояния.	ОПК 5, ПК 3	– устный опрос – выполнение практических заданий – тестирование
Промежуточная аттестация	ОПК 5, ПК 3	Зачет (письменный)

1.5. Описание показателей формирования компетенций

Код компетенции	Результаты сформированности
ОПК-5 – способен разрабатывать и реализовывать научно обоснованные программы вмешательства профилактического, развивающего,	Знает: основные стратегии, виды и формы вмешательства, принципы их применения в программах профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера, основные подходы к идентификации индивидуальной и статистической нормы в контексте оказания психологической помощи. Умеет:

<p>коррекционного или реабилитационного характера для решения конкретной психологической проблемы отдельных лиц, групп и (или) организаций</p>	<p>организовывать мероприятия по оказанию психологической помощи, применять стандартные программы психологического сопровождения, развития и коррекции в основных областях деятельности психолога, разрабатывать и реализовывать научно обоснованные программы вмешательства профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера для решения конкретной психологической проблемы отдельных лиц, групп и (или) организаций.</p> <p>Владеет: базовыми приемами психологической помощи, развивающими и коррекционными технологиями, методами индивидуальной и групповой работы для решения конкретной психологической проблемы отдельных лиц, групп и (или) организаций</p>
<p>ПК-3 способен разрабатывать и реализовывать программы профилактической и психокоррекционной работы, направленные на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения</p>	<p>Знает: основные положения и принципы разработки и реализации программы профилактической и психокоррекционной работы, направленные на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения; формы и методы профилактической и психокоррекционной работы, направленные на улучшение состояния и динамики психологического здоровья.</p> <p>Умеет: разрабатывать и реализовывать программы профилактической и психокоррекционной работы, направленные на улучшение состояния и динамики психического здоровья населения; применять основные требования к оцениванию результативности программ профилактической и психокоррекционной работы, направленных на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения; подбирать и разрабатывать инструментарий для оценки результативности работы по психологическому просвещению и возможностям оказания психологических услуг.</p> <p>Владеет: умениями и навыками использования основных положений и принципов разработки и реализации программы профилактической и психокоррекционной работы, направленные на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения; инструментарием оценивания результативности программ профилактической и психокоррекционной работы в области психологического здоровья.</p>

1.6. Критерии оценивания компетенций на разных этапах их формирования

Вид текущей учебной работы	Количество баллов
1 семестр	
Устные ответы на практических занятиях и выполнение практических заданий	40
Самостоятельная работа: – решение ситуационных задач; – работа с психологическими тестами, анкетами; – работа с первоисточниками (конспектирование)	20

Зачёт	40
Итого за семестр:	100 баллов

Накопительная система оценивания по 100-балльной шкале

Четырехбалльная система оценивания экзамена	100-балльная шкала	Буквенная шкала, соответствующая 100-балльной шкале	Система оценивания зачета
Отлично	90–100	А – отлично – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному	Зачтено
Хорошо	83–89	В – очень хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения большинства из них оценено числом баллов, близким к максимальному	
Хорошо	75–82	С – хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью; некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками	
Удовлетворительно	63–74	Д – удовлетворительно – теоретическое содержание дисциплины освоено частично, но пробелы не носят существенного характера; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, содержат ошибки	
Удовлетворительно	50–62	Е – посредственно – теоретическое содержание курса освоено частично; некоторые практические навыки работы не сформированы, многие предусмотренные программой обучения учебные задания не выполнены либо качество выполнения некоторых из них оценено числом баллов,	

		близким к минимальному	
Неудовлетворительно	21–49	FX – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса освоено частично; необходимые практические навыки работы не сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено либо качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному; при дополнительной самостоятельной работе над материалом курса возможно повышение качества выполнения учебных заданий	Не зачтено
Неудовлетворительно	0–20	F – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса не освоено; необходимые практические навыки работы не сформированы; все выполненные учебные задания содержат грубые ошибки, дополнительная самостоятельная работа над материалом курса не приведет к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий	

2. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

Оценочные средства для промежуточной аттестации (зачет)

Вопросы к зачету

1. Понятие состояния в философии Древнего мира.
2. Понятие состояния в философии Нового времени.
3. Понятие состояния в период становления психологической науки.
4. Понятие психического состояния в психологии первой половины XX в.
5. Психология состояний.
6. Системные описания психических состояний.
7. Исследования психического состояния на рубеже XX – XXI вв.
8. Понятие психического состояния.
9. Соотношение понятий «психический процесс», «психическое свойство» и «психическое состояние».
10. Психическое состояние и психика.
11. Компоненты психического состояния.
12. Характеристики психического состояния.
13. Виды психических состояний.
14. Классы психических состояний.
15. Классификация психических состояний.
16. Динамика психических состояний.
17. Психическая саморегуляция состояний.
18. Формы саморегуляции психических состояний.
19. Развитие и совершенствование саморегуляции психических состояний.
20. Понятие об измененном состоянии сознания (ИСС).
21. Феноменология измененных состояний сознания.
22. Факторы и причины возникновения измененных состояний сознания.

23. Классификации и виды измененных состояний сознания.
24. Характеристики отдельных измененных состояний сознания.
25. Общая характеристика массовидных психических состояний.
26. Психическое состояние социального беспокойства.
27. Паника как экстремальное психическое состояние.
28. Факторы возникновения массовой паники.
29. Виды паники.
30. Механизмы развития паники.
31. Психическое состояние массового энтузиазма.
32. Психическое состояние массового экстаза.
33. Слухи как социально-психологический фактор порождения массовидных явлений.
34. Психическое состояние стресса.
35. Развитие представлений о стрессе и его механизмах.
36. Стресс как адаптационный процесс.
37. Психологический стресс.
38. Признаки развития стресса.
39. Индивидуальные различия реагирования на стресс.
40. Проблема преодоления стресса. Индивидуальные стратегии и стили преодоления стресса.
41. Оптимальные и экстремальные условия жизнедеятельности.
42. Понятие травматического стресса.
43. Посттравматический стресс (ПТС).
44. Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР).
45. Исследования последствий отдельных травмирующих факторов.
46. Теоретические модели преодоления ПТСР.
47. Состояния психического выгорания и хронической усталости.
48. Феномен «выгорания» в отечественной и зарубежной психологии.
49. Механизм развития психического выгорания.
50. Личностные факторы развития выгорания.
51. Профилактика и преодоление развития психического выгорания.
52. Синдром хронической усталости.
53. Концепция неравновесных (неустойчивых) состояний.
54. Психологические детерминанты неравновесности.
55. Модель возникновения новообразований в структуре личности субъекта.
56. Феноменологические особенности неравновесных состояний.
57. Динамические особенности неравновесных состояний.
58. Влияние неравновесных состояний на динамику психических процессов и физиологическую реактивность.
59. Взаимоотношения неравновесных состояний с психологическими свойствами личности.
60. Структурно-функциональная организация неравновесных состояний.
61. Функции неравновесных состояний в психическом целом.
62. История развития представлений о функциональном состоянии.
63. Психофизиологические особенности функциональных состояний.
64. Классификация функциональных состояний.
65. Методология и методы диагностики функциональных состояний.
66. Функциональные состояния и деятельность.
67. Невротические расстройства.
68. Психосоматические и соматоформные расстройства.
69. Личностные расстройства (психопатии).
70. Понятие агорафобии и ее коррекция.

Темы научных докладов (сообщений)

1. Механизмы развития психических состояний.
2. Психические состояния как предмет интереса психологической науки.
3. Специфические психические состояния.
4. Состояния риска и психосоматические заболевания.
5. Суггестивные психические состояния.
6. Использование элементов арттерапии в психической саморегуляции.
7. Транс и медитация как измененные состояния сознания.
8. Стресс и фрустрация: психологическая характеристика.
6. Методы саморегуляции в работе со стрессом.
7. Арттерапия как ресурс саморегуляции.