



Автономная некоммерческая образовательная организация  
высшего образования  
«Воронежский экономико-правовой институт»  
(АНОО ВО «ВЭПИ»)

УТВЕРЖДАЮ

Проректор

по учебно-методической работе

А.Ю. Жильников

2018 г.



**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

Б1.В.ДВ.04.02 Психология стресса и психотехники управления  
ЭМОЦИОНАЛЬНЫМИ СОСТОЯНИЯМИ  
(наименование дисциплины (модуля))

37.03.01 Психология

(код и наименование направления подготовки)

Направленность (профиль) Социальная психология  
(наименование направленности (профиля))

Квалификация выпускника Бакалавр  
(наименование квалификации)

Форма обучения Очная, заочная  
(очная, очно-заочная, заочная)

Рекомендован к использованию Филиалами АНОО ВО «ВЭПИ»

Воронеж  
2018

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) рассмотрен и одобрен на заседании кафедры психологии.

Протокол от « 19 » января 20 18 г. № 6

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) согласован со следующими представителями работодателей или их объединений, направление деятельности которых соответствует области профессиональной деятельности, к которой готовятся обучающиеся:

Директор КОУ Воронежской области для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи «Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции»  
Игнатова М.В.

(должность, наименование организации, фамилия, инициалы, подпись, дата, печать)

Директор Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №102»

Факсон А.М.

(должность, наименование организации, фамилия, инициалы, подпись, дата, печать)

Заведующий кафедрой



Л.В. Абдалина

Разработчики:

Доцент



Е.Н. Рябышева



- для заочной формы обучения:

Наименование дисциплин (модулей), практик, ГИА	Этапы формирования компетенций по курсам изучения				
	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	5 курс
Введение в профессию	ПК-10				
Педагогическая психология			ПК-10		
Методика преподавания психологии					ПК-10
Психология общения				ПК-10	
Организационная психология				ПК-10	
Психология девиантного поведения				ПК-10	
Психология стресса и психотехники управления эмоциональными состояниями				ПК-10	
Производственная практика (педагогическая практика)					ПК-10
Производственная практика (преддипломная практика)					ПК-10
Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена					ПК-10
Педагогическая психология			ПК-11		
Специальная психология			ПК-11		
Социализация личности					ПК-11
Основы консультативной психологии					ПК-11
Гендерная психология					ПК-11
Семейное консультирование и психотерапия					ПК-11
Психология девиантного поведения				ПК-11	
Психология стресса и психотехники управления эмоциональными состояниями				ПК-11	
Производственная практика (педагогическая практика)					ПК-11
Производственная практика (преддипломная практика)					ПК-11
Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена					ПК-11

Этап дисциплины (модуля) Б1.В.ДВ.04.02 «Психология стресса и психотехники управления эмоциональными состояниями» в формировании компетенций соответствует:

- для очной формы обучения – 6-му семестру;
- для заочной формы обучения – 4-му курсу.

## 2. Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования, шкалы оценивания

Показателями оценивания компетенций являются следующие результаты обучения:

Код компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели)
ПК-10	<p>Знать: теоретические основы проектирования, реализации и оценки учебно-воспитательного процесса, образовательной среды в области психологии стресса и психотехник управления эмоциональным состоянием.</p> <p>Уметь: выбирать современные активные и интерактивные методы обучения и инновационные технологии для работы с субъектами образования и для подготовки психологических кадров в области психологии стресса и психотехник управления эмоциональным состоянием.</p> <p>Владеть: современными активными и интерактивными методами обучения и инновационными технологиями для работы с субъектами образования и для подготовки психологических кадров в области психологии стресса и психотехник управления эмоциональным состоянием.</p>
ПК-11	<p>Знать: теоретические основы использования дидактических приёмов при реализации стандартных коррекционных, реабилитационных и обучающих программ в области психологии стресса и психотехник управления эмоциональным состоянием по оптимизации психической деятельности человека.</p> <p>Уметь: организовывать и реализовывать стандартные коррекционные, реабилитационные и обучающие программы в области психологии стресса и психотехник управления эмоциональным состоянием по оптимизации психической деятельности человека.</p> <p>Владеть: навыками организации и реализации стандартных коррекционных, реабилитационных и обучающих программ в области психологии стресса и психотехник управления эмоциональным состоянием по оптимизации психической деятельности человека.</p>

Порядок оценки освоения обучающимися учебного материала определяется содержанием следующих разделов дисциплины (модуля):

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Компетенции (части компетенций)	Критерии оценивания	Оценочные средства текущего контроля успеваемости	Шкала оценивания
1	Раздел 1. Методологические аспекты и проблемы дисциплины «Психология стресса и психотехники управления эмоциональным состоянием»	ПК-10	<p>Знать: теоретические основы методологических проблем психологии стресса, теории, состояния, формы признаки развития стресса, теоретические основы проведения психологических исследований.</p> <p>Уметь: применять теоретические основы методологических проблем психологии стресса, теории, состояния, формы признаки развития стресса, теоретические основы проведения</p>	Устный опрос, доклады, реферты, задачи	«Зачтено», «Не зачтено»

			<p>психологических исследований..          Владеть: навыками анализа теоретических основ методологических проблем психологии стресса, теории, состояний , форм признаков развития стресса, теоретические основы проведения психологических исследований.</p>		
2	<p>Раздел 2.          Основные подходы к проблеме преодоления стресса</p>	ПК-11	<p>Знать: основные концептуальные подходы , методы к проблеме преодоления, исследования, оптимизации, профилактики стресса          Уметь: применять основные концептуальные подходы , методы к проблеме преодоления, исследования, оптимизации, профилактики стресса, общепрофессиональные знания и умения в различных научных и научно-практических областях психологии.          Владеть: навыками проведения психологических исследований, основных концептуальных подходов , методов по проблеме преодоления, исследования, оптимизации, профилактики стресса на основе применения общепрофессиональных знаний и умений в различных научных и научно-практических областях психологии.</p>	Устный опрос, задачи тестирование	«Зачтено», «Не зачтено»
ИТОГО			Форма контроля	Оценочные средства промежуточной аттестации	Шкала оценивания
			Экзамен	Устный опрос	«Отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»

## Критерии оценивания результатов обучения для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине

### 1. Критерии оценивания устного ответа:

«Зачтено» – знает теоретические основы проектирования, реализации и оценки учебно-воспитательного процесса, образовательной среды в области психологии стресса и психотехник управления эмоциональным состоянием; теоретические основы использования дидактических приёмов при реализации стандартных коррекционных, реабилитационных и обучающих программ в области психологии стресса и психотехник управления эмоциональным состоянием по оптимизации психической деятельности человека; умеет выбирать современные активные и интерактивные методы обучения и инновационные технологии для работы с субъектами образования и для подготовки психологических кадров в области психологии стресса и психотехник управления эмоциональным состоянием; организовывать и реализовывать стандартные коррекционные, реабилитационные и обучающие программы в области психологии стресса и психотехник управления эмоциональным состоянием по оптимизации психической деятельности человека; владеет современными активными и интерактивными методами обучения и инновационными технологиями для работы с субъектами образования и для подготовки психологических кадров в области психологии стресса и психотехник управления эмоциональным состоянием; навыками организации и реализации стандартных коррекционных, реабилитационных и обучающих программ в области психологии стресса и психотехник управления эмоциональным состоянием по оптимизации психической деятельности человека.

«Не зачтено» – не соответствует критериям «зачтено».

### 2. Критерии оценивания письменных работ (доклад, реферат):

- зачтено – выбрали и использовали форму и стиль изложения, соответствующие целям и содержанию дисциплины; применили связанную с темой информацию, используя при этом понятийный аппарат специалиста в данной области; представили структурированный и грамотно написанный текст, имеющий связное содержание;

- не зачтено – не выбрали и не использовали форму и стиль изложения, соответствующие целям и содержанию дисциплины; не применили связанную с темой информацию, используя при этом понятийный аппарат специалиста в данной области; не представили структурированный и грамотно написанный текст, имеющий связное содержание.

### 3. Критерии оценивания тестирования:

- зачтено – количество выполненных заданий в тесте – более 50%;

- не зачтено – количество выполненных заданий в тесте – менее 50%.

### 4. Критерии оценивания задач:

«Зачтено» – умеет выбирать современные активные и интерактивные методы обучения и инновационные технологии для работы с субъектами образования и для подготовки психологических кадров в области психологии стресса и психотехник управления эмоциональным состоянием; организовывать и реализовывать стандартные коррекционные, реабилитационные и обучающие программы в области психологии стресса и психотехник управления эмоциональным состоянием по оптимизации психической деятельности человека; владеет современными активными и интерактивными методами обучения и инновационными технологиями для работы с субъектами образования и для подготовки психологических кадров в области психологии стресса и психотехник управления эмоциональным состоянием; навыками организации и реализации стандартных коррекционных, реабилитационных и обучающих программ в области психологии стресса и психотехник управления эмоциональным состоянием по оптимизации психической деятельности человека.

«Не зачтено» – не соответствует критериям «зачтено».

##### 5. Критерии оценивания ответа на экзамене:

- «Отлично» - знает теоретические основы проектирования, реализации и оценки учебно-воспитательного процесса, образовательной среды в области психологии стресса и психотехник управления эмоциональным состоянием; теоретические основы использования дидактических приёмов при реализации стандартных коррекционных, реабилитационных и обучающих программ в области психологии стресса и психотехник управления эмоциональным состоянием по оптимизации психической деятельности человека; умеет выбирать современные активные и интерактивные методы обучения и инновационные технологии для работы с субъектами образования и для подготовки психологических кадров в области психологии стресса и психотехник управления эмоциональным состоянием; организовывать и реализовывать стандартные коррекционные, реабилитационные и обучающие программы в области психологии стресса и психотехник управления эмоциональным состоянием по оптимизации психической деятельности человека; владеет современными активными и интерактивными методами обучения и инновационными технологиями для работы с субъектами образования и для подготовки психологических кадров в области психологии стресса и психотехник управления эмоциональным состоянием; навыками организации и реализации стандартных коррекционных, реабилитационных и обучающих программ в области психологии стресса и психотехник управления эмоциональным состоянием по оптимизации психической деятельности человека.

- «Хорошо» - знает теоретические основы проектирования, реализации и оценки учебно-воспитательного процесса, образовательной среды в области психологии стресса и психотехник управления эмоциональным состоянием; теоретические основы использования дидактических приёмов при реализации стандартных коррекционных, реабилитационных и

обучающих программ в области психологии стресса и психотехник управления эмоциональным состоянием по оптимизации психической деятельности человека. Допускает незначительные ошибки при демонстрации умений выбирать современные активные и интерактивные методы обучения и инновационные технологии для работы с субъектами образования и для подготовки психологических кадров в области психологии стресса и психотехник управления эмоциональным состоянием; организовывать и реализовывать стандартные коррекционные, реабилитационные и обучающие программы в области психологии стресса и психотехник управления эмоциональным состоянием по оптимизации психической деятельности человека; владеет современными активными и интерактивными методами обучения и инновационными технологиями для работы с субъектами образования и для подготовки психологических кадров в области психологии стресса и психотехник управления эмоциональным состоянием; навыками организации и реализации стандартных коррекционных, реабилитационных и обучающих программ в области психологии стресса и психотехник управления эмоциональным состоянием по оптимизации психической деятельности человека.

«Удовлетворительно» - допускает ошибки в знании теоретические основы проектирования, реализации и оценки учебно-воспитательного процесса, образовательной среды в области психологии стресса и психотехник управления эмоциональным состоянием; теоретические основы использования дидактических приёмов при реализации стандартных коррекционных, реабилитационных и обучающих программ в области психологии стресса и психотехник управления эмоциональным состоянием по оптимизации психической деятельности человека. Допускает ошибки при демонстрации умений выбирать современные активные и интерактивные методы обучения и инновационные технологии для работы с субъектами образования и для подготовки психологических кадров в области психологии стресса и психотехник управления эмоциональным состоянием; организовывать и реализовывать стандартные коррекционные, реабилитационные и обучающие программы в области психологии стресса и психотехник управления эмоциональным состоянием по оптимизации психической деятельности человека; владеет современными активными и интерактивными методами обучения и инновационными технологиями для работы с субъектами образования и для подготовки психологических кадров в области психологии стресса и психотехник управления эмоциональным состоянием. С трудом владеет навыками организации и реализации стандартных коррекционных, реабилитационных и обучающих программ в области психологии стресса и психотехник управления эмоциональным состоянием по оптимизации психической деятельности человека.

«Неудовлетворительно» - не соответствует критериям «Удовлетворительно».

### **3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

#### Типовые вопросы для устного опроса

Тема 1. Классическая теория стресса и современные концепции изучения стресса

1. Определение стресса и стрессового влияния на человека в современном мире

2. Традиционные представления и подходы к феномену стресса: теория физиологического стресса Г.Селье

3. Дихотомические модели анализа стресса.

4. Комплексный подход к анализ управлений стресса.

5. Субсиндромы проявлений стресса: вегетативный, эмоционально-поведенческий, когнитивный, социально-психологический.

6. Симптомокомплексы проявлений и их связь с успешностью поведенческой адаптации.

7. Понятия физиологического и психологического стресса.

Тема 2 Эмоциональные состояния человека

1. Трансактный подход к изучению стресса

2. Регуляторные модели динамики состояний человека (Д. Бродбент, А.Б. Леонова).

3. Острые и хронические формы стрессовых состояний, симптомокомплексы их проявлений.

4. Состояния адекватной мобилизации и динамического рассогласования как разные типы продуктивного и непродуктивного реагирования на стрессогенную ситуацию (В.И. Медведев).

5. Структурно-системный анализ стрессовых состояний, примеры прикладных исследований.

Тема 3. Формы проявления, признаки и особенности развития стресса

1. Стадии переживания критических жизненных ситуаций и выхода из них (модель М.Хоровитца).

2. Временная динамика и психологическая характеристика основных стадий («шок», «отказ», «вторжение», «переживание», «выход»), возможные негативные последствия.

3. Основные психологические составляющие синдрома хронического стресса (тревога, агрессия, депрессия, астения, соматизация вегетативной симптоматики стресса), механизмы фиксации в форме устойчивых личностных свойств и поведенческих факторов риска.

4. Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа: профессионально-личностные акцентуации, тип А поведения; синдром выгорания, синдром посттравматического стресса. Развитие пограничных невротических состояний как следствие интенсивного переживания стресса.

#### Тема 4. Стресс как фактор развития личности

1. Понятия «экстремальные условия» и «экстремальность». Абсолютная и относительная экстремальность.
2. Стресс-факторы абсолютного характера (стрессы среды обитания).
3. Стресс-факторы опосредующего характера (новизна, сложность, значимость поведенческих задач).
4. Стресс и психическая напряженность, операциональная и эмоциональная напряженность (по Н.И. Наенко).
5. Синдромы состояний эмоциональной напряженности: тормозная, импульсивная и генерализованная формы.
6. Роль индивидуальных различий в формировании состояний психической напряженности.

#### Тема 5. Профессиональный стресс в жизни современного специалиста

1. Понятие профессионального стресса.
2. Современные технологии управления профессиональными стрессами.
3. Трехуровневая модель интегральной оценки стресса.

#### Тема 6. Концептуальные подходы к проблеме преодоления стресса

Контрольные вопросы:

1. Реализация в форме экспертно-диагностических систем.
2. Индивидуальный профиль стресса и подбор адекватных коррекционно-профилактических средств.
3. Примеры прикладной реализации комплексной методологии стресс-менеджмента.

#### Тема 7. Методы оценки и оптимизации уровня стресса

1. Основные подходы к борьбе со стрессом: «объектная» и «субъектная» парадигмы. Общая классификация методов профилактики и коррекции стресса.
2. «Субъектная парадигма» – пассивный и активный субъект. Примеры методов непосредственного воздействия на состояние человека (фармакотерапия, культура питания, рефлексотерапия, функциональная музыка, суггестивные воздействия).
3. Методы психологической саморегуляции и управление стрессом: базовые техники и вспомогательные средства.
4. Оценка эффективности использования методов профилактики и коррекции стресса при проведении индивидуальных и групповых тренингов управления стрессом.

#### Тема 8. Методы профилактики и коррекции стресса

1. Тестирование и проективные техники оценки уровня стресса
2. Субъективная оценки стрессового состояния
3. Оценка сензитивности к стрессу
4. Субъективный порог переживания стресса, как оценить.

#### Типовые темы докладов

1. Социальный или общественный психологический стресс.
2. Семейный психологический стресс.
3. Внутриличный психологический стресс.
4. Экологический психологический стресс.
5. Стресс экстремальной ситуации.
6. Профессиональный стресс и подходы к его изучению.
7. Социально-экономическая значимость изучения профессионального стресса.
8. Понятие «профессиональный стресс».
9. Стресс как стимул (инженерно-психологическая традиция).
10. Стресс как состояние (феноменологическая традиция).
11. Роль факторов когнитивной оценки и стратегий преодоления (копинг- стратегий) в развитии стресса.
12. Опосредующая психологическая модель стресса (Р.Лазарус).
13. 2. Транзактная модель стресса (Т. Кокс).
14. 2. Факторы среды обитания и физические стрессы.
15. Массовое производство и рутинные виды труда. Состояние монотонии и его формы. Психическое пресыщение.
16. Особенности трудовых нагрузок в квалифицированных видах труда.
17. Личностные трансформации в процессе профессиональной адаптации.
18. Профессиональное выгорание.
19. Стресс и психическая напряженность, операциональная и эмоциональная напряженность (по Н.И. Наенко).
20. Синдромы состояний эмоциональной напряженности: тормозная, импульсивная и генерализованная формы.

#### Типовые задачи

##### №1

Определите и проанализируйте взаимосвязь термина «стресс» с другими понятиями, характеризующими эмоциональные состояния: «тревога», «фрустрация», «психическое напряжение», приведите примеры.

##### №2

Выделите, проанализируйте наиболее спорные моменты концепции стресса Г. Селье.

##### №3

Приведите аргументированные опровержения или подтверждения нижеследующим распространённым представлениям о стрессе:

- 1) «Только слабые люди страдают от стресса».
- 2) «Человек не несёт ответственности за стресс в своей жизни. Стресс в современное время неизбежен, все люди являются его жертвами».
- 3) «Связанные со стрессом симптомы и психосоматические заболевания не могут причинить человеку реального вреда, поскольку все они существуют только в его воображении».
- 4) «Все люди реагируют на стресс одинаково».
- 5) «Человек всегда знает, когда испытывает чрезмерный стресс».
- 6) «В состоянии чрезмерного стресса, всё, что должен сделать человек, - это сесть и расслабиться».

№4

Проанализируйте и дайте характеристику основных видов стресса (физиологический, психологический, эмоциональный, информационный, организационный).

№5

В чем проявляется психологический подход Л. Лазаруса в понимании психологического и физиологического стресса?

#### Типовые темы рефератов

1. Основные методы психологического исследования: наблюдение, эксперимент, опрос, тестирование.
2. Концепция Э.Дюркгейма.
3. Концепция Р.Мертон.
4. Теория стигматизации Э.Лемерта и Г. Беккера.
5. Теория дифференцированной ассоциации Сазерленда.
6. Биологическая теория Ч.Ламброзо.
7. Психогенетика и биокриминология.
8. Поведенческая психология Э.Торндайка, Дж.Уотсона, Б.Скиннера, Г.Ю Айзенка, Д.Вольпе.
9. Социально – когнитивная теория А.Бандуры.
10. Психодинамическая теория З.Фрейда и А.Фрейд.
11. Гуманистическая теории.Роджерса, А.Маслоу, концепция Э.Фрома.
12. Социальный психолог как корректор девиантного поведения.
13. Семейная и школьная социальная работа: понятие, специфика, методы.
14. Социальная помощь детям и подросткам с девиантным поведением.
15. Понятие о психологической технологии коррекции девиантного поведения.
16. Социально-психологическая скрининговая диагностика девиантного поведения.
17. Методы и методика психологической коррекции отклоняющегося поведения.
18. Социально-психологическая реабилитация: понятие и содержание.
19. Психологическая защита: механизм и формы реализации.

20. Коррекционная программа: функции, задачи, методика составления.
21. Оценка результативности. Индивидуальная и групповая коррекционные программы.
22. Профессиональный опыт и компетентность специалиста.
23. Психологическая диагностика девиантного поведения в подростково-молодежной среде.
24. Социально-культурная среда как доминирующий фактор формирования девиантного поведения; ее состояние, назначение, функции, характеристика; воспитательные возможности.
25. Уровни, виды и типы социально-культурной среды молодежных субкультур.

#### Типовые тестовые задания

##### Вариант 1

1. Определением понятия «стресс» является:
  - a) неспецифический ответ организма на любое предъявляемое к нему требование
  - b) неспецифический ответ организма на предъявляемое к нему специфическое требование
  - c) специфический ответ организма на любое предъявляемое к нему требование
  - d) специфический ответ организма на предъявляемое к нему специфическое требование
  
2. Стрессовая активация, которая вызвана положительными событиями и сопровождается позитивными эмоциями – это:
  - a) эйфория
  - b) дисфория
  - c) эустресс
  - d) дистресс
  
3. Недостатком теории Г. Селье является:
  - a) отрицание ведущей роли центральной нервной системы в происхождении стресса
  - b) отрицание ведущей роли вегетативной нервной системы в происхождении стресса
  - c) отрицание ведущей роли симпатической нервной системы в происхождении стресса
  - d) отрицание ведущей роли парасимпатической нервной системы в происхождении стресса
  
4. По Р. Лазарусу, ответ организма на внутренние и внешние процессы, при котором физиологические и психологические способности напрягаются до предельного уровня – это:
  - a) системный стресс

- b) эмоциональный стресс
- c) физиологический стресс
- d) психофизиологический стресс

5. Кто считал, что стресс не возникает, если ситуация не воспринимается как угрожающая?

- a) Р. Лазарус
- b) Дж. Эверли
- c) Р. Розенфельд
- d) всё вышеперечисленное верно

6. Стадии развития адаптационного синдрома НЕ включают в себя:

- a) аварийную стадию
- b) резервную стадию
- c) стадию сопротивления
- d) стадию истощения

7. В какой стадии адаптационного синдрома выделяют фазы «шока» и «противошока»?

- a) в аварийной стадии
- b) в резервной стадии
- c) в стадии сопротивления
- d) в стадии истощения

8. Механизм «битва–бегство» относится:

- a) к лимбической системе
- b) к симпатической системе
- c) к парасимпатической системе
- d) к неокортексу

9. Биологическим смыслом тревоги является достижение:

- a) стойкой активации
- b) стойкой адаптации
- c) стойкой дезадаптации
- d) всё вышеперечисленное неверно

10. Последовательность возникновения эмоциональных субсиндромов стресса следующая:

- a) социально-психологический Р эмоционально-поведенческий Р вегетативный Р когнитивный
- b) социально-психологический Р когнитивный Р вегетативный Р эмоционально-поведенческий
- c) вегетативный Р когнитивный Р эмоционально-поведенческий Р социально-психологический

d) эмоционально-поведенческий Р вегетативный Р когнитивный Р социально-психологический

11. Когнитивный субсиндром стресса заключается:

- a) в активации дискурсивного мышления
- b) в активации декомпозиционного мышления
- c) в активации инсайтного мышления
- d) всё вышеперечисленное верно

12. Наибольшая стрессоустойчивость характерна для:

- a) меланхоликов
- b) флегматиков
- c) сангвиников
- d) холериков

13. Наибольшая стрессоустойчивость характерна для тех, у кого в крови понижен уровень:

- a) кортизола
- b) гистамина
- c) окситоцина
- d) вазопрессина

14. Наибольшая стрессоустойчивость характерна для:

- a) интерналов
- b) экстерналов
- c) интравертов
- d) экстравертов

15. Наименьшая стрессоустойчивость характерна для:

- a) личности типа А
- b) личности типа В
- c) личности типа С
- d) личности типа Т

16. Согласно Гиппенрейтер, совокупность соответствующих динамических свойств поведения, своеобразно сочетающихся в каждом индивиде, – это:

- a) индивидуальность
- b) темперамент
- c) характер
- d) личность

17. Вегетативная нервная система иначе называется:

- a) автономной
- b) периферической

- c) соматической
- d) всё вышеперечисленное верно

18. Любой внутренний орган испытывает влияние:

- a) либо только симпатической системы, либо только парасимпатической системы
- b) как симпатической системы, так и парасимпатической системы
- c) как симпатической системы, так и парасимпатической системы, и ещё ЦНС
- d) ЦНС и ещё либо симпатической системы, либо парасимпатической системы

19. К функциям симпатической нервной системы относится:

- a) эрготропная функция
- b) трофотропная функция
- c) тигмотропная функция
- d) всё вышеперечисленное верно

20. Физиологические изменения на первом этапе стресс-реакции НЕ включают в себя:

- a) расширение зрачков
- b) расширение сосудов сердца
- c) расширение брюшных артерий
- d) расширение артерий, проходящих в толще скелетных мышц

21. Амигдалы (миндалины) – механизм стресс-реакции, который относится:

- a) к таламусу
- b) к гипоталамусу
- c) к лимбической системе
- d) к ретикулярной формации

22. Выброс адреналина и норадреналина – «гормонов стресса» – производится:

- a) мозговым веществом надпочечников
- b) корковым веществом надпочечников
- c) корковым слоем надпочечников
- d) всё вышеперечисленное неверно

23. Начальный механизм общего адаптационного синдрома:

- a) симпатoadреналовой
- b) адренкортикальный
- c) соматотропный
- d) тиреоидный

24. Механизм, обеспечивающий продукцию глюкокортикоидов:

- a) симпатoadреналовой
- b) адренокортикальный
- c) соматотропный
- d) тиреоидный

25. Механизм, обеспечивающий ускорение обмена веществ при стрессе:

- a) симпатoadреналовой
- b) адренокортикальный
- c) соматотропный
- d) тиреоидный

### Вариант 2

1. В стресс-реакции происходит продукция глюкокортикоидов, потому что они:

- a) улучшают снабжение тканей необходимым питанием и кислородом
- b) повышают энергетические запасы организма
- c) повышают иммунную активность организма
- d) всё вышеперечисленное верно

2. Тиреоидные гормоны вырабатываются:

- a) корковым веществом надпочечников
- b) щитовидной железой
- c) гипоталамусом
- d) гипофизом

3. Эндогенные опиаты вырабатываются:

- a) корковым веществом надпочечников
- b) щитовидной железой
- c) гипоталамусом
- d) гипофизом

4. Антиоксиданты снижают скорость образования:

- a) гамма-аминомасляной кислоты
- b) простогландинов
- c) эндогенных опиатов
- d) свободных радикалов

5. После симпато-адреналовой реакции на следующем этапе стресс-реакции активизируется следующий эндокринный механизм:

- a) адренокортикальный
- b) соматотропный
- c) тиреоидный

d) всё вышеперечисленное верно

6. По шкале тяжести стрессового воздействия (Т. Холмс и Р. Рейх), самым тяжелым событием для человека является:

- a) смерть мужа/жены
- b) смерть близкого друга
- c) тюремное заключение
- d) выход на пенсию

7. Кто наибольшее значение придавал поиску личностного смысла стрессовой ситуации?

- a) Ричард Лазарус
- b) Виктор Франкл
- c) Зигмунд Фрейд
- d) всё вышеперечисленное верно

8. Пушкинское «упоение в бою» обеспечивает стресс-лимитирующая система, включающая в себя продукцию:

- a) гамма-аминомасляной кислоты
- b) антиоксидантов
- c) простогландинов
- d) эндогенных опиатов

9. Что является главным фактором, определяющим характер психической реакции человека на воздействие стрессора?

- a) психофизиологические особенности человека
- b) психологическая самооценка человека
- c) субъективный уровень притязаний
- d) субъективная оценка ситуации

10. Чувствительность нейронов ЦНС к «гормонам стресса» снижается при продукции:

- a) гамма-аминомасляной кислоты
- b) антиоксидантов
- c) простогландинов
- d) эндогенных опиатов

11. Трофотропная стресс-лимитирующая система активируется при:

- a) умеренной физической нагрузке
- b) мышечной релаксации
- c) медитации
- d) всё вышеперечисленное верно

12. К приемам саморегуляции НЕ относится:

- a) релаксация

- b) медитация
- c) аутотренинг
- d) йога

13. Согласно Р. Лазарусу, феномен осознания, возникающий при сравнении требований, предъявляемых к личности, с её способностью справиться с этими требованиями – это:

- a) субъективный уровень притязаний
- b) субъективная оценка ситуации
- c) психологическая самооценка
- d) психологический стресс

14. Стрессором может быть:

- a) только негативное событие
- b) негативное событие или позитивное событие
- c) отсутствие позитивных жизненных событий
- d) негативное событие или отсутствие позитивных жизненных событий

15. Дистрессом НЕ является:

- a) горе
- b) несчастье
- c) недомогание
- d) всё вышеперечисленное неверно

16. Стрессовая реакция опосредована:

- a) промежуточным звеном между стрессором и стрессовой реакцией
- b) когнитивной интерпретацией происходящего
- c) субъективной оценкой ситуации
- d) всё вышеперечисленное верно

17. Факторы, влияющие на развитие психологического стресса, НЕ включают в себя:

- a) когнитивное восприятие ситуации
- b) когнитивную интерпретацию ситуации
- c) информированность о ситуации
- d) эмоциональную оценку ситуации

18. К стеническим эмоциональным реакциям на негативное стрессовое воздействие относится:

- a) грусть
- b) опасение
- c) оцепенение
- d) раздражение

19. Ситуация, главной характеристикой которой является наличие препятствия на пути к достижению желаемой цели – это:

- a) экстремальная ситуация
- b) конфликтная ситуация
- c) стрессовая ситуация
- d) ситуация фрустрации

20. Уровень психического возбуждения, которому соответствует самый высокий показатель продуктивности психической деятельности, – это:

- a) оптимальный уровень возбуждения
- b) предельный уровень возбуждения
- c) экстремальный уровень возбуждения
- d) максимальный уровень возбуждения

21. Будут ли последствия стресса позитивными или негативными – это зависит:

- a) от индивидуальных особенностей человека
- b) от особенностей стрессовой ситуации
- c) от стратегии преодоления стресса
- d) от социального контекста стресса

22. Копинг-механизмы – это:

- a) нейроэндокринные механизмы адаптации к аномальным параметрам внешней среды
- b) интерпсихические механизмы адаптации к аномальным параметрам внешней среды
- c) интрапсихические механизмы вторичной адаптации к реакции на стресс
- d) стратегии действий в ситуации психологической угрозы

23. Отвлечение, переключение, отреагирование, поиск поддержки – всё это примеры:

- a) механизмов психологической защиты
- b) механизмов психологической помощи
- c) стресс-лимитирующих механизмов
- d) копинг-механизмов

24. Вытеснение, отрицание, регрессия, рационализация – всё это примеры:

- a) механизмов психологической защиты
- b) механизмов психологической помощи
- c) стресс-лимитирующих механизмов
- d) копинг-механизмов

25. Направление энергии на творческие виды человеческой деятельности – это:

- a) сублимация
- b) интроекция
- c) проекция
- d) креативность

### Вариант 3

1. Более успешно справляться со стрессом люди с внутренним локусом контроля, т.е.:

- a) интроверты
- b) экстраверты
- c) интерналы
- d) экстерналы

2. Яростная и гневная эмоциональная реакция на стресс свойственна людям:

- a) с темпераментом типа «сангвиник»
- b) с темпераментом типа «флегматик»
- c) с темпераментом типа «холерик»
- d) с темпераментом типа «меланхолик»

3. Тревожно-фобическая эмоциональная реакция на стресс свойственна людям:

- a) с темпераментом типа «сангвиник»
- b) с темпераментом типа «флегматик»
- c) с темпераментом типа «холерик»
- d) с темпераментом типа «меланхолик»

4. Определить тип темперамента можно с помощью:

- a) методики Айзенка
- b) методики Лазаруса
- c) методики Гиппенрейтер
- d) всё вышеперечисленное верно

5. В стресс-реакции у инфантильных личностей преобладают:

- a) механизмы психологических защит
- b) механизмы отреагирования
- c) механизмы совладания
- d) копинг-механизмы

6. При возникновении стресса лучше справляются с ним:

- a) люди с адекватно низкой самооценкой
- b) люди с адекватно высокой самооценкой
- c) люди с неадекватно низкой самооценкой

d) люди с неадекватно высокой самооценкой

7. Примером позитивного влияния стресса является:

- a) стабилизация уровня стрессоустойчивости
- b) стабилизация развития личностных качеств
- c) реализация потребности в напряжении сил
- d) реализация потребности в самооценке

8. Примером негативного влияния стресса является:

- a) усиление тенденции к поспешному принятию решения
- b) усиление тенденции к ригидности поведения
- c) отвлечение внимания от выполняемых действий
- d) всё вышеперечисленное верно

9. Чувство «загнанности» – это результат:

- a) психического истощения
- b) эмоционального истощения
- c) физического истощения
- d) всё вышеперечисленное верно

10. На каких фазах стрессовой реакции затруднено осуществление всех высших психических функций?

- a) на первой фазе (тревоги)
- b) на третьей фазе (истощения)
- c) на первой и третьей фазах
- d) на всех трёх фазах

11. Чувствительность нейронов ЦНС к «гормонам стресса» снижается при продукции:

- a) гамма-аминомасляной кислоты
- b) антиоксидантов
- c) простогландинов
- d) эндогенных опиатов

12. Трофотропная стресс-лимитирующая система активируется при:

- a) умеренной физической нагрузке
- b) мышечной релаксации
- c) медитации
- d) всё вышеперечисленное верно

13. К приемам саморегуляции НЕ относится:

- a) релаксация
- b) медитация
- c) аутотренинг
- d) йога

14. Тиреоидные гормоны вырабатываются:
- a) корковым веществом надпочечников
  - b) щитовидной железой
  - c) гипоталамусом
  - d) гипофизом
15. Эндогенные опиаты вырабатываются:
- a) корковым веществом надпочечников
  - b) щитовидной железой
  - c) гипоталамусом
  - d) гипофизом
16. Антиоксиданты снижают скорость образования:
- a) гамма-аминомасляной кислоты
  - b) простогландинов
  - c) эндогенных опиатов
  - d) свободных радикалов
17. После симпато-адреналовой реакции на следующем этапе стресс-реакции активизируется следующий эндокринный механизм:
- a) адренокортикальный
  - b) соматотропный
  - c) тиреоидный
  - d) всё вышеперечисленное верно
18. К стеническим эмоциональным реакциям на негативное стрессовое воздействие относится:
- a) грусть
  - b) опасение
  - c) оцепенение
  - d) раздражение
19. К функциям симпатической нервной системы относится:
- a) эрготропная функция
  - b) трофотропная функция
  - c) тигмотропная функция
  - d) всё вышеперечисленное верно
20. Физиологические изменения на первом этапе стресс-реакции НЕ включают в себя:
- a) расширение зрачков
  - b) расширение сосудов сердца
  - c) расширение брюшных артерий
  - d) расширение артерий, проходящих в толще скелетных мышц

21. Амигдалы (миндалины) – механизм стресс-реакции, который относится:

- a) к таламусу
- b) к гипоталамусу
- c) к лимбической системе
- d) к ретикулярной формации

22. Выброс адреналина и норадреналина – «гормонов стресса» – производится:

- a) мозговым веществом надпочечников
- b) корковым веществом надпочечников
- c) корковым слоем надпочечников
- d) всё вышеперечисленное неверно

23. Начальный механизм общего адаптационного синдрома:

- a) симпатoadреналовой
- b) адренкортикальный
- c) соматотропный
- d) тиреоидный

24. Механизм, обеспечивающий продукцию глюкокортикоидов:

- a) симпатoadреналовой
- b) адренкортикальный
- c) соматотропный
- d) тиреоидный

25. Механизм, обеспечивающий ускорение обмена веществ при стрессе:

- a) симпатoadреналовой
- b) адренкортикальный
- c) соматотропный
- d) тиреоидный.

#### Типовые вопросы к экзамену

1. Проблема стресса в жизни современного общества. Основные сферы изучения стресса в прикладных психологических исследованиях.

2. Стресс и адаптация. Уровни адаптации и формы проявлений дезадаптации на личностном и поведенческом уровнях.

3. Стресс и здоровье человека. Понятия «психическое здоровье», «профессиональное здоровье».

4. История развития исследований стресса в физиологии и психологии. Основные этапы.

5. Классическая концепция стресса Г. Селье. Общий адаптационный

синдром, основные закономерности проявлений и развития.

6. Физиологический и психологический стресс, различия в механизмах формирования.

7. Комплексный подход к анализу проявлений стресса. Основные классы диагностических методов, примеры конкретных методик. Способы интеграции данных в зависимости от типа диагностических задач.

8. Основные современные подходы к изучению стресса. Сравнительная характеристика подходов.

9. Экологический подход к изучению стресса. Трактовка понятия стресс в рамках парадигмы соответствия «личность-среда» и методология исследований.

10. Когнитивная модель психологического стресса Р. Лазаруса. Субъективный образ проблемной ситуации и роль механизмов когнитивной оценки в формировании стрессовых реакций.

11. Стратегии преодоления стресса (копинг-механизмы). Индивидуальные стили «совладающего поведения» (модель С. Хобфолла). Возможности целенаправленного формирования адекватных стратегий преодоления стресса.

12. Трансактный подход к изучению стресса. Модель Т. Кокса и возможности ее практического использования.

13. Регуляторный подход к изучению стресса. Синдромы острого и хронического стресса, их негативные последствия.

14. Понятие «экстремальности» и экстремальных условий деятельности. Абсолютная и относительная экстремальность. Классификация факторов прямого и опосредующего влияния на степень экстремальности ситуации.

15. Стресс и состояния психической напряженности. Операциональная и эмоциональная напряженность, роль мотивационно-личностных факторов в их развитии. Формы проявления состояний эмоциональной напряженности.

16. Стадии переживания критических жизненных ситуаций (модель М. Хоровитца). Закономерности динамики и психологическая характеристика каждой из стадий. Особенности психологической помощи на каждой из них.

17. Основные психологические составляющие переживаний хронического стресса. Фиксация негативных проявлений в форме устойчивых индивидуально-личностных характеристик поведенческих нарушений..

18. Изменения в поведении при длительном переживании стресса. Формирование поведенческих риск-факторов для здоровья человека. Тип А поведения.

19. Развитие личностных деформаций в процессе длительного переживания стресса. Синдром выгорания.

20. Развитие пограничных невротических состояний как следствие интенсивного переживания стресса. Посттравматический стресс.

21. Проблема управления стрессом. Взаимосвязь диагностической и профилактической направленности работы как основа современных технологий стресс-менеджмента.

22. Психопрофилактика и коррекция стресса. Объектная и субъектная парадигмы. Общая классификация методов борьбы со стрессом.
23. Опосредующие методы профилактики и коррекции стресса (объектная парадигма). Примеры используемых средств.
24. Непосредственные методы воздействия на состояние человека. «Пассивный» и активный субъект психопрофилактики. Примеры средств «внешнего» воздействия на состояние человека.
25. Психологическая саморегуляция состояний. Основные классы методов и техник. Программы обучения навыкам саморегуляции и управления стрессом.
26. Организационные формы использования методов профилактики и управления стрессом в прикладных условиях. Оценка эффективности использования методов оптимизации состояния человека при проведении индивидуальной и групповой психокоррекционной работы.
27. Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека.
28. Вклад естественнонаучной традиции в развитие психологических исследований стресса.
29. Основные субсиндромы проявлений стресса. Связь с успешностью поведенческой адаптации.
30. Пространство психических состояний (виды, примеры, категориальные признаки).
31. Место психических состояний в систематике состояний сознания.
32. Сон и его характеристики.
33. Измененные состояния сознания (ИСС): виды и факторы.
34. Понятие «стресс» и современные подходы к его изучению.
35. Стресс как общий адаптационный синдром. Концепция стресса Г. Селье.
36. «Триада признаков» стресса, физиологические механизмы возникновения.
37. Стадии развития стрессовых реакций по Г. Селье.
38. Понятия экстремальности, стресса и стрессора.
39. Социологическая модель стресса. Концепция Холмса и Рейя..
40. Модель семейного стресса (теория Хилла).
41. Структурно-системное описание стрессовых состояний, субсиндромы стресса (М. Франкенхойзер, -Смык).
42. Социально-экономические и медико - демографические аспекты изучения стресса в экономически развитых странах.
43. Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека.
44. Стресс и нарушения поведенческой адаптации.
45. Болезни «стрессовой этиологии» и формы личностной дезадаптации.
46. Критерии оценки негативных последствий стресса на индивидуальном и популяционном уровне.
47. Стресс как стимул физиологического развития. Стресс как стимул психосоциального развития.

48. Профессиональный стресс и здоровье человека. Понятия «психическое здоровье», «профессиональное здоровье».

49. Стресс и надежность деятельности. Стресс и пограничные состояния.

50. Основные сферы изучения стресса в современных психологических исследованиях. (на основе проективного теста «кто я?») (М. Кун и Т. Макпартленд).

#### **4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Промежуточная аттестация обучающихся обеспечивает оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине (модулю).

Преподаватель доводит до сведения обучающихся на первом учебном занятии перечень вопросов, выносимых на промежуточную аттестацию, и критерии оценивания знаний, умений и навыков.

Целью экзамена является проверка и оценка знаний обучающегося по теории и применению полученных знаний, умений и навыков при решении практических задач.

Экзамен проводится по расписанию, сформированному учебно-методическим управлением, в сроки, предусмотренные календарным учебным графиком.

Результаты сдачи экзаменов оцениваются: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Экзамен проводится в устной форме. Экзаменуемый сам выбирает экзаменационный билет, который содержит два вопроса. Экзаменатор имеет право задавать дополнительные вопросы в соответствии с рабочей программой дисциплины (модуля).

Обучающийся допускается к экзамену по дисциплине (модулю) при условии выполнения всех видов работ, предусмотренных учебным планом и рабочей программой дисциплины (модуля).

Экзамен принимается преподавателем, ведущим занятия по дисциплине (модулю).

Результаты экзамена заносятся в зачетно-экзаменационную ведомость и зачетную книжку обучающегося. Если обучающийся не явился на экзамен, в ведомости напротив фамилии обучающегося преподавателем делается запись «не явился». Неявка на экзамен без уважительной причины приравнивается к оценке «неудовлетворительно».

Во время экзамена с разрешения экзаменатора обучающийся может пользоваться справочниками, таблицами, инструкциями и другими материалами. Экзаменуемый получает 30 минут для подготовки ответа на вопросы экзаменационного билета. На устный ответ каждого экзаменуемого выделяется не более 15 минут.

Экзаменуемый при подготовке ответа ведет необходимые записи,

которые предъявляет экзаменатору. При отказе экзаменуемого от ответа в зачетно-экзаменационную ведомость проставляется оценка «неудовлетворительно».

Результаты экзамена заносятся в зачетно-экзаменационную ведомость. Если обучающийся не явился на экзамен, в ведомости напротив фамилии обучающегося делается запись «не явился». Неявка на экзамен без уважительной причины приравнивается к оценке «неудовлетворительно».

В зачетную книжку выставляется соответствующая оценка, полученная обучающимся. Оценка «неудовлетворительно» в зачетную книжку не ставится. Заполнение зачетной книжки до внесения соответствующей оценки в ведомость не разрешается.

Прием экзамена у обучающегося прекращается при нарушении им дисциплины, использовании неразрешенных материалов и средств мобильной связи. В этом случае обучающемуся в зачетно-экзаменационную ведомость проставляется оценка «неудовлетворительно».

В случае несогласия обучающегося с оценкой, выставленной на экзамене, он имеет право подать апелляцию.

## **5. Материалы для компьютерного тестирования обучающихся в рамках проведения контроля наличия у обучающихся сформированных результатов обучения по дисциплине**

### Общие критерии оценивания

№ п/п	Процент правильных ответов	Оценка
1	86 % – 100 %	5 («отлично»)
2	70 % – 85 %	4 («хорошо»)
3	51 % – 69 %	3 (удовлетворительно)
4	50 % и менее	2 (неудовлетворительно)

### Вариант 1

#### Номер вопроса и проверка сформированной компетенции

№ вопроса	Код компетенции	№ вопроса	Код компетенции	№ вопроса	Код компетенции	№ вопроса	Код компетенции
1	ПК-10	11	ПК-10 ПК-11	21	ПК-10 ПК-11	31	ПК-10 ПК-11
2	ПК-10 ПК-11	12	ПК-10 ПК-11	22	ПК-10 ПК-11	32	ПК-11
3	ПК-10 ПК-11	13	ПК-11	23	ПК-11	33	ПК-10 ПК-11
4	ПК-10 ПК-11	14	ПК-10 ПК-11	24	ПК-10 ПК-11	34	ПК-10
5	ПК-10 ПК-11	15	ПК-10	25	ПК-10	35	ПК-10 ПК-11
6	ПК-11	16	ПК-10 ПК-	26	ПК-10 ПК-	36	ПК-10 ПК-

			11		11		11
7	ПК-10 ПК-11	17	ПК-10	27	ПК-10 ПК-11	37	ПК-11
8	ПК-10 ПК-11	18	ПК-10 ПК-11	28	ПК-10 ПК-11	38	ПК-10 ПК-11
9	ПК-10 ПК-11	19	ПК-10 ПК-11	29	ПК-11	39	ПК-10 ПК-11
10	ПК-11	20	ПК-10 ПК-11	30	ПК-10 ПК-11	40	ПК-10

### Ключ ответов

№ вопроса	Верный ответ						
1	1	11	1	21	1	31	4
2	3	12	4	22	1	32	4
3	1	13	4	23	1	33	2
4	1	14	1	24	1	34	2
5	1	15	2	25	4	35	2
6	3	16	1	26	4	36	4
7	1	17	4	27	1	37	2
8	1	18	1	28	2	38	1
9	1	19	1	29	1	39	4
10	1	20	4	30	1	40	1

### Задание № 1

Роль отрицательных положительных эмоций в жизни человека:

Ответ:

1. снижают работоспособность и творческую активность
2. вызывают повышение активности эндокринных желез
3. усиливают функциональную активность сердца
4. повышается перистальтика кишечника.

### Задание № 2

Посттравматическое стрессовое расстройство, как правило, возникает:

Ответ:

1. Во время критического инцидента и сразу после него (до 2 суток)
2. В течение месяца после критического инцидента
3. Спустя более 4 недель после критического инцидента
4. Спустя несколько лет после критического инцидента

### Задание № 3

Модель построения взаимоотношений психолога и клиента, основанная на представлении о том, что психолог лучше знает, что надо больному и выполняет свою работу без участия пациента, называется ...

Ответ:

1. активно-пассивной
2. информативной
3. совещательной
4. интерпретивной

#### Задание № 4

По источнику происхождения чрезвычайные ситуации делятся на: \_  
происхождения

Ответ:

1. техногенного, природного, биолого-социального
2. метеорологического, катастрофического, насильственного
3. геологического, умышленного, террористического
4. кратковременного, затяжного, военного

#### Задание №5

Выделяют все нижеследующие виды нарушения взаимодействия индивида с реальностью за исключением:

Ответ:

1. приспособление;
2. противостояние;
3. болезненное противостояние;
4. уход;

#### Задание № 6

Признаками психической патологии и психопатологическими расстройствами обусловлен следующий вид нарушения взаимодействия с реальностью:

Ответ:

1. Приспособление

2. Противостояние
3. Болезненное противостояние
4. Уход

#### Задание № 7

Непсихотическая отсроченная реакция на травматический стресс, способный вызвать психические нарушения практически у каждого человека называется ...

Ответ:

1. посттравматическим стрессовым расстройством
2. травматическим стрессом
3. экстремальной ситуацией
4. психологическим шоком

#### Задание № 8

Впервые в 1980 году автор выделил в качестве самостоятельного симптомокомплекса посттравматическое стрессовое расстройство

Ответ:

1. А. М. Горовиц
2. А. Кардинер
3. Е. Штирлин
4. Е. Крепелин

#### Задание № 9

Согласно определению Ганса Селье, стресс представляет собой общий адаптационный синдром, обеспечивающий мобилизацию организма и имеет три стадии развития. На первой стадии под воздействием стрессора:

Ответ:

1. активация симпатической нервной системы
2. мобилизация организма
3. дистресс
4. активно-эмоциональные изменения

#### Задание № 10

Нормальная реакция на ненормальные обстоятельства у человека, который пережил нечто, выходящее за рамки обычного

человеческого опыта – это:

Ответ:

1. травматический стресс
2. постстрессовое расстройство
3. посттравматическое расстройство личности
4. острое стрессовое расстройство

#### Задание № 11

Впервые в Международную классификацию болезней в России в году введены диагностические критерии посттравматического стрессового расстройства:

Ответ:

1. 1995
2. 1994
3. 1993
4. 1980

#### Задание № 12

По мнению Н. Пезешкиана, существуют все нижеследующие типы «бегства от реальности» за исключением:

Ответ:

1. Бегства в тело
2. Бегства в фантазии
3. Бегства в контакты и одиночество
4. бегства в сексуальность

#### Задание № 13

Суицидальное поведение, связанное с кризисными ситуациями в жизни и личными трагедиями, называется:

Ответ:

1. Психогенным
2. Эгоистическим
3. Альтруистическим
4. Аномическим

#### Задание № 14

Выделяют три вида посттравматических стрессовых расстройств: ...

Ответ:

1. острое, хроническое, отсроченное
2. острое, подострое, хроническое
3. тревожное, астеническое, соматоформное
4. физиологическое, травматическое, психическое

#### Задание № 15

Стремление применения опьяняющих веществ с- целью смягчения или устранения явлений эмоционального дискомфорта называется:

Ответ:

1. Гедонистической мотивацией
2. Атарактической мотивацией
3. Псевдокультурной мотивацией
4. Субмиссивной мотивацией

#### Задание № 16

Повторяющиеся тяжелые сны о травматическом событии, ощущение «оживания» опыта представляет собой ...

Ответ:

1. флэшбэк- эффекты
2. симптомы избегания
3. симптомы возбуждения
4. навязчивости

#### Задание № 17

«Паранойя здоровья» — это:

Ответ:

1. Сверхценное увлечение сыроедением;
2. Сверхценное увлечение голоданием;
3. Сверхценное увлечение оздоровительными процедурами;
4. Все ответы верны.

#### Задание № 18

Посттравматическое стрессовое расстройство по времени возникновения начинается спустя более ...

Ответ:

1. 1 месяца
2. 2 суток
3. 6 месяцев
4. 3 месяцев

#### Задание № 19

Выберите определение понятия «экстремальная ситуация»:

Ответ:

1. Внезапно возникшая ситуация, угрожающая или субъективно воспринимаемая человеком как угрожающая жизни, здоровью, личностной целостности, благополучию.
2. Ситуация, требующая от человека значительного изменения представлений о мире и о себе за короткий промежуток времени.
3. Обстановка на определенной территории, сложившаяся в результате аварии, опасного природного явления, катастрофы, стихийного или иного бедствия, которое может повлечь за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей.
4. Ситуация конформности.

#### Задание № 20

Выберите правильный ответ. В качестве факторов, определяющих экстремальность, могут рассматриваться следующие:

Ответ:

1. Различные эмоциогенные воздействия в связи с опасностью, трудностью, новизной, ответственностью ситуации.
2. Дефицит необходимой информации или явный избыток противоречивой информации.
3. Чрезмерное психическое, физическое, эмоциональное напряжение.
4. Все ответы правильные.

#### Задание № 21

Тяжелые переживания с возбуждением, которые были вызваны ситуацией, напоминающей о травматических событиях относятся к критерию диагностики ПТСР - ....

Ответ:

1. повторные переживания
2. симптомы избегания
3. симптомы возбуждения
4. дистресс и дезадаптация

#### Задание № 22

В проявлении ПТСР встречаются различные симптомы нарушений. Так сверхбдительность, преувеличенное реагирование, агрессивность характерны для ПТСР у ...

Ответ:

1. участников военных действий
2. жертв насилия
3. жертв терактов
4. лиц при синдроме утраты

#### Задание № 23

Нормальная реакция на ненормальные обстоятельства у человека, который пережил нечто, выходящее за рамки обычного человеческого опыта – это:

Ответ:

1. травматический стресс
2. постстрессовое расстройство
3. посттравматическое расстройство личности
4. острое стрессовое расстройство

#### Задание № 24

Впервые в Международную классификацию болезней в России в году введены диагностические критерии посттравматического стрессового расстройства:

Ответ:

1. 1995

2. 1994
3. 1993
4. 1980

#### Задание № 25

По мнению Н. Пезешкиана, существуют все нижеследующие типы «бегства от реальности» за исключением:

Ответ:

1. Бегства в тело
2. Бегства в фантазии
3. Бегства в контакты и одиночество
4. бегства в сексуальность

#### Задание № 26

Суицидальное поведение, связанное с кризисными ситуациями в жизни и личными трагедиями, называется:

Ответ:

1. Психогенным
2. Эгоистическим
3. Альтруистическим
4. Аномическим

#### Задание № 27

Выделяют три вида посттравматических стрессовых расстройств: ...

Ответ:

1. острое, хроническое, отсроченное
2. острое, подострое, хроническое
3. тревожное, астеническое, соматоформное
4. физиологическое, травматическое, психическое

#### Задание № 28

Стремление применения опьяняющих веществ с- целью смягчения или устранения явлений эмоционального дискомфорта называется:

Ответ:

1. Гедонистической мотивацией
2. Атарактической мотивацией

3. Псевдокультурной мотивацией
4. Субмиссивной мотивацией

## Задание № 29

Снижение чувствительности к боли, отрицание факта утраты характерны для стадии синдрома утраты - ...

Ответ:

1. шока и оцепенения
2. поиска
3. острого горя
4. восстановления

## Задание № 30

Отсроченное посттравматическое стрессовое расстройство возникает спустя после травматизации экстремальной ситуацией.

Ответ:

1. более 6 месяцев
2. более 3 месяцев
3. более 1 месяц
4. более 4 недель

## Задание № 31

По мнению Н. Пезешкиана, существуют все нижеследующие типы «бегства от реальности» за исключением:

Ответ:

1. Бегства в тело
2. Бегства в фантазии
3. Бегства в контакты и одиночество
4. бегства в сексуальность

## Задание № 32

Суицидальное поведение, связанное с кризисными ситуациями в жизни и личными трагедиями, называется:

Ответ:

1. Психогенным

2. Эгоистическим
3. Альтруистическим
4. Аномическим

### Задание № 33

Аддиктивные парасуицидальные попытки совершаются с целью:

Ответ:

1. Привлечения внимания к собственной персоне
2. Вывести себя из состояния безэмоциональности и скуки
3. Безболезненно уйти из жизни
4. Уйти из жизни при тайных обстоятельствах

### Задание № 34

Стремление применения опьяняющих веществ с- целью смягчения или устранения явлений эмоционального дискомфорта называется:

Ответ:

1. Гедонистической мотивацией
2. Атарактической мотивацией
3. Псевдокультурной мотивацией
4. Субмиссивной мотивацией

### Задание № 35

Роль положительных эмоций в жизни человека:

Ответ:

1. повышают работоспособность и снижают устойчивость к инфекциям
2. мобилизуют защитные силы, улучшают память и работоспособность
3. повышают возбудимость НС, вызывая ее истощение
4. улучшает сон и аппетит

### Задание № 36

«Параноя здоровья» — это:

Ответ:

1. Сверхценное увлечение сыроедением;
2. Сверхценное увлечение голоданием;

3. Сверхценное увлечение оздоровительными процедурами;
4. Все ответы верны.

#### Задание № 37

Человек с повышенным чувством справедливости, желающий добиться правды даже в мелочах, однако не соизмеряющий реально негативные факты и способ борьбы с ними называется:

Ответ:

1. Параноиком
2. Кверулянтом
3. Дипсоманом
4. Ипохондриком

#### Задание № 38

Выберите определение понятия «экстремальная ситуация»:

Ответ:

1. Внезапно возникшая ситуация, угрожающая или субъективно воспринимаемая человеком как угрожающая жизни, здоровью, личностной целостности, благополучию.
2. Ситуация, требующая от человека значительного изменения представлений о мире и о себе за короткий промежуток времени.
3. Обстановка на определенной территории, сложившаяся в результате аварии, опасного природного явления, катастрофы, стихийного или иного бедствия, которое может повлечь за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей.
4. Ситуация конформности.

#### Задание № 39

Выберите правильный ответ. В качестве факторов, определяющих экстремальность, могут рассматриваться следующие:

Ответ:

1. Различные эмоциогенные воздействия в связи с опасностью, трудностью, новизной, ответственностью ситуации.
2. Дефицит необходимой информации или явный избыток противоречивой информации.
3. Чрезмерное психическое, физическое, эмоциональное напряжение.

4. Все ответы правильные.

### Задание № 40

Чувство вины и гнева, депрессия с идеями самообвинения характерны для формы синдрома утраты - горе.

Ответ:

1. конфликтное (преувеличенное)
2. хроническое
3. подавленное (маскированное)
4. отставленное

### Вариант 2

#### Номер вопроса и проверка сформированной компетенции

№ вопроса	Код компетенции	№ вопроса	Код компетенции	№ вопроса	Код компетенции	№ вопроса	Код компетенции
1	ПК-10 ПК-11	11	ПК-10 ПК-11	21	ПК-11	31	ПК-10 ПК-11
2	ПК-10 ПК-11	12	ПК-10 ПК-11	22	ПК-10 ПК-11	32	ПК-10 ПК-11
3	ПК-11	13	ПК-10	23	ПК-10 ПК-11	33	ПК-10 ПК-11
4	ПК-10 ПК-11	14	ПК-11	24	ПК-10 ПК-11	34	ПК-10 ПК-11
5	ПК-10 ПК-11	15	ПК-10 ПК-11	25	ПК-10 ПК-11	35	ПК-10
6	ПК-11	16	ПК-10 ПК-11	26	ПК-10 ПК-11	36	ПК-10 ПК-11
7	ПК-10 ПК-11	17	ПК-10	27	ПК-10 ПК-11	37	ПК-10 ПК-11
8	ПК-10 ПК-11	18	ПК-10 ПК-11	28	ПК-10	38	ПК-10 ПК-11
9	ПК-10	19	ПК-10 ПК-11	29	ПК-10 ПК-11	39	ПК-11
10	ПК-10 ПК-11	20	ПК-10 ПК-11	30	ПК-10 ПК-11	40	ПК-10 ПК-11

### Ключ ответов

№ вопроса	Верный ответ						
1	2	11	2	21	2	31	1
2	3	12	4	22	4	32	2
3	1	13	4	23	1	33	1
4	1	14	4	24	2	34	1
5	1	15	2	25	1	35	1
6	3	16	2	26	2	36	1

7	1	17	1	27	2	37	4
8	1	18	4	28	1	38	4
9	1	19	2	29	2	39	4
10	1	20	1	30	2	40	2

### Задание № 1

Чрезвычайная ситуация какого характера оказывается, как правило, более травмирующей для человека при всех прочих равных условиях?

Ответ:

1. ЧС антропогенного характера
2. ЧС социогенного характера
3. ЧС природного характера
4. ЧС эколого-биологического характера

### Задание № 2

Каким ученым был выделен общий адаптационный синдром?

Ответ:

1. Л.С. Выготским
2. З. Фрейдом
3. Г. Селье
4. Дж. Уотсоном

### Задание № 3

Как называется фаза психической реакции при катастрофе, длящаяся от 3 до 6 месяцев, при которой выжившие испытывают сильное чувство гордости за то, что преодолели опасность, остались в живых, верят, что вскоре трудности будут разрешены?

Ответ:

1. Фаза «медового месяца»
2. Героическая фаза
3. Фаза разочарования
4. Фаза восстановления

### Задание № 4

Изменения во внутреннем опыте специалиста, которые возникают в результате его эмпатической вовлечённости в отношения с пациентом, переживающим психологическую травму называется ...

Ответ:

1. вторичной травмой
2. профессиональным выгоранием
3. эмоциональным истощением
4. рабочим альянсом

#### Задание №5

Выделяют все нижеследующие виды нарушения взаимодействие индивида с реальностью за исключением:

Ответ:

1. Приспособление;
2. противостояние;
3. болезненное противостояние;
4. уход;

#### Задание № 6

Признаками психической патологии и психопатологическими расстройствами обусловлен следующий вид нарушения взаимодействия с реальностью:

Ответ:

1. Приспособление
2. Противостояние
3. Болезненное противостояние
4. Уход

#### Задание № 7

«Работа с письмами» дает хороший результат при психотерапии ...

Ответ:

1. реакции утраты
2. боевого ПТСР
3. ПТСР после насилия
4. вторичной травмы

## Задание № 8

Тип и количество клиентов, характер их психотравмы являются фактором при вторичной травматизации

Ответ:

1. ситуации
2. индивидуальных особенностей
3. жизненной ситуации
4. условий работы

## Задание № 9

Для реабилитации лиц с ПТСР используется метод нейтрализации травматической информации по аналогии стадии быстрого сна, который называется методом ...

Ответ:

1. ДПДГ (десенсибилизации и переработки движениями глаз)
2. систематической десенсибилизации
3. когнитивной терапии
4. рационально-эмотивной терапии

## Задание № 10

Биологическая целесообразность процесса утомления:

Ответ:

1. предупреждает переутомление и делает возможным восстановление работоспособности после отдыха
2. сигнализирует об истощении энергетических резервов
3. облегчает работу соседних нервных центров
4. сигнализирует о необходимости приема пищи

## Задание № 11

Феномен «жажды острых ощущений» является типичным для:

Ответ:

1. Криминального поведения
2. Аддиктивного поведения

3. Делинквентного поведения
4. Патохарактерологического поведения

#### Задание № 12

Выберите правильный ответ. В качестве факторов, определяющих экстремальность, могут рассматриваться следующие:

Ответ:

1. Различные эмоциогенные воздействия в связи с опасностью, трудностью, новизной, ответственностью ситуации.
2. Дефицит необходимой информации или явный избыток противоречивой информации.
3. Чрезмерное психическое, физическое, эмоциональное напряжение.
4. Все ответы правильные.

#### Задание № 13

По мнению Н. Пезешкиана, существуют все нижеследующие типы «бегства от реальности» за исключением:

Ответ:

1. Бегства в тело
2. Бегства в фантазии
3. Бегства в контакты и одиночество
4. бегства в сексуальность

#### Задание № 14

Суицидальное поведение, связанное с кризисными ситуациями в жизни и личными трагедиями, называется:

Ответ:

1. Психогенным
2. Эгоистическим
3. Альтруистическим
4. Аномическим

#### Задание № 15

Аддиктивные парасуицидальные попытки совершаются с целью:

Ответ:

1. Привлечения внимания к собственной персоне
2. Вывести себя из состояния безэмоциональности и скуки
3. Безболезненно уйти из жизни
4. Уйти из жизни при тайных обстоятельствах

#### Задание № 16

Стремление применения опьяняющих веществ с- целью смягчения или устранения явлений эмоционального дискомфорта называется:

Ответ:

1. Гедонистической мотивацией
2. Атарактической мотивацией
3. Псевдокультурной мотивацией
4. Субмиссивной мотивацией

#### Задание № 17

Согласно определению Ганса Селье, стресс представляет собой общий адаптационный синдром, обеспечивающий мобилизацию организма и имеет три стадии развития: ...

Ответ:

1. тревоги, резистентности, истощения
2. мобилизации, тревоги, болезни
3. приспособления, мобилизации, истощения
4. приспособления, мобилизации, дистресса

#### Задание № 18

«Паранойя здоровья» — это:

Ответ:

1. Сверхценное увлечение сыроедением;
2. Сверхценное увлечение голоданием;
3. Сверхценное увлечение оздоровительными процедурами;
4. Все ответы верны.

#### Задание № 19

Человек с повышенным чувством справедливости, желающий добиться правды даже в мелочах, однако не соизмеряющий реально негативные факты и способ борьбы с ними называется:

Ответ:

1. Параноиком
2. Кверулянтом
3. Дипсоманом
4. Ипохондриком

#### Задание № 20

Выберите определение понятия «экстремальная ситуация»:

Ответ:

1. Внезапно возникшая ситуация, угрожающая или субъективно воспринимаемая человеком как угрожающая жизни, здоровью, личностной целостности, благополучию.
2. Ситуация, требующая от человека значительного изменения представлений о мире и о себе за короткий промежуток времени.
3. Обстановка на определенной территории, сложившаяся в результате аварии, опасного природного явления, катастрофы, стихийного или иного бедствия, которое может повлечь за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей.
4. Ситуация конформности.

#### Задание № 21

При оказании экстренной психологической помощи в ситуации нервной дрожи нельзя:

Ответ:

1. Усиливать дрожь
2. Обнимать пострадавшего, прижимать к себе
3. Продолжать разговаривать с пострадавшим
4. После завершения дрожи укладывать пострадавшего спать

#### Задание № 22

Основными признаками апатии является:

Ответ:

1. Расторможенность, повышенная скорость реакции

2. Мышечное напряжение
3. Чрезмерное возбуждение
4. Медленная, с длинными паузами, речь

#### Задание № 23

Первая фаза психологического дебрифинга называется ...

Ответ:

1. вводной
2. описания фактов
3. описания мыслей
4. описания переживаний

#### Задание № 24

Стадия сопротивления в реакции на стрессовый раздражитель связана с:

Ответ:

1. Включением избыточных эмоций
2. Слишком высокой интенсивностью или продолжительностью воздействия стрессового фактора на человека
3. Кратковременной встряской всего организма
4. Нарастанием дезадаптивных реакций человека

#### Задание № 25

Какой тип ПТСР характеризуется постоянным переживанием внутреннего недовольства, раздражения, вплоть до вспышек гнева и ярости, на фоне угнетенно- мрачного настроения?

Ответ:

1. Дисфорический тип
2. Соматофорный тип
3. Дефензивный тип
4. Астенический тип

#### Задание № 26

Флешбэк в ситуации ПТСР означает:

Ответ:

1. Чувство безразличия к собственному прошлому, связанному с травмирующим событием
2. Повторяющиеся и насильно прорывающиеся в сознание воспоминания о травмирующем событии
3. Инсайт при разрешении проблемы, связанной с травмирующим событием
4. Повышенное избегание воспоминаний о травмирующем событии

#### Задание № 27

Какой тип нервной системы относится к наиболее стрессоустойчивым?

Ответ:

1. Слабая и инертная НС
2. Сильная и подвижная НС
3. Сильная и инертная НС
4. Сильная и неуравновешенная НС

#### Задание № 28

Как называется тип поведения с завышенной мотивацией к успеху, склонностью к трудоголизму, нетерпеливостью, раздражительностью, духу соперничества, становящимися факторами риска болезней сердца?

Ответ:

1. Тип А
2. Тип В
3. Тип С
4. Тип D

#### Задание № 29

К симптомам действия норадреналина не относят:

Ответ:

1. Активную мыслительную деятельность
2. Заторможенность всех психических процессов
3. Плохой сон
4. Повышенную моторную активность

#### Задание № 30

К этапам нормального горевания не относится:

Ответ:

1. Стадия шока
2. Стадия психосоматических состояний
3. Стадия агрессии
4. Стадия принятия произошедшего

#### Задание № 31

Переживание ребенком горя потери может быть облегчено за счет:

Ответ:

1. Включения его собственных переживаний в переживания всей семьи
2. Некоторого отсрочивания момента, когда ребенку озвучивают случившуюся ситуацию
3. Частичного игнорирования эмоционального переживания ребенка для провоцирования более адекватного поведения
4. Активации воспоминаний ребенка о событиях до потери близкого

#### Задание № 32

Назовите симптом эмоционального выгорания, связанный с тем, что к профессионалу приходит ощущение, что эмоционально он уже не способен помогать субъектам своей деятельности, соучаствовать и сопереживать их ситуациям.

Ответ:

1. Симптом деперсонализации
2. Симптом эмоционального дефицита
3. Симптом эмоционально- нравственной дезориентации
4. Симптом неадекватного избирательного реагирования

#### Задание № 33

Картина посттравматического стрессового расстройства включает чувство отчужденности по отношению к другим людям, что входит в состав критерия диагностики ...

Ответ:

1. избегания
2. повышенного возбуждения
3. дистресса и дезадаптации
4. флэшбэков

#### Задание № 34

Приступы сильного чувства страха, сопровождающиеся учащенным сердцебиением, потливостью, удушьем, звоном в ушах, страхом смерти называется ...

Ответ:

1. паническими атаками
2. постстрессовым расстройством
3. шоковой реакцией
4. неврастенией

#### Задание № 35

К тестовым методикам диагностики посттравматического стрессового расстройства относятся опросники ...

Ответ:

1. И.О.Котенева и Миссисипский
2. Спилберга-Ханина и Люшера
3. Леонгарда и Шмишека
4. Басса-Дарки и Р. Кеттелла

#### Задание № 36

Что такое активный отдых?

Ответ:

1. отдых в движении
2. активные поиски места отдыха
3. активное использование отдыха на солнце
4. посещение спортивных зрелищ

#### Задание № 37

Выберите правильный ответ. В качестве факторов, определяющих экстремальность, могут рассматриваться следующие:

Ответ:

1. Различные эмоциогенные воздействия в связи с опасностью, трудностью, новизной, ответственностью ситуации.
2. Дефицит необходимой информации или явный избыток противоречивой информации.
3. Чрезмерное психическое, физическое, эмоциональное напряжение.

4. Все ответы правильные.

#### Задание № 38

По мнению Н. Пезешкиана, существуют все нижеследующие типы «бегства от реальности» за исключением:

Ответ:

1. Бегства в тело
2. Бегства в фантазии
3. Бегства в контакты и одиночество
4. бегства в сексуальность

#### Задание № 39

Суицидальное поведение, связанное с кризисными ситуациями в жизни и личными трагедиями, называется:

Ответ:

1. Психогенным
2. Эгоистическим
3. Альтруистическим
4. Аномическим

#### Задание № 40

Аддиктивные парасуицидальные попытки совершаются с целью:

Ответ:

1. Привлечения внимания к собственной персоне
2. Вывести себя из состояния безэмоциональности и скуки
3. Безболезненно уйти из жизни
4. Уйти из жизни при тайных обстоятельствах