

**Автономная некоммерческая организация высшего образования
"Открытый университет экономики, управления и права"
(АНО ВО ОУЭП)**

УТВЕРЖДАЮ:

Сведения об электронной подписи

Подписано: Фокина Валерия
Николаевна

Должность: ректор

Пользователь: vfokina

«20» января 2021г.



УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор
Л.С. Иванова
20 января 2021 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (МАТЕРИАЛОВ)

по дисциплине

Наименование дисциплины Б1.В.02 «Психология стресса»
Образовательная программа направления подготовки 37.03.01 «Психология»,
направленность (профиль): «Практическая психология»

Рассмотрено к утверждению на заседании кафедры
педагогике и психологии
(протокол № 18-01 от 18.01.2021г.)

Квалификация - бакалавр

Разработчик: Плахута О.Г. к.псих.н.

Москва 2021

1. Планируемые результаты обучения по дисциплине

В результате изучения дисциплины обучающийся должен освоить:

профессиональную компетенцию

ПК-2. Способен к осуществлению мероприятий, ориентированных на сохранение и укрепление психологического благополучия личности, группы в процессе жизнедеятельности

обобщенную трудовую функцию (ОТФ):

- организация и предоставление психологических услуг лицам разных возрастов и социальных групп *трудовые действия:*

- разработка и реализация программ повышения психологической защищенности и предупреждения психологического неблагополучия населения

Результаты освоения дисциплины, установленные индикаторы достижения компетенций

Наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Показатели (планируемые) результаты обучения
ПК-2. Способен к осуществлению мероприятий, ориентированных на сохранение и укрепление психологического благополучия личности, группы в процессе жизнедеятельности	ПК-2.1. Демонстрирует навыки разработки программ профилактической и психокоррекционной работы, направленной на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения	<u>Знать:</u> <ul style="list-style-type: none">• понятийный аппарат и основные подходы к пониманию явления стресса;• методы изучения и дифференциацию форм стресса;• общие закономерности эмоционально-поведенческих реакций, усиления вегетативной активности, изменения познавательных процессов и общения при стрессе;• роль генотипа в организации поведения при стрессе;• приемы предупреждения и коррекции стресса;• технологию и основные схемы построения тренинговых программ по регулированию состояний• технологию и основные схемы построения тренинговых программ по регулированию состояний
		<u>Уметь:</u> <ul style="list-style-type: none">• анализировать и прогнозировать стрессогенную ситуацию;• правильно оценивать условия социальной среды, которые способствуют или препятствуют развитию стресса;• планировать психологические мероприятия коррекции стрессовых состояний личности и группы;• проводить оздоровительные мероприятия профилактики стресса.• проводить оздоровительные мероприятия по профилактике стресса
		<u>Владеть:</u> <ul style="list-style-type: none">• методологией организации и проведения обследования стресса личности и группы;• методами оценки стресс-факторов и состояний личности;• технологиями и процедурами оказания психологической помощи при стрессе;• адекватной самооценкой собственных состояний и методами саморегуляции• технологиями и процедурами оказания психологической помощи при стрессе

2. Фонд оценочных материалов для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине

2.1. Система оценивания результатов текущего контроля успеваемости контроля успеваемости и промежуточной аттестации и критерии выставления оценок, описание шкал оценивания

№ п/п	Наименование формы проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Описание показателей оценочного материала	Представление оценочного материала в фонде	Критерии и описание шкал оценивания (шкалы: 0 – 100%, четырехбалльная, тахометрическая)
1	Позетовое тестирование (ПЗТ)	Контрольное мероприятие по учебному материалу каждой темы (раздела) дисциплины, состоящее в выполнении обучающимся системы стандартизированных заданий, которая позволяет автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося. Модульное тестирование включает в себя следующие типы заданий: задание с единственным выбором ответа из предложенных вариантов, задание на определение верных и неверных суждений; задание с множественным выбором ответов.	Система стандартизированных заданий	- от 0 до 49,9 % выполненных заданий – не удовлетворительно; - от 50% до 69,9% - удовлетворительно; - от 70% до 89,9% - хорошо; - от 90% до 100% - отлично.
2	<i>Тест-тренинг</i>	Вид тренингового учебного занятия, задачей которого является закрепление учебного материала, а также проверка знаний обучающегося как по дисциплине в целом, так и по отдельным темам (разделам) дисциплины .	Система стандартизированных заданий	- от 0 до 69,9 % выполненных заданий – не зачтено; - 70 до 100 % выполненных заданий – зачтено.
3	<i>Экзамен</i>	1-я часть экзамена: выполнение обучающимися практико-ориентированных заданий (аттестационное испытание промежуточной аттестации, проводимое устно с использованием телекоммуникационных технологий)	Практико-ориентированные задания	<i>Критерии оценивания преподавателем практико-ориентированной части экзамена:</i> – соответствие содержания ответа заданию, полнота раскрытия темы/задания (оценка соответствия содержания ответа теме/заданию); – умение проводить аналитический анализ прочитанной учебной и научной литературы, сопоставлять теорию и практику; – логичность, последовательность изложения ответа;

			<p>– наличие собственного отношения обучающегося к теме/заданию;</p> <p>– аргументированность, доказательность излагаемого материала.</p> <p><i>Описание шкалы оценивания практико-ориентированной части экзамена</i></p> <p>Оценка «отлично» выставляется за ответ, в котором содержание соответствует теме или заданию, обучающийся глубоко и прочно усвоил учебный материал, последовательно, четко и логически стройно излагает его, демонстрирует собственные суждения и размышления на заданную тему, делает соответствующие выводы; умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, приводит материалы различных научных источников, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения задания, показывает должный уровень сформированности компетенций.</p> <p>Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если ответ соответствует и раскрывает тему или задание, показывает знание учебного материала, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей при выполнении задания, правильно применяет теоретические положения при выполнении задания, владеет необходимыми навыками и приемами его выполнения, однако испытывает небольшие затруднения при формулировке собственного мнения, показывает должный уровень сформированности компетенций.</p> <p>Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если ответ в полной мере раскрывает тему/задание,</p>
--	--	--	--

				<p>обучающийся имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении учебного материала по заданию, его собственные суждения и размышления на заданную тему носят поверхностный характер.</p> <p>Оценка <i>«неудовлетворительно»</i></p> <p>выставляется обучающемуся, если не раскрыта тема, содержание ответа не соответствует теме, обучающийся не обладает знаниями по значительной части учебного материала и не может грамотно изложить ответ на поставленное задание, не высказывает своего мнения по теме, допускает существенные ошибки, ответ выстроен непоследовательно, неаргументированно.</p> <p>Итоговая оценка за экзамен выставляется преподавателем в совокупности на основе оценивания результатов электронного тестирования обучающихся и выполнения ими практико-ориентированной части экзамена</p>
		2-я часть экзамена: выполнение электронного тестирования (аттестационное испытание промежуточной аттестации с использованием информационных тестовых систем)	Система стандартизированных заданий (тестов)	<p><i>Описание шкалы оценивания электронного тестирования:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – от 0 до 49,9 % выполненных заданий – неудовлетворительно; – от 50 до 69,9% – удовлетворительно; – от 70 до 89,9% – хорошо; – от 90 до 100% – отлично

2.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Раздел 1

Задание

Порядковый номер задания	1
Тип	1
Вес	1

Стресс начинается со стадии (по Г. Селье)	
	релаксации
	тревоги
	истощения

	адаптации
--	-----------

Задание

Порядковый номер задания	2
Тип	1
Вес	1

Наиболее важную роль в формировании ответных реакций организма во время стресса играет	
	мозговое вещество надпочечников
	кора надпочечников
	щитовидная железа
	поджелудочная железа

Задание

Порядковый номер задания	3
Тип	1
Вес	1

Переходу стресса в дистресс способствует	
	наличие достаточных ресурсов для преодоления стресса
	опыт решения подобных проблем в прошлом
	положительный эмоциональный фон
	негативный прогноз на будущее

Задание

Порядковый номер задания	4
Тип	1
Вес	1

Переходу стресса в эустресс способствует	
	чрезмерная сила стресса
	одобрение действий индивидуума со стороны социальной среды
	большая продолжительность стрессорного воздействия
	негативный прогноз на будущее

Задание

Порядковый номер задания	5
Тип	1
Вес	1

Пример психологического стресса - это	
	повышение артериального давления после семейной ссоры
	воспалительная реакция после ожога
	болезнь, вызванная вирусной инфекцией
	травма, связанная с падением

Задание

Порядковый номер задания	6
Тип	1
Вес	1

Стадия стресса (по Г.Селье), когда организм сталкивается с неким раздражающим фактором среды и пытается приспособиться к нему - это	
	стадия тревоги
	стадия резистентности
	стадия истощения
	стадия релаксации

Задание

Порядковый номер задания	7
Тип	1
Вес	1

Стадия стресса (по Г.Селье), когда происходит адаптация организма к новым условиям - это	
	стадия тревоги
	стадия резистентности

	стадия истощения
	стадия релаксации

Задание

Порядковый номер задания	8
Тип	1
Вес	1

Стадия стресса (по Г.Селье), когда процесс принимает патологический характер и может завершиться болезнью или смертью организма - это	
	стадия тревоги
	стадия резистентности
	стадия истощения
	стадия релаксации

Задание

Порядковый номер задания	9
Тип	1
Вес	1

Феномен неспецифической реакции организма в ответ на разнообразные повреждающие воздействия Г. Селье назвал	
	адаптационным синдромом
	гомеостазом
	копингом
	сенситивностью

Задание

Порядковый номер задания	10
Тип	1
Вес	1

Динамическое постоянство внутренней среды организма - это	
	константа
	система
	гомеостаз
	симбиоз

Задание

Порядковый номер задания	11
Тип	1
Вес	1

выделял две формы неспецифического адаптивного синдрома: эустресс и дистресс	
	Г. Селье
	Р. Лазарус
	П. Варр
	У.Б. Кеннон

Задание

Порядковый номер задания	12
Тип	1
Вес	1

Неблагоприятное, значительное по силе и продолжительности внешнее и внутреннее воздействие, ведущее к возникновению стрессовых состояний, - это	
	стрессор
	анализатор
	раздражитель
	ингибитор

Задание

Порядковый номер задания	13
Тип	1
Вес	1

Состояние психического напряжения, возникающее у человека в процессе деятельности в наиболее сложных, трудных условиях (как в повседневной жизни, так и при особых обстоятельствах), - это	
	эмоция
	раздраженность
	стресс
	истерия

Задание

Порядковый номер задания	14
Тип	1
Вес	1

При активации парасимпатического отдела вегетативной нервной системы при стрессе	
	сердце бьется сильнее
	зрачки расширяются
	мышцы напрягаются и работают более интенсивно
	появляется слабость

Задание

Порядковый номер задания	15
Тип	1
Вес	1

К поведенческим проявлениям стресса относится	
	нарушение психомоторики
	ухудшение оперативной памяти
	трудность принятия решений
	повышенная утомляемость

Раздел 2

Задание

Порядковый номер задания	1
Тип	1
Вес	1

К физиологическим (объективным) методам диагностики стресса относится	
	оценка психомоторных реакций организма человека
	определение времени сложной зрительно-моторной реакции
	методика запоминания 10 слов или 10 чисел
	шкала ситуативной и личностной тревожности Ч. Спилбергера

Задание

Порядковый номер задания	2
Тип	1
Вес	1

Непроизвольные сокращения (подрагивания) мышц при их избыточном напряжении - это	
	тремор
	ступор
	фуга
	судорога

Задание

Порядковый номер задания	3
Тип	1
Вес	1

Методика, которая основана на измерении во времени максимального темпа движения кисти и определяет выносливость нервной системы, - это	
	теппинг-тест
	методика А. Е. Хильченко или ее модификация
	корректирующая таблица А. Г. Иванова-Смоленского
	методика Э. Крепелина

Задание

Порядковый номер задания	4
Тип	1
Вес	1

Исследование кратковременной зрительной памяти или кратковременной слуховой памяти проводится с помощью	
	таблиц Шульте
	методики для определения критической частоты слияния мельканий
	методики запоминания 10 слов или 10 чисел
	методики Э. Крепелина

Задание

Порядковый номер задания	5
Тип	1
Вес	1

Тест, который позволяет определить особенности реагирования субъекта на трудные, фрустрирующие ситуации, его поведение в подобных ситуациях и уровень фрустрационной толерантности - это	
	опросник Г. Айзенка для исследования экстрверсии - интроверсии и нейротизма
	методика оперативной оценки самочувствия, активности, настроения
	шкала профессионального стресса Ч. Спилбергера
	тест рисуночной фрустрации С. Розенцвейга

Задание

Порядковый номер задания	6
Тип	1
Вес	1

Опросник, который позволяет получить широкий спектр компонентов личности: мотивационную направленность, самооценку, стиль межличностного взаимодействия, тип реагирования на стресс, степень адаптированности индивида и возможный тип дезадаптации и др. - это	
	опросник поведения Д. Дженкинса
	опросник СМИЛ (ММРІ)
	шкала сниженного настроения – субдепрессии
	шкала ситуативной и личностной тревожности Ч. Спилбергера

Задание

Порядковый номер задания	7
Тип	1
Вес	1

Процесс получения первичной социально-психологической информации на основе вербальной коммуникации, представляющей опросный лист для ответов на заранее составленные вопросы - это	
	анкетирование
	тестирование
	наблюдение
	беседа

Задание

Порядковый номер задания	8
Тип	1
Вес	1

Один из основных методов психологической диагностики, позволяющих получить сопоставимые количественные и качественные показатели степени развитости изучаемых психологических свойств и состояний личности, необходимых теоретических знаний, практических умений и навыков, - это	
	анкетирование
	тестирование
	наблюдение
	беседа

Задание

Порядковый номер задания	9
Тип	1
Вес	1

Психологический вербально-коммуникативный метод, заключающийся в ведении тематически направленного диалога между психологом и респондентом с целью получения сведений от последнего, - это	
	анкетирование
	тестирование
	наблюдение
	беседа

Задание

Порядковый номер задания	10
Тип	1
Вес	1

Метод, заключающийся в систематическом и целенаправленном восприятии объектов, ситуаций, явлений, - это	
	анкетирование
	тестирование
	наблюдение
	беседа

Задание

Порядковый номер задания	11
Тип	1
Вес	1

Свойство нервной системы, которое проявляется в скорости переключения с одного вида деятельности на другой, в скорости привыкания к меняющимся условиям, - это	
	подвижность – инертность
	сила - слабость
	динамичность – малая динамичность
	лабильность - инертность

Задание

Порядковый номер задания	12
Тип	1
Вес	1

Свойство нервной системы, которое проявляется в темпе выполнения различных видов деятельности, - это	
	подвижность – инертность
	сила - слабость
	динамичность – малая динамичность
	лабильность - инертность

Задание

Порядковый номер задания	13
Тип	1
Вес	1

Свойство нервной системы, которое проявляется в степени выносливости, работоспособности, устойчивости к разного рода помехам - это	
	подвижность – инертность
	сила - слабость
	динамичность – малая динамичность
	лабильность-инертность

Задание

Порядковый номер задания	14
Тип	1
Вес	1

Компонент копинга, проявление позитивного мышления относительно причин стресса и способов его преодоления - это	
	когнитивное преодоление
	эмоциональное преодоление
	поведенческое (деятельностное) преодоление

	социально-психологическое преодоление
--	---------------------------------------

Задание

Порядковый номер задания	15
Тип	1
Вес	1

Компонент копинга, осознание и принятие своих чувств и эмоций, потребностей и желаний, овладение социально-приемлемыми формами проявления чувств, контроль динамики переживания, устранение застреваний, неполного отреагирования и др. - это	
	когнитивное преодоление
	эмоциональное преодоление
	поведенческое (деятельностное) преодоление
	социально-психологическое преодоление

Раздел 3

Задание

Порядковый номер задания	1
Тип	1
Вес	1

Коррекция ожиданий и надежд, по Л.И. Анцыферовой, относится к	
	преобразующим стратегиям преодоления стресса
	приемам приспособления к трудным ситуациям
	вспомогательным приемам самосохранения
	метастратегическим техникам

Задание

Порядковый номер задания	2
Тип	1
Вес	1

Отрицание факта травмирующего события, по Л.И. Анцыферовой, относится к	
	преобразующим стратегиям преодоления стресса
	приемам приспособления к трудным ситуациям
	вспомогательным приемам самосохранения
	метастратегическим техникам

Задание

Порядковый номер задания	3
Тип	1
Вес	1

Дыхательные техники относятся к	
	физиологическим методам регуляции стресса
	биохимическим методам снятия стресса
	психологическим методам уменьшения стресса
	поведенческим методам снятия стресса

Задание

Порядковый номер задания	4
Тип	1
Вес	1

Ароматерапия относится к	
	физиологическим методам регуляции стресса
	биохимическим методам снятия стресса
	психологическим методам уменьшения стресса
	поведенческим методам снятия стресса

Задание

Порядковый номер задания	5
Тип	1
Вес	1

Воздействие высокими или низкими температурами относится к	
	психологическим методам уменьшения стресса
	биохимическим методам снятия стресса
	физиологическим методам уменьшения стресса
	поведенческим методам снятия стресса

Задание

Порядковый номер задания	6
Тип	1
Вес	1

Метод саморегуляции вегетативных функций человека, который позволяет непосредственно наблюдать за собственными физиологическими показателями и сознательно влиять на них, - это	
	аутогенная тренировка
	рациональная психотерапия
	мышечная релаксация
	биологическая обратная связь

Задание

Порядковый номер задания	7
Тип	1
Вес	1

Один из вариантов самовнушения, с помощью которого человек может оказывать существенное влияние на психические и вегетативные процессы в организме, в том числе на неподдающиеся произвольной сознательной регуляции, - это	
	аутогенная тренировка
	рациональная психотерапия
	мышечная релаксация
	биологическая обратная связь

Задание

Порядковый номер задания	8
Тип	1
Вес	1

Создателем метода аутогенной тренировки является	
	Э. Крепелин
	Д. Дженкинс
	И. Шульц
	Э. Джекобсон

Задание

Порядковый номер задания	9
Тип	1
Вес	1

Основоположником метода мышечной релаксации является	
	Э. Крепелин
	Э. Джекобсон
	И. Шульц
	Д. Дженкинс
Порядковый номер задания	10
Тип	1
Вес	1

Один из методов отстраненного (диссоциированного) восприятия событий, изменение временного масштаба события - это	
	пространственная диссоциация
	временная диссоциация
	изменение субмодальностей стрессорного образа
	построение моделей стрессорной ситуации

Задание

Порядковый номер задания	11
--------------------------	----

Тип	1
Вес	1

Один из методов отстраненного (диссоциированного) восприятия событий, изменение характеристик нашего восприятия окружающего мира - это	
	пространственная диссоциация
	временная диссоциация
	изменение субмодальностей стрессорного образа
	построение моделей стрессорной ситуации

Задание

Порядковый номер задания	12
Тип	1
Вес	1

Один из основных подходов к анализу профессионального стресса, в котором стресс понимается как результат взаимодействия индивида с окружающей средой, - это	
	экологический подход
	транзактный подход
	регуляторный подход
	когнитивный подход

Задание

Порядковый номер задания	13
Тип	1
Вес	1

Один из основных подходов к анализу профессионального стресса, в котором стресс понимается как индивидуально-приспособительная реакция человека на осложнение ситуации, - это	
	экологический подход
	транзактный подход
	регуляторный подход
	когнитивный подход

Задание

Порядковый номер задания	14
Тип	6
Вес	1

Верны ли утверждения: А) Психологические методы исследования позволяют рассмотреть стресс как колебание гомеостатических процессов с обязательным учетом социальной обусловленности биологической адаптации. В) Все большую популярность приобретают комплексные методы исследования стресса. Подберите правильный ответ	
	А - да, В - да
	А - да, В - нет
	А - нет, В - да
	А - нет, В - нет

Раздел 4

Задание

Порядковый номер задания	1
Тип	1
Вес	1

Суть этой теории стресса сводится к положению, что способность организма сопротивляться стрессу зависит от predetermined защитных стратегий функционирования вне зависимости от текущих обстоятельств	
	генетически-конституциональная теория
	модель предрасположенности к стрессу
	психодинамическая модель
	теория конфликтов

Задание

Порядковый номер задания	2
Тип	1
Вес	1

Модель стресса, основанная на эффектах взаимодействия наследственных и внешних факторов среды, - это	
	генетически-конституциональная теория
	модель предрасположенности к стрессу
	психодинамическая модель
	теория конфликтов

Задание

Порядковый номер задания	3
Тип	1
Вес	1

Модель стресса, основанная на положениях теории Зигмунда Фрейда, - это	
	генетически-конституциональная теория
	модель предрасположенности к стрессу
	психодинамическая модель
	теория конфликтов

Задание

Порядковый номер задания	4
Тип	1
Вес	1

Разработка когнитивной теории психологического стресса связана с именем	
	Р. Лазаруса
	З. Фрейда
	К. Ясперса
	Л. Фестингера

Задание

Порядковый номер задания	5
Тип	1
Вес	1

В концепции стресса Р. Лазаруса основным является понятие	
	угрозы
	эмоции
	мотивации
	прошлого опыта

Задание

Порядковый номер задания	6
Тип	1
Вес	1

В _____ подходе стресс рассматривается как индивидуально-приспособительная реакция человека на осложнение ситуации	
	экологическом
	когнитивном
	психодинамическом
	транзактном

Задание

Порядковый номер задания	7
Тип	1
Вес	1

«Витаминная модель» психического здоровья П. Варра относится к	
	экологическому подходу к стрессу
	когнитивному подходу к стрессу
	психодинамическому подходу к стрессу

	транзактному подходу к стрессу
--	--------------------------------

Задание

Порядковый номер задания	8
Тип	1
Вес	1

Модель профессионального стресса Т. Кокса относится к	
	экологическому подходу к стрессу
	когнитивному подходу к стрессу
	психодинамическому подходу к стрессу
	транзактному подходу к стрессу

Задание

Порядковый номер задания	9
Тип	1
Вес	1

В _____ психологический стресс понимается как особый класс состояний, возникающих вследствие формирования специальных механизмов регуляции деятельности в затруднительных условиях	
	регуляторном подходе
	экологическом подходе
	когнитивном подходе
	психодинамическом подходе

Задание

Порядковый номер задания	10
Тип	1
Вес	1

Субсиндром стресса (по Л.А. Китаеву-Смыку), проявляющийся в виде изменений восприятия и осознания информации, поступающей к человеку, находящемуся в экстремальной ситуации, - это	
	эмоционально-поведенческий субсиндром стресса
	социально-психологический субсиндром стресса
	вегетативный субсиндром стресса
	когнитивный субсиндром стресса

Задание

Порядковый номер задания	11
Тип	1
Вес	1

Субсиндром стресса (по Л.А. Китаеву-Смыку), который заключается в эмоционально-чувственных реакциях на экстремальные, критические условия, ситуации и др. - это	
	эмоционально-поведенческий субсиндром стресса
	социально-психологический субсиндром стресса
	вегетативный субсиндром стресса
	когнитивный субсиндром стресса

Задание

Порядковый номер задания	12
Тип	1
Вес	1

Субсиндром стресса (по Л.А. Китаеву-Смыку), обнаруживающийся в изменениях общения людей, находящихся в стрессогенных ситуациях, - это	
	эмоционально-поведенческий субсиндром стресса
	социально-психологический субсиндром стресса
	вегетативный субсиндром стресса
	когнитивный субсиндром стресса

Задание

Порядковый номер задания	13
Тип	1
Вес	1

Субсиндром стресса (по Л.А. Китаеву-Смыку), проявляющийся в возникновении либо тотальных, либо локальных физиологических стрессовых реакций, которые имеют адаптационную сущность - это	
	эмоционально-поведенческий субсиндром стресса
	социально-психологический субсиндром стресса
	вегетативный субсиндром стресса
	когнитивный субсиндром стресса

Задание

Порядковый номер задания	14
Тип	1
Вес	1

Стресс, который проявляется в напряжении адаптационных механизмов личности в ответ на определенную организационно-производственную ситуацию (ролевые конфликты, высокие профессиональные требования, экстремальные условия деятельности и др.), - это	
	организационный стресс
	психотравмирующий стресс
	эмоциональный стресс
	информационный стресс

ПЕРЕЧЕНЬ ЭКЗАМЕНАЦИОННЫХ ВОПРОСОВ

ПРАКТИКО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ЧАСТЬ ЭКЗАМЕНА

ПРАКТИКО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ЧАСТЬ ЭКЗАМЕНА

Вариант 1. Расскажите о классификации кризисов

Вариант 2. Расскажите о современных технологиях управления стрессами.

Вариант 3. Как вы понимаете, что такое психические состояния в условиях сенсорной депривации, перечислите их

Вариант 4. Расскажите о термине «фрустрация», приведите собственный пример

Вариант 5. Расскажите, как оценивается степень сопротивляемости стрессу по Рейху

Вариант 6. Расскажите о психогенных нервно-психические заболеваниях

Вариант 7. Какие вы знаете модели взаимодействия в стрессовой ситуации.

Вариант 8. Расскажите о психотравмирующих последствиях

Вариант 9.
Назовите симптомы стресса на психологическом уровне.

Вариант 10.
Расскажите как реагируют дети на психическую травму.

Задние 1. По мнению Л. А. Китаева-Смыка, ведущего отечественного специалиста в данной области, является понимание стресса как неспецифических физиологических и психологических проявлений адаптационной активности при сильных, экстремальных для организма воздействиях, имеющих определенную значимость для человека. А что Вы понимаете под стрессом? Как Вы думаете, стресс несет только негативные последствия? Обоснуйте свой ответ.

Задние 2. В качестве причин возникновения эмоционального (психологического) стресса могут выступать стрессоры (стресс-факторы). Как вы трактуете данное понятие?

Задние 3. Какие методики диагностики стресса вам знакомы?

Задние 4. Среди личностных характеристик, влияющих на эффективность адаптации, на первом месте, по мнению многих авторов, стоит тревожность. Как вы думаете, какие методики для определения тревожности следует применять при психическом консультировании?

Задние 5. Преодоление стресса – искусство управления им. У любого человека есть привычные способы преодоления стресса. Перечислите несколько способов, которые вы обычно используете, чтобы справиться со стрессом (плач, еда, кофе, ванна...)

Задние 6. Каждый способ преодоления стресса имеет недостатки. Некоторые приемы являются временными мерами (слезы, крики, ванна), другие могут навредить (алкоголь, кофе, курение). Какая стратегия преодоления стресса характерна для вас? Какие из способов преодоления позволяют вам получить максимальную отдачу? (Прогулка в лесу, музыка). Что может стоить вам слишком дорого? (Курение, покупки в магазинах).

Задние 7. Согласно А. Б. Леоновой, психическое пресыщение – психическое состояние, вызванное однообразной, лишённой смысла деятельностью. Признаком наступления пресыщения выступает потеря интереса к работе и неосознанное стремление к варьированию способов исполнения. Раннее наступление психического пресыщения может рассматриваться в качестве симптома психического заболевания и невроза. Как вы думаете, к чему может привести психическое перенасыщение, что оно может за собой повлечь? Сталкивались ли вы с подобным состоянием, следствием чего оно стало?

Задние 8. Согласно контекстуальной (ситуационной) модели, преодоление стресса выполняет две основные функции: разрешение проблемы (преодоление стресса, сфокусированное на проблеме) и регулирование эмоций (преодоление стресса, сфокусированное на эмоциях). Приведите пример из вашей жизни.

Задние 9. Профессиональный стресс – это напряжённое состояние работника, возникающее у него при воздействии эмоционально-отрицательных и экстремальных факторов, связанных с выполняемой профессиональной деятельностью. Различают такие разновидности профессионального стресса, информационный, эмоциональный и коммуникативный стресс. Сталкивались ли вы с подобным состоянием, приведите пример из вашей жизни. Что оно за собой повлекло?

Задние 10. Коммуникативный стресс, связанный с реальными проблемами делового общения, проявляется в повышенной раздражительности, неумении защититься от коммуникативной агрессии, неспособности сформулировать отказ там, где это необходимо, в незнании специальных приемов защиты от манипулирования, несовпадении по темпу общения. Сталкивались ли вы с подобным состоянием, следствием чего оно стало?

Задние 11. Модель стресса, вызванного социальным окружением, отражает особенности восприятия человеком факторов этого окружения и его реакций, а также возможные последствия влияния этого состояния на здоровье индивида. Индивидуальные различия и элементы социального окружения могут изменять эти отношения. Приведите пример из вашей жизни.

Задние 12. Как вы полагаете, может ли профессиональный стресс послужить причиной профессионального выгорания? Обоснуйте свой ответ.

Задние 13. Психоземциональное истощение – процесс истощения эмоциональных, физических, энергетических ресурсов профессионала, работающего с людьми; проявляется в хроническом эмоциональном и физическом утомлении, равнодушии, холодности по отношению к окружающим с признаками депрессии и раздражительности. Сталкивались ли вы с подобным состоянием в вашей жизни, следствием чего оно стало?

Задние 14. Можно заметить, что одни испытывают стресс чуть ли не каждый день, но в небольших дозах (не слишком агрессивно и существенно, не разрушая отношения с окружающими). Другие – несколько раз в год, но чрезвычайно сильно, существенно снижая самоконтроль в общении: они могут неожиданно «взорваться» и накричать на сотрудников или подчиненных, подать заявление об уходе, разорвать отчет о проделанной работе и т. п. Приведите пример нахождения человека в подобном состоянии, опишите его.

Задние 15. Как вы считаете, следствием коммуникативного стресса в условиях профессиональной деятельности может стать раздражительность? Каковы, по вашему мнению истоки раздражительности в подобном случае?

Задние 16. Как вы думаете, в чем может проявляться коммуникативная агрессия в условиях профессиональной деятельности? Приведите пример из вашей жизни.

Задние 17. Как вы думаете, в чем проблема агрессивности? Приведите пример из жизни.

Задние 18. Приведите некоторые из методов улучшения эмоционального состояния.

Задние 19. Как вы считаете, на какие сферы жизнедеятельности семьи воздействуют стрессоры? Приведите примеры.

Задние 20. Как вы полагаете, по каким факторам могут различаться стрессы и трудности, переживаемые супругами?

Электронное тестирование

Задание

Порядковый номер задания	1
Тип	1
Вес	1

Эмоциональные реакции в связи с повышением уровня выделения ряда гормонов приводят к	
	повышению уровня холестерина в крови
	понижению уровня холестерина в крови
	сужению периферических сосудов конечностей
	расширению сосудов внутренностей

Задание

Порядковый номер задания	2
Тип	1
Вес	1

Тормозное состояние в коре головного мозга, биологически необходимое для предотвращения истощения организма – это начальные признаки	
	утомления
	стресса
	сна
	адаптации

Задание

Порядковый номер задания	3
Тип	4
Вес	1

_____ - биологическая функция стресса, предназначенная для защиты организма от угрожающих разрушающих воздействий.	
Адаптация	

Задание

Порядковый номер задания	4
Тип	4
Вес	1

_____ - защитный механизм биологической системы, способствующий мобилизации индивидуальных ресурсов для преодоления возникших трудностей.	
Стресс	

Задание

Порядковый номер задания	5
Тип	4
Вес	1

_____ - истощение и дезорганизация организма в результате длительного воздействия стрессогенных факторов.	
Дистресс	

Задание

Порядковый номер задания	6
Тип	1
Вес	1

Третья стадия феномена общего адаптационного синдрома, выделенная Г. Селье, называется стадией	
--	--

	истощения
	резистентности
	адаптации
	тревоги

Задание

Порядковый номер задания	7
Тип	1
Вес	1

По мнению американского ученого Вейтца, к стрессогенным ситуациям могут быть отнесены	
	необходимость ускоренной обработки информации
	тяжелый физический труд
	тяжелый умственный труд
	необходимость смены различных видов труда

Задание

Порядковый номер задания	8
Тип	1
Вес	1

Стрессорная реакция у человека идет по следующим основным путям:	
	адренокортикальный, соматотропный, тиреоидный
	соматотропный, тиреоидный, нейроэндокринный
	адренокортикальный, соматотропный, нейроэндокринный
	нейроэндокринный, адренокортикальный, тиреоидный

Задание

Порядковый номер задания	9
Тип	1
Вес	1

Агрессивное состояние связано с выделением	
	норадреналина
	адреналина
	ацетилхолина, гистамина,
	серотонина, инсулина

Задание

Порядковый номер задания	10
Тип	1
Вес	1

Состояние страха и неуверенности связано с секрецией	
	адреналина
	серотонина, инсулина
	ацетилхолина, гистамина,
	норадреналина

Задание

Порядковый номер задания	11
Тип	1
Вес	1

Эйлер назвал " <i>гормоном гомеостаза</i> "	
	норадреналин
	адреналин
	ацетилхолин
	серотонин

Задание

Порядковый номер задания	12
Тип	1
Вес	1

Кеннон назвал " <i>гормоном тревоги</i> "	
---	--

	адреналин
	инсулин
	гистамин,
	норадреналин

Задание

Порядковый номер задания	13
Тип	1
Вес	1

Воздействия, вызывающие стресс, называются	
	стрессорами
	дистрессами
	стрессами
	дистрессорами

Задание

Порядковый номер задания	14
Тип	1
Вес	1

Стимулы, которые сигнализируют о биологической или социальной значимости событий – это стрессоры	
	психологические
	физические
	интеллектуальные
	средовые

Задание

Порядковый номер задания	15
Тип	1
Вес	1

Стрессоры, оказывающие непосредственное действие на ткани тела – это стрессоры	
	физиологические
	психологические
	мышечные
	физические

Задание

Порядковый номер задания	16
Тип	1
Вес	1

Группы стероидных гормонов, участвующие в реакции организма на стресс - это	
	глюкокортикоиды, андрогены, минералокортикоиды
	глюкокортикоиды, минералокортикоиды
	андрогены, глюкокортикоиды
	минералокортикоиды, андрогены

Задание

Порядковый номер задания	17
Тип	1
Вес	1

Стресс, возникающий в ситуации информационных перегрузок, когда человек не справляется с задачей, не успевает принимать верные решения в требуемом темпе при высокой ответственности за последствия принятых решений – это стресс	
	информационный
	психологический
	интеллектуальный
	эргатический

Задание

Порядковый номер задания	18
Тип	1
Вес	1

Частный случай психологического стресса, вызываемый сигнальными раздражителями и появляющийся в ситуации угрозы, обиды и др., а также в условиях так называемых конфликтных ситуаций - это стресс	
	эмоциональный
	информационный
	интеллектуальный
	эргатический

Задание

Порядковый номер задания	19
Тип	1
Вес	1

Активизация питуитарно – адрено - кортикальной системы при невозможности контролировать ситуацию – это стресс	
	пассивный
	активный
	интеллектуальный
	эмоциональный

Задание

Порядковый номер задания	20
Тип	1
Вес	1

Активизация симпатико-адрено-медуллярной системы при наличии возможности контролировать ситуацию – это стресс	
	активный
	пассивный
	интеллектуальный
	эмоциональный

Задание

Порядковый номер задания	21
Тип	1
Вес	1

Процесс занятия определенной позиции в группе, построения взаимодействия с другими членами и формирования представлений о ценностях организации – это	
	социальная интеграция
	организационная социализация
	кризис
	стратегия

Задание

Порядковый номер задания	22
Тип	4
Вес	1

_____ социализация - процесс идентификации поступивших на работу с организацией, с ролевыми требованиями, приспособления к социальным нормам и овладения производственной задачей .	
Организационная	

Задание

Порядковый номер задания	23
Тип	4
Вес	1

_____ - состояние длительного личностного дисбаланса в результате сильного по степени воздействия или неожиданного события.	
Кризис	

Задание

Порядковый номер задания	24
Тип	1
Вес	1

Порядок действий при решении конкретной задачи или преодолении возникшей эмоциональной реакции – это	
	стратегия
	организационная социализация
	социальная интеграция
	кризис

Задание

Порядковый номер задания	25
Тип	4
Вес	1

_____ - склонность индивида к переживанию тревоги.
Тревожность

Задание

Порядковый номер задания	26
Тип	4
Вес	1

_____ - оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей.
Самооценка

Задание

Порядковый номер задания	27
Тип	1
Вес	1

Позитивное эмоциональное состояние как результат позитивно оцениваемых условий работы, содержания работы, материально-технического обеспечения, психологического климата и характера управления, продвижения по службе и оплаты труда – это	
	удовлетворенность работой
	самоуважение
	самоуважение
	признание

Задание

Порядковый номер задания	28
Тип	4
Вес	1

_____ - особое эмоциональное состояние опустошенности, деперсонализации и ограниченных способностей к достижению.
Истощение

Задание

Порядковый номер задания	29
Тип	4
Вес	1

_____ - субъективное переживание объективно испытываемой при стрессе трудности.
Напряженность

Задание

Порядковый номер задания	30
Тип	4
Вес	1

_____ - стресс вызывает активизацию симпатико-адрено-медуллярной гормональной системы.
Активный