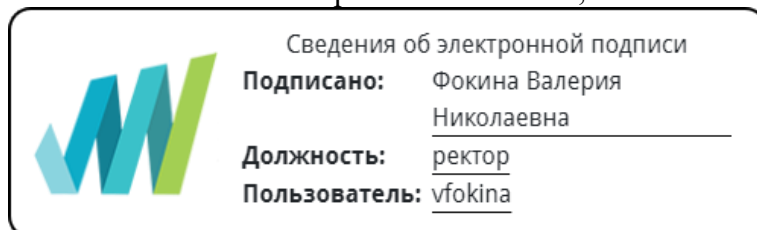


**Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Открытый университет экономики, управления и права»
(АНО ВО ОУЭП)**

УТВЕРЖДАЮ:

Ректор АНО ВО ОУЭП, Фокина В.Н.



19 апреля 2023 г.

Решение Ученого совета АНО ВО ОУЭП,
Протокол N 9 от 19.04.2023 г.

37.03.01 «Психология»

Направленность (профиль): Практическая психология

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (МАТЕРИАЛОВ)

по компетенциям

Оценочные материалы для проверки сформированности компетенции

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

Москва 2023

**Оценочные материалы для проверки сформированности компетенции,
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

ПК-2.2. На основе исследования индивидуально-психологических особенностей человека вырабатывает рекомендации по их учету в различных областях деятельности личности

ПК-2.3. Анализирует проблемы человека, социализации индивида, профессиональной и образовательной деятельности, функционирования людей с ограниченными возможностями, в том числе и при различных заболеваниях

ПК-2.4. Реализовывает программы профилактической, консультативной и психокоррекционной работы, направленной на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения

Компетенция формируется дисциплинами:

Психология стресса	4 семестр
Методы психологического консультирования	2 семестр
Методы психологической коррекции	8 семестр
Дифференциальная психология	6 семестр
Психология аддиктивного поведения	5 семестр
Психологическое сопровождение семей и ребёнка в тяжелых жизненных ситуациях	5 семестр
Психологическое сопровождение приёмных семей	5 семестр
Социальная реабилитация	5 семестр
Основы инклюзивной психологии	5 семестр
Психология личности в кризисных ситуациях	5 семестр
Психология горя и утраты	5 семестр
Основы консультативной психологии	6 семестр
Основы индивидуальной и групповой психотерапии	6 семестр
Психологическая саморегуляция	8 семестр
Психосоматика	8 семестр

Дисциплина «Психология стресса»

1. Расскажите о классификации кризисов в рамках осуществления мероприятий, ориентированных на сохранение и укрепление психологического благополучия личности, группы в процессе жизнедеятельности

2. Расскажите о современных технологиях управления стрессами в рамках осуществления мероприятий, ориентированных на сохранение и укрепление психологического благополучия личности, группы в процессе жизнедеятельности.

3. Как вы понимаете, что такое психические состояния в условиях сенсорной депривации, перечислите их в рамках осуществления мероприятий, ориентированных на сохранение и укрепление психологического благополучия личности, группы в процессе жизнедеятельности.

4. Расскажите о термине «фрустрация», приведите собственный пример в рамках осуществления мероприятий, ориентированных на сохранение и укрепление психологического благополучия личности, группы в процессе жизнедеятельности

5. Расскажите, как оценивается степень сопротивляемости стрессу по Рейху в рамках осуществления мероприятий, ориентированных на сохранение и укрепление психологического благополучия личности, группы в процессе жизнедеятельности

6. Расскажите о психогенных нервно-психических заболеваниях в рамках осуществления мероприятий, ориентированных на сохранение и укрепление психологического благополучия личности, группы в процессе жизнедеятельности.

7. Какие вы знаете модели взаимодействия в стрессовой ситуации в рамках осуществления мероприятий, ориентированных на сохранение и укрепление психологического благополучия личности, группы в процессе жизнедеятельности.

8. Расскажите о психотравмирующих последствиях в рамках осуществления мероприятий, ориентированных на сохранение и укрепление психологического благополучия личности, группы в процессе жизнедеятельности

9. Назовите симптомы стресса на психологическом уровне в рамках осуществления мероприятий, ориентированных на сохранение и укрепление психологического благополучия личности, группы в процессе жизнедеятельности.

10. Расскажите как реагируют дети на психическую травму в рамках осуществления мероприятий, ориентированных на сохранение и укрепление психологического благополучия личности, группы в процессе жизнедеятельности

11. 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 в рамках осуществления мероприятий, ориентированных на сохранение и укрепление психологического благополучия личности, группы в процессе жизнедеятельности.

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

13. Какие методики диагностики стресса вам знакомы?

14. 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?

15. 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...)

16. 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).

17. 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?

18. 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.

19. 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?

20. 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?

21. 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.

22. Как вы полагаете, может ли профессиональный стресс послужить причиной профессионального выгорания? Обоснуйте свой ответ в рамках осуществления мероприятий, ориентированных на сохранение и укрепление психологического благополучия личности, группы в процессе жизнедеятельности.

23. Психоэмоциональное 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?

24. 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.

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

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

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

28. Приведите некоторые из методов улучшения эмоционального состояния в рамках осуществления мероприятий, ориентированных на сохранение и укрепление психологического благополучия личности, группы в процессе жизнедеятельности.

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

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

Тестовые задания

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

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

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

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

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

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

+	истощения
	резистентности
	адаптации
	тревоги

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

Стрессорная реакция у человека идет по следующим основным путям:

+	адренкортикальный, соматотропный, тиреоидный
	соматотропный, тиреоидный, нейроэндокринный
	адренкортикальный, соматотропный, нейроэндокринный
	нейроэндокринный, адренкортикальный, тиреоидный

Агрессивное состояние связано с выделением

+	норадреналина
	адреналина
	ацетилхолина, гистамина,
	серотонина, инсулина

Состояние страха и неуверенности связано с секрецией

+	адреналина
	серотонина, инсулина
	ацетилхолина, гистамина,
	норадреналина

Эйлер назвал "*гормоном гомеостаза*"

+	норадреналин
	адреналин
	ацетилхолин
	серотонин

Кеннон назвал "*гормоном тревоги*"

+	адреналин
	инсулин
	гистамин,
	норадреналин

Воздействия, вызывающие стресс, называются

+	стрессорами
	дистрессами
	стрессами
	дистрессорами

Стимулы, которые сигнализируют о биологической или социальной значимости событий – это стрессоры

+	психологические
	физические
	интеллектуальные
	средовые

Стрессоры, оказывающие непосредственное действие на ткани тела – это стрессоры

+	физиологические
	психологические
	мышечные
	физические

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

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

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

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

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

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

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

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

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

_____ - склонность индивида к переживанию тревоги.
Тревожность

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

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

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

_____ - субъективное переживание объективно испытываемой при стрессе трудности.
Напряженность

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

Дисциплина «Методы психологического консультирования»

1. Раскройте особенности структурирования процесса психологического консультирования в рамках осуществления мероприятий, ориентированных на сохранение и укрепление психологического благополучия личности, группы в процессе жизнедеятельности.

2. Опишите содержание заключительной процедуры психологического консультирования в рамках осуществления мероприятий, ориентированных на сохранение и укрепление психологического благополучия личности, группы в процессе жизнедеятельности.

3. Раскройте специфику процедуры убеждения клиента в психологическом консультировании в рамках осуществления мероприятий, ориентированных на сохранение и укрепление психологического благополучия личности, группы в процессе жизнедеятельности.

4. Опишите процедуру эмоциональной поддержки клиента в психологическом консультировании в рамках осуществления мероприятий, ориентированных на сохранение и укрепление психологического благополучия личности, группы в процессе жизнедеятельности.

5. Раскройте специфику процедуры эмпатического слушания клиента в рамках осуществления мероприятий, ориентированных на сохранение и укрепление психологического благополучия личности, группы в процессе жизнедеятельности.

6. Опишите технологию снятия психологического барьера (психологического напряжения) у клиента в рамках осуществления мероприятий, ориентированных на сохранение и укрепление психологического благополучия личности, группы в процессе жизнедеятельности.

7. Охарактеризуйте специфику встречи психолога-консультанта и клиента в рамках осуществления мероприятий, ориентированных на сохранение и укрепление психологического благополучия личности, группы в процессе жизнедеятельности.

8. Охарактеризуйте основные этапы проведения психологического консультирования в рамках осуществления мероприятий, ориентированных на сохранение и укрепление психологического благополучия личности, группы в процессе жизнедеятельности.

9. Обоснуйте необходимость специального психологического изучения клиента с помощью психологических тестов в рамках осуществления мероприятий, ориентированных на сохранение и укрепление психологического благополучия личности, группы в процессе жизнедеятельности.

10. Опишите место психологического консультирования в общей системе оказания психологической помощи людям, нуждающимся в ней.

11. Вы психолог-консультант. Ваш клиент часто требует к себе постоянного внимания и поддержки. Какие приемы Вы будете использовать в процессе консультирования с таким клиентом?

12. Вы психолог-консультант. К Вам обратились родители ребенка, которые в один голос заявляют о том, что «Я (мы) его (ее) совершенно не понимаю» или «Я ничего о ней не знаю, где она бывает, кто ее друзья» или «Он мне ничего о себе не рассказывает, не доверяет» и т.д. Какая проблема на Ваш взгляд кроется за этим высказыванием родителей?

13. Вы психолог-консультант. К Вам обратились родители ребенка, которые говорят: «Он постоянно мне (нам) грубит», или «Он абсолютно со мной (нами) не считается», «Он (она) ничего не хочет делать по дому, ни в чем не помогает». Какая проблема на ваш взгляд кроется за этим высказыванием родителей и с чего следует начинать консультацию?

14. Вы психолог-консультант. К Вам обратились родители ребенка, которые заявляют следующее: «У моей дочери очень плохие отношения с мужем, я бы очень хотела помочь ей наладить семейные отношения, но не знаю, как это сделать» или «Мой сын бросил институт, в котором отучился четыре года» или «Дочке девятнадцать лет, а она уже сделала два аборта». Какая проблема на ваш взгляд кроется за этим высказыванием родителей и с чего следует начинать консультацию?

15. Вы психолог-консультант. К Вам обратились родители ребенка, которые в один голос заявляют о том, что «Моя дочь употребляет наркотики, как можно ей помочь бросить?», «Мой сын – член шайки, занимающейся спекуляцией и воровством, что мне делать?». Какая проблема на ваш взгляд кроется за этим

высказыванием родителей?

16. Вы психолог-консультант. К Вам обратились родители взрослого ребенка. Какие личные проблемы на ваш взгляд кроются за этим обращением родителей?

17. Вы психолог-консультант. К Вам обратилась супружеская пара с проблемами в отношениях между собой. Какая основная цель в работе с супругами по вашему мнению может быть доминирующей?

18. Вы психолог-консультант. К Вам обратилась супружеская пара с проблемами в отношениях между собой. Какую стратегию работы с парой Вы определите?

19. Вы психолог-консультант. К Вам обратилась супружеская пара с проблемами в отношениях между собой. Какие проблемы работы с парой Вы должны учитывать?

20. Вы психолог-консультант. К Вам обратился клиент по проблеме семейных отношений и спрашивает Вас как будет организована работа. Какие вопросы следует обсудить с ним по организации консультирования?

Тестовые задания

Психологическое _____ - особый вид психологической помощи, направленный на поддержку клиента при решении им жизненно важных проблем.
консультирование

_____ — необходимость предотвращения разглашения, утечки какой-либо информации.
Конфиденциальность

Цели психологического консультирования:	
	ухудшение поведения
+	способствование раскрытию и развитию потенциальных возможностей клиента
+	помощь в процессе принятия решений
	уменьшение продуктивности клиента и его способности к преодолению трудностей

Сексуальные и интимные проблемы обсуждаются на консультировании	
+	интимно-личностном
	семейном
	психолого-педагогическом
	деловом

К классическим подходам относят	
+	экзистенциально-гуманистический подход
+	глубинная психология и её модификации
	гипнотерапия
	медитативная терапия

В _____ клиническая психология представлена больше как патопсихология, медицинская психология и психология пограничных психосоматических расстройств.	
+	России
	Германии
	США
	Швейцарии

В России сначала появилось понятие «патопсихология», которая применялась в области диагностики в _____.
психиатрии

_____ — осознанное сопереживание текущему эмоциональному состоянию другого человека без потери ощущения происхождения этого переживания.
--

Эмпатия

_____ — это стремление психолога-консультанта в личном общении с клиентом оставаться самим собой, естественно проявляя не только свои достоинства, но, возможно, и недостатки.

Открытость

_____ — это процесс, в котором обе стороны — психолог-консультант и клиент — как личности равны.

Консультирование

_____ — это верный признак безразличного отношения клиента к своей проблеме и к самому себе, которое выражается в наличии сильных ощущений, впечатлений.

Переживание

Укажите страны, в которых существует уголовная ответственность за недонесение о готовящемся преступлении, от которой освобождаются только близкие родственники преступника, а также священнослужители, если о преступлении им стало известно на исповеди.

+ России

США

+ Германии

Правило _____ имеет ограничения в применении — это касается таких ситуаций, как существование угрозы для жизни клиента или окружающих, получение психологом информации о противозаконных действиях или фактах насилия над детьми.

+ конфиденциальности

ответственности

добровольности

активности

Психолог-консультант несет _____ ответственность за хранение в тайне информации, касающейся клиентов.

личную

Психологическое _____ - это профессиональные отношения, которые позволяют различным людям, семьям и группам достигать целей в области психического здоровья, хорошего самочувствия, образования и карьеры.

консультирование

_____ - умение управлять самим собой и процессом общения.

Самоконтроль

_____ — осознанное сопереживание текущему эмоциональному состоянию другого человека без потери ощущения происхождения этого переживания.

Эмпатия

_____ - специалист, осуществляющий профессиональный контроль и руководство другим, менее опытным специалистом, как правило, начинающим и не имеющим должной квалификации.

Супервизор

_____ — равенство, адекватность друг другу различных экземпляров чего-либо (обычно — содержания, выраженного в различных формах, представлениях) или согласованность элементов системы между собой.

Конгруэнтность

_____ контакт — это уникальный динамичный процесс, во время которого один человек помогает другому использовать свои внутренние ресурсы для развития в позитивном направлении и актуализировать потенциал осмысленной жизни.

Консультативный

Способы, которые может использовать консультант для переживания и демонстрации эмпатии клиенту:	
---	--

	игнорирование, молчание
+	отражение чувств клиента, когда консультант идентифицирует определенное чувство клиента и говорит ему об этом
+	интерпретация, которая адекватна ситуации и своевременна
+	метафора, сказка, притча и т. п.
+	самораскрытие консультанта
+	отражение невербальных проявлений в поведении клиента и подстройка под них

Концентрацию внимания трудно сохранять более	
--	--

+	45 — 50 минут
	20 — 30 минут
	30 — 35 минут
	10 минут

Джордж и Кристиани указывают, что беседа с 5-7-летним ребенком не должна длиться более _____ минут	
--	--

+	20
	40
	30
	60

Вопросы в консультировании могут быть:	
--	--

+	открытыми
+	закрытыми
+	альтернативными
	запутанными

_____ - специалист, осуществляющий профессиональный контроль и непосредственное руководство деятельностью начинающего практического психолога, в частности психолога-консультанта.
--

Супервизор

_____ - это система речевых средств, представляющая собой способ перевода человека в состояние легкого транса.
--

Переход

_____ является одним из специальных методов анализа уникальной ситуации заказа клиента с целью создания для него альтернативных вариантов действий, переживаний, чувств, мыслей, целей, то есть с целью создания большей мобильности его внутреннего мира.
--

	наблюдение
	рассказ
+	интервью
	анкетирование

_____ - внезапная, массивная и непреодолимая угроза безопасности человека.
--

Травма

Подробный рассказ о проблемной ситуации должен отражать следующие моменты:	
--	--

+	когда и в связи с чем возникла данная ситуация
+	где именно происходило событие
	какая одежда была на клиенте в момент проблемной ситуации
+	что говорили и делали другие действующие лица
+	что думал и чувствовал клиент

В консультировании бывает два вида молчания:	
+	Бессодержательные
+	Содержательное
	Громкое
	Тихое

Раннее детство включает	
+	обстоятельства и очередность рождения
+	основные воспитатели
	отношения с друзьями
+	отношения в семье

Вопросы _____ нередко провоцируют защитные реакции клиентов, поэтому их следует избегать в консультировании.	
	"Кто, что?"
	"Как?"
+	"Почему?"

Важнейшие симптомы шизофрении Bleuler описал известной формулой "четырёх А":	
	активность
+	аффективность
+	ассоциативность
+	аутизм
+	амбивалентность

_____ - особый вид посредничества, который позволяет урегулировать конфликты в самых различных сферах жизнедеятельности человека (семейной, профессиональной, школьной и т.д.) с участием третьей стороны, помогающей конфликтующим сторонам разобраться в своих разногласиях и, по возможности, разрешить их.	
Медиация	