

**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

«11» февраля 2022г.



УТВЕРЖДАЮ
Первый проректор
Л.С. Иванова
«11» февраля 2022 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (МАТЕРИАЛОВ)

по дисциплине

Наименование дисциплины Б1.В.ДВ.05.01 «Стресс в жизни человека»
Образовательная программа направления подготовки 37.04.01 «Психология»,
направленность (профиль): «Общая психология и психология личности»

Рассмотрено к утверждению на заседании кафедры
педагогике и психологии
(протокол № 18-01 от 18.01.2022г.)

Квалификация - магистр

Разработчик:
Зауторова Э.В., д.псих.н., проф.

Москва 2022

1. Планируемые результаты обучения по дисциплине

В результате изучения дисциплины обучающийся должен освоить:

универсальную компетенцию

УК-1. Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий

Результаты освоения дисциплины, установленные индикаторы достижения компетенций

Наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Показатели (планируемые) результаты обучения
УК-1. Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий	УК-1.1. Критически анализирует проблемную ситуацию с позиций системного подхода, выявляя ее компоненты и связи между ними УК-1.2. Проводит научные исследования в рамках системного подхода, демонстрируя высокий философско-методологический уровень подготовки УК-1.3. На основе системного подхода ориентируется в перспективных направлениях профильных отраслей психологической науки, актуальных проблемах психологической теории и практики УК-1.4. Осуществляет поиск вариантов решения поставленной проблемной ситуации на основе доступных источников информации и методов критического анализа	<u>Знать:</u> <ul style="list-style-type: none">• методы изучения условий возможного возникновения стрессовых ситуаций в жизни профессиональной деятельности;• классификацию видов профессионального стресса;• выявление условий результативного взаимодействия психолога с людьми, переживающими воздействие стрессфакторов;• понятийный аппарат и основные подходы к пониманию деятельности психологов по психологической реабилитации людей, испытавших жизненный и профессиональный стресс;• приемы эффективного психологического обеспечения снижения психической напряженности у клиентов, переживающих воздействие стрессфакторов, и формирования психологической устойчивости и готовности к преодолению жизненных трудностей;• технологии оказания мобилизующего воздействия на людей, испытывающих влияние психологического стресса <u>Уметь:</u> <ul style="list-style-type: none">• использовать специальную литературу для проведения консультационной работы с людьми, испытавшими на себе воздействие стрессогенных факторов;• анализировать и прогнозировать развитие стрессогенных ситуаций в районах со сложной обстановкой;• правильно оценивать показатели и критерии возникновения и развития стрессовых состояний у различных категорий людей (половозрастных, профессиональных и пр.);• планировать тренинги по повышению психологической

Наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Показатели (планируемые) результаты обучения
		<p>устойчивости лиц к воздействию стрессогенных факторов;</p> <ul style="list-style-type: none"> • проводить психологическую подготовку людей к возможному воздействию стрессфакторов, а также и психологическую реабилитацию лиц, подвергшихся их влиянию; • диагностировать степень влияния стрессогенных факторов внешней среды на психику и поведение людей <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • методологией организации и проведения диагностики воздействия стресса на деятельность и поведение людей; • методами психологической реабилитации клиентов, подвергшихся воздействию стрессогенных факторов; • технологиями и процедурами тренинговых занятий по снятию психической напряженности и овладению клиентами приемами психологической саморегуляции; • приемами предупреждения и преодоления влияния стрессогенных факторов на психику человека; • приемами эффективного мобилизующего воздействия на людей в экстремальных ситуациях

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

2.1. Система оценивания результатов текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, а также 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	Система стандартизированных заданий	<ul style="list-style-type: none"> - 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.

		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.		
2	<i>Зачет</i>	1-я часть зачета: выполнение практико-ориентированных заданий (аттестационное испытание промежуточной аттестации, проводимое устно с использованием телекоммуникационных технологий)	Практико-ориентированные задания	<p><i>Критерии оценивания преподавателем практико-ориентированной части зачета:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - наличие собственного отношения обучающегося к теме/заданию; - аргументированность, доказательность излагаемого материала. <p><i>Описание шкалы оценивания практико-ориентированной части зачета</i></p> <p>Оценка «зачтено» выставляется при соответствии содержания ответа поставленному заданию, при подробном, аргументированном раскрытии сущности вопроса; если обучающийся анализирует, умело систематизирует и структурирует излагаемый материал, высказывая свою точку зрения, обоснованно и правомерно использует методы классификации, сравнения и др.; демонстрирует умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме).</p> <p>Оценка «не зачтено»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - если содержание ответа не соответствует поставленному

			заданию; обучающийся не обладает знаниями по значительной части программного материала, испытывает трудности с обобщением, систематизацией изученного материала по дисциплине и не может грамотно изложить ответ на поставленное задание. Итоговая оценка за зачет выставляется преподавателем на основе оценивания результатов электронного тестирования обучающихся и выполнения ими практико-ориентированной части зачета
	2-я часть зачета: выполнение электронного тестирования (аттестационное испытание промежуточной аттестации с использованием информационных тестовых систем)	Система стандартизированных заданий (тестов)	<i>Описание шкалы электронного тестирования:</i> - от 0 до 65,9% выполненного задания - не зачтено; - 66 до 100% выполненного задания - зачтено.

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

Основными симптомами профессионального выгорания персонала компаний являются:
1) повышенная текучесть кадров; 2) сниженная мотивация к труду; 3) профессиональная зависимость персонала от руководителей; 4) высокая конфликтность персонала и тяжелая атмосфера в компании, критика в адрес коллег; 5) падение инициативности сотрудников; 6) рост чувства неудовлетворенности работой.

	1,2,3,4,5,6
	только 1,3,4,5
	только 2,3,6
	только 1,4,5

Задание

Порядковый номер задания	2
Тип	1
Вес	1

Первая стадия профессионального выгорания характеризуется: 1) приглушением эмоций, сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний; 2) исчезновением положительных эмоций, появлением некоторой отстраненности в отношениях с членами семьи; 3) возникновением состояния тревожности, неудовлетворенности; 4) притуплением представлений о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру «уплощается».

	только 1,2,3
	1,2,3,4
	только 1,2
	только 3,4

Задание

Порядковый номер задания	3
Тип	1

Вес	1
-----	---

Вторая стадия профессионального выгорания характеризуется: 1) возникновением недоразумений с коллегами; 2) проявлением неприязни в присутствии коллег;	
3) приглушением эмоций, сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний.	
	только 1,2
	1,2,3
	только 2,3
	только 1,3

Задание

Порядковый номер задания	4
Тип	1
Вес	1

Третья стадия профессионального выгорания характеризуется: 1) притуплением представлений о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни; 2) потерей интереса к чему бы то ни было, безразличием; 3) исчезновением положительных эмоций, появлением некоторой отстраненности в отношениях с членами семьи.	
	только 1,2
	1,2,3
	только 1,3
	только 2,3

Задание

Порядковый номер задания	5
Тип	1
Вес	1

Социально-психологическими симптомами эмоционального выгорания являются: 1) безразличие, скука, пассивность; 2) повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события; 3) нервные срывы; 4) постоянные переживания негативных эмоций; 5) чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности; 6) чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, что «не получится» и «я не справлюсь»; 7) общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы.	
	1,2,3,4,5,6,7
	только 1,2,3,7
	только 3,4,5,6
	только 1,3,5

Задание

Порядковый номер задания	6
Тип	1
Вес	1

Ярко выраженные, кратковременные, произвольные защитные реакции организма в ситуации жизненной опасности, стресса, - это	
	аффект
	паника
	тревожность
	депрессия

Задание

Порядковый номер задания	7
Тип	1
Вес	1

Угнетенное, подавленное психическое состояние, - это	
	депрессия
	аффект
	чувствительность
	насыщение

Задание

Порядковый номер задания	8
Тип	1
Вес	1

К психофизическим симптомам эмоционального выгорания относятся: 1) чувство постоянной усталости; 2) ощущение эмоционального и физического истощения;	
3) снижение восприимчивости и реактивности в связи с изменениями внешней среды;	
4) общая астенизация; 5) беспричинные головные боли, постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта	
	1,2,3,4,5
	только 1,2,5
	только 2,4
	только 1,3

Задание

Порядковый номер задания	9
Тип	1
Вес	1

К психофизическим симптомам эмоционального выгорания относятся: 1) резкая потеря или резкое увеличение веса; 2) полная или частичная бессонница; 3) постоянное заторможенное сонливое состояние в течение всего дня; 4) нарушение дыхания при физической или эмоциональной нагрузке; 5) заметное снижение внешней и внутренней сенсорной чувствительности.	
	1,2,3,4,5
	только 1,2,5
	только 2,4
	только 1,3

Задание

Порядковый номер задания	10
Тип	1
Вес	1

Автоматическая реакция тревоги состоит из следующих последовательных фаз: 1) импульс; 2) стресс; 3) адаптация.	
	1,2,3
	только 1,2
	только 2,3
	только 1,3

Задание

Порядковый номер задания	11
Тип	1
Вес	1

К стеническим эмоциональным стрессовым реакциям относятся: 1) гнев; 2) злость; 3) страх; 4) печаль; 5) обида.	
	только 1,2
	1,2,3,4,5
	только 3,4,5
	только 1,4,5

Задание

Порядковый номер задания	12
Тип	1
Вес	1

К астеническим эмоциональным стрессовым реакциям относятся: 1) гнев; 2) злость; 3) страх; 4) печаль; 5) обида.	
	только 3,4,5
	1,2,3,4,5
	только 1,2
	только 1,4,5

Задание

Порядковый номер задания	13
Тип	1
Вес	1

Совокупность признаков негативных психических последствий, возникших в результате воздействия комплекса стрессогенных факторов, - это	
	синдром посттравматического стресса
	эустресс
	организационный стресс
	аффект

Задание

Порядковый номер задания	14
Тип	1
Вес	1

Стресс, позволяющий организму мобилизоваться, почувствовать прилив сил, помогающий работать на высоком уровне, - это	
	эустресс
	организационный стресс
	аффект
	синдром посттравматического стресса

Задание

Порядковый номер задания	15
Тип	1
Вес	1

В качестве профилактики профессионального стресса очень эффективны: 1) тренинги командообразования; 2) стресс-менеджмент; 3) конфликт-менеджмент.	
	1,2,3
	только 1,2
	только 2,3
	только 1,3

Раздел 2

Задание

Порядковый номер задания	1
Тип	1
Вес	1

Аспектами эмоционального выгорания являются: 1) снижение самооценки; 2) одиночество; 3) эмоциональное истощение.	
	1,2,3
	только 1,2
	только 2,3
	только 1,3

Задание

Порядковый номер задания	2
Тип	1
Вес	1

Выделяют следующие основные методы профилактики стресса с помощью ауторегуляции: 1) релаксация; 2) противострессовая "переделка" дня; 3) оказание первой помощи при остром стрессе; 4) аутоанализ личного стресса.	
	1,2,3,4
	только 1,2
	только 1,2,4
	только 3,4

Задание

Порядковый номер задания	3
Тип	1
Вес	1

Первая фаза реакции на травму, фаза психологического шока, характеризуется: 1) угнетением активности; 2) нарушением ориентировки в окружающей среде;	
---	--

3) дезорганизацией деятельности; 4) отрицанием происшедшего.	
	1,2,3,4
	только 1,4
	только 1,2,3
	только 2,4

Задание

Порядковый номер задания	4
Тип	1
Вес	1

К поведенческим симптомам эмоционального выгорания относятся: 1) ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять ее все труднее и труднее; 2) человек меняет свой рабочий режим; 3) постоянно, без необходимости берет работу домой, но дома ее не делает; 4) руководитель затрудняется в принятии решений

	1,2,3,4
	только 1,3,4
	только 2,3,4
	только 1,3

Задание

Порядковый номер задания	5
Тип	1
Вес	1

К поведенческим симптомам эмоционального выгорания относятся: 1) снижение энтузиазма по отношению к работе; 2) невыполнение важных, приоритетных задач и «застревание» на мелких деталях; 3) дистанцированность от сотрудников, администрации, детей; 4) злоупотребление алкоголем, сигаретами, применение наркотических средств.

	1,2,3,4
	только 1,3,4
	только 2,3,4
	только 1,3

Задание

Порядковый номер задания	6
Тип	1
Вес	1

Феномен, отражающий значимость изучения проблем, связанных с повышением напряженности и наличием многочисленных факторов риска для успешной деятельности и сохранности психического здоровья персонала современных организаций, - это

	организационный стресс
	паника
	аффект
	реактивная тревожность

Задание

Порядковый номер задания	7
Тип	1
Вес	1

Реакция, которая характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью при действиях человека в стрессовой ситуации, - это

	реактивная тревожность
	личностная тревожность
	аффект
	паника

Задание

Порядковый номер задания	8
Тип	1
Вес	1

Реакция, для которой характерны беспричинные или плохо объяснимые ожидания неприятностей, предчувствие беды, возможных утрат при действиях человека в стрессовой ситуации, - это

	личностная тревожность
	реактивная тревожность
	аффект
	паника

Задание

Порядковый номер задания	9
Тип	1
Вес	1

Существуют следующие правила ослабления воздействия стресса: 1) больше общения с коллегами и с друзьями; 2) вне работы о работе стараться не говорить; 3) в каждой стрессовой ситуации стараться найти что-то позитивное.

	1,2,3
	только 1,2
	только 3
	только 2,3

Задание

Порядковый номер задания	10
Тип	1
Вес	1

Для ослабления профессионального стресса необходимо: 1) не прекращать самообразования, совершенствовать свои профессиональные навыки; 2) обязательно планировать своё время так, чтобы появлялась возможность бывать в театре, на выставках, постоянно быть в курсе последних новостей; 3) планировать периоды для отдыха; 4) быть в курсе новых идей; 5) научиться планировать своё время.

	1,2,3,4,5
	только 2,3,4
	только 1,4,5
	только 3,5

Задание

Порядковый номер задания	11
Тип	1
Вес	1

Выделяют следующие группы копинг-стратегий: 1) конфронтация; 2) самоконтроль; 3) поиск социальной поддержки; 4) уход – избегание; 5) плановое разрешение проблем; 6) позитивная переоценка; 7) принятие ответственности; 8) откладывание ответственности.

	1,2,3,4,5,6,7,8
	только 1,2,4
	только 7,8
	только 5,6,7

Задание

Порядковый номер задания	12
Тип	1
Вес	1

Стремление человека к подавлению эмоциональных чувств, для того чтобы прибегнуть к разумным сдерживающим действиям, - это

	самоконтроль
	уход-избегание
	конфронтация
	позитивная переоценка

Задание

Порядковый номер задания	13
Тип	1
Вес	1

Самоконтроль, как метод копинг-стратегии, уместно использовать во время: 1) чрезвычайных ситуаций; 2) форс-мажорных обстоятельств; 3) ссор с равным противником; 4) личного горя, утраты, несчастья.

	только 1,2,3
	только 4

	только 1,3,4
	1,2,3,4

Задание

Порядковый номер задания	14
Тип	1
Вес	1

Стремление индивидуума к обращению за помощью единомышленников или просто рядом находящихся людей – это	
	поиск социальной поддержки
	уход-избегание
	конфронтация
	позитивная переоценка

Задание

Порядковый номер задания	15
Тип	1
Вес	1

Поиск социальной поддержки как метод копинг-стратегии, уместно использовать во время: 1) личного горя; 2) утраты, несчастья; 3) ссор с равным противником.	
	только 1,2
	1,2,3
	только 3
	только 1,3

ПРАКТИКО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ЧАСТЬ ЗАЧЕТА

Вариант 1

Владея способностью осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий, назовите виды и задачи психологической подготовки.

Вариант 2

Владея способностью осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий, перечислите общие принципы по повышению уровня сопротивляемости стрессовым ситуациям.

Вариант 3

Владея способностью осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий, опишите содержание психологической подготовки сотрудников к стрессовым ситуациям.

Вариант 4

Владея способностью осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий, охарактеризуйте структуру и особенности психологической подготовки людей к действиям в экстремальных условиях.

Вариант 5

Владея способностью осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий, опишите персональный стрессовый профиль.

Вариант 6

Владея способностью осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий, скажите, в чём отличие стресса от нагрузки и кризиса.

Вариант 7

Владея способностью осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий, перечислите особенности организационных факторов стресса.

Вариант 8

Владея способностью осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий, расскажите о роли Г. Селье в становлении и развитии психологии стресса как научного направления.

Вариант 9

Владея способностью осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий, расскажите о физиологических основах и логике «запуска» механизма стресса.

Вариант 10

Владея способностью осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий, расскажите о взаимосвязи стресса, дистресса и конфликта.

ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ

Электронное тестирование

ПОНЯТИЕ СТРЕССА. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ КОМПОНЕНТЫ СТРЕССА

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 внутренних органов

Задание

Порядковый номер задания	2
Тип	1
Вес	1

Диапазон средней частоты пульса при мыслительной работе (от спокойной до напряженной) составляет удара в минуту	
	77 - 93
	52 - 73
	51 - 142
	82 - 93

Задание

Порядковый номер задания	3
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	4
Тип	1
Вес	1

Нарушения проводимости крови, вызванные закупорками мелких кровеносных сосудов или расстройством функций симпатической нервной системы, приводят к возникновению	
	сердечных аритмий
	болезни Рейно
	дистресса
	мигрени

Задание

Порядковый номер задания	5
--------------------------	---

Тип	1
Вес	1

Спазм внутричерепных кровеносных сосудов, а затем болевой приступ наблюдается при	
	мигрени
	сердечных аритмиях
	болезни Рейно
	дистрессе

Задание

Порядковый номер задания	6
Тип	1
Вес	1

воздействия холода или эмоционального дистресса наблюдается при Сужение просвета (спазм) сосудов кистей, стоп, пальцев рук и ног в результате	
	болезни Рейно
	сердечных аритмиях
	дистрессе
	мигрени

Задание

Порядковый номер задания	7
Тип	1
Вес	1

Биологическая функция стресса, предназначенная для защиты организма от угрожающих разрушающих воздействий, - это	
	адаптация
	торможение
	перенапряжение
	усталость

Задание

Порядковый номер задания	8
Тип	1
Вес	1

Защитный механизм биологической системы, способствующий мобилизации индивидуальных ресурсов для преодоления возникших трудностей, – это	
	стресс
	торможение
	адаптация
	усталость

Задание

Порядковый номер задания	9
Тип	1
Вес	1

Ученый, получивший Нобелевскую премию за выдающиеся исследования роли адреналина и родственных ему гормонов в реакции стресса, –	
	Эйлер
	Лазарус
	Франкенхойзер
	Селье

Задание

Порядковый номер задания	10
Тип	1
Вес	1

Истощение и дезорганизация организма в результате длительного воздействия стрессогенных факторов - это	
	дистресс
	стресс

	утомление
	адаптация

Задание

Порядковый номер задания	11
Тип	1
Вес	1

Широкий круг явлений от неблагоприятных воздействий на организм до благоприятных и неблагоприятных реакций организма как при сильных, экстремальных, так и обычных для него воздействиях в современной литературе обозначают термином	
	стресс
	дистресс
	труд
	деятельность

Задание

Порядковый номер задания	12
Тип	1
Вес	1

Совокупность всех реакций организма, независимо от типа, имеющих целью повышение его сопротивляемости, которое обеспечивается различными физиологическими и биохимическими средствами, - это	
	общий адаптационный синдром
	стресс
	адаптация
	привыкание

Задание

Порядковый номер задания	13
Тип	1
Вес	1

Теорию о роли адреналина как гормона тревоги в приспособлении организма к состояниям, вызванным страхом, борьбой и опасностью, сформулировал	
	Кеннон
	Эйлер
	Селье
	Кассиль

Задание

Порядковый номер задания	14
Тип	1
Вес	1

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

Задание

Порядковый номер задания	15
Тип	1
Вес	1

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

Задание

Порядковый номер задания	16
Тип	1

Вес	1
-----	---

Эйлер назвал "гормоном гомеостаза"	
	норадреналин
	адреналин
	ацетилхолин
	серотонин

Задание

Порядковый номер задания	17
Тип	1
Вес	1

Кеннон назвал "гормоном тревоги"	
	адреналин
	инсулин
	гистамин
	норадреналин

Задание

Порядковый номер задания	18
Тип	1
Вес	1

Воздействия, вызывающие стресс, называются	
	стрессорами
	дистрессами
	стрессами
	дистрессорами

Задание

Порядковый номер задания	19
Тип	1
Вес	1

Один из стероидных гормонов минералокортикоидной группы, регулирующий в организме содержание минералов, и особенно натрия, имеет наибольшее значение - это	
	альдостерон
	ангиотензин
	кортизон
	бета-эндорфин

Задание

Порядковый номер задания	20
Тип	1
Вес	1

Один из стероидных гормонов глюкокортикоидной группы, способствующий поддержанию нормального уровня артериального давления, регулирующий выведение почками воды из организма и участвующий в образовании эритроцитов, - это	
	кортизон
	ангиотензин
	альдостерон
	бета-эндорфин

Задание

Порядковый номер задания	21
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	22
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	23
Тип	1
Вес	1

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

Задание

Порядковый номер задания	24
Тип	1
Вес	1

Состояние длительного личностного дисбаланса в результате сильного по степени воздействия или неожиданного события – это	
	кризис
	организационная социализация
	социальная интеграция
	стратегия

Задание

Порядковый номер задания	25
Тип	1
Вес	1

Особое эмоциональное состояние опустошенности, деперсонализации и ограниченных способностей к достижению – это	
	истощение
	дистресс
	стресс
	эустресс

Задание

Порядковый номер задания	26
Тип	1
Вес	1

Истощение физических и умственных ресурсов – это	
	сгорание
	упадок
	адаптация
	кризис

Задание

Порядковый номер задания	27
Тип	1
Вес	1

Субъективное переживание объективно испытываемой при стрессе трудности – это	
	напряженность
	эустресс
	прессинг
	кризис

Задание

Порядковый номер задания	28
Тип	1
Вес	1

Саморегулирующаяся структура организма, все компоненты которой служат для достижения результата, полезного как для самой системы, так и для организма в целом, - это	
	функциональная система
	общий адаптационный синдром
	орган
	функциональная модель преодоления стресса

Задание

Порядковый номер задания	29
Тип	3
Вес	1

Установите соответствие	
стрессор	фактор, вызывающий состояние стресса
стресс	неспецифическая (общая) реакция организма на воздействие (физическое или психологическое), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние <u>нервной системы организма</u> (или организма в целом).
дистресс	(от греч. di – дважды, двойной англ. stress – давление, напряжение) – вид стресса, характеризующийся наибольшей степенью выраженности, оказывающий существенное отрицательное воздействие на организм, дезорганизирующее влияние на деятельность и поведение человека

Задание

Порядковый номер задания	30
Тип	3
Вес	1

Установите соответствие	
активный стресс	вызывает активизацию симпатико-адрено-медуллярной гормональной системы
пассивный стресс	вызывает активизацию питуитарно-адрено-кортикальной гормональной системы
эмоциональный стресс	частный случай психологического стресса, вызывающийся сигнальными раздражителями и появляющийся в ситуации угрозы, обиды и др., а также в условиях так называемых конфликтных ситуаций

Задание

Порядковый номер задания	31
Тип	3
Вес	1

Установите соответствие	
активный стресс	активизация симпатико-адрено-медуллярной системы при наличии возможности контролировать ситуацию
кризис	состояние длительного личностного дисбаланса в результате сильного по степени воздействия или неожиданного события

пассивный стресс	активизация питуитарно – адрено - кортикальной системы при невозможности контролировать ситуацию
------------------	--

Задание

Порядковый номер задания	32
Тип	4
Вес	1

Агрессивное состояние связано с выделением

норадреналина

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ КОНЦЕПЦИИ ИЗУЧЕНИЯ СТРЕССА

Тип	Группа
Вес	12

Задание

Порядковый номер задания	33
Тип	6
Вес	1

Верны ли определения?

А) Первая стадия феномена общего адаптационного синдрома, выделенная Г. Селье, называется стадией тревоги

В) Вторая стадия феномена общего адаптационного синдрома, выделенная Г. Селье, называется стадией резистентности

Подберите правильный ответ

	А - да, В - да
	А - да, В - нет
	А - нет, В - да
	А - нет, В - нет

Задание

Порядковый номер задания	34
Тип	6
Вес	1

Верны ли определения?

А) Вторая стадия феномена общего адаптационного синдрома, выделенная Г.Селье, называется стадией тревоги

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

Подберите правильный ответ

	А - да, В - да
	А - да, В - нет
	А - нет, В - да
	А - нет, В - нет

Задание

Порядковый номер задания	35
Тип	6
Вес	1

Верны ли определения?

А) Вторая стадия феномена общего адаптационного синдрома, выделенная Г.Селье, называется стадией резистентности

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

Подберите правильный ответ

	А - да, В - да
	А - да, В - нет
	А - нет, В - да
	А - нет, В - нет

Задание

Порядковый номер задания	36
Тип	4
Вес	1

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

Задание	
Порядковый номер задания	37
Тип	1
Вес	1

Первая стадия феномена общего адаптационного синдрома, выделенная Г.Селье, называется стадией	
тревоги	
резистентности	
истощения	
адаптации	

Задание	
Порядковый номер задания	38
Тип	1
Вес	1

Вторая стадия феномена общего адаптационного синдрома, выделенная Г.Селье, называется стадией	
резистентности	
адаптации	
истощения	
тревоги	

Задание	
Порядковый номер задания	39
Тип	1
Вес	1

Третья стадия феномена общего адаптационного синдрома, выделенная Г.Селье, называется стадией	
истощения	
резистентности	
адаптации	
тревоги	

Задание	
Порядковый номер задания	40
Тип	1
Вес	1

Начало создания концепции стресса связано с именем	
Г.Селье	
Л.Эйлера	
М.Франкенхойзера	
Р.Лазаруса	

Задание	
Порядковый номер задания	41
Тип	1
Вес	1

Концепция стресса, которая предполагает в норме соответствие между внешними и внутренними факторами, называется	
регуляционной	
организационной	
адаптационной	
административной	

Задание	
Порядковый номер задания	42
Тип	1
Вес	1

По мнению американского ученого Б.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	43
Тип	3
Вес	1

Установите соответствие	
Р.Лазарусом и Г.Фолкманом	когнитивно-отношенческая теория эмоций и преодоления стресса
П.К.Анохин	теория функциональных систем
Г.Селье	начало создания концепции стресса

Задание

Порядковый номер задания	44
Тип	3
Вес	1

Установите соответствие	
уверенность, низкий уровень беспокойства	эмоциональные компоненты стрессорной реакции по типу борьбы с ситуацией (по Т.Генри)
напряженность, возбуждение, чувство страха	эмоциональные компоненты стрессорной реакции по типу ухода от ситуации (по Т.Генри)
подавленность, угнетенность, высокий уровень тревожности	эмоциональные компоненты стрессорной реакции по типу подчинения ситуации (по Т.Генри)

ДИАГНОСТИКА И ОЦЕНКА СТРЕССА. МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ И КОРРЕКЦИИ СТРЕССА

Тип	Группа
Вес	12

Задание

Порядковый номер задания	45
Тип	1
Вес	1

В начале процесса управления стрессом должна присутствовать фаза	
	диагностики
	управления
	контроля
	измерения и оценки эффективности обучающей программы

Задание

Порядковый номер задания	46
Тип	1
Вес	1

Автором концепции преодоления стресса является	
	Р.Лазарус
	К.В.Судаков
	Г.Селье
	Г.Фолкман

Задание

Порядковый номер задания	47
Тип	1
Вес	1

Оценки, касающиеся стратегии преодоления стресса, наиболее подходящей для данного субъекта -это оценки	
	вторичные

	первичные
	третичные
	первичные и вторичные

Задание

Порядковый номер задания	48
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	49
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	50
Тип	1
Вес	1

Когнитивные суждения высокой степени сложности об объективных требованиях ситуации и возможностях личности – это	
	оценки
	заключения
	выводы
	предположения