

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ «НОВОСИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
(ФГБОУ ВО НГМУ МИНЗДРАВА РОССИИ)

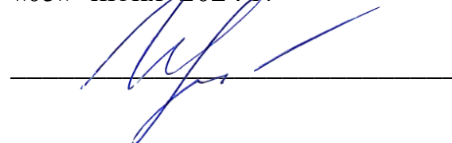
УТВЕРЖДАЮ

Декан

факультета социальной работы и
клинической психологии

Гуляевская Н.В.

«05» июня 2024 г.



ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Психология стресса

Шифр дисциплины: Б1.В.ДВ.01.02

Специальность: 37.05.01 Клиническая психология

Форма обучения: очная

Год набора: 2024

Оценочные материалы по дисциплине «Психология стресса» является частью основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы специалитета по специальности 37.05.01 – «Клиническая психология»

Оценочные материалы разработали сотрудники кафедры психиатрии, наркологии, психотерапии и клинической психологии


Фамилия И.О.	Должность	Ученая степень, ученое звание
1	2	3
Ласовская Т.Ю.	доцент	к.м.н., доцент
Лазюк И.В.	ст. преподаватель	-

Рецензент(ы):

Фамилия И.О.	Должность	Ученая степень, ученое звание	Кафедра/организация
1	2	3	4
Ганпанцурова О.Б.	доцент	к.псих.н., доцент	Кафедра практической и специальной психологии ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный педагогический университет»

Оценочные материалы рассмотрены и одобрены на заседании кафедры психиатрии, наркологии, психотерапии и клинической психологии
Протокол № «07» от «05» июня 2024 г.

Зав. кафедрой д.м.н., профессор Овчинников А.А.



Оценочные материалы рассмотрены и одобрены на заседании цикловой методической комиссии по специальности «Клинической психологии» и «Социальная работа».
Протокол № «06» от «31» мая 2024 г.

Содержание

1. Реестр оценочных материалов для проведения текущего контроля успеваемости по дисциплине	4
2. Реестр оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.....	5
3. Этапы формирования компетенций и оценочные материалы для проверки хода освоения дисциплины и достижения планируемых результатов обучения	6
4. Входной тестовый контроль	9
5. Текущий тестовый контроль.....	Error! Bookmark not defined.
6. Итоговый тестовый контроль	17
7. Вопросы для подготовки к зачету	28
8. Ситуационные задачи	30
9. Темы рефератов	31

1. Реестр оценочных материалов для проведения текущего контроля успеваемости по дисциплине

№ п/п	Тема	Оценочное средство	Количество вопросов (заданий)
1.	Предмет психологии стресса. Теоретические основы учения о стрессе	Тест к теме «Предмет психологии стресса. Теоретические основы учения о стрессе»	5
2.	Основные характеристики стресса	Тест к теме «Основные характеристики стресса»	5
3.	Диагностика уровня стресса. Методы оптимизации уровня стресса	Тест к теме «Диагностика уровня стресса. Методы оптимизации уровня стресса»	5
4.	Прикладные аспекты психологии стресса: детские, учебные, профессиональные стрессы	Тест к теме «Прикладные аспекты психологии стресса: детские, учебные, профессиональные стрессы»	5

2. Реестр оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации по дисциплине

Оценочное средство	Количество вопросов (заданий)
Итоговый тестовый контроль	78
Вопросы к зачету	36

3. Этапы формирования компетенций и оценочные материалы для проверки хода освоения дисциплины и достижения планируемых результатов обучения

Перечень компетенций	Этапы формирования компетенций (Зн., Ум., Вл.)	Оценочные материалы	Темы дисциплины, обеспечивающие этапы формирования компетенций
ОК – 7 готовность к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала	Зн.1 Основы творческого потенциала	Тест (письменный вариант)	Тема 1,2,3,4
	Ум.1 прогнозировать изменения и оценивать их динамику в различных сферах психического функционирования человека при медицинском и психологическом воздействии, направленном на гармонизацию жизнедеятельности индивида	Тест (письменный вариант)	Тема 1,2,3,4
	Вл.1 разнообразными стратегиями психопрофилактической, психокоррекционной, реабилитационной и психотерапевтической работы с учётом характера и факторов нарушения здоровья и развития	Тест (письменный вариант)	Тема 1,2,3,4
		Ситуационные задачи	Тема 2,3
ПК – 5 способностью и готовностью определять цели и самостоятельно или в кооперации с коллегами разрабатывать программы	Зн.2 владеть методологией синдромного и каузального анализа расстройств психической деятельности, психического здоровья и личности в контексте практических, научно-	Тест (письменный вариант)	Тема 1,2,3,4

психологического вмешательства с учетом нозологических и индивидуально-психологических характеристик, квалифицированно осуществлять клинико-психологическое вмешательство в целях профилактики, лечения, реабилитации и развития	исследовательских задач клинического психолога		
	Ум. 2 использовать методы психологического консультирования, психопрофилактики, реабилитации и психотерапии в работе с индивидами, группами, учреждениями, представителями различных субкультур	Тест (письменный вариант)	Тема 1,2,3,4
	Вл.2 методами, процедурами и техниками диагностики психологической оценки состояния психического, психосоматического здоровья и развития в детском и взрослом возрасте.	Индивидуальное собеседование	Тема 1,2,3,4
ПСК – 1.2 способность и готовность к овладению фундаментальными теоретико-методологическими концепциями развития личности, психопатологии и психологического консультирования		Ситуационные задачи	Тема 2,3
	Зн.3 правовые и этические принципы работы клинического психолога в научно-исследовательской, педагогической и клинико-практической сферах деятельности	Тест (письменный вариант)	Тема 1,2,3,4
	Ум. 3 Оперировать методологическими концепциями развития личности	Тест (письменный вариант)	Тема 1,2,3,4
	Вл.3 владеть методологией синдромного и каузального анализа расстройств психической деятельности, психического здоровья и личности в контексте практических, научно-	Индивидуальное собеседование	Тема 1,2,3,4
		Ситуационные задачи	Тема 2,3

	исследовательских задач клинического психолога		
ПСК – 1.12 способностью и готовностью к индивидуальной, групповой и семейной психотерапии, психологическому консультированию и психологической коррекции отсроченных реакций на травматический стресс	Зн.4 основные психотерапевтические теории с этическими и методическими основами их практической реализации	Тест (письменный вариант)	Тема 1,2,3,4
	Ум.4 самостоятельно формулировать практические и исследовательские задачи, составлять программы диагностического обследования индивида, семьи и группы людей	Тест (письменный вариант)	Тема 1,2,3,4
	Вл.4 Владеть методами индивидуальной, групповой, семейной психотерапии	Ситуационные задачи	Тема 2,3

4. Входной контроль

1. У человека врождёнными формами поведения считаются:

- : агрессивные действия
- : доминирование
- : половое поведение
- : все ответы верны

2. Приобретённые формы поведения обеспечивают животному адаптацию:

- : идеально соответствующую условиям среды
- : к вполне определённым типам среды
- : к различным средам
- : все ответы верны

3. Схема S – R делает упор на:

- : объективное описание поведения
- : бесполезность концепции сознания
- : соответствие между реакцией и данным стимулом
- : верны все ответы

4. Этиология занимается:

- : биологическим изучением поведения
- : стратегиями, используемыми для передачи генов
- : поведением животных, но не поведением человека
- : все ответы верны

5. Когнитивный подход настаивает на том, что:

- : индивидуум реагирует подобно машине
- : разум человека обладает большей информацией, чем та, которую он получает извне
- : нашим поведением управляют подавленные влечения
- : мозг функционирует путём ассоциации идей

6. Гуманистический подход

- : носит детерминистский характер
- : направлен на расцвет потенциальных возможностей индивидуума
- : основан на изучении приемлемых форм поведения
- : верны все ответы

7. Клинический психолог

- : играет ту же роль, что и психиатр
- : всегда работает в частном кабинете
- : занимается лишь случаями, требующими применения терапии
- : все ответы верны

8. Психолог-консультант

- : работает с обращающимися к нему людьми
- : имеет дело главным образом с такими проблемами, как самоубийства или наркомания
- : помогает организациям находить нужные ответы на проблемы, касающиеся людей
- : верны все ответы.

9. Техника медитации заключается:

- : в концентрации внимания субъекта
- : в том, чтобы сузить поле экстравертированного сознания
- : в замедлении метаболизма
- : все ответы верны

10. Наше восприятие мира связано:

- : с культурой, к которой мы принадлежим
- : с практикой
- : с опытом
- : все ответы верны

11. Чтобы представление о мире оставалось стабильным, мозг должен:

- : постоянно осуществлять коррекции
- : учитывать расстояние, на котором находятся предметы
- : изменять восприятие в зависимости от угла зрения
- : ни один из ответов не верен

12. Когда наш мозг становится неспособен делать выбор сигналов при их избыточном притоке, говорят, что мозг находится в состоянии:

- : сенсорной адаптации
- : привыкания
- : избирательного внимания
- : ни один из ответов не верен

13. Стимул или объект имеет тем больше шансов привлечь внимание, чем он:

- : новее
- : сложнее
- : интенсивнее
- : все ответы верны

14. Наш мозг

- : способен декодировать одновременно различные сигналы
- : постоянно фильтрует сигналы
- : легче интегрирует зрительные сигналы
- : может быть внимательным одновременно к зрительным и слуховым сигналам

15. Феномен перцептивной защиты:

- : связан с понижением порога восприятия
- : вызывается необычностью некоторых стимулов
- : облегчает узнавание некоторых слов
- : ни один из ответов не верен

16. Первичное импульсивное состояние (биологическое побуждение)

- : вызывает гомеостатическое поведение

- : лежит в основе первичных потребностей
- : возникает при любом нарушении равновесия в организме
- : все ответы верны

17. Гомеостаз – это:

- : неуравновешенное состояние организма
- : уменьшение импульсивного состояния
- : поддержание оптимального уровня активации
- : ни один из ответов не верен

18. Теория оптимальной активации позволяет объяснить

- : причину того или иного поведения
- : его направленность
- : выбор формы поведения
- : ни один ответ не верен

19. По мнению психологов-когнитивистов, все виды нашего поведения:

- : обусловлены внутренней мотивацией
- : являются результатом «силы», действующей в критические моменты,
- : в основном мотивируются достижением конечной цели
- : ни один ответ не верен

20. Интенсивность наших эмоций зависит главным образом

- : от восприятия данной обстановки
- : от уровня бодрствования
- : от анализа полученных сведений
- : от значения той потребности, с которой связана эмоция

21. Отрицательные эмоции возникают оттого, что имеющаяся информация:

- : избыточна
- : недостаточна
- : достаточна
- : почти достаточна

22. Стресс связан

- : с прогрессирующим истощением резервов организма
- : с неожиданной и острой ситуацией
- : со способностью каждого идти на риск
- : все ответы верны

23. Какая из перечисленных форм научения относится к реактивным типам поведения:

- : метод проб и ошибок
- : латентное научение
- : сенсibilизация
- : все перечисленные формы

24. При выработке оперантных форм поведения:

- : организм относительно пассивен
- : индивидуум вырабатывает когнитивные стратегии
- : после условного раздражителя должен следовать безусловный

-: ни один из этих ответов не верен

25. Научение методом проб и ошибок:

- : основано на законе эффекта
- : осуществляется благодаря случайным поведенческим реакциям
- : состоит в том, что число ошибок по мере увеличения числа проб снижается
- : все ответы верны

26. Формирование реакций всегда осуществляется:

- : путём ассоциаций между индифферентным и безусловным раздражителями
- : путём последовательных приближений
- : благодаря случаю
- : путём наблюдению за моделью

27. Отрицательное подкрепление – это такое подкрепление, которое приводит:

- : к быстрому угасанию реакции
- : к её формированию
- : к её исчезновению
- : к торможению

28. Наказание

- : действует так же, как отрицательное подкрепление
- : способствует развитию других инициативных форм поведения
- : препятствует определённой форме поведения
- : все ответы неверны

Критерии оценки.

Задания в форме тестового контроля оцениваются по шкале:

«Отлично»	90% – 100%
«Хорошо»	80% - 89%
«Удовлетворительно»	70% - 79%
«Неудовлетворительно»	0 – 69%

5. Текущий контроль

Тема 1. Предмет психологии стресса. Теоретические основы учения о стрессе

1. Процесс, при котором индивидуум начинает воспроизводить одну и ту же поведенческую реакцию во всех ситуациях, сходных с той, в которой раньше происходило подкрепление, называется:

- : генерализацией
- : дифференцировкой
- : подражанием
- : воспроизведением

2. При научении путём наблюдения

- : индивидуум просто-напросто подражает модели
- : модель должна осуществлять очень простое поведение
- : вероятность подражания модели выше, если модель в результате данного поведения вознаграждается

3. Викарное поведение осуществляется

- : путём простого подражания модели
- : с учётом тех последствий, которое оно имеет для модели
- : после переструктурирования ситуации высшими психическими процессами
- : все ответы верны

4. При латентном научении индивидуум научается

- понимать значение раздражителя
- разрабатывать когнитивные карты
- использовать всё то, чему он научился в результате подкрепления
- все ответы верны

5. Критические периоды – это такие периоды развития, во время которых

- научение затруднено
- организм достигает зрелости
- организм более восприимчив к тому или иному научению
- созревание осуществляется быстрее всего

Критерии оценки.

Задания в форме тестового контроля оцениваются по шкале:

«Отлично»	90% – 100%
«Хорошо»	80% - 89%
«Удовлетворительно»	70% - 79%
«Неудовлетворительно»	0 – 69%

Тема 2. Основные характеристики стресса

1. Эффективность деятельности, связанной с тем или иным научением, зависит

- от состояния сознания
- от стресса
- от ситуации, в которой эта деятельность осуществляется
- все ответы верны

2. Семантическая память – это такая память,

- при которой информация обрабатывается в момент кодирования
- которая состоит из структур, позволяющих организовать познание мира,
- в которой хранится информация, касающаяся жизненных событий,
- все ответы неверны

3. Бихевиористский подход рассматривает личность человека как результат:

- достижения им последствий своего поведения
- когнитивной интерпретации различных ситуаций
- конфликтов между подсознательными силами и реальностью
- взаимодействий между людьми

4. По Роттеру, люди, объясняющие свои действия внутренними причинами, склонны:

- иметь преувеличенное мнение о собственных способностях
- анализировать стоящие перед ними задачи
- признавать себя малокомпетентными
- объяснять свои неудачи недостатком способностей

5. Восприятие других людей как «социальных объектов» возможно лишь после того, как у ребёнка сформируется

- представление о своей собственной перманентности
- о перманентности объекта
- о перманентности матери или человека, выполняющего её функции,
- страх перед незнакомыми людьми

Критерии оценки.

Задания в форме тестового контроля оцениваются по шкале:

«Отлично»	90% – 100%
«Хорошо»	80% - 89%
«Удовлетворительно»	70% - 79%
«Неудовлетворительно»	0 – 69%

Тема 3. Диагностика уровня стресса. Методы оптимизации уровня стресса

1. Периоду депрессии из-за предстоящей смерти предшествует период кризиса, включающий стадию,

- отрицания
- гнева
- «торга»
- все ответы верны

2. Чрезмерная плотность населения чаще всего усиливается у людей

- чувство одиночества
- чувство «анонимности»
- уход в себя
- все ответы верны

3. Чрезмерный уровень шума может вызвать у людей

- уменьшение агрессивности
- усиление взаимопомощи
- ухудшение успеваемости в школе
- все ответы верны

4. Социальные роли связаны

- с социальным положением
- с поведением, которого ждут от человека другие члены группы
- с фактическим поведением человека
- все ответы верны

5. Конформизму особенно сильно подвержены

- очень дисциплинированные люди
- сравнительно умные люди
- люди, неустойчивые к стрессу
- ни один из ответов не верен

Критерии оценки.

Задания в форме тестового контроля оцениваются по шкале:

«Отлично»	90% – 100%
«Хорошо»	80% - 89%
«Удовлетворительно»	70% - 79%
«Неудовлетворительно»	0 – 69%

Тема 4. Прикладные аспекты психологии стресса: детские, учебные, профессиональные стрессы

1. Апатию свидетелей в критических ситуациях можно объяснить

- «распылением» ответственности
- уменьшением остроты ситуации
- боязнью принять решение в присутствии других
- все ответы верны

2. Согласно Келли, мы объясняем поведение человека внутренними причинами, если это поведение является

- постоянным, мало отличающимся и необычным
- постоянным, отличающимся и обычным
- непостоянным, мало отличающимся и необычным
- ни один из ответов не верен

3. Стереотипы

- представляют собой результат нашего личного опыта
- укрепляются при тесном общении с другой группой людей
- всегда являются предубеждениями
- ни один из ответов не верен

4. Установки

- определяются только нашими мнениями и убеждениями
- являются результатом тех влияний, которым мы подвергаемся с детства,
- с большим трудом изменяются после 20-го года жизни
- все ответы верны

5. Если мы стараемся убедить себя, что сделанный нами выбор – наилучший, мы тем самым пытаемся

- усилить когнитивный диссонанс
- создать когнитивное равновесие между своими чувствами и поведением
- увеличить когнитивное расхождение
- ни один ответ не верен

Критерии оценки.

Задания в форме тестового контроля оцениваются по шкале:

«Отлично»	90% – 100%
«Хорошо»	80% - 89%
«Удовлетворительно»	70% - 79%
«Неудовлетворительно»	0 – 69%

6. Итоговый тестовый контроль

1. Согласно теории когнитивного равновесия, мы склонны

- убеждать себя, что другие согласны с нашим мнением
- преуменьшать расхождение между собственным мнением и мнением других
- избегать установок, нарушающих наши взаимоотношения с другими людьми
- все ответы верны

2. Предубеждения

- чаще всего создаются у авторитарной личности
- основаны на потребности человека удостовериться в ценности собственной персоны
- позволяют направить агрессивность людей на «группу-мишень»
- все ответы верны.

3. Стресс начинается со стадии

- : адаптации;
- +: тревоги;
- : резистентности;
- : истощения.

4. Наиболее важную роль в формировании ответных реакций организма во время стресса играют железы

- : щитовидная железа;
- : поджелудочная железа;
- : мозговое вещество надпочечников;
- +: корковое вещество надпочечников.

5. Способствует переходу стресса в дистресс

- : положительный эмоциональный фон;
- : наличие достаточных ресурсов для преодоления стресса;
- : опыт решения подобных проблем в прошлом;
- +: негативный прогноз на будущее.

6. Способствует переходу стресса в эустресс

- : чрезмерная сила стресса;
- : большая продолжительность стрессорного воздействия;
- +: одобрение действий индивидуума со стороны социальной среды;
- : недостаток нужной информации.

7. У биологического и психологического стресса общее

- +: участие гормонов надпочечников;
- : преимущественное влияние на социальный статус человека;
- : наличие реальной угрозы жизни и здоровью;
- : «размытые» временные рамки.

8. Примером «психологического» стресса является

- : воспалительная реакция после ожога;
- : болезнь, вызванная вирусной инфекцией;
- : повышение артериального давления после семейной ссоры;
- : травма, связанная с падением.

9. Какое из перечисленных условий способствует переходу стресса в дистресс?

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

10. Какое из перечисленных условий способствует переходу стресса в эустресс?

- чрезмерная сила стресса
- большая продолжительность стрессорного воздействия
- одобрение действий индивидуума со стороны социальной среды
- недостаток нужной информации

11. Какой из основных навыков аутогенной тренировки назван неверно?

- умение вызывать ощущение тяжести в конечностях
- умение вызывать ощущение тепла в конечностях
- умение вызывать ощущение тепла в эпигастральной области
- умение вызывать ощущение тепла в области лба

12. Какой из нижеприведённых методов не относится к организационным?

- усовершенствование орудий и средств труда
- воздействие цветом и функциональной музыкой
- разработка оптимальных режимов труда и отдыха
- рациональная организация рабочих мест

13. К какой группе антистрессорного воздействия относится массаж?

- к физическим
- к физиологическим
- к биохимическим
- к психологическим

14. Какой из перечисленных элементов, влияющих на развитие стресса, формируется позже всего?

- наследственные особенности стрессоустойчивости
- характер протекания беременности у матери
- черты личности
- ранний детский опыт
- тип высшей нервной деятельности

15. Нарушение концентрации внимания относится к _____ форме проявления стресса

- : к поведенческой;
- : к эмоциональной;
- : к интеллектуальной;
- : к физиологической.

16. Головная боль относится к _____ форме проявления стресса

- : к поведенческой;
- : к эмоциональной;
- : к интеллектуальной;
- +: к физиологической.

17. Снижение самооценки при психологическом стрессе относится к

- : изменению общего эмоционального фона;
- : выраженным негативным эмоциональным реакциям;
- : изменениям в характере;
- +: невротическим состояниям.

18. Показатель 57 баллов по методике Ч.Спилбергера относится к _____ уровню ситуативной тревожности

- : к низкому;
- : к среднему;
- : к высокому;
- : к сверхвысокому.

19. Не входит в состав триады поведения при структурном анализе стресса

- : мысли;
- : действия;
- : чувства;
- : последствия.

20. К какой группе антистрессорного воздействия относится алкоголь?

- к физическим
- к физиологическим
- к биохимическим
- к психологическим

21. Какой из перечисленных элементов, влияющих на развитие стресса, не относится к социальным факторам?

- ближнее социальное окружение (родители, друзья, коллеги)
- общественный статус
- условия труда
- установки и ценности человека

22. Что не влияет напрямую на уровень сензитивности человека?

- чувствительность рецепторов
- тип высшей нервной деятельности
- лёгкость образования условно-рефлекторных связей в коре мозга
- особенность процессов мышления
- изменение чувствительности в процессе индивидуального опыта

23. К какой из нижеперечисленных групп методов прогнозирования уровня стресса относится метод множественной регрессии?

- использование дозированных тестовых стрессов в лабораторных условиях
- мысленное моделирование стрессорных ситуаций
- прогнозы на основе психологических тестов

-математические модели

24. К какому уровню ситуативной тревожности можно отнести показатель 57 баллов по Спилбергеру?

- к низкому
- к среднему
- к высокому
- к сверхвысокому

25. К какой группе эмоциональных изменений относится снижение самооценки, которое имеет место у некоторых людей при психологическом стрессе?

- к изменению общего эмоционального фона
- к выраженным негативным эмоциональным реакциям
- к изменениям в характере
- к невротическим состояниям

26. Какая причина стресса не характерна для труда шахтёров?

- условия замкнутого пространства
- угольная пыль
- низкая температура
- ожидание возможной аварии

27. Что общего у биологического и психологического стресса?

- участие гормонов надпочечников
- преимущественное влияние на социальный статус человека
- наличие реальной угрозы жизни и здоровью
- «размытые» временные рамки

28. Явление деперсонализации, которое сопровождает синдром эмоционального выгорания, это:

- чувство эмоциональной опустошённости, уменьшение количества положительных эмоций, возникающих в связи со своей работой
- циничное отношение к труду и объектам своего труда (бесчувственное, равнодушное отношение к пациентам, клиентам, посетителям)
- формирование чувства некомпетентности, фиксация на неудачах в своей профессии

29. Переход стресса в болезнь наиболее вероятен на стадии

- : тревоги;
- : адаптации;
- +: истощения;
- : на любой из перечисленных.

30. Наиболее вреден для организма человека (при прочих равных особенностях) следующий характер стресса

- : слабый и короткий;
- +: слабый и длительный;
- : сильный и короткий.

31. Больше всего влияют на формирование стрессоустойчивости человека следующие врожденные факторы / события первых лет жизни:

- : уровень самооценки;
- : характер человека;
- : направленность психики;
- : характер протекания беременности у матери.

32. К когнитивным факторам, влияющим на развитие стресса, относится:

- : тип высшей нервной деятельности;
- : родительские сценарии;
- : условия труда;
- : прогноз будущего.

33. К социальным факторам, влияющим на развитие стресса, не относится

- : ближнее социальное окружение (родители, друзья, коллеги);
- : общественный статус;
- : условия труда;
- : установки и ценности человека.

34. Позже всего формируется элемент, влияющий на развитие стресса

- : наследственные особенности стрессоустойчивости;
- : характер протекания беременности у матери;
- : черты личности;
- : ранний детский опыт;
- : тип высшей нервной деятельности.

35. Люди типа «А» (обладающие повышенной уязвимостью к стрессу) - это

- : вспыльчивые, энергичные и честолюбивые;
- : аккуратные и добродушные;
- : спокойные и рассудительные;
- : быстро принимающие решения и не стремящиеся к карьерному росту.

36. На уровень сензитивности человека напрямую не влияет

- : чувствительность рецепторов;
- : тип высшей нервной деятельности;
- : легкость образования условно-рефлекторных связей в коре мозга;
- : особенность процессов мышления;
- : изменение чувствительности в процессе индивидуального опыта.

37. Психосоматические болезни возникают в результате ослабления защитных сил организма и срыва работы органов по принципу «слабого звена» после

- : стресса;
- : внутреннего конфликта;
- : депрессии.

38. Застойный очаг возбуждения в коре больших полушарий мозга является причиной ПТСР в рамках:

- : физиологической концепции;
- : биохимической концепции;
- : психоаналитической концепции;
- : когнитивной концепции;

-: информационной концепции?

39. Какие железы играют наиболее важную роль в формировании ответных реакций организма во время стресса?

- щитовидная железа
- поджелудочная железа
- мозговое вещество надпочечников
- корковое вещество надпочечников

40. Какой фактор учебной сессии снижает уровень стресса?

- повышенная статическая нагрузка
- изменение режима сна и бодрствования
- эмоциональные переживания
- уверенность в себе
- неуверенность в себе

41. Какая профессия, по результатам исследования английских психологов, считается наиболее стрессогенной?

- библиотекари
- пилоты
- шахтёры
- полицейские
- журналисты

42. Какой фактор, вызывающий стресс у медицинских работников, назван неверно?

- ответственность за жизнь и здоровье пациентов
- длительное нахождение в «поле» отрицательных эмоций пациентов
- монотонный режим работы
- низкая заработная плата

43. Какой из перечисленных факторов, влияющих на развитие стресса, отсутствует у бизнесмена – владельца компании?

- ближнее социальное окружение (родители, друзья, коллеги)
- некомпетентные подчинённые
- недобросовестные партнёры
- конкуренты
- зависимость от своего начальника

44. К какой группе потребностей, по А. Маслоу, относится стресс, вызванный неразделённой любовью?

- физиологические потребности
- безопасности и стабильности
- принадлежности
- уважения и признания
- самореализации

45. Какое слово-маркер сигнализирует о наличии неадекватной установки негативной генерализации?

- никогда
- должен

- обязан
- во что бы то ни стало

46. Какая стратегия разрешения конфликта наиболее приемлема, если нужно получить хоть какие-то преимущества и есть что предложить взамен?

- уход (из конфликта и зоны стресса)
- компромисс (минимизация стресса)
- соперничество (введение в стресс второго участника)
- уступка (замена стресса на другой, более приемлемый)
- сотрудничество (замена дистресса на эустресс)

47. Как называется псевдоразумное объяснение человеком своих поступков в случае, если признание их действительных причин грозит потерей самоуважения или разрушает сложившуюся картину мира?

- отрицание
- сублимация
- вытеснение
- рационализация

48. К какой форме проявления стресса относится головная боль?

- к поведенческой
- к эмоциональной
- к интеллектуальной
- к физиологической

49. Какой характер стресса более вреден для организма человека (при прочих равных особенностях)?

- слабый и короткий
- слабый и длительный
- сильный и короткий

50. К какой группе антистрессорного воздействия относится аутотренинг?

- к физическим
- к физиологическим
- к биохимическим
- к психологическим

51. К какой разновидности антистрессорных методов относится биологическая обратная связь?

- к методам самопомощи
- к методам, требующим участия другого человека
- к техническим методам

52. К какой форме проявления стресса относится нарушение концентрации внимания?

- к поведенческой
- к эмоциональной
- к интеллектуальной
- к физиологической

53. Какой элемент не входит в состав триады поведения при структурном анализе стресса

- мысли
- действия
- чувства
- последствия

54. Какой из перечисленных ниже антистрессорных методов основан на совершенствовании поведенческих навыков?

- аутогенная тренировка
- медитация
- визуализация
- активное слушание

55. Кто является основателем аутогенной тренировки?

- И. Шульц
- У. Джеймс
- А. Ромен
- Э. Джекобсон

56. Укажите пример «психологического» стресса

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

57. С какой стадии начинается стресс?

- со стадии адаптации
- со стадии тревоги
- со стадии резистентности
- со стадии истощения

58. Какая причина стресса относится к группе профессиональных субъективных причин?

- низкая самооценка
- неуверенность в себе
- страх неудачи
- нехватка знаний, умений и навыков

59. Психосоматические болезни возникают в результате ослабления защитных сил организма и срыва работы органов по принципу «слабого звена» после:

- стресса
- внутреннего конфликта
- депрессии

60. Какая причина стресса не относится к группе объективных факторов?

- вредные характеристики производственной среды
- тяжёлые условия работы
- отношения с руководством
- чрезвычайные обстоятельства

61. Какой фактор стресса относится к форс-мажорным обстоятельствам?

- срыв поставок продукции

- длительная работа
- высокий темп деятельности
- повышенная ответственность
- значительные физические нагрузки

62. Застойный очаг возбуждения в коре больших полушарий мозга является причиной ПТСР в рамках:

- физиологической концепции
- биохимической концепции
- психоаналитической концепции
- когнитивной концепции
- информационной концепции

63. На какой стадии развития стресса наиболее вероятен переход стресса в болезнь?

- тревоги
- адаптации
- истощения
- на любой из перечисленных

64. Какой из перечисленных элементов, влияющих на развитие стресса, относится к когнитивным факторам?

- тип высшей нервной деятельности
- родительские сценарии
- условия труда
- прогноз будущего

65. Какой уровень эмоционального возбуждения, согласно правилу Р. Йоркса Дж. Додсона, соответствует эустрессу?

- отсутствие эмоций
- средний уровень эмоционального возбуждения
- чрезмерно выраженные эмоции

66. Какие врождённые факторы, а также события первых лет жизни больше всего влияют на формирование стрессоустойчивости человека?

- уровень самооценки
- характер человека
- направленность психики
- характер протекания беременности у матери

67. Какими качествами обладают люди типа «А» (обладающие повышенной уязвимостью к стрессу)?

- вспыльчивые, энергичные и честолюбивые
- аккуратные и добродушные
- спокойные и рассудительные
- быстро принимающие решения и не стремящиеся к карьерному росту

68. К какой области каузальной классификации стрессов относится страх темноты?

- к области мудрого принятия
- к области конструктивных действий
- к области субъективных стрессов

-к области саморегуляции

69. Какая причина стресса связана с длительно действующими программами поведения?

- стресс, вызванный ошибками мышления
- стресс, вызванный невозможностью удовлетворить физиологические потребности
- стресс, вызванный столкновением противоположных условных рефлексов
- стресс, вызванный неадекватными родительскими программами

70. Какая стратегия разрешения конфликта является наиболее трудоёмкой, но наиболее выгодной в долгосрочном плане?

- уход (из зоны конфликта и зоны стресса)
- компромисс (минимизация стресса)
- соперничество (введение в стресс второго участника)
- уступка (замена стресса на другой, более приемлемый)
- сотрудничество (замена дистресса на эустресс)

71. Какая причина стресса связана с динамически меняющимися программами поведения?

- стресс, связанный с генетическими особенностями организма
- стресс, вызванный невозможностью удовлетворить «высшие» потребности личности
- стресс, вызванный неумением распоряжаться временем
- стресс, вызванный неадекватными установками и убеждениями личности

72. Какая фаза развития стресса подразделяется на три периода?

- стадия адаптации
- стадия тревоги
- стадия истощения

73. Аутотренинг относится к _____ группе антистрессорного воздействия

- : к физической;
- : к физиологической;
- : к биохимической;
- : к психологической.

74. Алкоголь относится к _____ группе антистрессорного воздействия

- : к физической;
- : к физиологической;
- : к биохимической;
- : к психологической.

75. Массаж относится к _____ группе антистрессорного воздействия

- : к физической;
- : к физиологической;
- : к биохимической;
- : к психологической.

76. Биологическая обратная связь относится к

- : к методам самопомощи;
- : к методам, требующим участия другого человека;
- : к техническим методам.

77. Основатель аутогенной тренировки

- : И. Шульц;
- : У. Джеймс;
- : А. Ромен;
- : Э. Джекобсон.

78. На совершенствовании поведенческих навыков основан метод:

- : аутогенной тренировки;
- : медитации;
- : визуализации;
- : активное слушание.

Критерии оценки.

Задания в форме тестового контроля оцениваются по шкале:

«Отлично»	90% – 100%
«Хорошо»	80% - 89%
«Удовлетворительно»	70% - 79%
«Неудовлетворительно»	0 – 69%

7. Вопросы для подготовки к зачету

1. Проблема стресса в биологии и медицине.
2. Классическая концепция стресса Г. Селье и её развитие.
3. Гормональные и физиологические проявления стресса.
4. Эволюционная структура психики человека и стресс.
5. Особенности психологического стресса.
6. Поведенческие признаки стресса.
7. Интеллектуальные признаки стресса.
8. Физиологические признаки стресса.
9. Эмоциональные признаки стресса.
10. Объективные методы оценки уровня стресса.
11. Субъективные методы оценки уровня стресса.
12. Подходы к прогнозированию стресса и оценки стрессоустойчивости человека.
13. Общие закономерности развития стресса. Влияние характеристик стрессора на уровень стресса.
14. Факторы, влияющие на развитие стресса.
15. Последствия стресса: психосоматические заболевания и посттравматический синдром.
16. Субъективные причины возникновения психологического стресса.
17. Объективные причины возникновения психологического стресса.
18. Каузальная классификация стрессоров и пути преодоления стрессоров различного типа.
19. Общие закономерности профессиональных стрессов.
20. Примеры профессиональных стрессов.
21. Здоровый образ жизни и его влияние на стресс. Физическая активность –важный фактор нормализации стресса.
22. Биологическая обратная связь как метод нейтрализации стресса.
23. Тактика борьбы со стрессом в зависимости от времени его наступления.
24. Общий обзор способов саморегуляции психологического состояния во время стресса.
25. Аутогенная тренировка как метод оптимизации уровня стресса.
26. Дыхательные техники как метод оптимизации уровня стресса.
27. Мышечная релаксация как метод оптимизации уровня стресса.
28. Ауторациональная терапия как метод оптимизация уровня стресса.
29. Нейтрализация стресса при помощи психотерапии. Виды психотерапии, применяемые для уменьшения уровня стресса.
30. Устранение причин стресса путём совершенствования поведенческих навыков.
31. Конфликты как источник стрессов. Совершенствование коммуникативных навыков.
32. Заниженная самооценка как источник стрессов. Формирование уверенного поведения.
33. Фрустрация как источник стрессов. Эффективное целеполагание.
34. Постоянный цейтнот как источник стресса. Тайм-менеджмент.
35. Деятельность психолога по диагностике и минимизации стресса у клиента.

36. Деятельность психолога по диагностике и профилактике стресса в организации.

Критерии оценки на зачете

1. Оценка «зачтено» предполагает:
 - знание основных терминов и понятий изученного курса;
 - логично и последовательно излагает и интерпретирует материалы учебного курса, при этом использует фундаментальные понятия из базовых естественнонаучных и общепрофессиональных дисциплин;
 - показывает умение переложить теоретические знания на предполагаемый практический опыт - владеет методами и средствами решения практических задач

2. Оценка «не зачтено» предполагает:
 - отсутствие знаний основных терминов и понятий курса или наличие большого количества ошибок при интерпретации основных определений;
 - затруднение при ответе на вопросы по основным темам курса и неумение использовать фундаментальные понятия из базовых естественнонаучных и общепрофессиональных дисциплин в качестве опоры;
 - отсутствие навыков решения практических задач, опирающихся на базовые теоретические положения курса.

8. Ситуационные задачи

Тема 2. Основные характеристики стресса

Задача 1. Психоэмоциональное состояние студента характеризовалось оптимизмом, отличным настроением, сном и аппетитом. Для него была характерна жажда деятельности, высокая работоспособность по скорости и точности работы, несколько меньшая по длительности, но с быстрым восстановлением. Уровень адренокортикотропного гормона и глюкокортикоидов соответствовал верхней половине зоны нормы, а соматотропного, тиреотропного, гонадотропных гормонов – верхней трети зоны нормы и выше. Оцените адаптационные возможности организма студента. Какому типу адаптационной реакции и уровню реактивности оно соответствует?

Тема 3. Диагностика уровня стресса. Методы оптимизации уровня стресса

Задача 2. При оценке психоэмоционального состояния студента 2 курса отмечалась умеренная активность, некоторая вялость, спокойствие, невысокая тревожность, низкая агрессивности, работоспособность по длительности неплохая, но низкая по скорости, сон и аппетит удовлетворительные. Уровень адренокортикотропного гормона и адренокортикоидов соответствует верхней половине зоны нормы, а соматотропного, тиреотропного гормонов, тироксина, минералокортикоидов и половых гормонов – нижней половине зоны нормы. Дайте оценку адаптационного состояния студента. Какому типу адаптационной реакции и уровню реактивности соответствуют данные показатели?

Задача 3. Психоэмоциональный статус студента 2 курса характеризовался угнетённостью, подавленностью, высокой тревожностью, нарушением сна и аппетита; работоспособность по скорости вначале была высокой, но затем снижалась, а по времени, и особенно, по точности работы была снижена. Уровень адренокортикотропного гормона и глюкокортикоидов выше нормы, а соматотропного, тиреотропного, гонадотропных гормонов, минералокортикоидов, тироксина и половых гормонов – ниже нормы. Оцените состояние адаптации данного студента. Какому типу адаптационной реакции соответствуют данные показатели?

Критерии оценки ситуационных задач

1. Оценка «отлично». Самостоятельно выявлены все имеющиеся психологические феномены; студент грамотно пользуется терминологией.
2. Оценка «хорошо». Выявлено большинство психологических феноменов; студент грамотно пользуется терминологией.
3. Оценка «удовлетворительно». Частично выявлены психологические; возможны не принципиальные терминологические ошибки.
4. Оценка «неудовлетворительно». Не указаны имеющиеся психологические/указаны ошибочно, незнание терминологии.

9. Темы рефератов

по дисциплине «*Психология стресса*»
(наименование дисциплины)

1. Проблема стресса в биологии и медицине.
2. Классическая концепция стресса Г. Селье и её развитие.
3. Гормональные и физиологические проявления стресса.
4. Эволюционная структура психики человека и стресс.
5. Особенности психологического стресса.
6. Поведенческие признаки стресса.
7. Интеллектуальные признаки стресса.
8. Физиологические признаки стресса.
9. Эмоциональные признаки стресса.
10. Объективные методы оценки уровня стресса.
11. Субъективные методы оценки уровня стресса.
12. Подходы к прогнозированию стресса и оценки стрессоустойчивости человека.
13. Общие закономерности развития стресса. Влияние характеристик стрессора на уровень стресса.
14. Факторы, влияющие на развитие стресса.
15. Последствия стресса: психосоматические заболевания и посттравматический синдром.
16. Субъективные причины возникновения психологического стресса.
17. Объективные причины возникновения психологического стресса.
18. Каузальная классификация стрессоров и пути преодоления стрессоров различного типа.
19. Общие закономерности профессиональных стрессов.
20. Примеры профессиональных стрессов.
21. Здоровый образ жизни и его влияние на стресс. Физическая активность – важный фактор нормализации стресса.
22. Биологическая обратная связь как метод нейтрализации стресса.
23. Тактика борьбы со стрессом в зависимости от времени его наступления.
24. Общий обзор способов саморегуляции психологического состояния во время стресса.
25. Аутогенная тренировка как метод оптимизации уровня стресса.
26. Дыхательные техники как метод оптимизации уровня стресса.

27. Мышечная релаксация как метод оптимизации уровня стресса.
28. Ауторациональная терапия как метод оптимизация уровня стресса.
29. Нейтрализация стресса при помощи психотерапии. Виды психотерапии, применяемые для уменьшения уровня стресса.
30. Устранение причин стресса путём совершенствования поведенческих навыков.
31. Конфликты как источник стрессов. Совершенствование коммуникативных навыков.
32. Заниженная самооценка как источник стрессов. Формирование уверенного поведения.
33. Фрустрация как источник стрессов. Эффективное целеполагание.
34. Постоянный цейтнот как источник стресса. Тайм-менеджмент.
35. Деятельность психолога по диагностике и минимизации стресса у клиента.
36. Деятельность психолога по диагностике и профилактике стресса в организации.

Требования к реферату

- Формулирование темы, причем она должна быть не только актуальной по своему значению, но и оригинальной, интересной по содержанию.
- Подбор и изучение основных источников по теме (как правило, при разработке реферата используется не менее 8—10 различных источников).
- Составление библиографии.
 - Обработка и систематизация информации.
 - Разработка плана реферата.
- Написание реферата.
- Публичное выступление с результатами исследования.

Примерная структура реферата

- Титульный лист (Приложение 1).
- Оглавление (в нем последовательно излагаются названия пунктов реферата, указываются страницы, с которых начинается каждый пункт).
- Введение (формулируется суть исследуемой проблемы, обосновывается выбор темы, определяются ее значимость и актуальность, указываются цель и задачи реферата, дается характеристика используемой литературы).
- Основная часть (каждый раздел ее, доказательно раскрывая отдельную проблему или одну из ее сторон, логически является продолжением предыдущего; в основной части могут быть представлены таблицы, графики, схемы).
- Заключение (подводятся итоги или дается обобщенный вывод по теме реферата, предлагаются рекомендации).
- Список литературы.

Оформление реферата

- Объем реферата может колебаться в пределах 5—15 печатных страниц; все приложения к

работе не входят в ее объем.

- Реферат должен быть выполнен грамотно, с соблюдением культуры изложения.
- Обязательно должны иметься ссылки на используемую литературу.
- Должна быть соблюдена последовательность написания библиографического аппарата.

Критерии оценки реферата

- Актуальность темы исследования.
- Соответствие содержания теме.
- Глубина проработки материала.
- Правильность и полнота использования источников.
- Соответствие оформления реферата стандартам.

По усмотрению преподавателя рефераты могут быть представлены на семинарах, научно-практических конференциях, а также использоваться как зачетные работы по пройденным темам.