

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Никитина Елена Александровна  
Должность: Заведующий кафедрой  
Дата подписания: 14.03.2023 12:02:08  
Уникальный программный ключ:  
b82bb1b02541bfa5ccfb5e275a3d186687f0792d

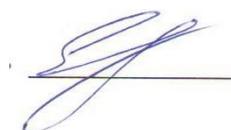
МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Юго-Западный государственный университет

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий кафедрой

коммуникологии и психологии



Е.А. Никитина

«11» февраля 2022 г.

**ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА**  
для текущего контроля успеваемости  
и промежуточной аттестации обучающихся  
по дисциплине

Психология стресса

(наименование дисциплины)

37.03.02 Конфликтология  
(код и наименование ОПОП ВО)

# 1. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ

## 1.1 ВОПРОСЫ ДЛЯ СОБЕСЕДОВАНИЯ

### Тема №1 «Психология стресса»

1. Краткая история развития психологии стресса.
2. Определение понятий «стресс», «психология стресса».
3. Научный вклад в изучение стресса Ганса Селье.
4. Концепция стресса Ганса Селье.
5. Научные методы психологии стресса.

### Тема №2 «Современные концепции изучения стресса»

1. Генетически-конституциональная теория стресса.
2. Научные модели предрасположенности к стрессу.
3. Психодинамическая модель предрасположенности к стрессу.
4. Особенности междисциплинарной модели стресса.
5. Системная и интегративная модели стресса.
6. Особенности когнитивной теории стресса.
7. Теории конфликтов.
8. В чем достоинства и недостатки вышеперечисленных теорий и концепций?

### Тема №3 «Физиологические (адаптационные) теории стресса»

1. Научный вклад в изучение стресса Ф.З. Меерсона, А.В. Вальдмана, Р. Лазаруса.
2. Основные фазы физиологического процесса адаптации при стрессе.
3. Начальная фаза адаптации, переходная фаза от начальной к устойчивой адаптации.
4. Особенности фазы дезадаптации, утрата адаптации.

### Тема №4 «Концепция психического напряжения»

1. Научный вклад в изучение психической напряженности Н. И. Наенко.
2. Характеристика двух фаз стрессовой реакции.
3. Методы определения психоэмоциональной напряженности.
4. Различия психического и физического напряжения, ответьте на вопрос «какие условия послужили причиной включения термина «напряжение» в теорию стресса».

### Тема №5 «Механизм развития психологического стресса».

1. Научный вклад в изучение стресса физиолога Г.И. Косицкого.
2. Этапы стресса (этап мобилизации, фаза «стенической отрицательной эмоции»).
3. Фаза «астенической отрицательной эмоции».
4. Четвертая фаза – адаптация или срыв, невроз.

#### Тема №6 «Типология стрессоров. Индивидуальная значимость стрессора»

1. Основные причины стресса человека (Тигранян Р.И.): физические факторы внешней среды, информационная нагрузка, нарушенные физиологические функции, психологические и психосоциальные факторы.
2. Перечень сорока трех важных жизненных событий Холмса и Рае.
3. Наиболее распространенные типологии стрессоров, основные положения концепций, на базе которых они формируются.
4. В чем значимость разработки теории индивидуальной
5. Опросник Холмса и Рае, причины формирования индивидуальной значимости стрессоров.

#### Тема №7 «Психофизиология стресса»

1. Научные работы А.А. Ухтомского (1931), А.Н. Леонтьева.
2. Научные работы Анохина П.К.
2. Современная теория мультифункциональности структур.
3. Выработка кортикотропного релизинг-гормона, адренкортикотропного гормона в процессе жизнедеятельности человека.

#### Тема №8 «Индивидуальный стрессовый профиль»

1. Индивидуальный стрессовый профиль.
2. Влияние пола, возраста, социального статуса, уровня образования, здоровья, опыта активного совладания со стрессом.
3. Изучение индивидуальных стилей реагирования на факторы стресса канд. псих. наук Москвиной Н.В.

#### Тема №9 «Основные методы диагностики стрессовых состояний»

1. Основные методы диагностики стрессовых состояний: наблюдение, анкетирование, метод опроса, тестирование.
2. Опросник СМЛ (ММРІ).
3. Многофакторная личностная методика Р. Кеттела.
4. Опросник Г. Айзенка.
5. Тест рисуночной фрустрации С. Розенцвейга.

#### Тема №10 «Профилактика стресса. Методы коррекции стресса»

1.Классификация способов непосредственного воздействия на функциональное состояние (А.Б. Леонова).

2. Первая группа способов воздействия на функциональное состояние: нормализация режима питания и витаминотерапия; рефлексотерапия; функциональная музыка и цветомузыка; коммуникационное воздействие.

3. Вторая группа способов воздействия на функциональное состояние: самовнушение; нервно-мышечная релаксация; сенсомоторная тренировка.

4. Аутогенная тренировка; гимнастика и массаж; специальная подготовка и обучение.

5. Групповой тренинг.

Тема №11 «Психотерапия и психологическое консультирование как способы работы со стрессом»

1.Психотерапия и психологическое консультирование как способы работы со стрессом.

2.Деятельность психологических служб и центров.

3Проведение психологических консультаций, диагностики, коррекционных занятий.

4.Работа психотерапевтов с тяжёлыми расстройствами, глубинными проблемами клиентов.

Тема № 12,13 «Профессиональный стресс».

1.Определение понятия «профессиональный стресс».

2. Профессиональный стресс в Международной классификации болезней (МКБ-10).

3.Специфика этого стресса.

4.Три основных типа концептуальных парадигм анализа профессионального стресса

Тема № 14 «Особенности профессионального выгорания»

1.Определение понятия «синдром профессионального выгорания» в современной психологии.

2.Редукция персональных достижений.

3.Феномен «эмоционального сгорания» как механизм психологической защиты в работах В.В. Бойко. 4.Изучение психического выгорания В. Е. Орел

Тема № 15 «Межличностный психологический стресс»

1.Межличностный психологический стресс.

2.Личностный стресс.

3.Семейный стресс.

4. Рабочий стресс.
5. Управление стрессами.
6. Личностный рост

Тема № 16 «Социальный или общественный психологический стресс».

1. Социальный или общественный психологический стресс.
2. Основные причины этих стрессов (низкая оплата профессионального труда, обострение социального неравенства, резкая поляризация в уровне жизни населения)

Тема № 17 «Возрастная специфика стресса»

1. Индивидуальное развитие взрослого человека - продолжение онтогенеза с заложенной в нем филогенетической программой.
2. Схема периодизации развития в онтогенезе по В.И. Слободчикову.
3. Исследование возрастных аспектов стресса и фрустрации (Чшмаритян С.С., 1990г.)

Тема № 18 «Типология стрессовых расстройств»

1. Расстройства, вызванные стрессом, по данным Всемирной организации здравоохранения (Международная классификация болезней).
2. Острая реакция на стресс: посттравматическое стрессовое расстройство, расстройство приспособительных реакций и другие.

***Шкала оценивания:*** 5-балльная.

***Критерии оценивания:***

**5 баллов** (или оценка «отлично») выставляется обучающемуся, если он принимает активное участие в беседе по большинству обсуждаемых вопросов (в том числе самых сложных); демонстрирует сформированную способность к диалогическому мышлению, проявляет уважение и интерес к иным мнениям; владеет глубокими (в том числе дополнительными) знаниями по существу обсуждаемых вопросов, ораторскими способностями и правилами ведения полемики; строит логичные, аргументированные, точные и лаконичные высказывания, сопровождаемые яркими примерами; легко и заинтересованно откликается на неожиданные ракурсы беседы; не нуждается в уточняющих и (или) дополнительных вопросах преподавателя.

**4 балла** (или оценка «хорошо») выставляется обучающемуся, если он принимает участие в обсуждении не менее 50% дискуссионных вопросов; проявляет уважение и интерес к иным мнениям, доказательно и корректно защищает свое мнение; владеет хорошими знаниями вопросов, в обсуждении которых принимает участие; умеет не столько вести полемику, сколько участвовать в ней; строит логичные, аргументированные высказывания, сопровождаемые подходящими примерами; не всегда откликается на неожиданные ракурсы беседы; не нуждается в уточняющих и (или) дополнительных вопросах преподавателя.

**3 балла** (или оценка «удовлетворительно») выставляется обучающемуся, если он принимает участие в беседе по одному-двум наиболее простым обсуждаемым вопросам; корректно выслушивает иные мнения; неуверенно ориентируется в содержании обсуждаемых вопросов, порой допуская ошибки; в полемике предпочитает занимать позицию заинтересованного слушателя; строит краткие, но в целом логичные высказывания, сопровождаемые наиболее очевидными примерами; теряется при возникновении неожиданных ракурсов беседы и в этом случае нуждается в уточняющих и (или) дополнительных вопросах преподавателя.

**2 балла** (или оценка «неудовлетворительно») выставляется обучающемуся, если он не владеет содержанием обсуждаемых вопросов или допускает грубые ошибки; пассивен в обмене мнениями или вообще не участвует в дискуссии; затрудняется в построении монологического высказывания и (или) допускает ошибочные высказывания; постоянно нуждается в уточняющих и (или) дополнительных вопросах преподавателя.

## ***1.2 СИТУАЦИОННЫЕ ЗАДАЧИ***

### Тема 1 «Психология стресса»

#### Ситуационная задача

Представьте, что Вы работаете конфликтологом в МКУ «Центр психолого-педагогической медицинской и социальной помощи «Гармония»». К Вам пришел школьный психолог для того, чтобы получить консультацию. Он сказал Вам следующее: «В 7 класс пришел новый ученик Алан Бероев. Его семья приехала из Чечни. Алан плохо владеет русским языком, так как в семье чаще говорят на родном – чеченском. Педагоги практически не спрашивают Алана на занятиях. Дети сторонятся его. А классный руководитель не оказывает мальчику помощи в адаптации к новым условиям жизни и учебы».

Подумайте, что Вы ответите этому школьному психологу? Как решается данная задача, исходя из концепции поликультурного образования? Придумайте варианты развития ситуации: благоприятный и неблагоприятный, исходя из конкретных социально-педагогических реальностей. Составьте текст беседы с учителями, Аланом. Подумайте, какие мероприятия нужно провести в образовательном учреждении?

### Тема 2 «Современные концепции изучения стресса»

#### Ситуационная задача

Представьте, что Вы работаете конфликтологом в вузе. Во время сессии, входя в аудиторию, где шел экзамен по математике, одна из студенток Светлана очень нервничала. Во рту у нее было сухо, ладони вспотели, а в горле стоял ком. Вдруг она с ужасом поняла, что не может вспомнить ни одной формулы. Что произошло со Светланой? Определите варианты решения проблемной ситуации. Как можно психологически подготовить студентов к сессии? Напишите текст своего обращения к Светлане и к другим студентам.

### Тема 3 «Физиологические (адаптационные) теории стресса»

#### Ситуационная задача

Представьте, что Вы работаете конфликтологом на предприятии. Начальник цеха Сергей Иванович крайне низко оценил работу одного из сотрудника Виктора при всем коллективе, объявил выговор, при этом он использовал оскорбительные слова. В результате подчиненный обиделся, решил или уволиться, или перейти в другой отдел или обжаловать решение начальника. Какие варианты решения проблемы возможны? Опишите программу работы с проблемной ситуацией. Составьте текст обращения к Виктору и начальнику цеха Сергею Ивановичу.

### Тема 4. «Концепция психического напряжения»

#### Ситуационная задача

Представьте, что Вы работаете конфликтологом в университете. Студентка Дарья два месяца работала над курсовой работой по психологии. Досадная случайность помешала ей сдать работу вовремя. И вот теперь преподаватель отказывается выставить ей оценку, мотивируя это тем, что она сдана с опозданием на несколько часов. Какие варианты решения проблемы возможны? Опишите программу работы с проблемной ситуацией. Составьте текст своего обращения к Дарье. Что Вы порекомендуете другим студентам? Составьте текст своего обращения к студентам.

### Тема 5 «Механизм развития психологического стресса»

#### Ситуационная задача

Представьте, что Вы работаете конфликтологом в вузе. Вам нужно провести исследование аддиктивного поведения молодежи, в том числе студентов вуза. Подумайте, какие категории молодежи Вы будете исследовать? Какие методы и методики Вы будете использовать? Какие ученые занимались изучением этой проблемы? Опишите программу профилактики аддиктивного поведения молодежи, какие направления работы являются актуальными?

### Тема 6 «Типология стрессоров. Индивидуальная значимость стрессора»

#### Ситуационная задача

Представьте, что Вы работаете конфликтологом. Одна сотрудница высказывает другой претензии по поводу многочисленных и часто повторяющихся ошибок в работе. Вторая сотрудница принимает высказываемые претензии за оскорбление. Между ними возник конфликт. Вопрос: в чем причина конфликта? Определите конфликтную ситуацию, варианты решения проблемы. Напишите текст своего обращения к первой и второй сотруднице.

## Тема 7 «Психофизиология стресса»

### Ситуационная задача

Представьте, что Вы работаете конфликтологом. На предприятии напряженная обстановка, срываются сроки выполнения работ. Не хватает сотрудников. Выезжая в командировку, вы случайно встречаете свою подчиненную – молодую женщину, которая уже две недели находится на больничном. Но вы находите ее в полном здравии. Она кого-то с нетерпением встречает в аэропорту. Вопрос: как вы поступите в этом случае? Объясните свое поведение. Составьте текст своего обращения к этой сотруднице.

**Шкала оценивания: 5 – балльная.**

**Критерии оценивания (нижеследующие критерии оценки являются примерными и могут корректироваться):**

#### **5 решения**

Балл, полученный обучающимся за решение компетентностно-ориентированной задачи, суммируется с баллом, выставленным ему по результатам тестирования.

Общий балл по промежуточной аттестации суммируется с баллами, полученными обучающимся по результатам текущего контроля успеваемости в течение семестра; сумма баллов переводится в оценку по дихотомической шкале (для зачета) или в оценку по 5-балльной шкале (для экзамена) следующим образом:

#### Соответствие 100-балльной и дихотомической шкал

<i>Сумма баллов по 100-балльной шкале</i>	<i>Оценка по дихотомической шкале</i>
100–50	зачтено
49 и менее	не зачтено

#### Соответствие 100-балльной и 5-балльной шкал

<i>Сумма баллов по 100-балльной шкале</i>	<i>Оценка по 5-балльной шкале</i>
100–85	отлично
84–70	хорошо
69–50	удовлетворительно
49 и менее	неудовлетворительно

**Критерии оценивания решения компетентностно-ориентированной задачи:**

**5 баллов** выставляется обучающемуся, если задача решена и правильно демонстрирует глубокое понимание обучающимся предложенной проблемы и разностороннее ее рассмотрение; свободно конструируемая работа представляет собой логичное, ясное и при этом краткое, точное описание хода решения задачи (последовательности (или выполнения) необходимых трудовых действий) и формулировку доказанного, правильного вывода (ответа); при этом обучающимся предложено несколько вариантов решения или оригинальное,

нестандартное решение (или наиболее эффективное, или наиболее рациональное, или оптимальное, или единственно правильное решение); задача решена в установленное преподавателем время или с опережением времени.

**4-3 балла** выставляется обучающемуся, если решение задачи демонстрирует понимание обучающимся предложенной проблемы; задача решена типовым способом в установленное преподавателем время; имеют место общие фразы и (или) несущественные недочеты в описании хода решения и (или) вывода (ответа).

**2-1 балла** выставляется обучающемуся, если решение задачи демонстрирует поверхностное понимание обучающимся предложенной проблемы; осуществлена попытка шаблонного решения задачи, но при ее решении допущены ошибки и (или) превышено установленное преподавателем время.

**0 баллов** выставляется обучающемуся, если решение задачи демонстрирует непонимание обучающимся предложенной проблемы, и (или) значительное место занимают общие фразы и голословные рассуждения, и (или) задача не решена.

### **1.3 ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ В ТЕСТОВОЙ ФОРМЕ**

#### ТЕМА №1 «Психология стресса»

##### **1. Стресс - это ...**

1. совокупность неспецифических адаптационных (нормальных) реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов– стрессоров (физических или психологических), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма.
2. особенность характера.
3. особенность темперамента.

##### **2. Психология стресса – это ...**

1. отрасль психологии, изучающая психологические закономерности стресса, виды стрессоров и типологию реагирования в стрессовой ситуации.
2. наука, которая изучает познавательные процессы.
3. отрасль психологии, которая изучает поведение человека в обществе.

##### **3. Дистресс - это ....**

1. стресс, оказывающий отрицательное воздействие на организм, дезорганизирующее влияние на деятельность и поведение, хроническое переживание его может привести к дисфункциональным и патологическим нарушениям.
2. характеристика профессиональной деятельности.
3. характеристика памяти.
4. Эустресс – это ...

1. стресс, вызванный позитивными эмоциями, при котором человек осознает предстоящие проблемы или задачи, знает способы их решения.

2. особенность интеллекта.

3. особенность воображения.

5. Стрессор – это ...

1. фактор, неспецифический раздражитель, воздействие, вызывающее стресс.

2. характеристика внимания.

3. характеристика темперамента.

4. Согласно классификации Б.Г.Ананьева, психодиагностические методы входят в группу \_\_\_\_\_ методов исследования.

5. При \_\_\_\_\_ наблюдении исследователь сам является членом наблюдаемой им группы людей, полноправным участником наблюдаемых событий.

6. Метод, позволяющий сделать надежные выводы о причинно-следственных связях исследуемого явления и научно объяснить происхождение явления, называется \_\_\_\_\_

7. Межличностные отношения - ...

1) субъективно переживаемые взаимосвязи между людьми, объективно проявляющиеся в характере и способах взаимных влияний, оказываемых людьми друг на друга в процессе совместной деятельности и общения;

2) отношения между товарищами по работе;

3) семейные отношения.

8. Опросник – это ...

1. вид анкеты, составленный для изучения и оценки отдельных свойств и проявлений личности, с помощью заранее составленных вариантов ответов на каждый вопрос.

2. метод наблюдения.

3. способ эксперимента.

## Тема № 2 «Современные концепции изучения стресса»

1. Методы научных исследований - это ...

1. приемы и средства, с помощью которых ученые получают достоверные сведения, используемые для построения научных теорий, выработки практических рекомендаций.

2. способы творческого развития.

3. методы развития общительности и коммуникабельности.

2. Наблюдение – это...

1. один из основных методов, заключающийся в систематическом и целенаправленном восприятии объектов, ситуаций, явлений, с целью изучения явлений и объектов, их изменений в зависимости от определенных условий и установление причин происходящих изменений.

2. метод анкетирования.
3. метод тестирования.

3. Анкетирование – это ...

1. процесс получения первичной социально-психологической информации на основе вербальной коммуникации, представляющей опросный лист для ответов на заранее составленные вопросы.
2. способ ведения беседы.
3. способ развития общительности.

4. Отличительные характеристики квазигруппы: ....

- 1) спонтанность образования, неустойчивость взаимосвязей, отсутствия разнообразия во взаимодействиях, кратковременность;
- 2) постоянство, устойчивость взаимосвязей;
- 3) небольшое количество людей.

5. Тестирование – это ....\_\_\_\_\_

6. Принципы социального партнерства: ...\_\_\_\_\_

7. Самый распространенный вид конфликта, в котором наблюдается столкновение людей с различными взглядами, ценностями, чертами характера:

- 1) социальный;
- 2) межгрупповой;
- 3) межличностный.

8. Определите эффект социального восприятия: более новая информация оказывается самой значительной...

- 1) эффект стереотипизации;
- 2) эффект ореола;
- 3) эффект первичности;
- 4) эффект новизны.

9. Установите правильное соответствие:

Эустресс	совокупность неспецифических адаптационных реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов–стрессоров, нарушающее его гомеостаз
Дистресс	Позитивная форма влияния стрессовой ситуации
Стресс	Негативная форма влияния стрессовой ситуации

10. Установите правильное соответствие:

Биологический стресс	Причина возникновения: воздействие социума, собственные мысли, внутренние ощущения
----------------------	--

Психологический стресс	напряженное состояние работника, возникающее у него при воздействии эмоционально-отрицательных и экстремальных факторов, связанных с выполняемой профессиональной деятельностью
Профессиональный стресс	Причина возникновения: физическое, химическое, биологическое влияние стрессоров

### Тема № 3 «Физиологические (адаптационные) теории стресса»

1. Какие из перечисленных факторов чаще всего являются причиной стресса?

- а) страх и гнев;
- б) умеренные чувства или эмоции;
- в) интенсивные эмоции;
- г) неприятные переживания.

2. Как во время стресса изменяется энергетический уровень?

- а) остается обычным;
- б) количество энергии возрастает;
- в) количество энергии уменьшается;
- г) количество энергии сначала уменьшается, а потом возрастает.

3. Какой из методов распознавания эмоций является самым лучшим?

- а) по словесному описанию;
- б) по мимике и жестикуляции;
- в) с помощью полиграфа;
- г) с помощью применения всех вышеперечисленных методов.

4. Какие события вызывают наибольший стресс?

- а) радостные переживания;
- б) горестные переживания;
- в) как радостные, так и горестные переживания;
- г) мелкие неприятности.

5. Установите верную последовательность: Фазы развития стресса: ...

- а) первая, б) реакция тревоги, в) второстепенная фаза, г) сопротивление, д) преодоление или истощение организма, е) начальная и последняя фаза.

6. Проявление реакция тревоги при стрессе ...

- 1. наблюдается состояния тревоги, настороженности, напряжённости при возникновении неординарной ситуации и, как следствие, мобилизация защитных сил организма.

2. веселое настроение человека.
3. дружеская беседа товарищей.
7. К коммуникативным барьерам непонимания относятся:

- 1) фонетический;
- 2) семантический;
- 3) стилистический;
- 4) логический.

8. Кооперация (кооперативное взаимодействие) – это ...

- 1) форма организации труда, при которой определенное количество людей или предприятий 2) совместно участвует, либо в одном и том же их общем трудовом процессе;
- 3) форма творческой деятельности;
- 4) система психологических процессов.

9. Невербальное общение – общение с помощью:

- 1) конфликтного поведения;
- 2) фонетических знаков;
- 3) мимики, жестов, телесных контактов.

10. Сторона общения связана с выявлением специфики информационного обмена между людьми как активными субъектами:

- 1) коммуникативная;
- 2) перцептивная;
- 3) интерактивная.

#### Тема № 4 «Концепция психического напряжения»

1. Основные виды стрессов: ...

1. кратковременный, долговременный, физиологический, психологический, эмоциональный и информационный стрессы.
2. произвольный и непроизвольный стресс.
3. первый и второстепенный стресс.

2. Долговременный стресс – это ... \_\_\_\_\_

3. Физиологический стресс – это ... \_\_\_\_\_

4. Психологический стресс – это ...

1. вид стресса, который вызывают факторы, действующие на психику человека (обман, обида, угроза, опасность, информационная перегрузка и т.п.); своеобразная форма отражения субъектом сложной, экстремальной ситуации, в которой он находится.
2. веселая беседа друзей.
3. вид профессиональной деятельности.

5. Эмоциональный стресс – это ...

1. вид стресса, который возникает в ситуациях, угрожающих безопасности человека (преступления, аварии, войны, тяжелые болезни и т.п.), его социальному статусу, экономическому благополучию, межличностным отношениям (потеря работы, семейные проблемы и т.п.).

2. спокойное состояние человека.

3. положительные чувства и эмоции человека.

6. Информационный стресс – это ....

1. вид стресса, который возникает при информационных перегрузках, при большой ответственности за последствия своих действий и поступков (например, в работе диспетчеров, операторов технических систем управления).

2. веселая беседа друзей.

3. вид профессиональной деятельности

7. Сторона общения связана с непосредственной организацией совместной деятельности людей, их взаимодействие:

1) коммуникативная;

2) перцептивная;

3) интерактивная.

8. Принцип добровольного и равноправного партнерства обеспечивает ...

1) право на коллективные переговоры;

2) правовые аспекты обсуждения проблем;

3) экономические аспекты обсуждения проблем.

9. Основной принцип социального партнерства: ... \_\_\_\_\_

10. Какой из методов распознавания эмоций является самым лучшим?

а) по словесному описанию;

б) по мимике и жестикуляции;

в) с помощью полиграфа;

г) с помощью применения всех вышеперечисленных методов.

#### Тема № 5 «Механизм развития психологического стресса».

1. Активность – это ... \_\_\_\_\_

2. Генетически-конституциональная теория стресса...

1. главное положение этой теории - способность организма сопротивляться стрессу зависит от predetermined защитных стратегий функционирования, которые определяются генотипом, вне зависимости от текущих обстоятельств.

2. концепция развития внимания.

3. концепция развития профессиональных качеств.

### 3. Психодинамическая модель стресса ...

1. базируется на положениях З. Фрейда, который в своей теории описывает два типа проявления тревоги: сигнализирующая тревога возникает как реакция предвосхищения внешней опасности; травматическая тревога, развивающаяся под воздействием бессознательного, внутреннего источника.

2. теория развития памяти.

3. теория развития мышления.

### 4. Междисциплинарная модель стресса ....

1. главное положение этой теории - стресс возникает под воздействием стимулов, которые вызывают тревогу и приводят к комплексу физиологических, психологических и поведенческих реакций, в ряде случаев патологических.

2. концепция развития внимания.

3. концепция развития профессиональных качеств

5. Основные виды психологического стресса: ... \_\_\_\_\_

### 6. Интегративная модель стресса ...

1. изучает возникновение различных проблем человека, которые приводят к напряжению функций организма, если проблема не решается, напряжение сохраняется или нарастает - развивается стресс. Были выделены основные факторы, которые определяют выбор стратегии поведения индивида.

2. концепция развития внимания.

3. концепция развития профессиональных качеств.

8. Социальная группа - это... \_\_\_\_\_

9. Метод, позволяющий сделать надежные выводы о причинно-следственных связях исследуемого явления и научно объяснить происхождение явления, называется...

1) экспериментом;

2) анкетированием;

3) наблюдением;

10. Причиной межличностного конфликта является....

1) ограниченность ресурсов на предприятии, личностные особенности сотрудников и не соблюдение этически деловых норм поведения;

2) особенности учебной деятельности;

3) особенности познавательных процессов.

## Тема № 6 «Типология стрессоров. Индивидуальная значимость стрессора»

### 1. Модель физиологического стресса Н. Selye ....

1. стресс рассматривается как состояние организма, в основе которого лежат как адаптивные, так и не адаптивные реакции, стрессовые факторы - социальные по своей природе (экономические или семейные неудачи).

2. стресс рассматривается как функция памяти.

3. стресс рассматривается как функция мышления.

### 2. Концепции системного подхода изучения стресса.....

1. реализация этого подхода обуславливает необходимость изучения психологического стресса, стрессоустойчивости и других состояний человека при воздействии стресс-факторов как проявление индивидом своих системных личностных свойств.

2. реализация этого подхода обуславливает развитие внимания.

3. реализация этого подхода обуславливает развитие профессиональных качеств.

3. Деятельностный подход в изучении стресса .....

1. определяет необходимость установления, учета причинно-следственных отношений на разных уровнях любой деятельности, что дает возможность проникнуть в сущность явлений, определяющих, например, особенности формирования и проявления стресса и регуляции его преодоления.

2. определяет необходимость развития памяти.

3. определяет необходимость развития мышления.

4. Динамический подход изучения проблемы стресса ...

1. данный подход ориентирован на исследование особенностей развития и проявления стресса на разных этапах жизненного и профессионального пути человека, на исследование закономерностей постоянного «движения» личности в «пространстве» своих качеств и характеристик, своего возраста.

2. данный подход ориентирован на исследование внимания.

3. данный подход ориентирован на исследование профессиональных качеств.

5. Когнитивная теория стресса ...

1. изучает роль субъективной познавательной оценки угрозы неблагоприятного воздействия и возможности в преодолении стресса; угроза при этом рассматривается как состояние ожидания субъектом вредного, нежелательного влияния внешних условий и стимулов.

2. теория развития памяти.

3. теория развития мышления.

6. Основные формы совместной деятельности: .....

1. совместно-индивидуальная, совместно-последовательная, совместно-взаимодействующая деятельность.

2. индивидуальная, коллективная.

3. последовательная, коллективная.

7. Социальный конфликт возникает в результате....

1) противодействия субъектов из-за определенных социальных целей и задач (например, классовый, межгосударственный конфликт);

2) особенностей учебной деятельности;

3) особенностей познавательных процессов.

8. Этапы продуктивной конкуренции ...

- 1) соревнование, соперничество, конфронтация;
- 2) начальный, средний этап;
- 3) первый, второстепенный этап.

9. В структуре коммуникативного процесса выделяются три группы:...

- 1) коммуникативные, психологические, социально - ролевые;
- 2) интерактивные, перцептивные, межличностные;
- 3) межличностные, межгрупповые и общественные.

10. Интерес - это...\_\_\_\_\_.

### Тема № 7 «Психофизиология стресса»

1. Гормоны – это...

1. биологически активные вещества, вырабатываемые в специализированных клетках желёз внутренней секреции, поступающие в кровь, связывающиеся с рецепторами клеток-мишеней и оказывающие регулирующее влияние на обмен веществ и физиологические функции.
2. биологические вещества, которые способствуют мышлению человека.
3. биологические вещества, которые обеспечивают питание клеток организма человека.

2. По химическому строению известные гормоны позвоночных делят на основные классы:

1. стероиды; производные полиеновых жирных кислот, производные аминокислот, белково-пептидные соединения.
2. простейшие, сложные гормоны.
3. простейшие, системные гормоны.

3. Стероидные гормоны – это...

1. полициклические химические соединения липидной природы, в основе структуры которых находится стерановое ядро, конденсированное из трёх насыщенных шестичленных колец и одного насыщенного пятичленного кольца.
2. химическое соединение, в основе структуры которого находится сложная молекула.
3. химическое соединение, в основе структуры которого находится системное вещество.

4. Адреналин – это...

1. гормон страха и тревоги, который вырабатывается в стрессовой ситуации, в ситуации опасности и тревожности.
2. гормон счастья и удовольствия.
3. гормон роста человека.

5. Внешние признаки испуганно человека:\_\_\_\_\_.

6. Основные механизмы действия адреналина:...\_\_\_\_\_.

7. Норадреналин – это...

1. гормон злости, который вырабатывается в стрессовой ситуации, в ситуации опасности и тревожности.

2. гормон счастья и удовольствия.

3. гормон роста человека.

8. Дайте определение «Я-концепции»...

а) совокупность сознательных и бессознательных представлений личности о себе, на основе которых она строит свое поведение;

б) совокупность факторов, составляющих личность;

в) совокупность действий, позволяющих человеку сформировать себя как личность.

9. Назовите составляющие «Я-концепции»...

а) когнитивная, оценочная, поведенческая;

б) деятельная, психологическая, педагогическая;

в) функциональная, эмоциональная, коммуникативная.

10. Дайте определение понятию «психологическое воздействие»...

а) «проникновение» одной личности в психику другой личности с целью изменения ее психологических характеристик;

б) передача конкретных способов деятельности, оценок;

в) формирование навыков взаимодействия в соответствии с принятыми нормами и правилами.

### Тема № 8 «Индивидуальный стрессовый профиль»

1. Индивидуальный стрессовый профиль – это... \_\_\_\_\_

2. Основные факторы, влияющие на индивидуальный стрессовый профиль: ... \_\_\_\_\_

3. Рефлексивное слушание – это ... \_\_\_\_\_

4. Интуиция - это....

1. мыслительный процесс, состоящий в нахождении решения задачи на основе ориентиров поиска, не связанных логически или недостаточных для получения логического вывода.

2. эмоциональный процесс.

3. двигательные действия.

5. Потребность - это...

1. состояние индивида, создаваемое испытываемой им нуждой в объектах, необходимых для его существования и развития, выступающие источником его развития.

2. характеристика памяти.

3. характеристика профессии.

6. Теории конфликтов стресса: ....

1. предупреждение стресса должно основываться на предоставлении членам общества благоприятных условий для развития и большой степени свободы в

выборе жизненных установок и позиций, причины стресса - факторы устойчивости социальных отношений, распределения экономических благ.

2. концепция развития внимания.

3. концепция развития профессиональных качеств

7. Тревога – это ...

1. отрицательно окрашенная эмоция, выражающая ощущение неопределённости, ожидание негативных событий, трудноопределимые предчувствия; причины обычно не осознаются.

2. положительная эмоция.

3. спокойное состояние человека.

8. Психологическая установка – это:

1) готовность действовать определенным образом;

2) инстинкт самосохранения;

3) неосознанное мнение;

4) осознанное мнение.

9. Профессиональное развитие – это...

1) сознательная деятельность, которая позволяет приумножать качество своих навыков, умений, квалификационных характеристик, личностных черт, базы полезных знаний для движения по карьерной лестнице;

2) развитие качеств характера;

3) развитие познавательных способностей.

10. Интерес - это.... \_\_\_\_\_

### Тема № 9 «Основные методы диагностики стрессовых состояний»

1. Проявление третьей фазы стресса ...

1. если собственных ресурсов организма для борьбы со стрессом достаточно, то человек преодолевает его, в противном случае организм истощается, что приводит к депрессии, различным заболеваниям.

2. веселое настроение человека.

3. положительные эмоции.

2. Методы научных исследований - это ...

1. приемы и средства, с помощью которых ученые получают достоверные сведения, используемые для построения научных теорий, выработки практических рекомендаций.

2. способы творческого развития.

3. методы развития общительности и коммуникабельности.

3. Наблюдение – это... \_\_\_\_\_

4. Анкетирование – это ... \_\_\_\_\_

5. Опросник – это ...

1. вид анкеты, составленный для изучения и оценки отдельных свойств и проявлений личности, с помощью заранее составленных вариантов ответов на каждый вопрос.

2. метод наблюдения.
3. способ эксперимента.
6. Тестирование – это ....
  1. метод психологической диагностики, позволяющий получить сопоставимые количественные и качественные показатели степени развитости изучаемых психологических свойств и состояний личности, необходимых теоретических знаний, практических умений и навыков.
  2. метод развития памяти.
  3. метод ведения беседы.
7. Воображение – это ....
  1. психический процесс, заключающийся в создании новых образов (представлений) путем переработки материала восприятия и представлений, полученных в предшествующем опыте.
  2. особенность характера.
  3. особенность темперамента.
  8. К основным механизмам восприятия и понимания в процессе общения не относится: ...
    - а) идентификация;
    - б) аргументация;
    - в) эмпатия;
    - г) рефлексия.
  9. Группа, являющаяся для индивида источником социальных установок и ценностных ориентаций, называется ...
    - а) группой членства;
    - б) вторичной группой;
    - в) референтной группой;
    - г) неформальной группой.
  10. Чувство солидарности с группой, осознание себя ее частью, готовность к действиям в пользу группы и общества, называется ...
    - а) коллективизмом;
    - б) плюрализмом;
    - в) конформностью.

### Тема № 10 «Профилактика стресса. Методы коррекции стресса»

1. Концепция жизненных событий – ... \_\_\_\_\_
2. Социально-психологический тренинг – это .... \_\_\_\_\_
3. Аутогенная тренировка – это ... \_\_\_\_\_
4. Релаксация – это ...
  1. состояние покоя, расслабленности, возникающее у человека вследствие снятия напряжения, после систематической тренировки по произвольному расслаблению различных групп мышц.
  2. способ беседы друзей.
  3. способ развития памяти.

5. Индивидуально-психологическое консультирование – это ...

1. вид психологической помощи, при котором с помощью специально организованного общения у обратившегося человека (клиента) создаются условия для анализа ситуации и разработки различных стратегий поведения выхода из проблемной ситуации.

2. метод развития внимания.

3. способ развития общительности.

6. Стрессоустойчивость – это ...

1. совокупность личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки, обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья.

2. особенность развития памяти.

3. особенность развития мышления.

7. Копинг – это ...

1. реакции человека, помогающие восстановить равновесие при действии стрессоров, копинг-стратегии будут адаптивными если содействуют достижению равновесия и в дальнейшем способствуют уменьшению или устранению вредных побочных воздействий.

2. способность общаться.

3. особенность развития памяти.

8. Определите эффект социального восприятия: более новая информация оказывается самой значительной...

а) эффект стереотипизации;

б) эффект ореола;

в) эффект первичности;

г) эффект новизны.

9. К коммуникативным барьерам непонимания относятся:...

а) фонетический;

б) семантический;

в) стилистический;

г) логический.

10. Опосредованное общение:

а) происходит в ситуациях, когда субъекты отделены друг от друга временем или расстоянием;

б) обеспечивается при помощи различных средств (телефон, письмо и т.д.);

в) характеризуется неполным психологическим контактом.

Тема № 11 «Психотерапия и психологическое консультирование как способы работы со стрессом»

1. Копинг- поведение - это ...

1. форма поведения, отражающая готовность индивида решать жизненные проблемы; сформированное умение использовать определенные средства для преодоления эмоционального стресса.

2. метод развития внимания.

3. способ развития общительности

2. Профессиональный стресс - это ....

1. вид стресса, который возникает при осуществлении различных видов профессиональной деятельности, нарушение психологического состояния в результате травмирующих обстоятельств, негативных условий труда или других аспектов деятельности человека.

2. особенность развития внимания.

3. особенность развития памяти.

3. Психологическая профилактика стресса – ....

1. содействие полноценному социально-профессиональному развитию личности, предупреждение возможных личностных деформаций, личностных и межличностных конфликтов, включая выработку рекомендаций по улучшению психического состояния и самореализации личности.

2. способ развития воображения.

3. метод развития общительности.

4. Адаптация – это ... \_\_\_\_\_.

5. Социальная адаптация - это ... \_\_\_\_\_.

6. Общение - это ...

1. сложный, многоплановый процесс установления и развития контактов между людьми, порождаемый потребностями в совместной деятельности и включающий в себя обмен информацией, выработку единой стратегии взаимодействия, восприятие и понимание другого человека.

2. профессиональная деятельность.

3. неумение разговаривать с людьми.

7. Структура общения: ...

1. коммуникативная, интерактивная и перцептивная составляющие.

2. память, мышление.

3. восприятие, внимание.

8. Конфликтогены - это ...

1) определенные слова, действия, поступки людей, которые провоцируют конфликт.

2) друзья, товарищи, приятели.

3) психические процессы и свойства.

9. Конструктивные конфликты способствуют...

1) принятию обоснованных решений, развитию отношений, сплочению группы.

2) развитию профессиональных способностей.

3) развитию творческих способностей.

Тема № 12 «Профессиональный стресс»

1. Профессиональный стресс - это ....
  1. вид стресса, который возникает при осуществлении различных видов профессиональной деятельности, нарушение психологического состояния в результате травмирующих обстоятельств, негативных условий труда или других аспектов деятельности человека.
  2. особенность развития внимания.
  3. особенность развития памяти.
2. Психологическая профилактика стресса – это ....\_\_\_\_\_.
3. Основные средства общения:....
  1. вербальное и невербальное общение.
  2. сангвиник, холерик.
  3. профессиональная деятельность
4. Социализация - это .... \_\_\_\_\_
5. Самосознание – это ...\_\_\_\_\_.
6. Эмпатия – это ...\_\_\_\_\_
7. Рефлексия (в социальной психологии) -...
  1. осознание субъектом того, как он воспринимается и оценивается другими людьми.
  2. особенность внимания.
  3. характеристика памяти.
8. Причиной внутриличностного конфликта являются.....
  - 1) внутренние личностные психологические факторы (потребности, мотивы, ценности, чувства, сознательные и бессознательные потребности и т.п.).
  - 2) природные условия.
  - 3) производственная деятельность.
9. Управление конфликтами — это...
  - 1) целенаправленное, обусловленное объективными законами воздействие на процесс его динамики в интересах развития или разрушения той социальной системы, к которой имеет отношение данный конфликт;
  - 2) целенаправленное воздействие на процесс его динамики;
  - 3) целенаправленное воздействие на конфликтующих в интересах снижения уровня напряженности между ними.
10. Профессиональный посредник в конфликте называется:..
  - 1) медиатором;
  - 2) суггестором;
  - 3) коллегой.

### Тема № 13 «Особенности профессионального выгорания»

1. Синдром выгорания характерен для тех, кто ...
  1. из-за своего чрезмерного занятия работой истощается физически и морально.
  2. из-за творческой деятельности много работает.
  3. устает из-за учебной деятельности.
2. Дж. Фрейденберг впервые описал признаки «профессионального выгорания»:...

1. нервное истощение, низкая мотивации, снижение концентрации внимания, апатия.
2. снижение мотивации профессиональной деятельности.
3. плохое настроение.
3. Рекомендации по профилактике «профессионального выгорания»:...
  1. способность изменяться, адаптироваться в напряженных условиях, поддерживать позитивный настрой, адекватность самооценки.
  2. способность плодотворно работать.
  3. способность творчески относиться к работе.
4. Здоровый образ жизни -...\_\_\_\_\_
5. Редукция личностных достижений ...\_\_\_\_\_
6. Двухфакторная модель эмоционального выгорания (Д. Дирендонк, В. Шауфели, Х. Сиксма):
  1. представлена в двухмерной конструкции, состоящей из эмоционального истощения и деперсонализации.
  2. представлена в двухмерной конструкции, состоящей из ярких эмоций и высокой самооценки.
  3. представлена в двухмерной конструкции, состоящей из познавательных процессов и способностей.
7. Деперсонализация сказывается ...
  1. в деформации отношений с другими людьми, в одних случаях это повышение зависимости от окружающих, в других - усиление негативизма, циничность установок и чувств по отношению к реципиентам.
  2. в высокой самооценке.
  3. в высокой работоспособности.
8. Альтернативные формы - это ...
  - 1) различного рода способы разрешения конфликтов через переговоры, посредничество, третейский суд или арбитраж, мировой суд, товарищеский суд или суд чести, мини-суд, частный трибунал, омбудсмен, самозащита;
  - 2) формы общения людей в группе по какой-либо важной проблеме;
  - 3) формы обучения и воспитания людей в группе.
1. Переговоры - это ...\_\_\_\_\_
10. Социализация – это ....
  1. процесс и результат усвоения и активного воспроизводства человеком жизненного опыта, осуществляемый в общении и деятельности.
  2. неумение общаться с людьми.
  3. особенность памяти.

#### Тема 14 «Межличностный психологический стресс»

1. Межличностный стресс появляется ...
  1. при конфликтах и негармонично выстроенных отношениях между людьми.
  2. при проблемах на работе.
  3. при творческой деятельности.
2. Психологический стресс возникает ...

1. вследствие сильного нервного перенапряжения, которое было вызвано каким-либо переживанием.
2. результат напряженной работы.
3. результат учебной деятельности.
3. Особенности психологического стресса: ... \_\_\_\_\_.
4. Руководитель – это ...
  1. человек, на которого официально возложены функции управления коллективом и организации его деятельности.
  2. индивид, имеющий высокое физическое развитие.
  3. индивид, обладающий веселым, добрым характером.
5. Лидер – это ... \_\_\_\_\_
6. Руководство - это...
  1. целенаправленное воздействие на людей, общности, которое приводит к их активному поведению и деятельности, в соответствии с намерением руководителя.
  2. дружеское воздействие на людей.
  3. веселое общение друзей.
7. Стиль управления - это... \_\_\_\_\_
8. Основные средства общения:....
  1. вербальное и невербальное общение.
  2. сангвиник, холерик.
  3. профессиональная деятельность.
9. Установите соответствие между термином и определением:

1. Межгосударственный конфликт – это ...	А. возникает конфликтная ситуация, один из участников сознательно действует в ущерб другому участнику, второй участник осознает, что эти действия направлены против него и в ответ предпринимает активные действия против инициатора конфликта
2. Межнациональный (межэтнический) конфликт – это ...	В. разновидность международного конфликта, субъектами которого выступают отдельные государства и другие государственные образования.
3. Условия возникновения конфликта ....	С. столкновение интересов различных национальных групп, общин из-за территориального спора, религиозных разногласий, материальных ресурсов.

10. Установите последовательность:

Долговременный стресс – это длительный стресс, который часто \_\_\_\_\_ из-за постоянно \_\_\_\_\_ и многочисленных факторов (например, \_\_\_\_\_ работой, напряженные отношения с коллегами и родственниками и т.п.).

- А. действующих.
- В. возникает.
- С. неудовлетворенность.

Тема № 15 «Социальный или общественный психологический стресс»

1. Основные стили управления:....

1. авторитарный, демократический, либеральный.

2. первый и заключительный стиль.

3. начальный и второстепенный стиль.

2. Идентификация - это ...

1. процесс объединения субъектом себя с другим человеком или группой на основе эмоциональной связи; уподобление, отождествление себя с собеседником.

2. эмоции, чувства.

3. особенность темперамента.

3. Организация – это ...

1. дифференцированное и взаимно упорядоченное объединение индивидов и групп, действующих на основе общих целей, интересов и программ.

2. неофициальное собрание людей.

3. один человек.

4. Конгруэнтность – это ... \_\_\_\_\_

5. Социальный стереотип – это ... \_\_\_\_\_

6. Социальная роль – это ... \_\_\_\_\_

7. Установите соответствие между термином и определением:

Механизм межличностного восприятия, который представляет собой особый вид понимания другого человека, стремление эмоционально откликнуться на его проблемы ...	А. Эффект новизны.
Определите эффект социального восприятия: более новая информация оказывается самой значительной...	Б. Перцептивная.
Сторона общения связана с восприятием и пониманием и оценкой людьми социальных объектов, прежде всего самих себя, других людей, социальных групп...	В. Эмпатия.

8. Установите последовательность:

Деперсонализация сказывается в деформации \_\_\_\_\_ с другими людьми, в одних случаях это повышение \_\_\_\_\_ от окружающих, в других - усиление негативизма, циничность и чувств по отношению к реципиентам.

А. зависимости.

В. отношений.

С. установок.

9. Тренинг – это... \_\_\_\_\_

10. Психокоррекция – это... \_\_\_\_\_

Тема № 16 «Возрастная специфика стресса»

1. Онтогенез - это ...

1. процесс индивидуального развития организма или личности.

2. особенность развития темперамента.

3. процесс развития интеллекта.

2. По мнению Э. Геккеля филогенез – это...

1. процесс развития органического мира в целом или отдельных его форм с момента возникновения жизни.

2. процесс индивидуального развития организма.

3. процесс развития группы людей.

3. Развитие личности – это ...

1. процесс формирования личности как социального качества человека в результате его социализации и воспитания.

2. процесс развития познавательных способностей.

3. процесс развития творческих способностей.

4. Воспитание – это... \_\_\_\_\_

5. Кооперация (кооперативное взаимодействие) – это ...

1. координация единичных сил участников на основе взаимопомощи, взаимодействия.

2. разобщенная деятельность участников команды.

3. характеристика темперамента.

6.. Конкуренция – это ... \_\_\_\_\_

7. Укажите способы рефлексивного слушания....

а)выяснение, перефразирование, резюмирование;

б)чувствование, поиски смысла, пересказ;

в)предположение, выяснение, интерпретация.

8. Установите соответствие между термином и определением:

1. Этап обсуждения (аргументации) направлен на то, чтобы...	А. Утверждение нейтральной позиции, создание паритета участников процесса, выравнивание объема времени работы с оппонентами, организация переговорного процесса.
2. При урегулировании конфликтов через посредничество используются следующие процедуры: ....	Б. В наиболее полном объеме реализовать собственную позицию.
3. Требования к поведению посредника:...	В. Постановление, рекомендации, контроль, провайзер процесса, советник по содержанию и процессу.

9. Установите последовательность:

Социальная роль – это \_\_\_\_\_ способ человека, соответствующий принятым \_\_\_\_\_ в зависимости от статуса в \_\_\_\_\_, в системе межличностных отношений.

А. поведения.

В. обществе.

С. Нормами

10. Познавательные процессы – это....\_\_\_\_\_

Тема № 17 «Типология стрессовых расстройств»

1. Убеждение - это....

1. осознанная потребность личности, побуждающая действовать в соответствии со своими ценностными ориентациями.

2. характеристика памяти.

3. характеристика профессии

2. Наблюдательность – это ....

1. способность человека, проявляющаяся в умении подмечать существенные, характерные, малозаметные свойства предметов и явлений.

2 негативное психическое состояние.

3. характеристика профессии.

3. Склонность – это ....

1. избирательная направленность индивида на определенную деятельность, побуждающая его заниматься.

2. обычное состояние индивида.

3.. отсутствие активности индивида.

4. Деятельность – это ...

1. специфический вид человеческой активности, направленной на преобразование действительности и самого себя.

2. эмоции, чувства.

3. память, внимание.

5. Удивление – это ....\_\_\_\_\_

6. Группа - это...\_\_\_\_\_

7. Большая группа – это ...\_\_\_\_\_

8. Установите соответствие между термином и определением:

1. Деструктивные конфликты препятствуют ....	А. Внутренние личностные психологические факторы (потребности, мотивы, ценности, чувства, сознательные и бессознательные потребности)
2. Выделяют следующие типы конфликтов:...	Б. Эффективному взаимодействию, приводят к разрушению межличностных отношений
3. Причиной внутриличностного конфликта являются.....	В. Внутриличностный, межличностный, межгрупповой конфликт, социальный, межнациональный (межэтнический) конфликт

9. Установите последовательность:

Формальная группа – это реальная или \_\_\_\_\_ социальная общность, имеющая юридически \_\_\_\_\_ статус, члены которой в условиях общественного разделения \_\_\_\_\_ объединены социально заданной деятельностью.

А. труда.

В. условная.

С. фиксированный.

10.. Ригидность – это... \_\_\_\_\_

### ***Шкала оценивания: 5 балльная***

#### ***Критерии оценивания результатов тестирования:***

Каждый вопрос (задание) в тестовой форме оценивается по дихотомической шкале: выполнено – **1 балл**, не выполнено – **0 баллов**.

Применяется следующая шкала перевода баллов в оценку по 5-балльной шкале:

5 баллов соответствует оценке «отлично»

4 балла соответствует оценке «хорошо»

3 балла соответствует оценке «удовлетворительно»

2 балла и менее соответствует оценке «неудовлетворительно»

## **2 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

### ***2.1 БАНК ВОПРОСОВ И ЗАДАНИЙ В ТЕСТОВОЙ ФОРМЕ***

#### **1. Вопросы в закрытой форме**

##### **1.1. Стресс - это ...**

1. совокупность неспецифических адаптационных (нормальных) реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов– стрессоров (физических или психологических), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма.

2. особенность характера.

3. особенность темперамента.

##### **1.2. Психология стресса – это ...**

1. отрасль психологии, изучающая психологические закономерности стресса, виды стрессоров и типологию реагирования в стрессовой ситуации.

2. наука, которая изучает познавательные процессы.

3. отрасль психологии, которая изучает поведение человека в обществе.

##### **1.3. Дистресс - это ....**

1. стресс, оказывающий отрицательное воздействие на организм, дезорганизующее влияние на деятельность и поведение, хроническое переживание его может привести к дисфункциональным и патологическим нарушениям.

2. характеристика профессиональной деятельности.

3. характеристика памяти.

##### **1.4 . Эустресс – это ...**

1. стресс, вызванный позитивными эмоциями, при котором человек осознает предстоящие проблемы или задачи, знает способы их решения.

2. особенность интеллекта.

3. особенность воображения.

1.5. Стрессор – это ...

1. фактор, неспецифический раздражитель, воздействие, вызывающее стресс.

2. характеристика внимания.

3. характеристика темперамента.

1.6 Согласно классификации Б.Г.Ананьева, психодиагностические методы входят в группу \_\_\_\_\_ методов исследования.

1. интерпретационных

2. эмпирических

3. организационных

4. статистических.

1.7 При \_\_\_\_\_ наблюдении исследователь сам является членом наблюдаемой им группы людей, полноправным участником наблюдаемых событий

1. включенном

2. систематическом

3. эвристическом

1.8 Метод, позволяющий сделать надежные выводы о причинно-следственных связях исследуемого явления и научно объяснить происхождение явления, называется \_\_\_\_\_

1. экспериментом

2. анкетированием

3. наблюдением

1.9. Межличностные отношения - ...

1) субъективно переживаемые взаимосвязи между людьми, объективно проявляющиеся в характере и способах взаимных влияний, оказываемых людьми друг на друга в процессе совместной деятельности и общения;

2) отношения между товарищами по работе;

3) семейные отношения.

1.10. Опросник – это ...

1. вид анкеты, составленный для изучения и оценки отдельных свойств и проявлений личности, с помощью заранее составленных вариантов ответов на каждый вопрос.

2. метод наблюдения.

3. способ эксперимента.

1.11 Методы научных исследований - это ...

1. приемы и средства, с помощью которых ученые получают достоверные сведения, используемые для построения научных теорий, выработки практических рекомендаций.

2. способы творческого развития.

3. методы развития общительности и коммуникабельности.

## 1.12. Наблюдение – это...

1. один из основных методов, заключающийся в систематическом и целенаправленном восприятии объектов, ситуаций, явлений, с целью изучения явлений и объектов, их изменений в зависимости от определенных условий и установление причин происходящих изменений.

2. метод анкетирования.

3. метод тестирования.

## 1.13 Анкетирование – это ...

1. процесс получения первичной социально-психологической информации на основе вербальной коммуникации, представляющей опросный лист для ответов на заранее составленные вопросы.

2. способ ведения беседы.

3. способ развития общительности.

## 1.14 Отличительные характеристики квазигруппы: ....

1) спонтанность образования, неустойчивость взаимосвязей, отсутствия разнообразия во взаимодействиях, кратковременность;

2) постоянство, устойчивость взаимосвязей;

3) небольшое количество людей.

## 1.15 Тестирование – это ....

1. метод психологической диагностики, позволяющий получить сопоставимые количественные и качественные показатели степени развитости изучаемых психологических свойств и состояний личности, необходимых теоретических знаний, практических умений и навыков.

2. метод развития памяти.

3. метод ведения беседы.

## 1.16. Принципы социального партнерства: ...

1) равноправие сторон, уважение и учет интересов сторон, соблюдение трудового законодательства, ответственность сторон;

2) экономическая выгода, получение прибыли;

3) доброжелательные отношения, общие интересы.

1.17 Самый распространенный вид конфликта, в котором наблюдается столкновение людей с различными взглядами, ценностями, чертами характера:

1) социальный;

2) межгрупповой;

3) межличностный.

1.18 Механизм межличностного восприятия, который представляет собой особый вид понимания другого человека, стремление эмоционально откликнуться на его проблемы:...

1) идентификация;

2) эмпатия;

3) рефлексия.

1.19. Определите эффект социального восприятия: более новая информация оказывается самой значительной...

- 1) эффект стереотипизации;
  - 2) эффект ореола;
  - 3) эффект первичности;
  - 4) эффект новизны.
- 1.20. Какие из перечисленных факторов чаще всего являются причиной стресса?
- а) страх и гнев;
  - б) умеренные чувства или эмоции;
  - в) интенсивные эмоции;
  - г) неприятные переживания.
- 1.21. Как во время стресса изменяется энергетический уровень?
- а) остается обычным;
  - б) количество энергии возрастает;
  - в) количество энергии уменьшается;
  - г) количество энергии сначала уменьшается, а потом возрастает.
- 1.22. Какой из методов распознавания эмоций является самым лучшим?
- а) по словесному описанию;
  - б) по мимике и жестикуляции;
  - в) с помощью полиграфа;
  - г) с помощью применения всех вышеперечисленных методов.
- 1.23. Какие события вызывают наибольший стресс?
- а) радостные переживания;
  - б) горестные переживания;
  - в) как радостные, так и горестные переживания;
  - г) мелкие неприятности.
- 1.24. Фазы развития стресса: ...
1. реакция тревоги, сопротивление, преодоление или истощение организма.
  2. первая, второстепенная фаза.
  3. начальная и последняя фаза.
- 1.25. Проявление реакция тревоги при стрессе ...
1. наблюдается состояния тревоги, настороженности, напряжённости при возникновении неординарной ситуации и, как следствие, мобилизация защитных сил организма.
  2. веселое настроение человека.
  3. дружеская беседа товарищей.
- 1.26. К коммуникативным барьерам непонимания относятся:
- 1) фонетический;
  - 2) семантический;
  - 3) стилистический;
  - 4) логический.
- 1.27. Кооперация (кооперативное взаимодействие) – это ...
- 1) форма организации труда, при которой определенное количество людей или предприятий совместно участвует, либо в одном и том же их общем трудовом процессе;
  - 2) форма творческой деятельности;

3) система психологических процессов.

1.28. Невербальное общение – общение с помощью:

1) конфликтного поведения;

2) фонетических знаков;

3) мимики, жестов, телесных контактов.

1.29. Сторона общения связана с выявлением специфики информационного обмена между людьми как активными субъектами:

1) коммуникативная;

2) перцептивная;

3) интерактивная.

1.30 Основные виды стрессов: ...

1. кратковременный, долговременный, физиологический, психологический, эмоциональный и информационный стрессы.

2. произвольный и непроизвольный стресс.

3. первый и второстепенный стресс.

## **2. Вопросы в открытой форме**

2.1 Стадиями развития стресса, согласно концепции Ганса Селье являются

---

2.2 Характер влияния стресса на человека больше всего зависит от следующих трех факторов

---

2.3 Тип высшей нервной деятельности человека влияет на характер стресса тем, что

---

2.4 Когнитивные факторы, влияющие на уровень стресса

---

2.5 Основными психосоматическими заболеваниями, наиболее часто возникающие после переживания человеком сильного стресса являются

---

---

---

2.6 Клиническими симптомами посттравматического стрессового расстройства являются

---

---

---

2.7 Житейскими методами снятия стресса, являются

---

---

2.8 Физиологические методы снятия стресса

---

---

2.9 Организационные методы, которые применяются в психологии труда и инженерной психологии для уменьшения уровня профессионального стресса – это

---

---

2.10 Сущность аутогенной тренировки состоит в

---

2.11 Уникальные особенности дыхания в плане саморегуляции и антистрессорного воздействия состоят в

---

2.12. Начальная фаза адаптации – это ...

2.13. Переходная фаза стресса – это...

2.14. Начальная фаза адаптации – это ...

2.15. Переходная фаза стресса – это...

2.16. Стресс-менеджмент – это

---

2.17. Метод саморегуляции, при котором обучающийся перед экзаменом говорит себе: «Все хорошо, у меня все получится, я все вспомню» -

---

2.18. Н.В. Самоукина выделяет такие виды стресса, как

---

2.19. К основным способам деструктивного мышления относятся:

---

2.20. Примерами мысленных игр являются:

---

2.21. Позитивная оценка собственного развития (достигнутого), должна основываться на сравнении с

---

2.22. Трехфакторная модель СЭВ включает в себя

---

2.23. Динамическая модель описывает СЭВ как проявление таких классов реакций, как

---

2.24. Посттравматический стресс – это

---

2.25. Кризис – это

---

2.26. Депрессия – это

---

2.27. Триггер – это

---

2.28. Психосоматика – это

---

2.29. Аллостаз – это

---

2.30. В чикагскую семерку психосоматических заболеваний входят:

### 3. Вопросы на установление последовательности

3.1. Укажите правильную последовательность распределения профессий по опасности развития профессиональных стрессов согласно данным английских психологов из Манчестерского университета (от меньшей к большей):

- а) журналисты;
- б) шахтеры;
- в) библиотекари;
- г) полицейские.

1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_ 4. \_\_\_\_\_

3.2 Укажите правильную последовательность в расположении стадий стресса:

- а) резистентности
- б) истощения
- в) тревоги

1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_

3.3 Укажите правильную последовательность уровней потребностей согласно «пирамиде потребностей» А. Маслоу (снизу вверх):

- а) принадлежность
- б) безопасность
- в) уважение

1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_

3.4 Укажите правильную последовательность этапов протекания эмоций:

- а) Внутреннее эмоциональное переживание;
- б) Эмоциональный след после выхода из ситуации;
- в) Эмоциональная оценка события;
- г) Внешняя эмоционально-насыщенная поведенческая реакция;

д) Процесс восприятия события, формирование психического образа и символизация его в сознании.

1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_

3.5 Укажите правильную последовательность действий в процессе аутотренинга:

- а) ровное ритмичное сердцебиение;
- б) ощущение тепла в руках и ногах;
- в) ощущение тяжести в руках и ногах;
- г) прохлада в области лба;
- д) тепло в области солнечного сплетения.

1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_

3.6. Укажите правильную последовательность стадий СЭВ:

- а) «пробивание стены»;
- б) «недостаток топлива»;
- в) «медовый месяц»;
- г) «хронические симптомы»;
- д) «кризис».

1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_

3.7 Укажите правильную последовательность распределения профессий по опасности развития профессиональных стрессов согласно данным английских психологов из Манчестерского университета (от меньшей к большей):

- а) журналисты;
- б) шахтеры;
- в) библиотекари;
- г) полицейские.

1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_

#### **4. Вопросы на установление соответствия**

4.1 Соотнесите между собой источники стресса работников управленческого профиля и их проявления:

- |   |                                       |
|---|---------------------------------------|
| а) режим трудовой деятельности          | 1. неадекватный уровень притязаний    |
| б) трудности построения деловой карьеры | 2. плохие условия труда               |
| в) коммуникативные факторы              | 3. трудности делегирования полномочий |
|   | 4. нехватка времени                   |
|   | 5. страх перед увольнением            |

4.2 Соотнесите между собой физиологические проявления стресса и типичные психосоматические заболевания, которые могут развиваться в результате этих проявлений:

- |  |                             |
|--|-----------------------------|
| а) повышение симпатического тонуса нервной системы     | 1. сахарный диабет          |
| б) повышение парасимпатического тонуса нервной системы | 2. язвенная болезнь желудка |
|  | 3. гипертония               |
|  | 4. бронхиальная астма       |
|  | 5. ревматоидный артрит      |

4.3 Соотнесите между собой психологические типы личности и психосоматические заболевания, к которым они предрасположены :

- а) психастения
- б) циклотимия
- в) личность типа А

1. гипертония, сахарный диабет и ожирение
2. вегетативная дистония, синдром раздраженного толстого кишечника, боли в спине
3. инфаркт, гипертония и язвенные болезни

4.4. Соотнесите авторов и их идеи:

- а) Г. Селье
- б) У. Кэннон
- в) Д.Н. Насонов

1. стресс-реакция на клеточном уровне проявляется в однотипной реакции протоплазмы на любые изменения окружающей среды
2. стресс-реакция протекает по пути гипоталамус → гипофиз → кора надпочечников
3. стресс-реакция «бегства-защиты» обеспечивает мобилизацию организма, подготавливающая мышцы к действию в ответ на воспринимаемую угрозу

4.5. Соотнесите факторы, влияющие на развитие стресса, с соответствующими группами:

- а) биологические факторы
  - б) социально-психологические факторы
  - в) психологические особенности человека
1. прошлый опыт
  2. уровень сензитивности
  3. условия жизни и деятельности

4.6 Соотнесите параметры объяснительного стиля и высказывания, в которых они отражаются:

- а) устойчивость
  - б) генерализация
  - в) персонализация
1. «во всем не везет»
  2. «я не уверен в себе»
  3. «вечно ты меня не слушаешь»

4.7. Соотнесите авторов и их подходы:

- а) А. Эллис
  - б) М. Селигман
  - в) Ю. Орлов
1. саногенное мышление
  2. рационально-эмоционально- поведенческая терапия
  3. позитивное мышление

4.8 Соотнесите между собой способы психической саморегуляции и их сущность:

- |                 |   |
|-----------------|---|
| а) тонопластика | 1. метод, оптимизирующий работу мозга с помощью движения                          |
| б) кинезиология | 2. система жизненных действий и упражнений, поддерживающих общий пластичный тонус |
| в) «ключ»       | 3. метод саморегуляции, основанный на идеорефлекторных приемах                    |

4.9 Соотнесите между собой виды психической саморегуляции и их сущность:

- |                |  |
|----------------|--|
| а) медитация   | 1. метод самовнушения, позволяющий влиять на деятельность органов, управляемых вегетативной нервной системой, управлять настроениями и чувствами, намерениями, волей |
| б) релаксация  | 2. способ приведения психики человека в состояние углубленной сосредоточенности, концентрации  |
| в) аутотренинг | 3. метод сознательного нервно-мышечного расслабления   |

4.10. Соотнесите между собой диагностические формы ПТСР и их проявления:

- |                             |   |
|-----------------------------|---|
| а) острое расстройство      | 1. продолжительность проявления симптомов - свыше 6 мес.  |
| б) хроническое расстройство | 2. комплекс симптомов впервые проявляется не ранее, чем через 6 мес. после стрессовой ситуации  |
| в) отсроченное расстройство | 3. появление симптомов в течение первых 6 месяцев после травмы (но не ранее 1 месяца после события), длительность сочетанного проявления всех симптомов – менее 6 месяцев |

4.11. Соотнесите между собой типы кризиса и разрешительные механизмы:

- |                        |   |
|------------------------|---|
| а) кризис удовольствия | 1. изменение иерархии ценностей и мотивов |
| б) фрустрация          | 2. воля и творческое мышление             |
| в) ценностный кризис   | 3. поиск новых форм поведения             |
| г) целостный кризис    | 4. психологическая защита                 |

4.12. Соотнесите между собой типы суицидального поведения и их проявления:

- |   |  |
|---|--|
| а) аффективное суицидальное поведение     | 1. чаще прибегают к повешению  |
| б) демонстративное суицидальное поведение | 2. чаще прибегают к попыткам повешения, отравлению токсичными и сильнодействующими препаратами |
| в) истинное суицидальное                  | 3. чаще прибегают к попыткам повешения,  |

поведение

отравлению токсичными и  
сильнодействующими препаратами

4.13. Соотнесите между собой физиологические проявления стресса и типичные психосоматические заболевания, которые могут развиваться в результате этих проявлений:

- |  |                             |
|--|-----------------------------|
| а) повышение симпатического тонуса нервной системы     | 1. сахарный диабет          |
| б) повышение парасимпатического тонуса нервной системы | 2. язвенная болезнь желудка |
|  | 3. гипертония               |
|  | 4. бронхиальная астма       |
|  | 5. ревматоидный артрит      |

4.14. Соотнесите между собой психологические типы личности и психосоматические заболевания, к которым они предрасположены :

- |                    |  |
|--------------------|--|
| а) психастения     | 1. гипертония, сахарный диабет и ожирение  |
| б) циклотимия      | 2. вегетативная дистония, синдром раздраженного толстого кишечника, боли в спине |
| в) личность типа А | 3. инфаркт, гипертония и язвенные болезни  |

4.15. Соотнесите между собой источники стресса работников управленческого профиля и их проявления:

- |   |                                       |
|---|---------------------------------------|
| а) режим трудовой деятельности          | 1. неадекватный уровень притязаний    |
| б) трудности построения деловой карьеры | 2. плохие условия труда               |
| в) коммуникативные факторы              | 3. трудности делегирования полномочий |
|   | 4. нехватка времени                   |
|   | 5. страх перед увольнением            |

Укажите правильную последовательность распределения профессий по опасности развития профессиональных стрессов согласно данным английских психологов из Манчестерского университета (от меньшей к большей):

- а) журналисты;
- б) шахтеры;
- в) библиотекари;
- г) полицейские.

1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_

**Шкала оценивания решения компетентностно-ориентированной задачи:** в соответствии с действующей в университете балльно-рейтинговой системой оценивание результатов промежуточной аттестации обучающихся осуществляется в рамках 100-балльной шкалы, при этом максимальный балл по промежуточной аттестации обучающихся по очной форме обучения составляет

36 баллов, по очно-заочной и заочной формам обучения – 60 (установлено положением П 02.016).

Максимальное количество баллов за решение компетентностно-ориентированной задачи – 6 баллов.

Балл, полученный обучающимся за решение компетентностно-ориентированной задачи, суммируется с баллом, выставленным ему по результатам тестирования.

Общий балл по промежуточной аттестации суммируется с баллами, полученными обучающимся по результатам текущего контроля успеваемости в течение семестра; сумма баллов переводится в оценку по дихотомической шкале (для зачета) или в оценку по 5-балльной шкале (для экзамена) следующим образом:

Соответствие 100-балльной и дихотомической шкал

<i>Сумма баллов по 100-балльной шкале</i>	<i>Оценка по дихотомической шкале</i>
100–50	зачтено
49 и менее	не зачтено

Соответствие 100-балльной и 5-балльной шкал

<i>Сумма баллов по 100-балльной шкале</i>	<i>Оценка по 5-балльной шкале</i>
100–85	отлично
84–70	хорошо
69–50	удовлетворительно
49 и менее	неудовлетворительно

***Критерии оценивания решения компетентностно-ориентированной задачи:***

**6-5 баллов** выставляется обучающемуся, если решение задачи демонстрирует глубокое понимание обучающимся предложенной проблемы и разностороннее ее рассмотрение; свободно конструируемая работа представляет собой логичное, ясное и при этом краткое, точное описание хода решения задачи (последовательности (или выполнения) необходимых трудовых действий) и формулировку доказанного, правильного вывода (ответа); при этом обучающимся предложено несколько вариантов решения или оригинальное, нестандартное решение (или наиболее эффективное, или наиболее рациональное, или оптимальное, или единственно правильное решение); задача решена в установленное преподавателем время или с опережением времени.

**4-3 балла** выставляется обучающемуся, если решение задачи демонстрирует понимание обучающимся предложенной проблемы; задача решена типовым способом в установленное преподавателем время; имеют место общие фразы и (или) несущественные недочеты в описании хода решения и (или) вывода (ответа).

**2-1 балла** выставляется обучающемуся, если решение задачи демонстрирует поверхностное понимание обучающимся предложенной

проблемы; осуществлена попытка шаблонного решения задачи, но при ее решении допущены ошибки и (или) превышено установленное преподавателем время.

**0 баллов** выставляется обучающемуся, если решение задачи демонстрирует непонимание обучающимся предложенной проблемы, и (или) значительное место занимают общие фразы и голословные рассуждения, и (или) задача не решена.

## **2.2 КОМПЕТЕНТНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ЗАДАЧИ (СИТУАЦИОННЫЕ ЗАДАЧИ)**

### *Ситуационная задача №1*

Представьте, что Вы работаете конфликтологом в МКУ «Центр психолого-педагогической медицинской и социальной помощи «Гармония»». К Вам пришел школьный психолог для того, чтобы получить консультацию. Он сказал Вам следующее: «В 7 класс пришел новый ученик Алан Бероев. Его семья приехала из Чечни. Алан плохо владеет русским языком, так как в семье чаще говорят на родном – чеченском. Педагоги практически не спрашивают Алана на занятиях. Дети сторонятся его. А классный руководитель не оказывает мальчику помощи в адаптации к новым условиям жизни и учебы».

Подумайте, что Вы ответите этому школьному психологу? Как решается данная задача, исходя из концепции поликультурного образования? Придумайте варианты развития ситуации: благоприятный и неблагоприятный, исходя из конкретных социально-педагогических реальностей. Составьте текст беседы с учителями, Аланом. Подумайте, какие мероприятия нужно провести в образовательном учреждении?

### *Ситуационная задача №2*

Представьте, что Вы работаете конфликтологом в вузе. Во время сессии, входя в аудиторию, где шел экзамен по математике, одна из студенток Светлана очень нервничала. Во рту у нее было сухо, ладони вспотели, а в горле стоял ком. Вдруг она с ужасом поняла, что не может вспомнить ни одной формулы. Что произошло со Светланой? Определите варианты решения проблемной ситуации. Как можно психологически подготовить студентов к сессии? Напишите текст своего обращения к Светлане и к другим студентам.

### *Ситуационная задача №3*

Представьте, что Вы работаете конфликтологом на предприятии. Начальник цеха Сергей Иванович крайне низко оценил работу одного из сотрудника Виктора при всем коллективе, объявил выговор, при этом он использовал оскорбительные слова. В результате подчиненный обиделся,

решил или уволиться, или перейти в другой отдел или обжаловать решение начальника. Какие варианты решения проблемы возможны? Опишите программу работы с проблемной ситуацией. Составьте текст обращения к Виктору и начальнику цеха Сергею Ивановичу.

#### Ситуационная задача №4

Представьте, что Вы работаете конфликтологом в университете. Студентка Дарья два месяца работала над курсовой работой по психологии. Досадная случайность помешала ей сдать работу вовремя. И вот теперь преподаватель отказывается выставить ей оценку, мотивируя это тем, что она сдана с опозданием на несколько часов. Какие варианты решения проблемы возможны? Опишите программу работы с проблемной ситуацией. Составьте текст своего обращения к Дарье. Что Вы порекомендуете другим студентам? Составьте текст своего обращения к студентам.

#### Ситуационная задача №5

Представьте, что Вы работаете конфликтологом в вузе. Вам нужно провести исследование аддиктивного поведения молодежи, в том числе студентов вуза. Подумайте, какие категории молодежи Вы будете исследовать? Какие методы и методики Вы будете использовать? Какие ученые занимались изучением этой проблемы? Опишите программу профилактики аддиктивного поведения молодежи, какие направления работы являются актуальными?

#### Ситуационная задача №6

Представьте, что Вы работаете конфликтологом. Одна сотрудница высказывает другой претензии по поводу многочисленных и часто повторяющихся ошибок в работе. Вторая сотрудница принимает высказываемые претензии за оскорбление. Между ними возник конфликт. Вопрос: в чем причина конфликта? Определите конфликтную ситуацию, варианты решения проблемы. Напишите текст своего обращения к первой и второй сотруднице.

#### Ситуационная задача №7

Представьте, что Вы работаете конфликтологом. На предприятии напряженная обстановка, срываются сроки выполнения работ. Не хватает сотрудников. Выезжая в командировку, вы случайно встречаете свою подчиненную – молодую женщину, которая уже две недели находится на больничном. Но вы находите ее в полном здравии. Она кого-то с нетерпением встречает в аэропорту. Вопрос: как вы поступите в этом случае? Объясните свое поведение. Составьте текст своего обращения к этой сотруднице.

#### Ситуационная задача №8

На консультацию пришли родители подростка. Сыну 16 лет. В интерпретации он ведет себя странно: стал нервным, скрытным. Часто у него «блестят глаза». Ухудшились успеваемость и поведение.

1. Сформулируйте возникшие у вас гипотезы о возможных причинах трудностей клиента.
2. По каким признакам родители могут определить, что их ребенок стал употреблять спиртное (другие психоактивные вещества)?
3. Определите основные этапы работы над проблемой.

#### Ситуационная задача №9

К психологу пришла мама ученицы, которая учится в 10 классе и попросила помощи. Она рассказала, что ее дочь до 6-7 класса была веселой, активной девочкой, хорошо училась в школе, любила общаться с детьми и одноклассниками, много времени отдавала внеклассной работе. Сейчас, она совсем изменилась. Замкнулась, перестала общаться с друзьями, теряется в присутствии незнакомых людей, сторонится компаний и шумных собраний. Стала хуже учиться. Все свободное время проводит в своей комнате. Придирчиво относится к своей внешности. Живет своей довольно напряженной жизнью, иногда прорывающейся в нервных репликах и подавленном настроении. На искренний разговор не идет. Как вернуть дочь к нормальной жизни? Что с ней происходит?

Сформулируйте психологическую гипотезу относительно перемен, происходящих с девушкой? Какие психологические проблемы ее мучают?

#### Ситуационная задача №10

«Мой муж умер в день 13-летия сына. После похорон сын стал очень замкнутым, хотя до этого он делился со мной своими мыслями и впечатлениями. Замкнутый и неразговорчивый он везде: и дома, и в школе, в окружении друзей. Такое впечатление, что он перестал даже интересоваться тем, что до этих трагических событий его увлекало. Что сделать, чтобы он стал таким, каким был?»

1. В приведенном выше фрагменте консультативного приема найдите и выделите наиболее значимую для решения проблемы клиента информацию.
2. Сформулируйте возникшие у вас гипотезы о возможных причинах трудностей клиента.
3. Определите основные этапы работы над проблемой.

#### Ситуационная задача №11

В консультативный центр обратилась женщина с жалобами на дочь Таню 8 лет. По словам матери, Таня безответственна и безвольна. Мама полагала, что отсутствие этих качеств может свидетельствовать о психической патологии, и просила обследовать девочку.

Приходя из школы домой, Таня играла в игрушки и ела сладости, вместо того чтобы обедать и делать уроки. Затем, по маминому плану, Таня должна была идти гулять. Мама приходила с работы к 19 ч. Таня весь день находилась дома одна. Мама часто звонила ей с работы и пыталась контролировать, но безуспешно. Указания по телефону девочка не выполняла, одна дома не обедала и уроков не делала.

Борясь с безволием и безответственностью, мама убрала на антресоли все ее игрушки, краски и цветные карандаши. Тогда Таня начала царапать клеенку на кухонном столе. Заподозрив у девочки психическое заболевание, мама обратилась за помощью.

Сама мама закончила школу с золотой медалью. Она росла в большой семье в провинциальном городе, в доме всегда были люди. «Со мной никто не занимался, я все делала сама», - говорила она.

Психологическое обследование Тани никакой патологии не выявило. Оказалось, что она обладает повышенным уровнем тревожности.

1. В приведенном выше фрагменте консультативного приема найдите и выделите наиболее значимую для решения проблемы клиента информацию.

2. Сформулируйте возникшие у вас гипотезы о возможных причинах трудностей клиента

#### Ситуационная задача №12

Измученная женщина пришла к психологу. Ее интересовал вопрос, как вести себя со своей 60-летней мамой, которой поставили диагноз: рак. Врачи за месяц проживания женщины в больнице расписались в собственном бессилии и на днях выписывают ее домой. Мама, женщина мужественная, прожившая тяжелую жизнь, еще не знает о действительных масштабах своей болезни. Что говорить, как вести с ней. Откуда черпать силы перед лицом такого несчастья?

О чем бы вы разговаривали с женщиной? На что необходимо ее сориентировать?

#### Ситуационная задача №13

На приеме у психолога две девушки с выпускного курса престижного вуза. Сейчас преддипломная практика, до защиты диплома остается один месяц. Все нервные, озабоченные, но как бы ни было тяжело, студенчество находит отдушину и для общения с друзьями, и для танцев.

Вот только в их комнате в последнее время происходит что-то необъяснимое. Их подруга В. (они живут вместе) ведет себя как-то странно. Встает «ни свет, ни заря» и садится за книжки, бывает, по 10 часов не поднимается со стула. Перешла на чай, питается в сухомятку, на приглашение к столу не реагирует. Почти никуда не выходит. Ни с кем не общается. Стала раздражительной, злой. Раньше она была доброй, приветливой.

Самое интересное то, что чем больше она работает, тем хуже у нее выходит, она, словно топчется на одном месте. Все трое учатся приблизительно одинаково, но девушки уже заканчивают написание дипломных работ, а у В., по

ее словам, конца еще не видно. Девушки просили совета, как вывести подругу из этого добровольного заточения, ведь в последнее время на нее страшно взглянуть: бледная, измученная, с синяками под глазами.

Сформулируйте предварительный диагноз состояния девушки. Попытайтесь объяснить студенткам, что происходит с их подругой. Как изменить ситуацию к лучшему?

#### Ситуационная задача №14

Психолог рассказывает своему коллеге: «В поле моего внимания попал десятиклассник, который при анонимном анкетировании признался, что принимает наркотики. В беседе он сказал, что недавно перестал употреблять их, потому что они стали дорого стоить. Правда, у меня закралось сомнение, относительно правдивости его слов, мне кажется, что время от времени он все-таки берется за старое. У нас с ним сложились неплохие отношения, он доверяет мне, пока еще прислушивается к моим советам. Поэтому я боюсь потерять его доверие, боюсь сделать какой-то неправильный шаг. Но с другой стороны, я боюсь, что не справлюсь сама. Я перечитала много литературы по проблемам наркомании, в результате еще больше запуталась и теперь вообще не знаю, что делать дальше. Как помочь мальчику?»

Чтобы вы посоветовали коллеге, оказавшейся в такой ситуации? Что должен знать психолог, работая с наркозависимыми?

#### Ситуационная задача №15

В семейную консультацию обратилась женщина с жалобами на то, что у нее с мужем без видимых причин происходят постоянные ссоры и скандалы. В браке они 6 лет. Живут в новой двухкомнатной квартире, воспитывают 3-х летнего сына.

Из беседы стало известно, что ссоры почти всегда возникают «на пустом месте»: какие-то бытовые мелочи, которых в любой семье бывает достаточно. Когда предмет недоразумения исчерпан, остается обоюдное раздражение, которое тлеет до тех пор, пока снова какая-нибудь мелочь не выведет кого-то из себя.

Последнее время женщина начала думать о разводе, по ее словам: «жалко разрушать семью, ведь муж не пьет, на работе его уважают, очень любит своего сына, часто с ним играет. Временами в семье бывают «перемирия», но это продолжается недолго. То очередные неприятности у мужа на работе, то еще что-то, и снова дает о себе знать хроническая несовместимость, доводящая до мысли, что так дальше жить просто невозможно».

В чем, по вашему, причина неблагоприятного психологического климата в семье клиентки? Как можно помочь семье гармонизировать свои отношения?

#### Ситуационная задача №16

Женщина, мать двоих девочек на приеме у психолога-консультанта. В беседе открылись некоторые подробности неблагополучной семейной жизни. Муж систематически выпивает, но наотрез отрицает то, что это болезнь. Уже начал выносить вещи из дома. Живут в 1-комнатной квартире – идти некуда. Старшая дочь (ему неродная, от первого брака), доведена им до отчаяния. Младшая, семиклассница, время от времени пропускает занятия в школе. А когда приходит, то зачастую с синяками, выглядит как затравленный зверек. Женщина слезно просила психолога вмешаться в их семейные дела, поговорит с мужем.

Как помочь этой семье? На что необходимо обратить внимание при работе с женщиной?

#### Ситуационная задача №17

Людмила Д., 25 лет, 7 лет замужем. Живет с мужем и свекровью. Муж на девять лет старше ее. Обратилась с жалобами на чувство тоски, утомляемость, частые головные боли, рассеянность, которая не была ей свойственна ранее, бессонницу.

Внешне семейные отношения хорошие. Имеет ребенка 4 лет. Изучение семейных отношений показывает наличие коммуникативных проблем в ее взаимоотношениях со свекровью. Проблема возникла с момента замужества. Свекровь очень привязана к сыну и переживала в связи с его женитьбой. Людмила по характеру стеснительная, неуверенная в себе. Свекровь приняла решение, что «хотя и была против этого брака, но раз так все получилось, она поможет невестке всей душой».

Эта помощь и стала источником коммуникативной проблемы. По словам Людмилы «с детства не может, когда кто-нибудь стоит и смотрит, как она что-то делает». Свекровь же не отходила от нее ни на шаг. Когда у невестки что-то не получалось, она как старая учительница, говорила: «Нет, не так, а вот, так, посмотри внимательно!»

Людмила призналась, что иногда испытывала приступы ярости, по отношению к свекрови. После – испытывала чувство страха и вины. Уже тогда появились бессонница и головные боли. С появлением ребенка конфликт ушел вглубь. Но невротические симптомы усилились, когда однажды ребенок по ошибке назвал бабушку мамой. Появились раздражительность, вспышки ярости, пониженное настроение.

Проанализируйте характер психологических трудностей Людмилы и ее свекрови. Как можно изменить коммуникативную ситуацию в семье?

#### Ситуационная задача №18

Родители обратились по поводу сына 14,5 лет, который всего боится, ни с кем не дружит, с трудом вступает в контакт с незнакомыми людьми, упрямый, дома часто плачет, из класса убегает, объяснить причины не может. Семья дружная, есть младший сын – противоположность первому. Старший унаследовал от отца его нелюдимость и замкнутость. Самому отцу с ним трудно

общаться. Мать отзывчивая женщина, замученная страхами, тревожная, гиперсоциализирующая.

Какие гипотезы, относительно причин поведения парня можно построить? Определите основные этапы работы над проблемой.

#### Ситуационная задача №19

Назовите техники процедуры снятия психологического барьера (психологического напряжения) у клиента?

#### Ситуационная задача №20

Какой из перечисленных внешних факторов играет самую важную роль в интеллектуальном развитии младенца:

а) питание; б) правильный уход; в) воспитание родной матерью; г) психическая стимуляция.

Ответ поясните.

#### Ситуационная задача №21

Объясните, почему психолог-консультант должен обладать следующими качествами которые он должен проявлять в общении с клиентами.

1. Способность к эмпатии, сопереживанию, сочувствию.
2. Открытость.
3. Доброжелательность.
4. Безоценочное отношение к клиенту.
5. Отказ от нравоучений, навязывания клиенту своих советов.
6. Доверие к клиенту, вера в его способность и возможность самостоятельно справиться со своей проблемой.

#### Ситуационная задача №22

В конце первой четверти кабинет психолога посетила мать первоклассника. Запрос: «Все ли в порядке с моим сыном? Нет ли у него умственных отклонений, т.к. его обучение продвигается с большими затруднениями». Ребенок тихий, ласковый. Детский сад не посещал, читать, считать научился дома, рос «домашним ребенком» в семейном кругу, где умели уделить внимание ребенку. Но с начала учебного обучения спокойствие в доме кончилось. Мальчик стал беспокойным, часто плачет, вздрагивает от любого звука, плохо спит по ночам.

Как вы считает, что обусловило подобное состояние мальчика? Что нужно предпринять, чтобы помочь ребенку и его маме?

#### Ситуационная задача №23

Укажите, в чем основные различия психологического консультирования и классической психотерапии.

- а) в уровне психического здоровья клиентов;
- б) в распределении ответственности;
- в) в компетентности психолога;

г) в объеме психодиагностической работы.  
Назовите еще несколько различий.

#### **Ситуационная задача №24**

Анна И. летом отдыхала в Чили. Во время отпуска там произошло землетрясение, где она пострадала. Её придавило в номере гостиницы, но спасатели вовремя подоспели на помощь, да и травмы были незначительные. Затем уже осенью муж Анны И. обеспокоился состоянием своей жены. Её каждую ночь мучали кошмары, она стала бояться ездить в лифте, раздражалась по любому поводу. Анне И. очень хотелось всё контролировать, она боялась оставаться в комнате одна, а когда её спрашивали об отпуске, то у неё появлялось сильное напряжение.

*Стоит ли мужу беспокоиться о состоянии своей жены Анны И.? Что с ней происходит? Как Вы определили её состояние?*

#### **Ситуационная задача №25**

Мама Владимира К. стала замечать некоторые странности в поведении сына. Владимир каждый день в одно и то же время стал куда-то уходить, стал твердить, что друзья его не понимают, и они неправильно живут. В доме появились книги со странными текстами-молитвами, начали пропадать деньги. Владимир стал замкнутым, с матерью разговаривать не хотел.

*Что могло произойти с Владимиром К.? По каким признакам можно это определить?*

#### **Ситуационная задача №26**

В комплексный центр обратилась женщина с рассказом о том, что ее муж умер, но у нее есть сын, который тяжело переживает эти события. После похорон сын стал очень замкнутым, хотя до этого он делился с ней своими мыслями и впечатлениями. Он стал замкнутый и неразговорчивый он везде: и дома, и в школе, в окружении друзей. Такое впечатление, что он перестал даже интересоваться тем, что до этих трагических событий его увлекало.

*Что произошло с мальчиком?*

#### **Ситуационная задача №27**

Произошла автомобильная катастрофа, в которой погиб мужчина. За несколько часов до этого он поругался с женой и ушел на работу. Узнав о смерти мужа, женщина впала в эмоциональный ступор, отстранилась ото всех, сожалела о том, что они не успели помириться, винила себя в его смерти. В душе она ощущала чувство пустоты, постоянно думала об умершем муже, со временем у нее начались спазмы в горле, припадки удушья, произошла потеря мышечной силы.

- 1) Назовите состояние, в котором находится женщина.
- 2) Опишите способы ее реабилитации.

### Ситуационная задача №28

Семья Петровых, состоящая из трех человек ( муж- Сергей, жена-Юлия, дочь- Анна), планировали отпуск за границей. Но в связи с неожиданной командировкой, Сергей не смог полететь отдыхать вместе с женой и дочерью. Вскоре по новостям сообщили, что самолет, на котором летели его жена и дочь, разбился. Сергей начал винить себя в смерти близких, ему снились ночные кошмары, появилось ощущение ограниченности в будущем, при воспоминании о психотравмирующем событии возникало ускоренное сердцебиение, учащенное дыхание, тошнота, мышечное напряжение, усиленное потоотделение.

- 1) Назовите состояние ,в котором находится Сергей
- 2) Опишите способы его реабилитации

### Ситуационная задача №29

К психологу обратилась молодая женщина, которая рассказала о сложностях в установлении близких отношений с противоположным полом. Эта женщина, с одной стороны, стремится к близости в отношениях, а, с другой, - боится быть отвергнутой.

Какие психодиагностические методики можно использовать для исследования выраженности данных тенденций в поведении личности? Охарактеризуйте теоретические и практические компоненты данного психодиагностического исследования.

### Ситуационная задача №30

Ситуационная задача 10.

Человек оценивает себя как неудачника, переживает из-за того, что не может достичь задач, которые он перед собой поставил.

Какие психодиагностические методики можно использовать для исследования данного внутриличностного конфликта? Охарактеризуйте теоретические и практические компоненты данного психодиагностического исследования.

**Шкала оценивания решения компетентностно-ориентированной задачи:** в соответствии с действующей в университете балльно-рейтинговой системой оценивание результатов промежуточной аттестации обучающихся осуществляется в рамках 100-балльной шкалы, при этом максимальный балл по промежуточной аттестации обучающихся по очной форме обучения составляет 36 баллов, по очно-заочной и заочной формам обучения – 60 (установлено положением П 02.016).

Максимальное количество баллов за решение компетентностно-ориентированной задачи – 6 баллов.

Балл, полученный обучающимся за решение компетентностно-ориентированной задачи, суммируется с баллом, выставленным ему по результатам тестирования.

Общий балл по промежуточной аттестации суммируется с баллами, полученными обучающимся по результатам текущего контроля успеваемости в течение семестра; сумма баллов переводится в оценку по дихотомической шкале (для зачета) или в оценку по 5-балльной шкале (для экзамена) следующим образом:

Соответствие 100-балльной и дихотомической шкал

<i>Сумма баллов по 100-балльной шкале</i>	<i>Оценка по дихотомической шкале</i>
100–50	зачтено
49 и менее	не зачтено

Соответствие 100-балльной и 5-балльной шкал

<i>Сумма баллов по 100-балльной шкале</i>	<i>Оценка по 5-балльной шкале</i>
100–85	отлично
84–70	хорошо
69–50	удовлетворительно
49 и менее	неудовлетворительно

**Критерии оценивания решения компетентностно-ориентированной задачи:**

**6-5 баллов** выставляется обучающемуся, если решение задачи демонстрирует глубокое понимание обучающимся предложенной проблемы и разностороннее ее рассмотрение; свободно конструируемая работа представляет собой логичное, ясное и при этом краткое, точное описание хода решения задачи (последовательности (или выполнения) необходимых трудовых действий) и формулировку доказанного, правильного вывода (ответа); при этом обучающимся предложено несколько вариантов решения или оригинальное, нестандартное решение (или наиболее эффективное, или наиболее рациональное, или оптимальное, или единственно правильное решение); задача решена в установленное преподавателем время или с опережением времени.

**4-3 балла** выставляется обучающемуся, если решение задачи демонстрирует понимание обучающимся предложенной проблемы; задача решена типовым способом в установленное преподавателем время; имеют место общие фразы и (или) несущественные недочеты в описании хода решения и (или) вывода (ответа).

**2-1 балла** выставляется обучающемуся, если решение задачи демонстрирует поверхностное понимание обучающимся предложенной проблемы; осуществлена попытка шаблонного решения задачи, но при ее решении допущены ошибки и (или) превышено установленное преподавателем время.

**0 баллов** выставляется обучающемуся, если решение задачи демонстрирует непонимание обучающимся предложенной проблемы, и (или) значительное место занимают общие фразы и голословные рассуждения, и (или) задача не решена.

