

Фонд оценочных средств
для проверки сформированности компетенций (части компетенций)
при промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины
«Программа формирования эмоциональной устойчивости и саморегуляции»
Специальность 37.05.01 Клиническая психология,
форма обучения очная

Профессиональная компетенция ПК-5 - способность формулировать цели, проводить учебные занятия с использованием инновационных форм и технологий обучения, разрабатывать критерии оценки результатов образовательного процесса, проводить супервизию педагогической, научно-исследовательской и практической работы обучающихся, популяризировать психологические знания

1. Типовые задания для оценивания результатов сформированности компетенции на уровне ИПК 5.1. (*Знать основы педагогической организации учебного процесса.*)

Примеры тестовых заданий

1. Стресс - это
2. Основная идея Ганса Селье по поводу адаптации организма к разнообразным факторам внешней среды заключалась в
3. С сердечно-сосудистой системой человека во время стресса происходит
4. Значение гипоталамуса в развитии стрессорных реакций заключается в
5. Основные отличия психологического стресса от стресса биологического
6. Эустресс – это
7. Начальный стресс может принимать форму дистресса в случаях
8. *Выберите правильный вариант ответа*
8. Стресс начинается со стадии
 - а) адаптации;
 - б) тревоги;
 - в) резистентности;
 - г) истощения.
9. Наиболее важную роль в формировании ответных реакций организма во время стресса играют железы
 - а) щитовидная железа;
 - б) поджелудочная железа;
 - в) мозговое вещество надпочечников;
 - г) корковое вещество надпочечников.
10. Способствует переходу стресса в дистресс
 - а) положительный эмоциональный фон;
 - б) наличие достаточных ресурсов для преодоления стресса;
 - в) опыт решения подобных проблем в прошлом;
 - г) негативный прогноз на будущее.
11. Способствует переходу стресса в эустресс
 - а) чрезмерная сила стресса;
 - б) большая продолжительность стрессорного воздействия;
 - в) одобрение действий индивидуума со стороны социальной среды;
 - г) недостаток нужной информации.
12. У биологического и психологического стресса общее
 - а) участие гормонов надпочечников;
 - б) преимущественное влияние на социальный статус человека;
 - в) наличие реальной угрозы жизни и здоровью;

- г) «размытые» временные рамки.
13. Примером «психологического» стресса является
- а) воспалительная реакция после ожога;
 - б) болезнь, вызванная вирусной инфекцией;
 - в) повышение артериального давления после семейной ссоры;
 - г) травма, связанная с падением.

2. Типовые задания для оценивания результатов сформированности компетенции на уровне ИПК 5.2. (*Уметь проводить супервизию педагогической, научно-исследовательской и практической работы обучающихся.*)

Примеры тестовых заданий

- 1. Четыре возможные формы проявления стресса
- 2. Поведенческие нарушения при стрессе проявляются в

Выберите правильный вариант ответа

- 3. Нарушение концентрации внимания относится к _____ форме проявления стресса
 - а) к поведенческой;
 - б) к эмоциональной;
 - в) к интеллектуальной;
 - г) к физиологической.
- 4. Головная боль относится к _____ форме проявления стресса
 - а) к поведенческой;
 - б) к эмоциональной;
 - в) к интеллектуальной;
 - г) к физиологической.
- 5. Снижение самооценки при психологическом стрессе относится к
 - а) изменению общего эмоционального фона;
 - б) выраженным негативным эмоциональным реакциям;
 - в) изменениям в характере;
 - г) невротическим состояниям.
- 6. Показатель 57 баллов по методике Ч.Спилбергера относятся к _____ уровню ситуативной тревожности
 - а) к низкому;
 - б) к среднему;
 - в) к высокому;
 - г) к сверхвысокому.
- 7. Не входит в состав триады поведения при структурном анализе стресса
 - а) мысли;
 - б) действия;
 - в) чувства;
 - г) последствия.

3. Типовые задания для оценивания результатов сформированности компетенции на уровне ИПК 5.3.– 5.4. (*Владеть навыками проведения всех форм педагогической деятельности с использованием инновационных форм и технологий обучения; владеть коммуникативными навыками, способствующими распространению и популяризации психологического знания*)

Примеры тестовых заданий

- 1. Стадиями развития стресса, согласно концепции Ганса Селье являются
- 2. Характер влияния стресса на человека больше всего зависит от следующих трех факторов

3. Тип высшей нервной деятельности человека влияет на характер стресса тем, что
4. Когнитивные факторы, влияющие на уровень стресса
5. Основными психосоматическими заболеваниями, наиболее часто возникающие после переживания человеком сильного стресса являются
6. Клиническими симптомами посттравматического стрессового расстройства являются

Выберите правильный вариант ответа

7. Переход стресса в болезнь наиболее вероятен на стадии
 - а) тревоги;
 - б) адаптации;
 - в) истощения;
 - г) на любой из перечисленных.
8. Наиболее вреден для организма человека (при прочих равных особенностях) следующий характер стресса
 - а) слабый и короткий;
 - б) слабый и длительный;
 - в) сильный и короткий.
9. Больше всего влияют на формирование стрессоустойчивости человека следующие врожденные факторы / события первых лет жизни:
 - а) уровень самооценки;
 - б) характер человека;
 - в) направленность психики;
 - г) характер протекания беременности у матери.
10. К когнитивным факторам, влияющим на развитие стресса, относится:
 - а) тип высшей нервной деятельности;
 - б) родительские сценарии;
 - в) условия труда;
 - г) прогноз будущего.
11. К социальным факторам, влияющим на развитие стресса, не относится
 - а) ближнее социальное окружение (родители, друзья, коллеги);
 - б) общественный статус;
 - в) условия труда;
 - г) установки и ценности человека.
12. Позже всего формируется элемент, влияющий на развитие стресса
 - а) наследственные особенности стрессоустойчивости;
 - б) характер протекания беременности у матери;
 - в) черты личности;
 - г) ранний детский опыт;
 - г) тип высшей нервной деятельности.
13. Люди типа «А» (обладающие повышенной уязвимостью к стрессу) - это
 - а) вспыльчивые, энергичные и честолюбивые;
 - б) аккуратные и добродушные;
 - в) спокойные и рассудительные;
 - г) быстро принимающие решения и не стремящиеся к карьерному росту.
14. На уровень сензитивности человека напрямую не влияет
 - а) чувствительность рецепторов;
 - б) тип высшей нервной деятельности;
 - в) легкость образования условно-рефлекторных связей в коре мозга;
 - г) особенность процессов мышления;
 - д) изменение чувствительности в процессе индивидуального опыта.

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

- а) стресса;
- б) внутреннего конфликта;
- в) депрессии.

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

- а) физиологической концепции;
- б) биохимической концепции;
- в) психоаналитической концепции;
- г) когнитивной концепции;
- д) информационной концепции?

Профессиональная компетенция ПК-7 (*Способность организовывать условия трудовой деятельности с учетом индивидуально-личностных возможностей работника с целью снижения риска последствий нервно-психического напряжения, стресса, предупреждения психосоматических заболеваний*)

1. Типовые задания для оценивания результатов сформированности компетенции на уровне ИПК 7.1. (*Знать основы медицинских, физиологических и других естественнонаучных дисциплин*)

Примеры тестовых заданий

- 1. Житейскими методами снятия стресса, являются
- 2. Физиологические методы снятия стресса
- 3. Организационные методы, которые применяются в психологии труда и инженерной психологии для уменьшения уровня профессионального стресса – это
- 4. Сущность аутогенной тренировки состоит в
- 5. Уникальные особенности дыхания в плане саморегуляции и антистрессорного воздействия состоят в

Выберите правильный вариант ответа

- 6. Аутотренинг относится к _____ группе антистрессорного воздействия
 - а) к физической;
 - б) к физиологической;
 - в) к биохимической;
 - г) к психологической.
- 7. Алкоголь относится к _____ группе антистрессорного воздействия
 - а) к физической;
 - б) к физиологической;
 - в) к биохимической;
 - г) к психологической.
- 8. Массаж относится к _____ группе антистрессорного воздействия
 - а) к физической;
 - б) к физиологической;
 - в) к биохимической;
 - г) к психологической.
- 9. Биологическая обратная связь относится к
 - а) к методам самопомощи;
 - б) к методам, требующим участия другого человека;
 - в) к техническим методам.
- 10. Основатель аутогенной тренировки
 - а) И. Шульц;

- б) У. Джеймс;
- в) А. Ромен;
- г) Э. Джекобсон.

11. На совершенствовании поведенческих навыков основан метод:

- а) аутогенной тренировки;
- б) медитации;
- в) визуализации;
- г) активное слушание.

2. Типовые задания для оценивания результатов сформированности компетенции на уровне ИПК 7.2. *(Уметь использовать медицинские и естественнонаучные знания для выявления последствий нервно-психического напряжения, стресса, предупреждения психосоматических заболеваний)*

Примеры тестовых заданий

1. Вам необходимо определить, какие из приведенных высказываний не являются направлением изучения взаимосвязи личности и ситуации

- а) разные личности по-разному воспринимают одну и ту же ситуацию и по-разному реагируют на нее
- б) люди способны сами избирать влияющие на них ситуации;
- в) людям не дано самим избирать влияющие на них ситуации, все ситуации влияют на людей;**
- г) люди сами участвуют в создании своей социальной ситуации;
- д) социальная ситуация человека задается ему вне зависимости от его желания, пола, возраста, интеллектуальных способностей и т.д.**

2. В трудной жизненной ситуации у субъекта

- а) происходит нарушение устойчивого привычного образа жизни
- б) происходит нарушение адаптации человека к жизни
- в) возникает необходимость изменений.**

3. При посттравматическом стрессовом расстройстве (ПТСР) психически нарушения (например, галлюцинации, депрессия) – это

- а) «нормальная реакция на ненормальную ситуацию»**
- б) симптомы психического заболевания у клиента, требующие переадресации к психиатру
- в) ни один ответ не верен

4. К факторам риска возникновения ПТСР относятся

- а) низкий уровень образования
- б) внезапность психотравмирующей ситуации**
- в) хронический стресс
- г) молодой возраст

5. Какие стратегии являются наиболее эффективными для преодоления состояния ПТСР:

- а) целенаправленное возвращение к воспоминаниям о травмирующем событии в целях его анализа и полного осознания всех обстоятельств травмы**
- б) осознание клиентом (носителем травматического опыта) значения травмирующего события**
- в) избегание упоминаний о травме

6. Психологическая помощь при ПТСР должна быть ориентирована на

- а) формирование прочного «переноса» во взаимоотношения с психологом
- б) восстановление чувства личностной целостности и контроля над происходящим
- в) вытеснение психотравмирующего события из памяти**

г) ни один ответ не верен

7. Информирование клиента о характере и особенностях протекания переживаемого им посттравматического стрессового расстройства является при оказании психологической помощи

а) недопустимым

б) одной из задач помощи

в) допустимым, но при определенных условиях

8. Целенаправленное возвращение клиента с ПТСР к воспоминаниям о травмирующем событии является

а) одной из стратегий психологической помощи и непременным условием для интеграции опыта

б) дополнительным психотравмирующим воздействием на личность клиента

в) проявлением непрофессионализма психолога

г) ни один ответ не верен

9. Экстремальные кризисные события, обладающие мощным негативным воздействием и требующие от человека экстраординарных усилий по совладанию с ними, называются

а) стрессогенные ситуации

б) травматические ситуации

в) чрезвычайные ситуации

г) верны все варианты ответов

10. Продолжите перечень объективных характеристик чрезвычайных ситуаций: степень экстремальности воздействия, ...

а) возраст индивида

б) материальное положение человека или семьи

в) внезапность наступления чрезвычайной ситуации

г) несвоевременность помощи

3. Типовые задания для оценивания результатов сформированности компетенции на уровне ИПК 7.3. *(Владеть комплексом психодиагностических и психокоррекционных методик, направленных на повышение трудовой деятельности с учетом индивидуально-личностных возможностей работника)*

Примеры тестовых заданий

1. Какие из перечисленных кризисов относятся к нормативным

а) кризис среднего возраста

б) кризис адаптации к жизни после развода

в) кризис отказа от материнства

г) кризис подросткового возраста

2. Основное значение термина «стресс» в современном понимании

а) стресс как событие

б) стресс как промежуточная переменная

в) стресс как трансактный процесс

г) стресс как реакция

3. Выберите из перечисленных стрессоры активной деятельности

а) стрессоры предстоящих состязаний

б) стрессоры психосоциальной мотивации (соревнования, конкурсы, экзамены)

в) стрессор успеха в искусстве

г) стрессор подводных погружений или парашютных прыжков

4. Критерий ПТСР по DSM-IV, называемый numbing – блокировка эмоциональных реакций, определяется по наличию перечисленных ниже особенностей, за исключением

а) усилия по избеганию мыслей, чувств или разговоров, связанных с травмой

б) повторяющиеся тяжелые сны о событии

в) заметно сниженный интерес или участие в ранее значимых видах деятельности

5. К числу так называемых «симптомов вторжения», возникающих при ПТСР, относятся

а) флэш-бэки

б) периодические эпизоды тревожного возбуждения

в) нарушения сна (трудности засыпания или прерывистый сон)

г) появление вегетативных реакций при напоминании о психотравме

6. Согласно статистике ВОЗ, к числу событий, с наибольшей вероятностью вызывающих ПТСР, относится

а) стихийное бедствие

б) захват в заложники

в) смерть близкого человека

г) ДТП

д) техногенная катастрофа

7. Диссоциативными феноменами являются все перечисленные, за исключением

а) абсорбация

б) галлюцинации

в) рассеянность

г) явления деперсонализации

8. Кто из следующих специалистов имеет квалификацию врача?

а) социальный работник

б) клинический психолог

в) психиатр

г) психолог-консультант

9. Работа с высвобождением чувств, эмоций клиента уместна в случаях, когда

а) отсутствует конкретный запрос, проблема

б) игнорируется активное вмешательство психолога

в) клиент только что пережил эмоционально напряженную ситуацию

10. Эффективной позицией взаимодействия в консультировании пострадавших является позиция:

а) «на равных»

б) «сверху вниз»

в) «снизу вверх»

Кейсы:

Задание 1

Подросток на протяжении длительного времени подвергается в школе травле, насмешкам, угрозам и физической агрессии (буллинг). Опишите стратегии выхода из данной ситуации и Ваши рекомендации подростку, который подвергся травле в школе.

Ответ:

Рассказать родителям о происходящем. Найти в окружении подростка ресурсного взрослого, которому ребенок доверяет и который сможет поддержать подростка (в идеале – родители). Сохранять все признаки (улики), которые могут подтвердить происходящее. Если есть следы побоев, то пройти медицинское освидетельствование. Подключить к

решению проблемы администрацию школы, если понадобится то и правоохранительные органы.

Если нет сопротивления психотерапевтической работе, то работать: с уверенностью в себе; с исследованием стратегии поведения в стрессе и поиском оптимальных форм реагирования; с отреагированием чувств, которые он испытывал при буллинге; с ролью, которую ребенок занимает в группе.

Задание 2

На прием к психологу пришла женщина с жалобами на странное поведение мужа, расстроена, не понимает, что с мужем происходит. Такое поведение у мужа появилось после его возвращения из командировки, где он служил в армии по контракту. Поведение мужа следующее: складывается ощущение, что мужу все безразлично, как будто нет никаких чувств, часто подавленное состояние; муж агрессивен, вопросы решает силой, иногда бывают приступы ярости; мужу бывает трудно сосредоточиться, особенно если ситуация важна для него; тревожность, страх, странно ведет себя на улице, оглядывается, предполагает, что за ним следят; невинный звук, шорох или ситуация могут спровоцировать непонятное поведение - у него появляется страх, беспокойство, боль в глазах, муж говорит, что он оказывается в ситуации, которая была в прошлом, и испытывает эмоции, которые испытывал там и тогда, а окружающий мир отходит на второй план; появилась бессонница.

- а) Исходя из полученной информации, предположите, что происходит с мужем клиентки?
- б) В чем будут заключаться основные направления работы с таким пациентом?

Ответ:

- а) ПТСР после пребывания в месте военных действий.
- б) Психотерапия (работа на принятие опыта + работа с имеющимися психическими состояниями) индивидуальная, групповая; Медикаментозная терапия при необходимости (назначает врач); Работа с членами семьи.

Задание 3

К Вам обратилась женщина, имеющая 8-ми летнюю дочь. Ситуация в семье напряженная, т.к. недавно стало известно, что дедушка ребенка, проживающий в этой же семье, имел неоднократные сексуальные контакты с ребенком (оральный секс).

Что Вы можете порекомендовать женщине:

- а) Какую выбрать стратегию поведения с бабушкой ребенка?
- б) Как вести себя с ребенком?

Ответ:

- а) Исключить контакты бабушки с ребенком. Обратиться в правоохранительные органы.
- б) Обеспечить безопасность ребенку. Объяснить ребенку, что в случившемся нет его вины. Объяснить ребенку произошедшее на доступном ему уровне. Спокойно и честно ответить на вопросы ребенка, если они возникнут. Желательна психотерапевтическая работа с ребенком и родителями.

Задание 4

Клиника, в которой Вы работаете, сотрудничает с хосписом. Вас попросили проконсультировать пациента хосписа, который не так давно там находится и недавно стал вести себя агрессивно.

Какие методы работы Вы выберете?

Ответ:

Паллиативная помощь. В ее задачи входит обеспечение пациенту комфортных условий проживания оставшегося ему времени.

В нашем случае психологическое сопровождение - уважительное отношение к чувствам и переживаниям больного. Признание его права на возникающие у него чувства, в том

числе и злость. Создание таких отношений с пациентом, чтобы он мог открыто говорить о своей болезни, и чувствах, которые он испытывает в связи с ней (неуверенность, страх, злость, упрямство, одиночество, грусть, скорбь). Возможность быть услышанным и возможность разделения чувств другим человеком помогает пациенту примириться со своим положением.

Задание 5

В результате авиакатастрофы погибли 127 человек и 7 членов экипажа. Родственники погибших оповещены. Вас пригласили для работы с родственниками погибших. Перечислите возможные методы работы с родственниками погибших в авиакатастрофе людей?

Ответ:

Основное направление психологической работы - психологическая поддержка; борьба с вновь возникающими негативными переживаниями и профилактика развития посттравматического стрессового расстройства. Методы: эмпатийное слушание, искренность в проявлении психологами своих чувств и простота психологического воздействия (телесные прикосновения, дыхательная гимнастика, релаксационные техники, самоисповедь и самоубеждение). Раздать методические пособия по преодолению негативных эмоций. Вести разъяснительную беседу по укреплению психологической устойчивости, по предотвращению негативных последствий, связанных с переживанием драматических событий.

В течение первых 48 часов после катастрофы возможно проведение психологического дебрифинга.

Дебрифинг – неструктурированная беседа, цель которой объяснить человеку, что с ним произошло и выслушать его точку зрения на ситуацию.

Задание 6

В чем основное отличие стресса от дистресса?

Ответ:

Стресс - это нормальная адаптационная реакция организма на физическое или психологическое воздействие, нарушающее его гомеостаз. Благодаря стрессу развиваются наши адаптационные механизмы, происходит закаливание организма и психики.

Дистресс – стресс, связанный с сильными негативными эмоциями и оказывающий сильное негативное, иногда разрушающее воздействие на организм и здоровье.

Задание 7

При ситуации теракта в метро школьники, из ближайшей к метро школы, стали непосредственными свидетелями происходящих событий. Они видели разрушенные стены, искалеченных людей и работу спасателей. Директор школы попросил психологов прийти в школу и помочь детям справиться с ситуацией. Дети задавали много вопросов, относительно происшедших событий, плакали, говорили, что им страшно ездить в метро.

В чем будет заключаться работа психолога в данной ситуации?

Опишите основные методы работы с детьми, получившими травму?

Ответ:

Работа психолога заключается в том, чтобы организовать в школе пространство, где дети могли бы отреагировать ситуацию, свободно выражать свои чувства, задавать вопросы и получить на них ответы.

Со средними и младшими школьниками можно работать методами арт-терапии (рисование, лепка), игротерапии.

Со старшеклассниками и детьми среднего школьного возраста оптимальна тренинговая работа (моделирование ситуации, психодрама, работа с чувствами).

Вопросы к зачету:

1. Проблема стресса в жизни современного общества. Основные сферы изучения стресса в прикладных психологических исследованиях.
2. Стресс и адаптация. Уровни адаптации и формы проявлений дезадаптации на личностном и поведенческом уровнях.
3. Стресс и здоровье человека. Понятие психического здоровья. Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека
4. История развития исследований стресса в физиологии и психологии. Основные этапы.
5. Классическая концепция стресса Г. Селье. Общий адаптационный синдром, основные закономерности проявлений и развития. Вклад естественнонаучной традиции в развитие психологических исследований стресса.
6. Физиологический и психологический стресс, различия в механизмах ормирования. Основные субсиндромы проявлений стресса. Связь с успешностью поведенческой адаптации
7. Комплексный подход к анализу проявлений стресса. Основные классы диагностических методов, примеры конкретных методик. Способы интеграции данных в зависимости от типа диагностических задач.
8. Основные современные подходы к изучению стресса. Сравнительная характеристика подходов.
9. Экологический подход к изучению стресса. Трактовка понятия стресс в рамках парадигмы соответствия «личность-среда» и методология исследований.
10. Когнитивная модель психологического стресса Р. Лазаруса. Субъективный образ проблемной ситуации и роль механизмов когнитивной оценки в формировании стрессовых реакций.
11. Стратегии преодоления стресса (копинг-механизмы). Индивидуальные стили «совладающего поведения» (модель С. Хобфолла). Возможности целенаправленного формирования адекватных стратегий преодоления стресса.
12. Трансактный подход к изучению стресса. Модель Т. Кокса и возможности ее практического использования.
13. Регуляторный подход к изучению стресса. Синдромы острого и хронического стресса, их негативные последствия.
14. Понятие «экстремальности» и экстремальных условий деятельности. Абсолютная и относительная экстремальность. Классификация факторов прямого и опосредующего влияния на степень экстремальности ситуации.
15. Стресс и состояния психической напряженности. Операциональная и эмоциональная напряженность, роль мотивационно-личностных факторов в их развитии. Формы проявления состояний эмоциональной напряженности
16. Стадии переживания критических жизненных ситуаций (модель Хоровитца). Закономерности динамики и психологическая характеристика каждой из стадий.
17. Основные психологические составляющие переживаний хронического стресса.
18. Фиксация негативных проявлений в форме устойчивых индивидуально-личностных характеристик поведенческих нарушений.
19. Изменения в поведении при длительном переживании стресса. Формирование поведенческих риск-факторов для здоровья человека. Тип А поведения.
20. Развитие личностных деформаций в процессе длительного переживания стресса. Синдром выгорания.
21. Развитие пограничных невротических состояний как следствие интенсивного переживания стресса. Посттравматический стресс.

22. Проблема управление стрессом. Взаимосвязь диагностической и профилактической направленности работы как основа современных технологий стресс-менеджмента
23. Психопрофилактика и коррекция стресса. Объектная и субъектная парадигмы. Общая классификация методов борьбы со стрессом
24. Опосредующие методы профилактики и коррекции стресса (объектная парадигма). Примеры используемых средств.
25. Непосредственные методы воздействия на состояние человека. «Пассивный» и активный субъект психопрофилактики. Примеры средств «внешнего» воздействие на состояние человека.
26. Психологическая саморегуляция состояний. Основные классы методов и техник. Программы обучения навыкам саморегуляции и управления стрессом. Организационные формы использования методов профилактики и управления стрессом в прикладных условиях.