**Пример тестовых заданий по дисциплине «Психология»**

1. Феномен стресса открыл:

а) Павлов И.П.;

б) Фрейд З.;

в) Селье Г.;

г) Орбели Л.А.

2. Первоначально Селье Г. – основатель учения о стрессе, рассматривал:

а) гормональные аспекты стресса;

б) биохимические аспекты стресса;

в) психологические аспекты стресса

3. Селье Г. выделял следующие стадии развития стресса:

а) стадия депрессии;

б) стадия тревоги;

в) стадия страха, фобий;

г) стадия резистентности (адаптации);

д) стадия фрустрации;

е) стадия истощения

4. Феномен неспецифической реакции организма в ответ на разнообразные повреждающие воздействия Селье Г. назвал:

а) стрессом;

б) эустрессом;

в) дистрессом

5. Полезным стрессом называется:

а) эустресс;

б) дистресс

6. Вредоносным стрессом называется:

а) эустресс;

б) дистресс

7. Если стресс-фактор продолжительное время воздействует на организм, то наступает стадия:

а) тревоги;

б) фобии;

в) страха;

г) депрессия;

д) адаптации

8. Длительное воздействие психологических стрессов, как правило, приводит к психосоматическим заболеваниям таким, как:

а) сердечно-сосудистая система (ишимическая болезнь);

б) язвенная болезнь желудка;

в) артериальная гипертония;

г) неспецифический колит

9. В психологии выделяют:

а) эмоциональный стресс;

б) когнитивный стресс;

в) психологический стресс

10. Эмоциональный стресс присущ:

а) животным;

б) человеку;

в) животным и человеку

11. Психологический стресс присущ:

а) животным;

б) человеку;

в) животным и человеку

12. Термин «эмоциональный стресс» чаще используют:

а) физиологи;

б) психологи

13. Термин «психологический стресс» чаще используют:

а) физиологи;

б) психологи

14. Стресс начинается со стадии:

а) адаптации;

б) тревоги;

в) резистентности;

г) истощения

15. Наиболее важную роль в формировании ответных реакций организма во время стресса играет:

а) щитовидная железа;

б) поджелудочная железа;

в) мозговое вещество надпочечников;

г) корковое вещество надпочечников

16. Условие, способствующее 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

17. Условие, способствующее 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

18. Общее у биологического и психологического стресса:

а) участие гормонов надпочечников;

б) преимущественное влияние на социальный статус человека;

в) наличие реальной угрозы жизни и здоровью;

г) «размытые» временные рамки

**Темы (примерные) контрольной работы**

Вариант 1.

1. Что такое «стресс»?

2. Назовите физиологические механизмы возникновения стресса.

3. История развития концепции адаптации в физиологии и

психофизиологии.

4. Уровни классической теории Г. Селье.

5. В чем различие понятий стресс и дистресс?

Вариант 2.

1. Что такое «адаптационный синдром»?

2. Раскройте сущность психологического стресса.

3. История развития концепции гомеостатического регулирования

жизнедеятельности организма в физиологии и психофизиологии.

4. Роль теории Г. Селье в развитии психологических концепций

изучения стресса.

5. Основные способы борьбы со стрессом.

Вариант 3.

1. Какие существуют классификации стрессоров?

2. Назовите стадии развития стрессовых реакций по Г. Селье.

3. Понятие общего адаптационного синдрома, введенного Г. Селье.

4. Триада стресса.

5. Реакции организма на стресс.

**Требования к выполнению контрольной работы**

Контрольная работа проводится письменно, во время, отводимое для самостоятельной работы обучающегося. Работа должна содержать собственные умозаключения по сути поставленной проблемы, включать самостоятельно проведенный анализ по сути этой проблемы, выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме.

**Примерные темы реферативных работ**

1. Стресс, источники стресса.

2. Классификация стрессовых ситуаций.

3. Стратегия саморегуляции в стрессе, психоэнергетический потенциал.

4. Выявление уровня психоэнергетический опустошенности личности.

5. Построение идеальной ресурсной модели противодействия стрессу.

6. Эффективные техники релаксации, дыхательные упражнения, телесные техники.

7. Поведенческие модели в стрессовых ситуациях.

8. Навыки принятия эффективных решений в стрессовых ситуациях.

9. Создание собственных позитивных установок.

10. Моделирование стрессовых ситуаций на работе и регулирование напряжения.

11. Включение техник и приемов в рабочий день.

12. Стрессовые состояния в рабочей групповой деятельности (переговоры, совещание, планерка).

13. Эффективное использование своих внутренних жизненных ресурсов.

14. Интеграция и систематизация методов стресс-менеджмента.

15. Исследование состояний защищенности и готовности к эффективной жизнедеятельности.

16. Развитие навыков «нестрессового» взаимодействия с коллегами по работе, взаимодействия в конфликтных ситуациях.

**Требования к выполнению реферативной работы**

Реферативная работа проводится письменно, не более 10 печатных страниц, во время, отводимое для самостоятельной работы обучающегося. Работа должна содержать систематизацию и краткое изложение материала из не менее 3-х литературных источников (монографий, научных статей и докладов) по выбранной теме.

**Практические задания.**

***Задание 1.*** Используя собственный опыт и знания, полученные на предыдущих занятиях, разработайте систему мер по устранению негативных последствий переживания стресса и дистресса, учитывая сложную природу человека.

Таблица — Методы уменьшения негативного влияния стресса на человека

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Метод | Влияние на психику | Влияние на тело |
|  |  |  |

***Задание 2.*** Из представленного отрывка из книги Ганса Селье «Стресс без дистресса» (с. 8-17) выберите рекомендации автора по переживанию стрессовых состояний без ущерба для организма и психики человека, т.е. без дистресса.

***Задание 3.*** Из отрывка из книги Ганса Селье «Стресс без дистресса» (с. 31 – 34) найдите мнение автора о том, что является причиной дистресса. Законспектируйте мысли автора об этом.

**Задания для самостоятельной работы.**

***Задание 1.*** Студентка два месяца интенсивно работала над курсовой работой. Досадная случайность помешала ей сдать работу вовремя. И вот теперь преподаватель отказывается выставить ей оценку, мотивируя это тем, что работа была сдана с опозданием на день. Студентка, услышав об этом, почувствовала, что ее лицо багровеет от гнева, а сердце начинает сильно колотиться.

1. Опишите 2 – 3 метода, которые помогут студентке справиться с гневом. Обоснуйте свой ответ.
2. Каким, на ваш взгляд, должно быть оптимальное поведение студентки в этой ситуации. Аргументируйте свой ответ.

***Задание 2.*** Каждый из описанных ниже персонажей борется со стрессом. Укажите, какой из трех стратегий он пользуется: решает проблему; изменяет свое отношение к ней или, смирившись с проблемой, старается уменьшить влияние на свой организм стресса, вызванного ею? Обоснуйте свой выбор.

1. Мужчина попал в автомобильную катастрофу и получил травму шеи. Он утверждает, что в результате этого несчастного случая стал лучше понимать людей, у которых постоянно что-то болит.
2. Начальник крайне низко оценил работу своего подчиненного. Сотрудник думал о том, чтобы уволиться, перейти в другой отдел или обжаловать решение начальника. Он выбрал последний вариант.

***Задание 3.*** Заполните таблицу. В первой колонке коротко обозначьте ваши главные стрессоры – то, что чаще всего беспокоит вас и создает психологические проблемы. Во второй колонке оцените интенсивность каждого из них по 10-балльной шкале (10 баллов – это сверхзначимое событие, 1 балл – событие, вызывающее минимальный стресс). В третьей колонке попробуйте определить, какие из стрессогенных факторов доступны вашему контролю? Какие неподконтрольны? Степень вашего возможного воздействия на ситуацию также определите по 10-балльной системе.

В четвертой колонке подумайте, где расположен стрессор – в прошлом (если вас тревожат мысли о прошедших событиях), в будущем (если вы беспокоитесь о том, что еще не произошло, но может произойти) или в настоящем? Соответственно в этой колонке поставьте буквы П, Б или Н.

Пятая колонка оценивает частоту появления данного стрессора в вашей жизни. Что это? Редкое событие, которое надолго выбивает вас из колеи, или же хроническая ситуация в виде семейных разборок либо шумных соседей, которые регулярно отравляют вашу жизнь. Оцените частоту также по 10-балльной системе, где 1 – это крайне редкое событие, а 10 – регулярно повторяющееся.

Таблица - «Мои главные стрессоры»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Стрессор | Интенсивность | Контроль над событием | Временной фактор | Частота повторения |
|  |  |  |  |  |

После заполнения таблицы проанализируйте свои стрессы.

**Основная и дополнительная учебная литература**

*Основная литература:*

1. Одинцова М.А., Захарова Н.Л. Психология стресса: учебник и практикум для вузов. - М : Издательство Юрайт , 2018. – 299 с.
2. Сапольски Р. Психология стресса. – СПб.: Питер, 2015. – 480 с.

*Дополнительная литература:*

1. Водопьянова Н. Е. Стресс-менеджмент : учебник для бакалавриата и магистратуры. - М : Издательство Юрайт , 2018. – 283 с.
2. Хасан Б.И. Конструктивная психология конфликта: учебное пособие для бакалавриата и магистратуры. - М : Издательство Юрайт , 2018. – 204 с.
3. Цветков В.Л. Психология конфликта: от теории к практике: учебное пособие для вузов по специальности (030501) "Юриспруденция". - Москва : ЮНИТИ-ДАНА , 2013. – 182 с.

**Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет, в т.ч. информационные справочные системы**

1. Московский общественный научный фонд (http://www.mpsf.org/index.htm.ru)
2. Стресс и стресс-менеджмент - http://stress.depressii.net/
3. Центр независимых социологических исследований (http://www.indepsocres.spb.ru)