

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Гордеева Елизавета Григорьевна
Должность: Ректор
Дата подписания: 29.08.2026 15:39:14
Уникальный программный ключ:
6bbcb8f4da5764041e1566146b8898c94



**Институт психотерапии и
клинической психологии**

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Институт психотерапии и клинической психологии»

УТВЕРЖДАЮ
Ректор АНО ВО «Институт психотерапии
и клинической психологии»
_____/Гордеева Е.Г./
«14» апреля 2026 г.

Приказ от «14» апреля 2026 г. № 14/04/26-002-р

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

**ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА И КРИЗИСНЫХ СОСТОЯНИЙ:
ОСНОВЫ ПОМОЩИ И САМОРЕГУЛЯЦИИ**

Направление подготовки	37.03.01 Психология
Направленность (профиль)	Психологическое консультирование и психотерапия
Уровень высшего образования	Бакалавриат
Форма обучения	Очная

1. Паспорт фонда оценочных средств

Компетенция	Индикатор достижения компетенции	Планируемые результаты обучения		
УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1 Планирует учебную и профессиональную деятельность с учетом поставленных целей	анализирует проявления стрессовых реакций и кризисных состояний человека с применением изученных подходов к оценке психологических состояний	выявляет факторы риска и ресурсы адаптации личности с учетом особенностей стрессовых и кризисных ситуаций	применяет методы саморегуляции и психологической поддержки при анализе ситуаций стресса и кризиса
	УК-6.2 Использует методы самоорганизации и самоконтроля для достижения запланированных результатов			
	УК-6.3 Определяет направления собственного профессионального и личностного развития			
ПК-1 Способен участвовать в реализации мероприятий психологического просвещения и профилактической деятельности, направленных на сохранение психологического благополучия и повышение психологической культуры различных категорий населения	ПК-1.1 Учитывает психологические особенности различных категорий населения при подготовке и реализации мероприятий психологического просвещения и профилактической направленности			
	ПК-1.2 Использует методы, формы и средства психологического просвещения и профилактической деятельности в соответствии с поставленными задачами			
	ПК-1.3 Участвует в реализации мероприятий психологического просвещения и профилактической деятельности, направленных на сохранение психологического благополучия и повышение психологической культуры различных категорий населения			

2. Текущий контроль успеваемости

2.1. Типовые оценочные материалы текущего контроля

2.1.1. Типовые тестовые задания с ключами ответов

Курс/семестр изучения дисциплины в соответствии с учебным планом	3 курс 5 семестр
Код и наименование проверяемой компетенции	УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

Номер задания	Содержание вопроса	Правильный ответ	Компетенция																												
Задание закрытого типа на установление соответствия																															
1	Инструкция: прочитайте текст и установите соответствие Соотнесите стадии развития общего адаптационного синдрома по Г. Селье со спецификой протекающих на них физиологических и психологических процессов. <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Стадия синдрома</th><th colspan="2">Специфика протекающих процессов</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td><td>Стадия тревоги</td><td>А</td><td>Мобилизация защитных сил организма, резкий выброс гормонов стресса и вегетативная активация</td></tr> <tr> <td>2</td><td>Стадия резистентности</td><td>Б</td><td>Полное истощение стресс-лимитирующих систем, падение устойчивости и развитие психосоматических патологий</td></tr> <tr> <td>3</td><td>Стадия истощения</td><td>В</td><td>Специфический процесс когнитивного реструктурирования опыта, переводящий дистресс в эустресс</td></tr> <tr> <td>4</td><td>Сбалансированная адаптация</td><td>Г</td><td>Устойчивое приспособление (сопротивление) организма к длительному действию стрессора за счет внутренних ресурсов</td></tr> </tbody> </table> Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами: <table border="1"> <thead> <tr> <th>1</th><th>2</th><th>3</th><th>4</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table>	Стадия синдрома		Специфика протекающих процессов		1	Стадия тревоги	А	Мобилизация защитных сил организма, резкий выброс гормонов стресса и вегетативная активация	2	Стадия резистентности	Б	Полное истощение стресс-лимитирующих систем, падение устойчивости и развитие психосоматических патологий	3	Стадия истощения	В	Специфический процесс когнитивного реструктурирования опыта, переводящий дистресс в эустресс	4	Сбалансированная адаптация	Г	Устойчивое приспособление (сопротивление) организма к длительному действию стрессора за счет внутренних ресурсов	1	2	3	4					Правильный ответ: 1-А 2-Г 3-Б 4-В	УК-6
Стадия синдрома		Специфика протекающих процессов																													
1	Стадия тревоги	А	Мобилизация защитных сил организма, резкий выброс гормонов стресса и вегетативная активация																												
2	Стадия резистентности	Б	Полное истощение стресс-лимитирующих систем, падение устойчивости и развитие психосоматических патологий																												
3	Стадия истощения	В	Специфический процесс когнитивного реструктурирования опыта, переводящий дистресс в эустресс																												
4	Сбалансированная адаптация	Г	Устойчивое приспособление (сопротивление) организма к длительному действию стрессора за счет внутренних ресурсов																												
1	2	3	4																												
Задания комбинированного типа с выбором одного/нескольких вариантов верного ответа из предложенных и обоснованием выбора																															
2	Инструкция: прочитайте текст, выберите <i>все</i> правильные ответы и напишите обоснование выбора Какие из перечисленных положений верно характеризуют сущность стресса как адаптационного механизма в концепции Г. Селье? А) Стресс представляет собой неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование внешней или внутренней среды	Правильный ответ: А), В) Обоснование: стресс является универсальным неспецифическим адаптационным ответом организма, а его умеренная форма (эустресс) мобилизует силы для приспособления к среде	УК-6																												

	Б) Стресс является исключительно вредным, патологическим процессом, который необходимо полностью уничтожить при первом проявлении В) Умеренный уровень стресса (эустресс) необходим для мобилизации сил, повышения устойчивости и успешного приспособления к изменениям Г) Стрессовая реакция полностью исключает участие вегетативной нервной системы и регулируется только сознанием человека Ответ: Обоснование:		
3	Инструкция: прочитайте текст, выберите все правильные ответы и напишите обоснование выбора Какие из перечисленных параметров отражают ключевые теоретические различия между острыми стрессовыми реакциями и ПТСР? А) Острая стрессовая реакция возникает непосредственно в момент события и закономерно угасает в течение нескольких часов или дней Б) ПТСР характеризуется отставленным (через недели или месяцы) характером манифестации и длительным, хроническим течением симптомов В) Острая стрессовая реакция диагностируется исключительно у лиц, имеющих в анамнезе тяжелые генетические заболевания костной системы Г) Различий между данными состояниями не существует, так как они полностью тождественны по времени и механизмам протекания Ответ: Обоснование:	Правильный ответ: А), Б) Обоснование: острая стрессовая реакция носит кратковременный транзиторный характер, тогда как ПТСР представляет собой стойкое отставленное посттравматическое состояние	УК-6
Задание открытого типа с кратким ответом (вставить термин, словосочетание, дополнить предложенное)			
4	Инструкция: прочитайте текст и напишите краткий ответ Любые неблагоприятные факторы внешней или внутренней среды (физические, биологические, информационные или социально-психологические), вызывающие в организме состояние напряжения и запускающие общую стрессовую реакцию, называются _____. Ответ:	Правильный ответ: стрессоры	УК-6

Курс/семестр изучения дисциплины в соответствии с учебным планом	3 курс 5 семестр
Код и наименование проверяемой компетенции	ПК-1 Способен участвовать в реализации мероприятий психологического просвещения и профилактической деятельности, направленных на сохранение психологического благополучия и повышение психологической культуры

Номер задания	Содержание вопроса	Правильный ответ	Компетенция																												
Задание закрытого типа на установление соответствия																															
1	Инструкция: прочитайте текст и установите соответствие Соотнесите посттравматические феномены и состояния со спецификой их проявления в структуре опыта личности. <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Посттравматический феномен</th><th colspan="2">Специфика проявления в структуре опыта</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td><td>Симптомы вторжения (интрузии)</td><td>А</td><td>Специфические нарушения развития, обусловленные хроническим насилием или депривацией в детском возрасте</td></tr> <tr> <td>2</td><td>Избегающее поведение</td><td>Б</td><td>Хроническая вегетативная гиперактивация, выражающаяся в постоянном ожидании угрозы, нарушении сна и вспышках гнева</td></tr> <tr> <td>3</td><td>Симптомы гиперактивации</td><td>В</td><td>Намеренное устранение из жизни любых мыслей, мест, разговоров и людей, напоминающих о перенесенной травме</td></tr> <tr> <td>4</td><td>Травма развития</td><td>Г</td><td>Внезапное неконтролируемое оживание пугающих образов, воспоминаний или ночных кошмаров о травматическом событии</td></tr> </tbody> </table> Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами: <table border="1"> <thead> <tr> <th>1</th><th>2</th><th>3</th><th>4</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table>	Посттравматический феномен		Специфика проявления в структуре опыта		1	Симптомы вторжения (интрузии)	А	Специфические нарушения развития, обусловленные хроническим насилием или депривацией в детском возрасте	2	Избегающее поведение	Б	Хроническая вегетативная гиперактивация, выражающаяся в постоянном ожидании угрозы, нарушении сна и вспышках гнева	3	Симптомы гиперактивации	В	Намеренное устранение из жизни любых мыслей, мест, разговоров и людей, напоминающих о перенесенной травме	4	Травма развития	Г	Внезапное неконтролируемое оживание пугающих образов, воспоминаний или ночных кошмаров о травматическом событии	1	2	3	4					Правильный ответ: 1-Г 2-В 3-Б 4-А	ПК-1
Посттравматический феномен		Специфика проявления в структуре опыта																													
1	Симптомы вторжения (интрузии)	А	Специфические нарушения развития, обусловленные хроническим насилием или депривацией в детском возрасте																												
2	Избегающее поведение	Б	Хроническая вегетативная гиперактивация, выражающаяся в постоянном ожидании угрозы, нарушении сна и вспышках гнева																												
3	Симптомы гиперактивации	В	Намеренное устранение из жизни любых мыслей, мест, разговоров и людей, напоминающих о перенесенной травме																												
4	Травма развития	Г	Внезапное неконтролируемое оживание пугающих образов, воспоминаний или ночных кошмаров о травматическом событии																												
1	2	3	4																												
2	Инструкция: прочитайте текст и установите соответствие Соотнесите типы кризисных состояний личности с их главным научно-теоретическим содержанием.	Правильный ответ: 1-В 2-Г 3-А 4-Б	ПК-1																												

	<table><tr><th colspan="2">Тип кризисного состояния</th><th colspan="2">Научно-теоретическое содержание</th></tr><tr><td>1</td><td>Возрастной кризис</td><td>А</td><td>Глубокие переживания бессмысленности жизни, одиночества, изоляции и неизбежного факта собственной конечности</td></tr><tr><td>2</td><td>Жизненный (ситуационный) кризис</td><td>Б</td><td>Специфическая вегетативная реакция организма на внезапное изменение температурного режима внешней среды</td></tr><tr><td>3</td><td>Экзистенциальный кризис</td><td>В</td><td>Закономерный нормативный переломный этап развития, связанный с переходом личности на новую возрастную ступень</td></tr><tr><td>4</td><td>Личностный кризис</td><td>Г</td><td>Острое состояние, вызванное внезапными экстремальными событиями (утратой близкого, катастрофой, травмой)</td></tr></table> Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами: <table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Тип кризисного состояния		Научно-теоретическое содержание		1	Возрастной кризис	А	Глубокие переживания бессмысленности жизни, одиночества, изоляции и неизбежного факта собственной конечности	2	Жизненный (ситуационный) кризис	Б	Специфическая вегетативная реакция организма на внезапное изменение температурного режима внешней среды	3	Экзистенциальный кризис	В	Закономерный нормативный переломный этап развития, связанный с переходом личности на новую возрастную ступень	4	Личностный кризис	Г	Острое состояние, вызванное внезапными экстремальными событиями (утратой близкого, катастрофой, травмой)	1	2	3	4						
Тип кризисного состояния		Научно-теоретическое содержание																													
1	Возрастной кризис	А	Глубокие переживания бессмысленности жизни, одиночества, изоляции и неизбежного факта собственной конечности																												
2	Жизненный (ситуационный) кризис	Б	Специфическая вегетативная реакция организма на внезапное изменение температурного режима внешней среды																												
3	Экзистенциальный кризис	В	Закономерный нормативный переломный этап развития, связанный с переходом личности на новую возрастную ступень																												
4	Личностный кризис	Г	Острое состояние, вызванное внезапными экстремальными событиями (утратой близкого, катастрофой, травмой)																												
1	2	3	4																												
Задания комбинированного типа с выбором одного/нескольких вариантов верного ответа из предложенных и обоснованием выбора																															
3	Инструкция: прочитайте текст, выберите все правильные ответы и напишите обоснование выбора Какое влияние оказывает ранний травматический опыт (травмы развития) на последующую способность личности справляться со стрессовыми воздействиями? А) Он приводит к истощению или незрелости стресс-лимитирующих систем организма, повышая уязвимость к дезадаптации в будущем Б) Он автоматически и навсегда гарантирует человеку абсолютную невосприимчивость к любым видам психологических кризисов В) Он закрепляет дезадаптивные способы совладания (избегание, диссоциацию) в качестве ведущих автоматических паттернов поведения Г) Он влияет исключительно на уровень академической успеваемости студента при обучении в высшем учебном заведении Ответ: Обоснование:		Правильный ответ: А), В) Обоснование: ранний травматический опыт нарушает созревание стресс-лимитирующих систем и закрепляет дезадаптивные паттерны (избегание) как основные способы реагирования на стресс		ПК-1																										
Задание открытого типа с развернутым ответом																															
4	Инструкция: прочитайте текст и напишите обоснованный ответ		Правильный ответ:		ПК-1																										

	Какую главную биологическую и психологическую функцию выполняют стресс-лимитирующие системы организма человека при воздействии стрессора? Ответ:	Ограничение чрезмерной интенсивности стрессовой реакции, предотвращение повреждения тканей и защита организма от перехода стресса в стадию истощения	
Задания открытого типа с кратким ответом (вставить термин, словосочетание, дополнить предложенное)			
5	Инструкция: прочитайте текст и напишите краткий ответ Интегральное свойство личности, выступающее фундаментальным внутренним психологическим ресурсом и определяющее способность человека сохранять адаптивность, стабильность и благополучие в условиях интенсивных стрессовых воздействий, называется _____. Ответ:	Правильный ответ: стрессоустойчивость	ПК-1

3. Промежуточная аттестация

3.1. Типовые оценочные материалы промежуточной аттестации

3.1.1. Типовые тестовые задания с ключами ответов

Курс/семестр изучения дисциплины в соответствии с учебным планом	3 курс 5 семестр
Форма промежуточной аттестации	зачет
Код и наименование проверяемой компетенции	УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

Номер задания	Содержание вопроса	Правильный ответ	Компетенция
Задание закрытого типа на установление соответствия			
1	Инструкция: прочитайте текст и установите соответствие	Правильный ответ: 1-Б 2-А	УК-6

	Соотнесите методы психологической саморегуляции со спецификой их первичного воздействия на организм человека. <table><tr><th colspan="2">Метод саморегуляции</th><th colspan="2">Специфика первичного воздействия</th></tr><tr><td>1</td><td>Диафрагмальное дыхание</td><td>А</td><td>Намеренное, последовательное расслабление групп скелетных мышц для снижения тонуса коры мозга</td></tr><tr><td>2</td><td>Прогрессивная релаксация</td><td>Б</td><td>Активация парасимпатической нервной системы за счет удлинения выдоха и замедления сердечного ритма</td></tr><tr><td>3</td><td>Техники заземления</td><td>В</td><td>Направление фокуса внимания на физические опоры и сенсорные стимулы для остановки панической паники</td></tr><tr><td>4</td><td>Когнитивное переструктурирование</td><td>Г</td><td>Изменение деструктивных автоматических оценок ситуации на адаптивные и реалистичные убеждения</td></tr></table> Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами: <table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Метод саморегуляции		Специфика первичного воздействия		1	Диафрагмальное дыхание	А	Намеренное, последовательное расслабление групп скелетных мышц для снижения тонуса коры мозга	2	Прогрессивная релаксация	Б	Активация парасимпатической нервной системы за счет удлинения выдоха и замедления сердечного ритма	3	Техники заземления	В	Направление фокуса внимания на физические опоры и сенсорные стимулы для остановки панической паники	4	Когнитивное переструктурирование	Г	Изменение деструктивных автоматических оценок ситуации на адаптивные и реалистичные убеждения	1	2	3	4					3-В 4-Г	
Метод саморегуляции		Специфика первичного воздействия																													
1	Диафрагмальное дыхание	А	Намеренное, последовательное расслабление групп скелетных мышц для снижения тонуса коры мозга																												
2	Прогрессивная релаксация	Б	Активация парасимпатической нервной системы за счет удлинения выдоха и замедления сердечного ритма																												
3	Техники заземления	В	Направление фокуса внимания на физические опоры и сенсорные стимулы для остановки панической паники																												
4	Когнитивное переструктурирование	Г	Изменение деструктивных автоматических оценок ситуации на адаптивные и реалистичные убеждения																												
1	2	3	4																												
Задание закрытого типа на установление последовательности																															
2	Инструкция: прочитайте текст и установите последовательность Расположите фазы формирования хронического дезадаптивного стрессового состояния человека в логической последовательности их теоретического развертывания: 1. Включение компенсации: мобилизация внутренних ресурсов, временное повышение устойчивости (резистентности) к действию фактора 2. Истощение и соматизация: падение защитных сил стресс-лимитирующих систем, фиксация мышечных зажимов и развитие психосоматики 3. Воздействие стрессора: появление интенсивного неблагоприятного раздражителя и запуск первичной вегетативной реакции тревоги 4. Дезадаптивное совладание: включение неэффективных способов преодоления (избегание, созависимость), усугубляющих кризис Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:	Правильный ответ: 3→1→2→4	УК-6																												

Задания комбинированного типа с выбором одного/нескольких вариантов верного ответа из предложенных и обоснованием выбора			
3	Инструкция: прочитайте текст, выберите все правильные ответы и напишите обоснование выбора Какие особенности когнитивной сферы и восприятия окружающего мира характерны для человека, находящегося в остром кризисном состоянии? А) Сужение сознания (туннельное мышление), тотальная фиксация внимания на травмирующем событии или чувстве безысходности Б) Внезапное и резкое расширение объема памяти, позволяющее безошибочно цитировать сложные научные тексты на иностранных языках В) Искажение восприятия времени (ощущение его остановки или чрезмерного ускорения) и переживание кризиса идентичности Г) Полная стабилизация эмоционального фона с полным исчезновением каких-либо вегетативных проявлений Ответ: Обоснование:	Правильный ответ: А), В) Обоснование: кризисное состояние характеризуется когнитивным сужением (туннельным зрением), искажением восприятия времени и нарушением идентичности	УК-6
Задание открытого типа с развернутым ответом			
4	Инструкция: прочитайте текст и напишите обоснованный ответ В чем заключается основное теоретико-методологическое отличие поддерживающей кризисной психологической помощи от классической глубинной психотерапии? Ответ:	Правильный ответ: Кризисная помощь ориентирована на экстренную эмоциональную стабилизацию и поиск ресурсов в настоящем моменте, а не на глубинную перестройку личности	УК-6

Курс/семестр изучения дисциплины в соответствии с учебным планом	3 курс 5 семестр
Форма промежуточной аттестации	зачет
Код и наименование проверяемой компетенции	ПК-1 Способен участвовать в реализации мероприятий психологического просвещения и профилактической деятельности, направленных на сохранение психологического благополучия и повышение психологической культуры различных категорий населения

Номер задания	Содержание вопроса	Правильный ответ	Компетенция																												
Задание закрытого типа на установление соответствия																															
1	Инструкция: прочитайте текст и установите соответствие Соотнесите параметры профессиональной деятельности специалиста со спецификой соблюдения границ компетентности. <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Параметр деятельности</th><th colspan="2">Специфика соблюдения границ</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td><td>Поддерживающий подход</td><td>А</td><td>Проведение глубокого психоанализа детских вытесненных конфликтов в момент острого шокового состояния</td></tr> <tr> <td>2</td><td>Междисциплинарное взаимодействие</td><td>Б</td><td>Ориентация на стабилизацию эмоционального состояния, поиск ресурсов «здесь и сейчас» без ретравматизации</td></tr> <tr> <td>3</td><td>Ограничения компетентности</td><td>В</td><td>Обязательное направление клиента к врачу-психиатру при обнаружении признаков тяжелой клинической депрессии</td></tr> <tr> <td>4</td><td>Этические принципы помощи</td><td>Г</td><td>Обеспечение безопасности, конфиденциальности и категорический отказ от директивного манипулирования клиентом</td></tr> </tbody> </table> Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами: <table border="1"> <thead> <tr> <th>1</th><th>2</th><th>3</th><th>4</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table>	Параметр деятельности		Специфика соблюдения границ		1	Поддерживающий подход	А	Проведение глубокого психоанализа детских вытесненных конфликтов в момент острого шокового состояния	2	Междисциплинарное взаимодействие	Б	Ориентация на стабилизацию эмоционального состояния, поиск ресурсов «здесь и сейчас» без ретравматизации	3	Ограничения компетентности	В	Обязательное направление клиента к врачу-психиатру при обнаружении признаков тяжелой клинической депрессии	4	Этические принципы помощи	Г	Обеспечение безопасности, конфиденциальности и категорический отказ от директивного манипулирования клиентом	1	2	3	4					Правильный ответ: 1-Б 2-В 3-А 4-Г	ПК-1
Параметр деятельности		Специфика соблюдения границ																													
1	Поддерживающий подход	А	Проведение глубокого психоанализа детских вытесненных конфликтов в момент острого шокового состояния																												
2	Междисциплинарное взаимодействие	Б	Ориентация на стабилизацию эмоционального состояния, поиск ресурсов «здесь и сейчас» без ретравматизации																												
3	Ограничения компетентности	В	Обязательное направление клиента к врачу-психиатру при обнаружении признаков тяжелой клинической депрессии																												
4	Этические принципы помощи	Г	Обеспечение безопасности, конфиденциальности и категорический отказ от директивного манипулирования клиентом																												
1	2	3	4																												
Задание закрытого типа на установление последовательности																															
2	Инструкция: прочитайте текст и установите последовательность Расположите этапы оказания кризисной психологической помощи личности в правильной теоретико-методологической последовательности (от безопасности к автономии): - Ресурсный этап: актуализация сильных сторон клиента, поиск внешних опор поддержки и обучение базовым методам саморегуляции - Стабилизационный этап: снижение уровня острого эмоционального напряжения, вентиляция чувств и утилизация панических реакций	Правильный ответ: 3→2→1→4	ПК-1																												

	3. Первичный контакт: обеспечение физической безопасности, установление доверительного альянса и прояснение границ компетентности 4. Профилактический этап: интеграция кризисного опыта, составление плана самостоятельных действий и профилактика эмоционального истощения Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо: <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td style="width: 30px; height: 30px;"></td> <td style="width: 30px; height: 30px;"></td> <td style="width: 30px; height: 30px;"></td> <td style="width: 30px; height: 30px;"></td> </tr> </table>						
Задания комбинированного типа с выбором одного/нескольких вариантов верного ответа из предложенных и обоснованием выбора							
3	Инструкция: прочитайте текст, выберите все правильные ответы и напишите обоснование выбора Какие деструктивные психосоматические и социальные последствия формируются у личности под влиянием длительного воздействия хронического стресса? А) Развитие психосоматических расстройств (гипертония, язвенные поражения ЖКТ) вследствие истощения ресурсов организма Б) Риск формирования дезадаптивных способов совладания, таких как зависимое поведение, изоляция и нарушения межличностных отношений В) Автоматическое повышение уровня психологического благополучия и мгновенное укрепление всех социальных связей личности Г) Полная анатомическая регенерация поврежденных клеток нервной системы без использования методов саморегуляции Ответ: Обоснование:	Правильный ответ: А), Б) Обоснование: длительный стресс истощает защитные системы организма, приводя к соматическим патологиям и формированию дезадаптивных способов совладания (зависимости, изоляция)	ПК-1				
4	Инструкция: прочитайте текст, выберите все правильные ответы и напишите обоснование выбора Какие принципы лежат в основе реализации ресурсно-ориентированных подходов при оказании психологической помощи лицам в кризисных состояниях? А) Принуждение клиента непрерывно и детально пересказывать сюжет травмы до момента наступления полного обморока Б) Поиск и актуализация сильных сторон личности, ее сохранных адаптивных паттернов и внешних источников социальной поддержки В) Направление фокуса работы на восстановление психологического благополучия и развитие навыков самостоятельной саморегуляции Г) Авторитарное навязывание клиенту готовых жестких жизненных сценариев и бытовых советов из личного опыта психолога Ответ:	Правильный ответ: Б), В) Обоснование: ресурсно-ориентированный подход базируется на поиске сильных сторон личности, актуализации внешних опор и обучении навыкам саморегуляции для восстановления благополучия	ПК-1				

	<i>Обоснование:</i>		
Задание открытого типа с развернутым ответом			
5	Инструкция: прочитайте текст и напишите обоснованный ответ Какую главную функцию выполняют нормативные возрастные кризисы в общей структуре непрерывного жизненного цикла развития личности? Ответ:	Правильный ответ: Выступают необходимыми движущими силами развития, обеспечивая разрушение старых паттернов и формирование новых личностных новообразований	ПК-1

3.1.2. Типовые вопросы к промежуточной аттестации

1. Объясните разницу между острой и хронической стрессовыми реакциями на примере учебной деятельности студента.
2. Охарактеризуйте проявления стресса на соматическом уровне и объясните механизм развития психосоматических нарушений при длительном воздействии стрессоров.
3. Охарактеризуйте стрессоустойчивость как психологический ресурс личности и объясните, почему она рассматривается как динамическая характеристика.
4. Объясните специфику травм развития и их влияние на способы реагирования человека на стресс в зрелом возрасте.
5. Сравните проявления острой стрессовой реакции и ПТСР, указав ключевые различия в их динамике.
6. Охарактеризуйте феномен повторных навязчивых воспоминаний (флешбэков) при психической травме и объясните принципы психологической поддержки клиента с такими жалобами.
7. Объясните специфику нормативных возрастных кризисов и их роль в развитии адаптационного потенциала личности.
8. Охарактеризуйте проявления экзистенциального кризиса и проанализируйте психологические причины переживания утраты жизненных смыслов.
9. Охарактеризуйте принципы психологической поддержки в кризисных ситуациях и объясните границы профессиональной компетентности консультанта при работе с ними.
10. Объясните риски формирования дезадаптивных копинг-стратегий и проанализируйте их влияние на истощение личностных ресурсов при длительном стрессе.
11. Объясните механизм действия методов саморегуляции и охарактеризуйте одну из техник самопомощи при остром тревожном состоянии.
12. Раскройте сущность ресурсно-ориентированного подхода в психологии и объясните факторы восстановления благополучия личности после кризиса.

13. Охарактеризуйте цели экстренной психологической помощи и объясните значение соблюдения принципа безопасности при острых реакциях на стресс.
14. Объясните взаимосвязь между характером трудной жизненной ситуации и внутренними ресурсами человека в процессе преодоления личностного кризиса.
15. Раскройте понятие «профессиональное выгорание» и объясните роль супервизии в поддержании устойчивости специалиста помогающей профессии.
16. Охарактеризуйте этические принципы работы в кризисных состояниях и объясните границы личной ответственности специалиста.
17. Объясните сущность когнитивной модели стресса и покажите на примере, как когнитивная переоценка события меняет стрессовую реакцию.
18. Объясните влияние кризисов семейной системы на характер внутрисемейной коммуникации.
19. Охарактеризуйте маркеры вторичной травматизации специалиста и обоснуйте необходимость постоянной профессиональной рефлексии.
20. Раскройте понятие «культура здоровья» и объясните значение навыков совладания со стрессом для профессиональной деятельности современного специалиста.

4. Критерии оценивания

4.1. Критерии оценивания текущего контроля

Оценочное средство	Уровень освоения результатов обучения	Критерии оценивания
Тестирование	Высокий (продвинутый)	Обучающийся демонстрирует целостное понимание основных положений дисциплины, корректно использует понятийный аппарат, устанавливает взаимосвязи между изученными явлениями, процессами и понятиями, применяет теоретические знания при выполнении тестовых заданий различного типа.
	Достаточный (базовый)	Обучающийся демонстрирует понимание основных положений дисциплины, правильно использует базовые понятия, определяет основные связи между изученными явлениями и процессами, выполняет тестовые задания с отдельными неточностями.
	Минимальный (пороговый)	Обучающийся демонстрирует знание основных понятий и положений дисциплины, понимает отдельные аспекты изученного материала, выполняет задания, связанные с распознаванием, определением и выбором правильного ответа.

	Недостаточный (ниже минимального)	Обучающийся не демонстрирует понимания основных положений дисциплины, испытывает существенные затруднения при использовании понятийного аппарата, не способен установить основные связи между изученными явлениями и процессами.
--	-----------------------------------	--

При оценивании результатов выполнения тестовых заданий учитывается уровень освоения результатов обучения, проявляющийся в полноте понимания основных положений дисциплины, корректности использования понятийного аппарата и способности применять полученные знания при выполнении заданий различного типа.

Результаты выполнения тестовых заданий используются для определения уровня освоения результатов обучения в соответствии с установленными критериями оценивания.

4.2. Критерии оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Уровень освоения результатов обучения	Критерии оценивания
зачтено	Высокий (продвинутый)	Обучающийся демонстрирует системное понимание закономерностей возникновения и проявления стрессовых, кризисных и травматических состояний, корректно использует понятийный аппарат, анализирует особенности ситуации и взаимосвязь факторов риска и ресурсов, обоснованно определяет направления психологической поддержки и сопровождения.
	Достаточный (базовый)	Обучающийся демонстрирует понимание основных характеристик стрессовых, кризисных и травматических состояний, правильно использует базовые понятия, устанавливает связи между особенностями ситуации и возможными способами поддержки, применяет изученные подходы при решении типовых задач.
	Минимальный (пороговый)	Обучающийся демонстрирует знание основных понятий и положений психологии стресса и кризисных состояний, понимает отдельные особенности проявления стрессовых и травматических переживаний, использует базовые знания при определении возможных направлений психологической поддержки.
не зачтено	Недостаточный (ниже минимального)	Обучающийся не демонстрирует понимания основных закономерностей стрессовых, кризисных и травматических состояний, испытывает существенные затруднения при использовании понятийного аппарата, не способен анализировать особенности ситуации и определять возможные направления психологической поддержки.

4.3. Шкала оценивания результатов тестирования при проведении промежуточной аттестации

Результаты тестирования при проведении **зачета** оцениваются по следующей шкале:

Процент правильных ответов	Оценка
60-100	зачтено
0-59	не зачтено