

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Фонд оценочных средств  
для оценки сформированности компетенций (части компетенций)  
при аттестации по итогам освоения дисциплины

***Психология экстремальных и критических ситуаций***

---

для студентов 2 курса

направление подготовки (специальность)

37.04.01. Психология

Уровень профессионального образования:  
высшее образования - магистратура: 2 года 3 месяца

форма обучения  
очно-заочная

Образовательная программа, реализуется ФГБОУ ВО КубГМУ Минздрава России по направлению подготовки 37.04.01 Психология (уровень профессионального образования: высшее образование - магистратура), утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования РФ от 29 июля 2020 года № 841 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – магистратура по направлению подготовки 37.04.01 Психология» и учебного плана специальности 37.04.01 Психология.

Компетенция	Номера заданий в тестовой форме
УК-1	1-8/1-9
ОПК-5	9-17/10-17
ПК-7	18-24/18-26

**УК-1.** Способен осуществлять Критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий

**ОПК-5.** Способен разрабатывать и реализовывать научно обоснованные программы вмешательства профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера для решения конкретной психологической проблемы отдельных лиц, групп и (или) организаций

**ПК-7.** Способен осуществлять организацию деятельности по оказанию психологической помощи

### Оценочные средства для текущего контроля

Код и наименование компетенции	Оценочные средства
<b>УК-1 -</b> Способен осуществлять Критический анализ проблемных ситуаций на основе Системного подхода, Вырабатывать стратегию действий	<p><b>Тестовые задания закрытого типа (единичный выбор)</b></p> <p>1. Какая фаза общей адаптационной реакции по Г. Селье является первой?</p> <p>А) Реакция тревоги</p> <p>Б) Фаза сопротивления</p> <p>В) Фаза истощения</p> <p>Г) Фаза восстановления</p>

Д) Фаза компенсации

Ключ: А

2. Какая фаза стресса характеризуется мобилизацией и последующей стабилизацией основных систем организма?

А) Реакция тревоги

Б) Фаза сопротивления

В) Фаза истощения

Г) Фаза декомпенсации

Д) Фаза восстановления

Ключ: Б

3. Какая фаза стресса связана с развитием «болезней адаптации» при продолжительном воздействии стрессора?

А) Реакция тревоги

Б) Фаза сопротивления

В) Фаза истощения

Г) Фаза восстановления

Д) Подострая фаза

Ключ: В

4. Какая система обеспечивает быстрый адаптационный ответ «бей или беги»?

А) Гипоталамо-гипофизарно-щитовидная ось

Б) Симпатoadреналовая (симпатoadреномедуллярная) система

В) Парасимпатическая нервная система

Г) Серотонинергическая система

Д) Эндорфинергическая система

Ключ: Б

**Тестовые задания закрытого типа (множественный выбор)**

5. Какие компоненты включает модель Лазаруса «стресс–оценка–копинг»?

А) Первичная оценка значимости события

Б) Вторичная оценка собственных ресурсов

В) Выбор стратегий совладания (копинга)

	<p>Г) Только гормональную реакцию без участия психики  Д) Только генетически фиксированное поведение  Ключ: А, Б, В</p> <p>6. Какие техники относятся к методам немедленного снижения острой тревоги?  А) Дыхательная техника «4-7-8»  Б) Техника «5-4-3-2-1»  В) Техника «Эмоциональная пауза»  Г) Многомесячная психотерапия  Д) Сбор крупных кредитов для «мотивации»  Ключ: А, Б, В</p> <p style="text-align: center;"><b>Тестовые задания на установление соответствия</b></p> <p>7. Установите соответствие между видом тревоги и его характеристикой:  А) Реалистическая тревога  Б) Личностная тревожность  В) Ситуационная тревога  I) Устойчивая склонность испытывать тревогу в разных ситуациях  II) Возникает в ответ на реальную внешнюю угрозу  III) Возникает в конкретной стрессовой ситуации и исчезает после её завершения</p> <p>Ключ: А-II, Б-I, В-III</p> <p style="text-align: center;"><b>Тестовые задания на установление последовательности</b></p> <p>8. Расположите логические этапы оказания помощи человеку в острой стрессовой реакции (ОСР):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Поддержка эмоционального выражения и нормализация реакции</li> <li>2.Оценка физической безопасности и удаление от источника угрозы</li> <li>3.Понятные, спокойные объяснения происходящего</li> <li>4.Поощрение к постепенному возвращению к привычной активности</li> </ol> <p>Ключ: 2 → 3 → 1 → 4</p>
ОПК-5. Способен разрабатывать и реализовывать научно обоснованные программы	<p style="text-align: center;"><b>Тестовые задания закрытого типа (единичный выбор)</b></p> <p>9. Что лучше всего описывает «дистресс»?  А) Краткий всплеск активности перед важным событием</p>

<p>вмешательства профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера для решения конкретной психологической проблемы отдельных лиц, групп и (или) организаций</p>	<p>Б) Умеренная мотивация к учёбе  В) Перенапряжение систем организма, ведущее к нарушениям здоровья  Г) Лёгкая тревога перед экзаменом  Д) Состояние расслабления после нагрузки  Ключ: В</p> <p>10. Что относится к ключевой цели техник саморегуляции при тревоге?  А) Полностью устранить все эмоции  Б) Снизить физиологическое и когнитивное напряжение до функционального уровня  В) Добиться состояния апатии  Г) Всегда избегать стрессовых ситуаций  Д) Подавить любые телесные проявления  Ключ: Б</p> <p>11. Какое влияние оказывает умеренная тревога на экзаменационную деятельность студента?  А) Всегда ухудшает результаты  Б) Может повышать концентрацию и мотивацию  В) Не оказывает никакого влияния  Г) Приводит к утрате памяти  Д) Гарантированно вызывает паническую атаку  Ключ: Б</p> <p>12. Что такое тревога в контексте психологии стресса?  А) Кратковременное повышение настроения  Б) Эмоциональное состояние ожидания возможной опасности при неопределённости исхода  В) Любая эмоциональная реакция на внешний стимул  Г) Физиологическое истощение организма  Д) Состояние безразличия ко всему происходящему  Ключ: Б</p> <p style="text-align: center;"><b>Тестовые задания закрытого типа (множественный выбор)</b></p> <p>13. Какие виды физической активности рекомендуются для снижения уровня стресса?  А) Умеренная ходьба или бег  Б) Йога и растяжка</p>
---	---

В) Прогулки на природе  
Г) Полный отказ от движения  
Д) Многосуточные изнуряющие тренировки  
Ключ: А, Б, В

14. Какие симптомы относятся к физиологическим проявлениям тревоги?  
А) Учащённое сердцебиение  
Б) Напряжение мышц шеи и плеч  
В) Мысли «я точно провалюсь»  
Г) Тремор рук  
Д) Избегание общения  
Ключ: А, Б, Г

15. Какие признаки относятся к когнитивным симптомам тревоги?  
А) Трудности концентрации внимания  
Б) Навязчивые мысли о негативном исходе  
В) Тенденция к катастрофизации последствий  
Г) Повышение артериального давления  
Д) Потливость  
Ключ: А, Б, В

**Тестовые задания на установление соответствия**

16. Установите соответствие между структурой и её ролью в стресс-реакции:  
А) Амигдала  
Б) Префронтальная кора  
В) Гиппокамп  
I) Контекстуальная память и участие в негативной обратной связи ГГН-оси  
II) Детекция угрозы и запуск эмоциональной реакции  
III) Когнитивный контроль и торможение импульсивных реакций  
Ключ: А-II, Б-III, В-I

**Тестовые задания на установление последовательности**

17. Укажите последовательность активации ГГН-оси (гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой):  
1. Выделение АКТГ гипофизом

	<p>2. Воздействие стрессора на организм</p> <p>3. Выделение кортизола корой надпочечников</p> <p>4. Выделение КРГ гипоталамусом</p> <p>Ключ: 2 → 4 → 1 → 3</p>
<p><b>ПК-7.</b> Способен осуществлять организацию деятельности по оказанию психологической помощи</p>	<p style="text-align: center;"><b>Тестовые задания закрытого типа (единичный выбор)</b></p> <p>18. Какой тип тревоги связан с реальными внешними угрозами?</p> <p>А) Невротическая тревога</p> <p>Б) Реалистическая тревога</p> <p>В) Личностная тревожность</p> <p>Г) Экзистенциальная тревога</p> <p>Д) Патологическая тревога</p> <p>Ключ: Б</p> <p>19. Какая тревога является устойчивой личностной характеристикой?</p> <p>А) Экзаменационная тревога</p> <p>Б) Ситуационная тревога</p> <p>В) Личностная тревожность</p> <p>Г) Реалистическая тревога</p> <p>Д) Фазовая тревога</p> <p>Ключ: В</p> <p>20. Какой симптом относится преимущественно к когнитивным проявлениям тревоги?</p> <p>А) Тахикардия</p> <p>Б) Потливость ладоней</p> <p>В) Навязчивые тревожные мысли о будущем</p> <p>Г) Сухость во рту</p> <p>Д) Тремор рук</p> <p>Ключ: В</p> <p>21. Какой симптом относится к эмоциональным проявлениям тревоги?</p> <p>А) Спазмы кишечника</p> <p>Б) Чувство внутреннего беспокойства и страха</p>

В) Локальное мышечное напряжение  
Г) Нарушение сна только по типу ранних пробуждений  
Д) Сухость кожи  
Ключ: Б

**Тестовые задания закрытого типа (множественный выбор)**

22. Какие проявления относятся к поведенческим признакам стресса?

- А) Рост числа конфликтов дома и на работе
- Б) Увеличение количества выкуриваемых сигарет
- В) Суеуслителность, «метание» между делами
- Г) Учащённый пульс в покое
- Д) Лёгкая сыпь на коже без других проявлений

Ключ: А, Б, В

23. Какие состояния характерны для ПТСР (посттравматического стрессового расстройства)?

- А) Навязчивые воспоминания и флэшбэки
- Б) Избегание мест и людей, напоминающих о травме
- В) Гипервозбуждение (бдительность, проблемы со сном)
- Г) Полное отсутствие воспоминаний о событии при общем благополучии
- Д) Только краткий эпизод грусти без других симптомов

Ключ: А, Б, В

**Тестовые задания на установление последовательности**

24. Укажите последовательность базовых шагов самопомощи при острой тревоге:

1. Применение техники заземления через органы чувств
2. Осознание «я сейчас в тревоге»
3. Нормализация дыхания (замедление и углубление)
4. Возврат к задаче или планированию действий

Ключ: 2 → 3 → 1 → 4

**Оценочные средства для промежуточного контроля**



Код и наименование компетенции	Оценочные средства
<b>УК-1</b> - Способен осуществлять Критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий	<p style="text-align: center;"><b>Тестовые задания закрытого типа (единичный выбор)</b></p> <p>1. Какой признак относится к поведенческим проявлениям тревоги?</p> <p>А) Учащённое сердцебиение в покое            Б) Повышение артериального давления            В) Тремор конечностей            Г) Избегание ситуаций, вызывающих тревогу            Д) Повышение болевого порога            Ключ: Г</p> <p>2. Какое состояние описывает понятие «эустресс»?</p> <p>А) Глубокая депрессия после стресса            Б) Адаптивная форма стресса, мобилизующая ресурсы организма            В) Полное отсутствие реакции на стрессор            Г) Травматическая форма стресса            Д) Состояние хронического истощения            Ключ: Б</p> <p>3. Какое жизненное событие имеет максимальный стрессовый вес по шкале Холмса и Раэ?</p> <p>А) Развод            Б) Смерть супруга (супруги)            В) Потеря работы            Г) Переезд            Д) Свадьба            Ключ: Б</p> <p>4. Какое жизненное событие по шкале Холмса и Раэ обычно оценивается как средний уровень стресса?</p> <p>А) Лёгкий конфликт с соседом            Б) Просмотр неприятных новостей            В) Смена места работы или учёбы            Г) Пропуск одной лекции</p>

Д) Кратковременная простуда

Ключ: В

**Тестовые задания закрытого типа (множественный выбор)**

5. Какие реакции относятся к пассивным острым психологическим реакциям?

А) Плач

Б) Ступор

В) Апатия

Г) Нападение на окружающих

Д) Целенаправленная эвакуация людей

Ключ: А, Б, В

6. Какие факторы риска усиливают вероятность развития тяжёлых последствий стресса?

А) Многократные травматические события в анамнезе

Б) Отсутствие социальной поддержки

В) Хронические соматические заболевания

Г) Развитые навыки саморегуляции

Д) Достаточный сон и отдых

Ключ: А, Б, В

7. Какие функции выполняет префронтальная кора в контексте стресс-реакции?

А) Когнитивная оценка ситуации

Б) Контроль импульсивных реакций

В) Тормозное влияние на амигдалу

Г) Первичная обработка болевых сигналов

Д) Регуляция дыхательного центра

Ключ: А, Б, В

**Тестовые задания на установление соответствия**

8. Установите соответствие между системой и её ролью в стрессе:

А) Симпатoadреналовая система

Б) ГГН-ось (гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковая)

В) Иммунная система

И) Пролонгированный гормональный ответ, выработка кортизола

П) Нейровоспаление, выделение цитокинов при хроническом стрессе

	<p>III) Быстрый ответ «бей или беги», выброс адреналина и норадреналина  Ключ: А-III, Б-I, В-II</p> <p><b>Тестовые задания на установление последовательности</b></p> <p>9. Расположите шаги техники «5-4-3-2-1» в логическом порядке:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Назвать 3 звука, которые вы слышите</li> <li>2. Назвать 1 вкус, который вы чувствуете</li> <li>3. Назвать 5 объектов, которые вы видите</li> <li>4. Назвать 2 запаха, которые вы ощущаете</li> <li>5. Назвать 4 предмета, к которым вы можете прикоснуться</li> </ol> <p>Ключ: 3 → 5 → 1 → 4 → 2</p>
<p><b>ОПК-5.</b> Способен разрабатывать и реализовывать научно обоснованные программы вмешательства профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера для решения конкретной психологической проблемы отдельных лиц, групп и (или) организаций</p>	<p><b>Тестовые задания закрытого типа (единичные выбор)</b></p> <p>10. Какая нейроэндокринная ось обеспечивает более медленный, пролонгированный стресс-ответ?  А) Соматотропная ось  Б) Гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковая (ГГН) ось  В) Гипоталамо-гипофизарно-щитовидная ось  Г) Гипоталамо-гипофизарно-гонадная ось  Д) Ренин-ангиотензин-альдостероновая система  Ключ: Б</p> <p>11. Какой гормон является конечным продуктом активации ГГН-оси при стрессе?  А) Адреналин  Б) Норадреналин  В) Кортизол  Г) Серотонин  Д) Глюкагон  Ключ: В</p> <p>12. Какая структура лимбической системы играет ключевую роль в детекции угрозы и формировании страха?  А) Мозжечок  Б) Таламус</p>

В) Амигдала (миндалина)  
Г) Поясная кора  
Д) Чёрная субстанция  
Ключ: В

13. Какая структура мозга вносит основной вклад в контекстуальную память и торможение ГГН-оси?  
А) Продолговатый мозг  
Б) Мост  
В) Гиппокамп  
Г) Мозолистое тело  
Д) Хвостатое ядро  
Ключ: В

**Тестовые задания закрытого типа (множественный выбор)**

14. Какие структуры относятся к лимбической системе?  
А) Амигдала  
Б) Гиппокамп  
В) Поясная кора  
Г) Мозжечок  
Д) Хрусталик глаза  
Ключ: А, Б, В

15. Какие процессы характерны для аллостатической нагрузки (хронического стресса)?  
А) Длительное повышение уровня кортизола  
Б) Ухудшение памяти и внимания  
В) Рост риска сердечно-сосудистых заболеваний  
Г) Стабильное улучшение когнитивных функций  
Д) Быстрое полное восстановление после каждого стресса  
Ключ: А, Б, В

16. Какие реакции относятся к активным острым психологическим реакциям?  
А) Истерика с криком и беспорядочными движениями  
Б) Агрессивные выпады в адрес окружающих  
В) Плач с заторможенностью

	<p>Г) Ступор и обездвиженность  Д) Полная апатия без активных действий  Ключ: А, Б</p> <p style="text-align: center;"><b>Тестовые задания на установление последовательности</b></p> <p>17. Расположите элементы модели Р. Лазаруса «стресс–оценка–копинг» в логическом порядке:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Выбор стратегии совладания</li> <li>2.Первичная оценка значимости события</li> <li>3.Оценка собственных ресурсов</li> <li>4.Реализация стратегии и её переоценка</li> </ol> <p>Ключ: 2 → 3 → 1 → 4</p>
<p><b>ПК-7.</b> Способен осуществлять организацию деятельности по оказанию психологической помощи</p>	<p style="text-align: center;"><b>Тестовые задания закрытого типа (единичные выбор)</b></p> <p>18. Какой симптом типичен для пассивной острой стрессовой реакции?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>А) Атака на окружающих</li> <li>Б) Крик и бросание предметов</li> <li>В) Плач с заторможенностью движений</li> <li>Г) Быстрая и громкая речь</li> <li>Д) Организованная эвакуация людей</li> </ol> <p>Ключ: В</p> <p>19. Какое поведение недопустимо при оказании психологической помощи человеку в состоянии ОСР?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>А) Спокойный тон и ясные инструкции</li> <li>Б) Фразы «не принимай так близко к сердцу», «успокойся немедленно»</li> <li>В) Поддержка контакта «здесь и сейчас»</li> <li>Г) Оценка безопасности окружающей среды</li> <li>Д) Уточнение текущих потребностей человека</li> </ol> <p>Ключ: Б</p> <p>20. Какой тип поведения в стрессе соответствует «типу А» (по Фридману и Розенману)?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>А) Спокойный, созерцательный, неориентированный на успех</li> <li>Б) Соревновательный, нетерпеливый, склонный к агрессии и перегрузке</li> <li>В) Пассивно-зависимый, избегающий ответственности</li> <li>Г) Созерцательно-философский, медитативный</li> </ol>

Д) Эмоционально холодный, без выраженных реакций

Ключ: Б

21. Что является основным мотивирующим компонентом в модели стресса Лазаруса и Фолкмана?

А) Только физиологический ответ

Б) Когнитивная оценка ситуации и своих ресурсов

В) Случайный набор реакций

Г) Врождённые рефлексy без участия сознания

Д) Исключительно социальное давление

Ключ: Б

22. Какое определение наиболее точно отражает понятие «аллостаз»?

А) Стремление организма к неизменности любых параметров

Б) Достижение стабильности за счёт изменения систем и перестройки регуляции

В) Полное исчезновение стрессовых реакций

Г) Полный отказ от адаптации

Д) Разрушение регуляторных механизмов без компенсации

Ключ: Б

### **Тестовые задания закрытого типа (множественный выбор)**

23. Какие действия считаются корректными при работе с человеком в острой стрессовой реакции?

А) Обеспечение физической безопасности

Б) Спокойное, конкретное объяснение происходящего

В) Готовность выслушать без давления и расспросов «по деталям»

Г) Принуждение немедленно «не думать о плохом»

Д) Игнорирование эмоционального состояния пострадавшего

Ключ: А, Б, В

24. Какие элементы входят в базовый алгоритм самопомощи при панике?

А) Оценка реальной угрозы для жизни

Б) Замедление и углубление дыхания

В) Переключение внимания на внешний мир (заземление)

Г) Максимально быстрый бег без оценки обстановки

Д) Полное игнорирование телесных ощущений

Ключ: А, Б, В

**Тестовые задания на установление последовательности**

25. Расположите фазы общего адаптационного синдрома по Г. Селье в правильном порядке:

1. Реакция тревоги
2. Фаза истощения
3. Фаза сопротивления
4. Восстановление

Ключ: 1 → 3 → 2 → 4

26. Расположите элементы модели Р. Лазаруса «стресс–оценка–копинг» в логическом порядке:

1. Выбор стратегии совладания
2. Первичная оценка значимости события
3. Оценка собственных ресурсов
4. Реализация стратегии и её переоценка

Ключ: 2 → 3 → 1 → 4