**Модуль 1. Теоретические основы психологии экстремальных ситуаций и**

**состояний**

**Тема 1. Экстремальные ситуации**

1. Действие факторов, к которым человек не адаптирован, определяет:

а) экстремальность ситуации;

б) проблемность ситуации;

в) чрезвычайную ситуацию;

г) катастрофичный характер ситуации.

2. Экстремальная ситуация – это:

а) внешние и внутренние условия, препятствующие реализации конкретной жизненной необходимости;

б) ситуация невозможности, требующая от человека перестройки и адаптации;

в) ситуация, в которой затруднена реализация какой-либо потребности человека;

г) будоражащая ситуация, вызывающая ощущение эйфории.

3. 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.

4. Что из перечисленного не относится к объективным характеристикам экстремальной ситуации:

а) степень экстремальности воздействия;

б) возраст индивида, подвергшегося воздействию экстремальной ситуации;

в) разрушение системы базовых убеждений человека;

г) материальное положение человека (семьи), подвергшегося воздействию экстремальной ситуации;

д) внезапность наступления чрезвычайной ситуации;

е) несвоевременность помощи.

5. Вставьте пропущенные слова: в экстремальной ситуации социального характера у человека разрушается привычная \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, вместе с ней – вся система жизненных координат. Экстремальные ситуации разрушительно действуют на человека, дезорганизуют его поведение и могут привести к нарушению базовых структур всей его личностной организации - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

а) система отношений, системы ценностей;

б) организация жизненного пространства, системы мировоззренческих ориентаций;

в) картины мира, образа мира;

г) система социальных контактов, образ «Я»;

д) жизненная ситуация, Я-концепция.

6. Массовое заболевание людей инфекционными болезнями (эпидемии) является:

а) медленно распространяющейся чрезвычайной (экстремальной) ситуацией;

б) умеренно распространяющейся чрезвычайной (экстремальной) ситуацией;

в) внезапно возникшей чрезвычайной (экстремальной) ситуацией.

7. При адаптации человека к экстремальным ситуациям деятельности «ломка» функциональных систем психофизиологической организации, сложившихся на предыдущих этапах жизнедеятельности, характерна:

а) для этапа острых психических реакций;

б) для этапа завершающего напряжения;

в) для этапа острых психических реакций и для этапа завершающего напряжения;

г) для этапа острых психических реакций и этапа неустойчивой психической адаптации;

д) для этапа стартового психической адаптации и этапа завершающего напряжения.

8. Согласно концепции Ф.З. Меерсона, структурные изменения в клетках и органах, образующих функциональную систему индивидуальной фенотипической адаптации:

а) обеспечивают и первоначальную, и долговременную адаптацию в зависимости от объема структурных изменений;

б) обеспечивают первоначальную, несовершенную индивидуальную фенотипическую адаптацию;

в) никак не влияют на эффективность индивидуальной фенотипической адаптации;

г) являются основой долговременной фенотипической адаптации.

9. Развитие психогенных расстройств при экстремальных ситуациях зависит от:

а) характера экстремальной ситуации;

б) особенностей индивидуального реагирования на происходящее;

в) осуществляемых социальных и медицинских мероприятий;

г) всех перечисленных факторов.

10. Спустя короткое время после возникновения экстремальной ситуации на возможность развития психогенных расстройств влияют:

а) характер экстремальной ситуации;

б) особенности индивидуального реагирования на произошедшее

в) характер экстремальной ситуации и особенности индивидуального реагирования на произошедшее;

г) осуществляемые медицинские и социальные мероприятия.

11. По мнению И.А. Баевой, экстремальный характер ситуации определяется:

а) избытком противоречивой информации;

б) угнетением вероятностного прогнозирования;

в) чрезмерным эмоциональным напряжением;

г) отношением человека к ситуации;

д) фрустрацией потребности в психологической безопасности.

12. В процессе адаптации человека к экстремальным условиям деятельности оптимизация процессов переработки резко возросшего потока сигналов, высокая эффективность запоминания эмоциогенной, значимой информации и сигналов, которые ей предшествуют, при снижении эффективности запоминания нейтральной информации характерны для:

а) этапа острых психических реакций;

б) этапа психической переадаптации;

в) этапа неустойчивой психической деятельности;

г) этапа стартового психического напряжения;

д) этапа завершающего напряжения.

**Тема 2. Стресс**

13. Что из ниже перечисленного не является частью общего адаптационного синдрома:

реакция тревоги;

а) фаза сопротивления;

б) фаза расслабления;

в) фаза истощения.

14. Согласно концепции Г. Селье, характер физиологической реакции на стресс:

а) определяется природой стрессора;

б) зависит от состояния соматического здоровья человека;

в) не зависит от природы стрессора и индивидуальных особенностей индивида;

г) определяется уровнем эмоционального и психологического благополучия человека.

15. Дополните недостающую стадию стресса в соответствии с концепцией «общего адаптационного синдрома» Г. Селье: 1) стадия тревоги; 2) стадия \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_; 3) стадия истощения.

а) стадия шока;

б) стадия дезадаптации;

в) стадия повышенной резистентности;

г) стадия противошока.

16. Какой из ниже перечисленных видов стресса не входит в научно-психологическую классификацию:

а) психологический;

б) информационный;

в) эмоциональный;

г) реальный.

17. По мнению Р. Лазаруса, Дж. Эверли, Р. Розенфельда, необходимым условиям для развития эмоционального стресса является:

а) непосредственное воздействие неблагоприятных факторов на организм;

б) восприятие угрозы, когнитивная и эмоциональная оценка воздействующих на организм внешних и внутренних стимулов как угрожающих;

в) напряжение физиологических и психологических возможностей организма до уровней, близких к предельным.

18. К стресс-реализующим системам не относится:

а) активизация симпатического и парасимпатического звеньев вегетативной нервной системы;

б) реакции «битва – бегство»;

в) активизация эндокринных механизмов;

г) симпатоадреналовая реакция;

д) ГАМК-эргическая система;

повышение уровня тиреотропных гормонов.

19. В ситуации острого или хронического стресса нарушение соматического здоровья в характерно:

а) для женщин в большей степени, чем для мужчин;

б) для мужчин в большей степени, чем для женщин;

для женщин и для мужчин примерно в равной степени.

20. В ситуации острого и хронического стресса различные аффективные нарушения развиваются:

а) чаще у женщин, чем у мужчин;

б) чаще у мужчин, чем у женщин;

в) у мужчин и женщин с одинаковой частотой;

г) у подростков чаще, чем у мужчин и женщин;

д) у мужчин, женщин и подростков с одинаковой частотой.

21. Из предложенного списка выберите стрессоры активной деятельности:

а) стрессоры предстоящих состязаний;

б) стрессор сильного звука, качки, жары и т.д.;

в) стрессоры зрелищ;

г) стрессоры психосоциальной мотивации (соревнования, конкурсы, экзамены);

д) стрессор конфликта в семье;

е) стрессор сенсорной депривации;

ж) стрессор заболевания;

з) стрессор успеха в искусстве;

и) стрессор подводных погружений или парашютных прыжков;

к) стрессор любви;

л) стрессор ожидания угрозы;

м) стрессор ограничения обычной сферы общения и деятельности и т.д.

22. Из предложенного списка выберите стрессоры оценок:

а) стрессоры предстоящих состязаний;

б) стрессор сильного звука, качки, жары и т.д.;

в) стрессоры зрелищ;

г) стрессоры психосоциальной мотивации (соревнования, конкурсы, экзамены);

д) стрессор конфликта в семье;

е) стрессор сенсорной депривации;

ж) стрессор заболевания;

з) стрессор успеха в искусстве;

и) стрессор подводных погружений или парашютных прыжков;

к) стрессор любви;

л) стрессор ожидания угрозы;

м) стрессор ограничения обычной сферы общения и деятельности и т.д.

23. Из предложенного списка выберите стрессоры рассогласования деятельности:

а) стрессоры предстоящих состязаний;

б) стрессор сильного звука, качки, жары и т.д.;

в) стрессоры зрелищ;

г) стрессоры психосоциальной мотивации (соревнования, конкурсы, экзамены);

д) стрессор конфликта в семье;

е) стрессор сенсорной депривации;

ж) стрессор заболевания;

з) стрессор успеха в искусстве;

и) стрессор подводных погружений или парашютных прыжков;

к) стрессор любви;

л) стрессор ожидания угрозы;

м) стрессор ограничения обычной сферы общения и деятельности и т.д.

24. Из предложенного списка выберите стрессор, относящийся к группе физических и природных стрессоров:

а) стрессоры предстоящих состязаний;

б) стрессор сильного звука, качки, жары и т.д.;

в) стрессоры зрелищ;

г) стрессоры психосоциальной мотивации (соревнования, конкурсы, экзамены);

д) стрессор конфликта в семье;

е) стрессор сенсорной депривации;

ж) стрессор заболевания;

з) стрессор успеха в искусстве;

и) стрессор подводных погружений или парашютных прыжков;

к) стрессор любви;

л) стрессор ожидания угрозы;

м) стрессор ограничения обычной сферы общения и деятельности и т.д.

25. К «событийным» стрессорам, по классификации Н.В. Тарабриной, относятся:

а) участие в боевых действиях;

б) стихийные бедствия и катастрофы;

в) положение беженцев;

г) потеря близкого человека;

д) онкологическое заболевание;

е) физическое и сексуальное насилие;

ж) радиационная угроза.

26. К «невидимым» стрессорам, по классификации Н.В. Тарабриной, относятся:

а) участие в боевых действиях;

б) стихийные бедствия и катастрофы;

в) положение беженцев;

г) потеря близкого человека;

д) онкологическое заболевание;

е) физическое и сексуальное насилие;

ж) радиационная угроза.

27. Сопротивляемость стрессу – это:

а) способность избегать стрессовых ситуаций;

б) способность к сохранению организации поведения в условиях стресса;

в) бурное эмоциональное неприятие стрессовой ситуации;

г) способность не испытывать стрессы.

28. Вставьте пропущенные слова: МПЗ «сублимация» – приемлемая для данной культуры трансформация \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ инстинктов в какую-либо общепринятую сферу (художественную, интеллектуальную, социальную и т.д.), где они могли бы раскрыться.

а) самосохранения;

б) сексуальных;

в) доминирования;

г) продолжения рода;

д) смерти.

29. Вставьте пропущенные слова: МПЗ «рационализация» – для проблем, вызывающих страх, ищется \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ объяснение, чтобы избавить их от угрожающего содержания.

а) правильное;

б) научное;

в) разумное;

г) убедительное.

30. Вставьте пропущенные слова: МПЗ «отрицание» - потенциально травматическая реальность \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ как таковая.

а) отрицается;

б) вытесняется;

в) не воспринимается;

г) искажается.

31. Вставьте пропущенные слова: МПЗ «вытеснение» - мысли, образы или воспоминания, вызывающие страх, вытесняются в \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

а) подсознание;

б) бессознательное;

в) предсознание.

32. Вставьте пропущенные слова: МПЗ «регрессия» - переход какой-то формы психической организации на более \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ cтупень.

а) раннюю;

б) зрелую;

в) прогрессивную.

33. Вставьте пропущенные слова: МПЗ «проекция» - желания или чувства, вызывающие страх, приписываются \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

а) себе;

б) родителям;

в) сиблингам;

г) другим людям;

первичным объектам.

34. Протективные механизмы психологической защиты:

а) являются относительно примитивными;

б) допускают травмирующую информацию в сознание, но интерпретируют ее «безболезненным» для себя образом;

в) снижают эмоциональную напряженность и предотвращают дезорганизацию поведения;

г) формируются в онтогенезе.

35. МПЗ «концептуализация», по мнению Ф.Б. Березина, состоит в:

а) искажении или фальсификации реальности;

б) переоценке ситуации;

в) снижении уровня побуждений и обесценивании исходных потребностей;

г) устранении тревоги и модификации ее интерпретацию за счет формирования устойчивых концепций.

36. Когнитивные и поведенческие усилия по управлению специфическими внешними или внутренними требованиями, которые оцениваются как напрягающие или превышающие ресурсы личности – это определение:

а) стрессовой реакции;

б) копинга;

в) защитного поведения;

г) процесса научения.

37. Какой пункт не входит в систематику копинговых реакций М. Перре:

а) копинг, ориентированный на проблему;

б) копинг, ориентированный на себя;

в) копинг, ориентированный на ситуацию;

г) копинг, ориентированный на оценку.

38. По мнению Л.А. Китаева-Смыка, перестройка функциональной системности, сформированной в обычных условиях жизнедеятельности, характерно для:

а) стадии тревоги;

б) стадии резистентности;

в) стадии истощения.

39. Более высокий уровень функциональной асимметрии полушарий головного мозга:

а) никак не влияет на адаптационные возможности индивида;

б) сочетается с более высоким уровнем стрессоустойчивости;

в) сочетается с повышенной тревожностью;

г) облегчает развитие стрессовых реакций.

**Тема 3. Экстремальные состояния**

40. В классификации, предложенной С.Л. Соловьевой, психическая травма относится к экстремальным состояниям:

а) физиологического уровня;

б) социально-психологического уровня;

в) психологического уровня;

г) экстремальные состояния психофизиологического уровня.

41. В классификации, предложенной С.Л. Соловьевой, стресс относится к экстремальным состояниям:

а) физиологического уровня;

б) социально-психологического уровня;

в) психологического уровня;

г) экстремальные состояния психофизиологического уровня.

42.В классификации, предложенной С.Л. Соловьевой, кризис относится к экстремальным состояниям:

а) физиологического уровня;

б) социально-психологического уровня;

в) психологического уровня;

г) экстремальные состояния психофизиологического уровня.

43. В классификации, предложенной С.Л. Соловьевой, депривация относится к экстремальным состояниям:

а) физиологического уровня;

б) социально-психологического уровня;

в) психологического уровня;

г) экстремальные состояния психофизиологического уровня.

44. Что из ниже перечисленного не является характеристикой психотравмы:

а) абсолютно разрушает обычную систему жизнедеятельности человека;

б) порождает ощущение беспомощности;

в) имеет источник внутри конфликтной личности;

г) сопровождается чувством ужаса, страха.

45. Фрустрация – это:

а) непреодолимые трудности, возникающие на пути достижения цели;

б) эмоциональная реакция на всякие жизненные трудности;

в) психическое состояние, вызываемое объективно непреодолимыми (или субъектив-но так воспринимаемыми) трудностями на пути к цели;

г) состояние, характеризующееся упадком сил и апатией.

46. Внутриличностный конфликт – это:

а) столкновение чего-то с чем-то в сознании человека;

б) субъективно неразрешимое противоречие мотивов;

в) столкновение желания с самоочевидным культурным запретом на его осуществле-ние.

г) борьба противоположностей.

47. К какому типу «барьеров» относится внутриличностный конфликт (в теории С. Розенцвейга):

а) внешнее пассивное;

б) внутреннее пассивное;

в) внешнее активное;

г) внутреннее активное.

48. Автором теория фрустрации – агрессии является (являются):

а) К. Левин, Т.В. Дембо;

б) Дж. Доллард;

в) Н. Майер.

49. Автором теория фрустрации – фиксации является (являются):

а) К. Левин, Т.В. Дембо;

б) Дж. Доллард;

в) Н. Майер.

50. Автором теория фрустрации – регрессии является (являются):

а) К. Левин, Т.В. Дембо;

б) Дж. Доллард;

в) Н. Майер.

51. В отечественной психологии наиболее известны работы, посвященные психологическим аспектам психических состояний, принадлежат:

а) Ф.Е. Василюку;

б) Н.Д. Левитову;

в) С.Л. Рубинштейну;

г) А.Н. Леонтьеву.

52. Критерии анализа поведения человека во фрустрирующей ситуации, по Ф.Е. Василюку:

а) целенаправленность;

б) отсутствие цели;

в) ориентация на фрустрированную цель;

г) мотивосообразность и целесообразность.

53. Во фрустрирующей ситуации поведение человека характеризуется:

мотивосообразностью и организованностью первоначально намеченной целью;

а) сознательной заменой первоначальной цели на более адекватную ситуации;

б) потерей мотивосообразности и утратой ориентации на исходную цель;

в) быстрой и адекватной реакцией на происходящее.

54. Что не входит в структуру состояния фрустрации (по А.А. Налчаджяну):

а) образование насыщенных психической энергией целей и связывание с ними смысла собственного существования;

б) проблемная фрустрирующая ситуация;

в) комплекс защитных механизмов;

г) индивидуально-психологические и социально-психологические последствия фрустрации для личности человека.

55. Слишком изменчивая, хаотичная структура внешнего мира без четкого упорядочения и смысла, которая не дает возможности понимать, предвосхищать и регулировать происходящее во внешней среде – это:

а) когнитивная депривация;

б) информационная депривация;

в) депривация значений;

г) экзистенциальная депривация.

56. Кризис – это:

а) поворотный пункт жизненного пути, ситуация невозможности дальнейшей реализации жизненного замысла;

б) временное состояние в поведении и сознании человека, которое сопровождается различными эмоциональными реакциями, в основе которых лежит неопределенность, либо незнание ситуации;

в) обострение, эмоциональный «взрыв», вызванный какой-либо проблемой;

г) жизненная ситуация, из которой нет выхода.

57. Выберите из приведенных ниже определений два, которые относятся к психологическому подходу в понимании кризиса:

а) кризис - острое эмоциональное состояние, возникающее при блокировании целенаправленной жизнедеятельности человека; дискретный момент развития личности;

б) кризис – реакция на опасные события, которая переживается как болезненное состояние;

в) кризис – это опасная возможность с сопутствующей тревогой;

д) кризис – это реакция личности на критическую ситуацию, которая выражается в неспособности личности разрешить эту ситуацию в короткое время и привычным способом; субъективно кризис переживается как «тупик».

е) кризисная ситуация – ситуация повышенного риска, предрасполагающая к возникновению реакций дезадаптации.

58. Кризис, связанный с позитивными изменениями в жизни человека, но, тем не менее, часто вызывающими стресс в связи с длительным напряжением при освоении новых задач – это:

а) кризис развития;

б) кризис перемен;

в) кризис профессионального становления;

г) личностный кризис;

д) интеграционный кризис.

59. В кризисном состоянии для женщин наиболее характерно (из перечисленного):

а) попытка переключиться на исполнение служебных обязанностей;

б) трудности в выполнении обычных дел;

в) девиантные формы поведения;

г) суицидальное поведение.

60. В кризисной ситуации для мужчин наиболее характерно (из перечисленного):

а) использование девиантных форм поведения;

б) трудности в выполнении обычных дел;

в) стремление делиться своими проблемами;

г) деформация смысложизненных ориентаций в форме застревания на смыслах прошлого.

61. Какой вид кризиса (по Р.А. Ахмерову) характеризуется различными формами переживания человеком непродуктивности своего жизненного пути?

а) кризиса возрастного развития;

б) биографический кризис;

в) кризис утраты;

г) травматический кризис.

62. Затруднения в построении жизненных планов, представление о собственном будущем как о гарантированной скуке (по Р.А. Ахмерову) свойственно человеку, переживающему:

а) кризис нереализованности;

б) кризис опустошенности;

в) любой тип биографического кризиса;

г) кризис бесперспективности.

63. 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;

д) кризис самоопределения личности;

е) кризис идентичности;

ж) кризис заболевания ребенка;

з ) кризис выхода на пенсию.

64. Мета-чувства – это:

неприемлемые чувства;

а) чувства по поводу собственных чувств;

б) противоречивые чувства;

в) чувства, характеризующиеся высокой интенсивностью.

65. Косвенные защитные механизмы в ситуации фрустрации (по С. Розенцвейгу):

а) воздействуют на объекты, не входящие во фрустрирующую ситуацию;

б) лишены прямого соответствия с ситуацией, носят общий характер;

в) не обеспечивают целостность личности во фрустрирующей ситуации;

г) не приводят к успеху.

**Тема 4. Клинико-психологические аспекты адаптации и дезадаптации. Посттравматическое стрессовое расстройство**

66. Какой из перечисленных признаков не характеризует состояние аффекта:

а) кратковременность эмоциональной реакции;

б) «взрывной» характер эмоциональной реакции;

в) ощущение отсутствия чувств и мыслей;

г) предельно ограниченная волевая регуляция поведения;

д) восприятие эмоционального состояния как пассивно переживаемого.

67. Что из перечисленного не характерно для стадии аффективного взрыва:

а) благоприятное психофизиологическое состояние;

б) фрагментарность восприятия;

в) элементы искаженного (иллюзорного) восприятия;

г) элементы ощущения отчуждения своих действий;

д) заполненность сознания негативными эмоциональными переживаниями.

68.Что из перечисленного не является «нормальным» проявлением горя:

а) поглощенность образом утраченного;

б) чувство вины;

в) идентификация с утратой;

г) страх умереть от той же самой болезни, от которой умер близкий человек;

д) возникновение противоречивых чувств по отношению к умершему.

69. Сила эмоциональных переживаний и спектр поведенческих актов при реакции горя определяются:

а) индивидуально-психологическими особенностями человека, переживающего потерю;

б) степенью личностной значимости утраты;

в) психофизологическим и соматическим состоянием человека, переживающего потерю;

г) внезапностью или постепенностью потери;

д) интенсивностью социальных связей человека, переживающего потерю.

70. Что из перечисленного не относится к наиболее частым причинам возникновения патологической реакции горя:

а) двойственные, противоречивые чувства к ситуации потери;

б) неожиданность утраты;

в) отношения чрезмерной зависимости с умершим;

г) недостаточность системы социальной поддержки личности;

д) постепенность утраты.

71. Патологические реакции горя, длительностью до 6 месяцев, относятся к:

а) ПТСР;

б) расстройству адаптации;

в) генерализованному тревожному расстройству;

г) реактивной депрессии.

72. Стадии психологического реагирования личности на опасность или близость смерти впервые описаны:

а) С. Грофом;

б) И. Яломом;

в) Э. Кублер-Росс;

г) Ф.Е. Василюком.

73. К наиболее характерным психологическим реакциям на опасность или близость смерти (по Р. Конечному, М. Боухалу) не относится:

а) апатия и безразличие;

б) фантазии о бессмертии;

в) конструктивная деятельность;

г) формирование отношений чрезмерной зависимости по отношению к кому-либо из родных;

д) уход в будничные разговоры и события.

74. Соматизация эмоциональных переживаний, развитие ипохондрического синдрома при отсутствии осознания связи этих явлений со смертью близкого человека характерны для:

а) отсутствующего горя;

б) подавленного горя;

в) отставленного горя;

г) хронического горя.

75. Что не характерно для типичной динамики эмоционального возбуждения при аффекте:

а) субъективная внезапность развития эмоционального возбуждения;

б) постепенный характер нарастания эмоционального возбуждения;

в) субъективная неожиданность развития эмоционального возбуждения;

г) резкий, стремительный спад.

76. К поведенческим компонентам аффективного состояния не относится:

а) несоответствие действий человека его ценностно-смысловой сфере, типичным способам реагирования;

б) нарушения экспрессивной и коммуникативной функций речи;

в) стремительность и непрерывность движений;

г) отсутствие прогноза последствий действий;

д) наличие сложных форм поведения.

77. К когнитивным компонентам аффективного состояния не относится:

а) фрагментарность восприятия;

б) ощущение увеличения эмоционального расстояния, отделяющего человека от других людей;

в) ощущение отчуждения своих действий;

г) утрата чувства реальности окружающего.

78.Транзиторное расстройство значительной тяжести, которое развивается у лиц без видимого психического расстройства в ответ на исключительный физический и психологический стресс и которое обычно проходит в течение часов или дней – это

а) кризисное состояние;

б) острая стрессовая реакция;

в) расстройство адаптации;

г) психический шок.

79. Переходный период как этап развития стрессовых расстройств выделен:

а) Н.В. Тарабриной;

б) Д.Н. Исаевым;

в) З.И. Кекелидзе;

г) А.Г. Амбрумовой.

80. Длительность переходного периода зависит:

а) от индивидуальной уязвимости и адаптивных способностей;

б) от наличия или отсутствия физического истощения;

в) от длительности острой реакции на стресс;

г) от типа экстремальной (стрессовой) ситуации;

д) от объема и качества психолого-психиатрической помощи.

81. После переходного периода может развиваться:

а) посттравматическое стрессовое расстройство;

б) генерализованное тревожное расстройство;

в) расстройство адаптации;

г) посттравматическое стрессовое расстройство или генерализованное тревожное расстройство;

д) посттравматическое стрессовое расстройство, генерализованное тревожное расстройство или расстройство адаптации;

е) генерализованное тревожное расстройство или расстройство адаптации;

ж) острая стрессовая реакция.

82. Кто предложил термин «посттравматическое стрессовое расстройство»?

а) З. Фрейд;

б) А.Б. Смулевич;

в) А. Кардинер;

г) Д. Майерс;

д) М. Горовиц.

83. Повторное переживание психотравмирующих событий, избегание стимулов, напоминающих о психотравме, повышенная возбудимость – это симптомы:

а) посттравматического стрессового расстройства;

б) психического заболевания;

в) переутомления;

г) перевозбуждения;

д) острой реакции на стресс;

е) аффективно-шоковой реакции.

84. Вставьте пропущенные слова: ПТСР – это \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ реакция на травматический стресс, способный вызвать психические нарушения практически у любого человека, такой как природные и техногенные катастрофы, боевые действия, пытки, изнасилования и др.

а) психотическая дезадаптивная;

б) непсихотическая отсроченная;

в) невротическая кратковременная;

д) долговременная адаптивная.

85. Факторами риска возникновения ПТСР являются:

а) низкий уровень образования;

б) интенсивность и внезапность психотравмирующей ситуации;

в) хронический стресс;

86. Критерий ПТРС по DSM-V: С - постоянное избегание стимулов, связанных с травмой, и numbing – блокировка эмоциональных реакций, оцепенение (не наблюдалось до травмы) 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.

г) чувство отстраненности или «отдаленности» от других людей.

д) чувство отсутствия перспективы.

е) сниженная выраженность аффекта.

87. ПТСР – это синдром, обусловленный следующими психосоциальными факторами, за исключением:

а) уровень интеллектуального развития человека.

б) природа происходящего события.

в) свойства травмированной личности.

г) характеристики окружения.

д) материальные возможности.

88. В.М Волошин выделил следующие типы ПТСР:

а) острый, хронический, отстроченный;

б) тревожный, астенический, дисфорический, соматоформный;

в) активно-оборонительный, пассивно-оборонительный, деструктивный;

г) первичный, вторичный, повторный;

д) вегетативный, эмоциональная-поведенческий, когнитивный, социально-психологический;

89. Травматические стрессовые реакции затрагивают:

а) эмоциональную и поведенческую сферы личности;

б) все уровни и сферы жизнедеятельности человека;

в) познавательную и поведенческую сферы личности;

г) эмоциональную и телесную сферы личности.

90. К феноменам диссоциации при посттравматическом стрессовом расстройстве не относится:

а) абсорбация;

б) галлюцинации;

в) рассеянность;

г) явления деперсонализации;

д) диссоциативные изменения идентичности;

е) амнезии.

91. При посттравматическом стрессовом расстройстве психические нарушения (например, галлюцинации, депрессия) – это:

а) «нормальная реакция на ненормальную ситуацию»

б) симптомы психического заболевания у клиента, требующие направления клиента к психиатру;

в) ни один ответ не верен.

92. Вставьте пропущенные слова: паника – это временное переживание \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ страха, определяющее \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ поведение людей, иногда с полной потерей самообладания.

а) чувства, неадекватное;

б) кратковременного, агрессивное;

в) гипертрофированного, неуправляемое, неспособностью

г) лительного, пассивное;

д) невротического, импульсивное.

93. Психофизиологический механизм паники:

а) запредельное торможение коры головного мозга;

б) возбуждение подкорковых структур;

в) индукционное торможение больших участков коры головного мозга;

г) чрезмерное возбуждение в одном из участков коры головного мозга.

94. Какие проявления не характерны для индивидуальной паники:

а) высокий уровень эмоционального возбуждения;

б) повышенная внушаемость;

в) поспешность и неадекватность поступков;

г) принятие явно ошибочных решений;

д) физическое и психическое истощение.

**Модуль 2. Клинико-психологическая интервенция при стрессовых расстройствах**

**Тема 5. Консультирование, психологическая коррекция и психотерапия**

**кризисных состояний и стрессовых расстройств**

95. В каком из перечисленных ниже направлений психологической помощи при стрессовых расстройствах, психолог, вероятнее всего, мог бы утверждать, что «целое больше, чем сумма его частей»:

а) бихевиоральное направление;

б) психоаналитическое направление;

в) гештальт-психология.

96. В рамках какого из перечисленных ниже направлений психологической помощи при стрессовых расстройствах акцент делается на наблюдении и обсуждении поведенческих реакций клиента:

а) бихевиоризм;

б) психоанализ;

в) экзистенциально-гуманистическое направление.

97. Чему бы уделил внимание психолог, придерживающийся экзистенциально-гуманистического направления, в работе с клиентом, находящимся в кризисной или стрессовой ситуации:

а) организации психики;

б) неосознанным побуждениям;

в) способам поощрения;

г) свободе выбора.

98. К какому направлению принадлежат психологи, которые при работе с кризисными и стрессовыми состояниями делают акцент на способах, которые клиент использует для переработки информации:

а) бихевиоральному направлению;

б) психоаналитическому направлению;

в) когнитивному направлению;

г) экзистенциально-гуманистическому направлению.

99. Какова цель когнитивно-поведенческого подхода к оказанию психологической помощи при кризисных и стрессовых расстройствах:

а) помочь пациенту вспомнить, восстановить и реинтегрировать бессознательный материал, чтобы настоящая жизнь могла стать более удовлетворительной;

б) расширение осознавания человеком своих глубинных внутренних ощущений, исследование того, как потребности, желания и чувства кодируются в разных телесных состояниях, формирование творческого подхода к жизни;

в) понять, как используемые клиентом суждения определяют его болезненное состояние, и научиться правильным способам познания, изменить жизненный стиль на более адаптивный.

100. Какова цель психодинамического подхода к оказанию психологической помощи при кризисных и стрессовых расстройствах:

а) помочь пациенту вспомнить, восстановить и реинтегрировать бессознательный материал, чтобы настоящая жизнь могла стать более удовлетворительной;

б) расширение осознавания человеком своих глубинных внутренних ощущений, исследование того, как потребности, желания и чувства кодируются в разных телесных состояниях, формирование творческого подхода к жизни;

в) понять, как используемые клиентом суждения определяют его болезненное состояние, и научиться правильным способам познания, изменить жизненный стиль на более адаптивный.

101. Какова цель экзистенциально-гуманистического подхода к оказанию психологической помощи при кризисных и стрессовых расстройствах:

а) помочь пациенту вспомнить, восстановить и реинтегрировать бессознательный материал, чтобы настоящая жизнь могла стать более удовлетворительной;

б) расширение осознавания человеком своих глубинных внутренних ощущений, исследование того, как потребности, желания и чувства кодируются в разных телесных состояниях, формирование творческого подхода к жизни;

в) понять, как используемые клиентом суждения определяют его болезненное состояние, и научиться правильным способам познания, изменить жизненный стиль на более адаптивный.

102. Выберите 5 характеристик квалифицированного психолога:

а) помогая клиенту в достижении целей, следует склонностям клиента;

б) способен работать в рамках одной концепции;

в) работает в рамках одной культуры;

г) рассматривает теорию как отражение реальности;

д) понимает, что его собственные убеждения основаны на манере мышления и вытекают из его культурной и половой принадлежности;

а) действует, не признавая своих ограничений, работает без наблюдения;

б) отрицает, что клиент находится под его влиянием во время консультирования;

в) честно общается с клиентом, использует множество моделей поведения;

г) проводит совместную работу с другими психологами по части теории, концепций, консультирования;

д) преследует собственные цели, не в состоянии дать направление и поддержку клиенту;

е) придает большое значение деталям из жизни клиента.

103. Выберите верные утверждения:

а) результативность консультативной помощи рассматривается как решение клиентом своих психологических проблем;

б) в работе психолога-консультанта техники и приемы рефлективного общения – лишь средство для достижения более значимых психологических целей;

в) идентификация психологических проблем – процесс выяснения психологом того, какие психологические проблемы имеет человек, какие действительные причины и механизмы лежат в основе его психологических трудностей;

г) признаком успешного процесса психологического консультирования является длительность встречи (беседы) и повторные визиты клиента;

д) вопросы консультанта должны содержать возможность односложного ответа «да» или «нет».

104. Кто из следующих специалистов имеет квалификацию врача?

а) социальный работник;

б) клинический психолог;

в) психиатр;

г) психолог-консультант;

д) организационный психолог.

105. 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;

г) все ответы верны.

106. Эффективной позицией взаимодействия в консультировании является позиция:

а) «на равных»;

б) «сверху вниз»;

в) «снизу вверх».

107. Выяснение скрытых мыслей и чувств через рефлексирование переживаний и чувств возможно, если:

а) обращать внимание на слова и выражения, употребляемые для определения чувств; уточнять эмоционально насыщенные слова;

б) отслеживать невербальные реакции клиента, замечать несоответствие вербальных и невербальных сообщений передаваемому значению;

в) точно идентифицировать и воссоздавать эмоции собеседника, проникаться его состоянием;

г) все ответы верны.

108. Процесс психологического консультирования при стрессовых расстройствах начинается с:

а) формирования гипотезы и ее проверки;

б) заключения психологического контракта;

в) сбора информации;

г) установления контакта с клиентом.

109. Целеполагающим фактором психологического консультирования при стрессовых расстройствах является:

а) желание консультанта осуществить психологическую помощь;

б) желание клиента изменить что-то в своей жизни;

в) потребность в общении;

г) потребность в самоактуализации.

110. Метод оказания психологической помощи человеку, находящемуся в кризисном состоянии, называется:

а) кризисная интервенция;

б) экстренная психологическая помощь;

в) психотерапия.

111. Цель кризисной интервенции:

а) здание возможностей для работы над проблемой;

б) разрешение кризисной ситуации;

в) разрешение ранее нерешенных «исторических» проблем.

112. Объектом работы при кризисной интервенции является:

а) модель поведения в кризисных ситуациях;

б) интенсивные чувства, спровоцированные конкретным травмирующим событием

в) нерешенные «исторические» проблемы.

113. Задачами кризисной интервенции является:

а) выражение сильных, интенсивных эмоций;

б) восстановление контроля над своим состоянием;

в) профилактика острых панических реакций, психогенных нервно-психических нарушений;

г) психотерапия пограничных нервно-психических нарушений.

114. Какие три из перечисленных принципов относятся к кризисной интервенции:

а) краткосрочность;

б) интенсивность и безопасность;

в) реалистичность;

г) приближенность к месту событий;

д) простота использования;

е) симптомоцентрированный контроль;

обеспечение свободы клиента.

115. Какие из следующих принципов относятся к оказанию экстренной психологической помощи:

а) безотлагательность;

б) приближенность к месту событий (минимизация «госпитализма»);

в) использование современных методов психологической помощи;

г) ожидание, что нормальное состояние восстановится;

д) единство и простота психологического воздействия;

е) работа с симптомом, а не с синдромом.

116. 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.

117. Психологическая помощь при ПТСР должна быть ориентирована на

а) снижение тревоги;

б) восстановление чувства личностной целостности и контроля над происходящим;

в) верны оба варианта ответа;

ни один ответ не верен.

118. 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.

119. 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.

120. Изменения во внутреннем опыте консультанта, которые возникают в результате его эмпатической вовлеченности в отношения с клиентом, переживающим травматическое состояние, называются:

а) профессиональный стресс;

б) эмоциональное выгорание;

в) вторичная травма;

г) личностная деформация.

**Тема 6. Психология насилия. Насилие над детьми. Психологическая помощь**

**семье и ребенку в кризисных и стрессовых ситуациях**

121. Определите правильную последовательность стадий цикла насилия в семье (Л. Уолкер):

а) насильственный инцидент, нарастание напряжения в семье, раскаяние и примирение, спокойный период в отношениях («медовый месяц);

б) спокойный период в отношениях («медовый месяц), насильственный инцидент, нарастание напряжения в семье, раскаяние и примирение;

в) нарастание напряжения в семье, насильственный инцидент, раскаяние и примирение; спокойный период в отношениях («медовый месяц);

122. Трафик – это:

а) один из видов насилия;

б) метод психологической помощи пострадавшим от насилия;

в) название групп психологической реабилитации для пострадавших от насилия.

123. Что из перечисленного не относится к горизонтальным семейным стрессорам:

а) отсутствие в семье одного из членов;

б) появление отчима;

в) рождение внебрачного ребенка;

г) наличие бабушек и дедушек;

д) наличие больного члена семьи;

е) низкий уровень образования у родителей;

ж) патологизирующее семейное наследование.

124. Что из перечисленного не относится к семейным факторам, влияющим на тяжесть проявлений посттравматического стресса у детей:

а) особенности реагирования на травматическое событие родителей, которые фактически служат «моделями» управления несчастьем;

б) разлука с родителями после травмы;

в) предшествующие травме семейные дисфункции;

г) автономность членов семьи;

д) тяжелое соматическое или психическое заболевание у члена семьи;

е) характер травмирующего события.

125. Что из перечисленного не относится к причинам депривации, которая может возникнуть в условиях полной семьи:

а) алкоголизация родителей;

б) эмоциональная незрелость родителей;

в) жестокое обращение в детьми;

г) наличие бабушек и дедушек;

д) расширение сферы родительских чувств;

е) психическое расстройство у отца или матери.

126. Аффективный уровень нервно-психического реагирования, по В.В. Ковалеву, является преобладающим (преимущественным) в возрасте:

а) 3-5 лет;

б) 6-10 лет;

в) 11 – 17 лет.

127. Соматовегетативный уровень нервно-психического реагирования, по В.В. Ковалеву, является преобладающим (преимущественным) в возрасте:

а) 0 – 3 года;

б) 3-5 лет;

в) 6-10 лет;

г) 11 – 17 лет.

128. Эмоционально-идеаторный уровень нервно-психического реагирования, по В.В. Ковалеву, является преобладающим (преимущественным) в возрасте:

а) 0 – 3 года;

б) 3-5 лет;

в) 6-10 лет;

г) 11 – 17 лет.

129. Психомоторный уровень нервно-психического реагирования, по В.В. Ковалеву, является преобладающим (преимущественным) в возрасте:

а) 0 – 3 года;

б) 3-5 лет;

в) 6-10 лет;

г) 11 – 17 лет.

130. Не отмечавшаяся ранее гиперактивность и регрессивное поведение – проявления стрессового расстройства, характерные для:

а) эмоционально-идеаторного уровня нервно-психического реагирования;

б) психомоторного уровня нервно-психического реагирования;

в) соматовегетативного уровня нервно-психического реагирования;

г) аффективного уровня нервно-психического реагирования;

131. Что из приведенного списка характерно для патологической поведенческой реакции в подростковом возрасте:

а) тенденция к генерализации;

б) утрата психологической понятности поведения;

в) присоединение невротических расстройств;

г) характер патологического стереотипа;

д) повышение адаптивности поведения.

132. Какие формы личностных реакций более свойственны для детского возрастного периода:

а) реакция имитации;

б) реакция эмансипации;

в) реакция, связанная с усиленным вниманием к своему внутреннему миру;

д) реакция оппозиции:

е) реакция компенсации;

ж) реакции – увлечения (хобби-реакции);

з) реакция группирования со сверстниками;

и) реакция отказа.

133. Какие формы личностных реакций более свойственны для подросткового возрастного периода:

а) реакция имитации;

б) реакция эмансипации;

в) реакция, связанная с усиленным вниманием к своему внутреннему миру;

г) реакция оппозиции:

д) реакция компенсации;

е) реакции – увлечения (хобби-реакции);

ж) реакция группирования со сверстниками;

з) реакция отказа.

134. Что из перечисленного не относится к основным последствиям физического насилия над детьми:

а) импульсивность поведения;

б) повышенная активность;

в) отсутствие доверия к людям;

г) депрессии;

д) снижение способности к самовыражению.

135. Что из перечисленного не относится к отсроченным последствиям эмоционального насилия над детьми:

а) повышенная готовность к формированию виктимного отношения;

б) пограничная структура личности;

в) неразвитость или разрушение эмоциональных отношений с ближайшим окружением;

г) зависимость от актуальных потребностей, желаний и страхов остальных членов семьи;

д) обесценивание чувств и дефицит способности к их выражению;

е) задержка психического развития.

136. Что из перечисленного не относится к отсроченным последствиям сексуального насилия над детьми:

а) негативный образ «Я», в том числе, неприятие своего тела;

б) склонность к созависимым отношениям;

в) склонность к сексуальным провокациям или полный отказ от сексуальных отношений;

г) чувства вины, стыда, отвращения, беспомощности, испорченности; регрессивное поведение.

137. К особенностям протекания реакции горя у детей можно отнести следующие проявления, за исключением:

а) отсроченность;

б) осознанность;

в) скрытость;

г) неожиданность;

д) неравномерность.

138. Вставьте пропущенные слова: под проигрыванием травматической ситуации следует понимать особые игры, в которых дети \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, не изменяя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_событий, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ их очередность, имевшую место при травме, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ один и тот же сюжет, отражающий их понимание ситуации. Эти игры не приносят ребенку облегчение. То же относится и к рисункам.

а) постоянно, сути, меняя, проигрывают;

б) часто, характера, игнорируя, изображают;

в) монотонно, последовательности, повторяя, повторяют;

г) иногда, хода, путая, пересказывают.

**Тема 7. Психология суицида. Консультирование суицидальных клиентов.**

139. По мнению Эмиля Дюркгейма, суицидальные мысли появляются:

а) вследствие выраженных депрессивных состояний;

б) вследствие социально-психологической дезадаптации личности;

в) в результате разрыва интерперсональных связей личности;

д) в результате конфликта между актуальной для личности потребность и преграды на пути ее удовлетворения.

140. Общей задачей суицидального поведения, по Э. Шнедману, является:

а) сообщение о своем намерении;

б) сужение когнитивной сферы;

в) прекращение потока осознания невыносимой боли;

г) бегство от решения проблемы.

141. Неверным стереотипом (мифом) в отношении суицида является следующее утверждение:

а) «знания о том, куда следует обратиться за помощью, могут предотвратить много самоубийств»;

б) «разговоры о суициде могут способствовать его совершению»;

верны оба варианта ответа.

142. Верно ли утверждение: «большинство суицидентов в той или иной степени обращаются за помощью (дают знать о своих намерениях)»:

а) да;

б) нет.

143. Верно ли утверждение: «склонность к самоубийству – явление, наследуемое генетически»:

а) да;

б) нет.

144. Какая из суицидоопасных личностных реакций, выделенных А.Г. Амбрумовой, чаще всего приводит к завершенному суициду:

а) реакция отрицательного баланса;

б) реакция эгоцентрического переключения;

в) реакция психалгии;

г) реакция негативных интерперсональных отношений.

145. Какая из суицидоопасных личностных реакций, выделенных А.Г. Амбрумовой, чаще всего приводит к повторяющимся суицидальным попыткам при сверхценном характере суицидального поведения:

а) реакция негативных интерперсональных отношений;

б) реакция психалгии;

в) реакция отрицательного баланса;

г) реакция эгоцентрического переключения.

146. Из непатологических ситуационных реакций (по А.Г. Амбрумовой) наиболее суицидоопасной является:

а) пессимистическая реакция;

б) реакция отрицательного баланса;

в) реакция деорганизации;

г) реакция эмоционального дисбаланса.

147. Состояние социально-психологической и психической дезадаптации и мотивационной готовности к суицидогенезу при отсутствии оформленных признаков суицидальной активности характерно для:

а) суицидальной предиспозиции;

б) манифестного пресуицида;

в) латентного пресуицида;

д) предиспозиционной стадии дезадаптации.

148. Понятие «предиспозиционная дезадаптация» было введено:

а) Эдвином Шнейдманом;

б) Николаем Егоровичем Бачериковым;

в) Айной Григорьевной Амбрумовой;

г) Эмилем Дюркгеймом.

149. С точки зрения, Эмиля Дюркгейма, эгоистический суицид:

а) возникает в ответ на серьезные нарушения взаимных связей индивида и социальной группы вследствие изменений социального строя;

б) возникает как следствие социально-психологической дезадаптации личности в условиях переживаемых ею микроконфликтов;

в) характерен для личностей с недостаточной интеграцией в социальную группу;

г) характерен для личностей с чрезмерной интеграцией в социальную группу.

150. Длительный пресуицидальный период, наличие амбивалентности агрессивных и аутоагрессивных мотивов, манипулятивный, демонстративно-шантажный характер суицидальных действий характерны:

а) при суицидопасной личностной реакции негативных интерперсональных отношений;

б) при суицидопасной личностной реакции отрицательного баланса;

в) при суицидоопасной непатологической ситуационной реакции эмоционального дисбаланса;

г) при суицидоопасной непатологической ситуационной реакции отрицательного баланса.