


МИНОБРНАУКИ РОССИИ
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ



УТВЕРЖДАЮ
Руководитель ООП


Лукьянов О.В.

«» 2020 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
Психология стресса**

Направление подготовки
37.03.01 Психология

Профиль подготовки
Психолог в социальных практиках

Квалификация (степень) выпускника
Бакалавр

Форма промежуточной аттестации по дисциплине «Психология стресса» – зачет.

Перечень компетенций выпускников образовательной программы, в формировании которых участвует дисциплина и их «карты»:

ПК-3 - Способность к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий.

КАРТА КОМПЕТЕНЦИИ

ПК – 3 – Способность к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КОМПЕТЕНЦИИ

Профессиональная компетенция выпускника образовательной программы уровня высшего образования (ВО) бакалавриат по направлению «Психология»

ПОРОГОВЫЙ (ВХОДНОЙ) УРОВНЬ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ТРЕБУЕМЫЙ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ

Для того чтобы формирование данной компетенции было возможно, обучающийся, приступивший к освоению программы бакалавриата, должен:

- **ЗНАТЬ:** фундаментальные основы психологической науки и этики оказания помощи
- **УМЕТЬ:** на базовом уровне взаимодействовать с человеком, группой, коллективом в специфической роли психолога-практика
- **ВЛАДЕТЬ:** навыками анализа и понимания человека в ситуации.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ
И КРИТЕРИИ ИХ ОЦЕНИВАНИЯ**

Этап (уровень) освоения компетенции*	Планируемые результаты обучения** (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения				
		1	2	3	4	5
Третий этап (продуктив ный уровень) (ПК-3) - 3	Знать: Базовые процедуры и технологии оказания психологической помощи 3 (ПК-3)) - 3	Отсут ствие знаний.	Фрагментарные знания о базовых процедурах и технологиях оказания психологической помощи	Общие, но не структурированные знания о базовых процедурах и технологиях оказания психологической помощи	Сформированны е, но содержащие отдельные пробелы знания о базовых процедурах и технологиях оказания психологической помощи	Сформированны е систематические знания о базовых процедурах и технологиях оказания психологической помощи
	Уметь: Определять границы и условия собственной компетенции и направлять людей к источнику помощи в случае, если сам психолог не может оказать всю необходимую помощь У (ПК-3) - 3	Отсут ствие умений.	Частично освоенное умение определять границы и условия собственной компетенции и направлять людей к источнику помощи в случае, если сам психолог не может оказать всю необходимую помощь	Не систематически осуществляемое умение определять границы и условия собственной компетенции и направлять людей к источнику помощи в случае, если сам психолог не может оказать всю необходимую помощь	В целом успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками умение определять границы и условия собственной компетенции и направлять людей к источнику помощи в случае, если сам психолог не может оказать всю	Сформированное умение определять границы и условия собственной компетенции и направлять людей к источнику помощи в случае, если сам психолог не может оказать всю необходимую помощь

					необходимую помощь	
	<p>Владеть: Навыками оказания психологической помощи посредством традиционных форм и технологий В (ПК-3) - 3</p>	<p>Отсутствие навыков.</p>	<p>Фрагментарное применение отдельных навыков оказания психологической помощи посредством традиционных форм и технологий</p>	<p>В целом возможное, но не систематическое применение навыков оказания психологической помощи посредством традиционных форм и технологий</p>	<p>В целом успешное, но сопровождающееся незначительными ошибками применение навыков оказания психологической помощи посредством традиционных форм и технологий группам</p>	<p>Успешное и систематическое применение навыков оказания психологической помощи посредством традиционных форм и технологий</p>

Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения

В пределах альтернативных вариантов освоения учебной программы обучающимся предложены следующие формы контрольных и самостоятельных работ:

- Выполнение контрольных тестовых заданий по итогам основных тем курса.
- Написание аналитического эссе на основе реферирования публикаций (статей) в научных журналах, ресурсов и баз данных интернет по проблематике стресса.
- Подготовка Реферата по выбранной или самостоятельно сформулированной студентом теме.
- Подготовка докладов по проблематике стресса
- Подготовка проекта профилактики негативного влияния стресса на человека

Вопросы для подготовки к семинарским занятиям

1. Чем обусловлена актуальность разработки теоретических и прикладных аспектов проблемы стресса и стрессоустойчивости современного человека?
2. Какова роль и механизм стресса в развитии психосоматических расстройств?
3. Какие проблемы личности можно отнести к негативным последствиям стресса?
4. Каковы основные методологические подходы к стрессу, в рамках которых формировались основные психопрофилактические направления?
5. Обоснуйте задачи и методы профилактики в соответствии с существующими методологическими подходами к стрессу.
6. В чем различие задач профилактики, ориентируемых на реализацию принципов гомеостаза, гетеростаза и гомеореза в профилактике стресса?
7. Как соотносится физиологический и психологический стресс?
8. Как отражается терминологическое многообразие стресса («психологический стресс», «эмоциональный стресс», «эмоциональная напряженность», «тревога», «фрустрация», «конфликт», «кризис») на целях, задачах и методах профилактики дистрессовых проявлений?
9. Как представлен стресс и каковы условия и механизм стрессоустойчивости с позиции отечественного культурно-исторического подхода?
10. Как рассматривается механизм формирования хронического стресса, эмоционального выгорания с позиции системного подхода? Какие задачи профилактики определяет данная понимание механизма стресса?
11. Каковы основные направления и методы психодиагностики стресса?
12. Каковы основные симптомы дистрессовых проявлений у мужчин и женщин;
13. Какие условия и факторы могут формировать стресс на раннем этапе онтогенеза и, соответственно, каковы задачи и методы профилактики?
14. Какие условия и факторы могут формировать стресс в периоде взросления и, соответственно, каковы задачи и методы профилактики?
15. Какие условия и факторы могут формировать стресс в периоде зрелости и, соответственно, каковы задачи и методы профилактики?
16. Что может являться предметом профилактики профессионального стресса?
17. Какие основные методы используются в психологической помощи людям с ПТСР?
18. Что понимается под профессиональным выгоранием и каковы задачи и методы профилактики профессионального выгорания.?
19. Дайте характеристику синдрома хронической усталости. Каковы задачи и методы его профилактики?
20. Какие модели и механизмы преодоления стресса существуют в когнитивном, деятельностном и субъектном подходах?
21. Что понимается под стрессоустойчивостью и каковы ее основные детерминанты в

- существующих представления о стрессе и стрессоустойчивости (психоаналитический, бихевиоральный, деятельностный, системный, когнитивный, субъектный, культурно-исторический, экзистенциальный подходы)?
22. Какие технологии решают профилактические задачи по предупреждению негативных последствий стресса?
 23. Назовите методы психической саморегуляции.
 24. Что можно отнести к ресурсам стрессоустойчивости, и каковы условия их развития?
 25. Что такое позитивное мышление, его принципы и его роль в стрессоустойчивости?
 26. Каковы условия антидистрессового образа жизни и его роль в сохранении здоровья человека?
 27. Основные психокоррекционные подходы, цели, техники, их применение и специфика на различных этапах травматического расстройства?
 28. Основные психокоррекционные подходы, цели, техники, их применение и специфика при работе с различными возрастными группами и категориями пострадавших?
 29. Приведите примеры индивидуальных и групповых техник, направленных на реагирование эмоционального состояния.
 30. Каковы задачи и техники аутотренинга, упражнения саморегуляции, релаксационные техники?

Тестовые задания:

Тест №1

Выбрать правильный вариант ответа:

1. К биологическим теориям стресса относят
 - а) психосоматико-психоаналитическую модель стресса
 - б) психодинамическую модель стресса
 - в) теорию общего адаптационного синдрома
 - г) генетически-конституциональную теорию
 - д) системную теорию стресса
 - е) модель предрасположенности к стрессу
2. Какая модель стресса рассматривает стресс как физиологическую реакцию на социально-психологические стимулы, где показано, что эти реакции зависят от природы аттитюдов (позиций. Отношений) и мотивов поведения индивида?
 - а) когнитивная теория стресса
 - б) теория обучения
 - в) модель стресса D. Mechanik
 - г) модель стресса H. Wolf
 - д) ресурсная модель стресса
3. Психодинамическая модель, теория обучения, психосоматико-психоаналитическая модель стресса представляют группу
 - а) психологических теорий и моделей стресса
 - б) физиолого-психологических теорий и моделей стресса
 - в) биологических теорий и моделей стресса
 - г) теорий и моделей профессионального стресса
 - д) социальных теорий и моделей стресса
 - е) общих теорий и моделей стресса
4. Когнитивная теория стресса, теория психической напряженности Н.И. Наенко, ресурсная модель психологического стресса, междисциплинарная модель стресса

относятся к группе

- а) психологических теорий и моделей стресса
- б) физиолого-психологических теорий и моделей стресса
- в) биологических теорий и моделей стресса
- г) теорий и моделей профессионального стресса
- д) социальных теорий и моделей стресса
- е) общих теорий и моделей стресса

5. Какая модель стресса делает акцент на характере поведения индивида при воздействии неблагоприятных факторов и, в частности, на выработку стратегии избегания такого воздействия?

- а) теория стресса Р. Лазаруса
- б) оперантная модель стресса
- в) психодинамическая модель
- г) междисциплинарная модель

6. В психодинамической модели стресса травматическая тревога развивается под воздействием

- а) сильного стрессора
- б) при ощущении и осознании физиологических изменений
- в) бессознательного
- г) когнитивной оценки

7. В рамках какой модели стресса и каким автором утверждалось, что особые психодинамические характеристики личности определяют психически уязвимую предрасположенность и определенные эмоции, которые приводят к развитию заболевания?

Тест № 2

8. В теории стресса впервые показано, что между воздействующим стимулом и ответной реакцией включены промежуточные переменные, имеющие психологическую природу: оценка угрозы и защитные механизмы, связанные также с личностными особенностями.

9. Недостатки когнитивной теории стресса Р. Лазаруса видятся Н.И. Наенко в следующем (выбрать правильный вариант):

- а) автор теории, признавая, с одной стороны качественное своеобразие психологического стресса, с другой стороны критериями стресса считает непосредственно наблюдаемые реакции
- б) заключение автора данной теории о том, что личностные когнитивные оценки внешних событий определяют степень их стрессорного значения для конкретного человека
- в) причина того, что одни и те же люди могут одно и то же событие воспринимать как стрессорное а в другом, как обычное, связана с изменениями в физиологическом состоянии или в психическом статусе объекта
- г) истоки психической активности авторы видят внутри субъекта, а не в деятельности, опосредующей его связи с действительностью.

10. В ресурсной модели психологического стресса человеческие ресурсы включают: (перечислите).....

11. Условием возникновения психологического стресса в ресурсной модели является.....

12. В рамках какой модели отстаивается мнение, что стресс возникает под влиянием стимулов, которые вызывают тревогу у большинства людей или отдельных представителей и приводит к ряду физиологических, психологических и поведенческих реакций, в ряде случаев патологических, но возможно и приводящих к новым возможностям регулирования?

- а) системная модель стресса
- б) когнитивная теория стресса
- в) модель стресса как поведенческих реакций на социально-психологические стимулы
- г) междисциплинарная модель стресса
- д) модель предрасположенности

13. Профессиональный стресс определяют, как многомерный феномен, выражающийся в физиологических и психологических реакциях на сложную ситуацию.

14. В модели профессионального стресса в русле когнитивного подхода напряженность определяется как затруднения в сохранении (удержании) целей деятельности и связана с использованием прямого

15. В модели профессионального стресса в русле когнитивного подхода рассогласование между требованиями деятельности и когнитивными ресурсами субъекта инициирует активность одного из управляющих контуров, обеспечивающих уменьшение рассогласования и снижение напряженности: первый контур (прямой когнитивный контроль) деятельность сохраняется на должном уровне ценойвторой контур (когнитивная переоценка) – стабильность психического состояния достигается ценой.....Третий контур (косвенный когнитивный контроль) – эффективность деятельности может быть сохранена без дополнительных усилий путем

Выбрать подходящий вариант:

- а) целесообразное планирование или лучшая организация труда
- б) снижение эффективности деятельности
- в) возросшее усилие и физиологическая активность

16. В модели профессионального стресса Т. Сох уровень рассогласования между..... и может обуславливать либо только напряжение, либо при его значительных величинах – развитие стресса.

Тест № 3

17. Концепция профессионального стресса как проблемной ситуации предлагает рассматривать проблемную ситуацию, как состоящую из двух базовых компонентов: И

18. Процессы идентификации и формирования стратегий решения проблемы составляют такой компонент как..... в проблемной ситуации.

Процессы реализации деятельности по решению проблемы и приобретения новых адаптационных навыков представляют такой компонент как.....

19. Неудачи в идентификации проблемы и ошибки в формировании стратегий решения проблемной ситуации на этапе ориентировки приводят к возникновению

20. Ошибки контроля в теории проблемной ситуации приводят.....или....., что в обоих случаях не позволяет разрешить проблемную ситуацию.

21. Модели стресса, отражающие взаимосвязь поведения субъектов в обществе и

состояния напряжения в отношениях, сопровождающих групповые процессы называются

- а) общими теориями стресса
- б) психологическими теориями стресса
- в) профессиональными теориями стресса
- г) социальными (социально-психологическими) теориями стресса.

22. Теории конфликтов связывают причины напряжения, стресса с

23. По одной из теорий конфликтов, предоставление членам общества благоприятных условий для развития и большой степени свободы в выборе жизненных установок и позиций способствует.....

24. В модели стресса Д. Механика адаптация представлена двумя проявлениями 1..... и 2.....

25. . В модели стресса Д. Механик: целенаправленное поведение и способности в принятии адекватных решений при встрече с жизненными задачами и требованиями составляют функцию.....; управление своими эмоциональными и аффективными состояниями при ожидании или возникновении дискомфорта представляет функцию

26. В модели стресса Д. Механик кризис или стресс является результатом ситуации, когда.....

27. Отражая представления о человеке как активной деятельной силе, Д. Механик видит выход из кризиса (стресса) в готовности и способности человека.....

Тест № 4

29. К главному условию возникновения стресса в интегративной модели относят.....

30. Способности человека в решении возникающих перед ним проблем зависят от (выбрать правильный ответ)

- а) типа выбранного реагирования
- б) наличия и адекватности психологической и физиологической установки
- в) происхождения проблемы, степени ее неожиданности
- г) личного энергетического потенциала, необходимого для решения конкретной проблемы
- д) общих возможностей человека по решению проблем.

31. Вставьте пропущенные слова: два основных конструкта являются центральными в подходе Р. Лазаруса - когнитивная _____ и _____

32. Р. Лазарус различает два вида когнитивной активности, которые воздействуют на эмоциональный процесс: 1 - связана с тем, что мы знаем или что мы думаем о мире, как он функционирует, она называется _____; 2 - связана с выбором из всей информации той, которая является важной для благополучия индивида, она возникает из предпосылки "Что это значит для меня?" и называется _____.

33. В когнитивной оценке выделяется _____ оценка и _____ оценка.

34. _____ оценка ситуации дает начало действию и возникает вопрос: " У меня все в порядке или у меня - неприятности и беда?" Предполагается наличие трех возможных вариантов ответа:

1. Ситуация рассматривается как _____;
2. Ситуация _____ рассматривается _____ как _____;
3. Ситуация рассматривается как _____

35. Стрессовая ситуация может оцениваться как:

- _____, отражающий связь с предшествующим опытом;
- _____, отражающая предвсказуемый ущерб;
- _____, обращенный к потенциальным ресурсам личности. Та или иная оценка стрессовой ситуации будет определять, какие эмоции будут переживаться.

36. _____ оценка приводит к вопросу: "Что я могу сделать в данной ситуации?"

37. _____ оценка может считаться основой для копинга, как оценка усилий, ориентированных как на действие, так и на интрапсихическое управление внешними и внутренними требованиями, конфликтами, запросами, которые подвергают испытанию или превосходят ресурсы личности. Она определяет, какими методами мы можем влиять на негативные события, их исходы и процесс выбора механизма и ресурсов преодоления стресса.

38. _____ рассматривается как попытки преодоления состояния ущерба, угрозы или вызова, когда обычные или автоматические ответы трудно достижимы, а требования среды должны быть встречены новыми поведенческими решениями, или старые поведенческие решения должны быть приспособлены к встрече с возникшим стрессором.

39. Р. Лазарус и С. Фолькман выделяют две основные функции копинга:

1. _____,
2. _____.

40. _____ копинг приводит к желаемому результату, который подкрепляется чувством компетентности и поощряет будущие копинг-попытки. _____ копинг часто вызывает _____ дополнительный _____ стресс, _____ приводит к чувству неудовлетворенности

41. Стрессоры подразделяют на _____, затрагивающие жизненно важные и субъективно значимые цели, мнения, интересы и _____, мало значимые и поэтому не оказывающие особого влияния.

Для долговременных эффектов значимы лишь _____ стрессоры.

Тест №5

42. Эмоционально-ориентированные стратегии - _____ ;

Когнитивные стратегии _____

Поведенческие стратегии _____

43. Механизмы защиты _____

44. _____ стиль, направленный на рациональный анализ проблемы, связан с созданием и выполнением плана разрешения трудной ситуации и проявляется в таких формах поведения, как самостоятельный анализ случившегося, обращение за помощью к другим, поиск дополнительной информации.

45. _____ стиль является следствием эмоционального реагирования на ситуацию, не сопровождающегося конкретными действиями, и проявляется в виде попыток не думать о проблеме вообще, вовлечения других в свои переживания, желание забыться во сне, растворить свои невзгоды в алкоголе или компенсировать эмоции едой. Эти формы поведения характеризуются наивной инфантильной оценкой происходящего.

46. Какие стратегии относятся к совладающим, а какие к защитным?
«поведение, направленное на достижение успеха», «размышление над ситуацией»,
«поощрение себя»
«пассивные действия»,
«уклончивое поведение»,
«обесценивание значимости других»,
«жалобы на состояние здоровья».

47. Определите, какое понятие стресса разрабатывалось классическим, неклассическим и постнеклассическим способом мышления:

- 1) стресс – дезадаптивная поведенческая, эмоциональная реакция;
- 2) стресс – неспецифические физиологические и психологические проявления адаптационной активности при сильных, экстремальных для организма воздействиях;
- 3) стресс – субъективное состояние тревоги.
- 4) Стресс - психическое состояние, которое является своеобразной формой отражения субъектом сложной, экстремальной ситуации, в которой он находится.
- 5) Стресс - как особое переживание любого события, которое указывает, где и в чем можно искать смысл;
- 6) Стресс – как проявление самоорганизации человека в качестве открытой системы, как онтологическое явление, связанное со становлением многомерного мира человека.

48. Определите условия стрессоустойчивости, рассматриваемые на классическом, неклассическом и постнеклассическом этапах развития представлений о стрессе и стрессоустойчивости:

классический	саморегуляция
неклассический	самоорганизация
постнеклассический	регуляция

49. Понятие «жизнестойкости» разрабатывалось в:

- а) когнитивной психологии
- б) субъектном подходе
- в) психоанализе
- г) позитивной психологии

50. Какие периоды становления сознания в онтогенезе являются сензитивными для образования компонентов жизнестойкости:

включенность	смысловое сознание
контроль	ценностное сознание
вызов	предметное сознание

51. Первоначально понятие стресса возникло в для обозначенияреакции организма в ответ на любое неблагоприятное воздействие. Эта реакция по г. Селье называется «... ..».

52. В современной научной литературе термин «стресс» используется в трех значениях (перечислите):

53. Что, по мнению автора, когнитивной теории стресса должно учитываться при анализе психологического стресса: (выбрать из вариантов):

А) только внешние наблюдаемые стрессовые реакции

Б) оценку угрозы

В) защитные процессы, связанные с внутренней психологической структурой личности.

Тест № 6

54. Неспецифическая реакция активации организма и личности в ответ на воздействие сложной (экстремальной) ситуации, которая зависит не только от характера экстремальных факторов, но и от степени адекватности и восприимчивости к ним организма конкретного человека, а также от индивидуальных особенностей личностного отражения ситуации и регуляции поведения в ней определяется как эмоциональный стресс в

А) деятельностном подходе

Б) ситуационном подходе

В) культурно-историческом подходе

55. С позиции представлений о функции психики как отражении психологический стресс рассматривается как особое психическое состояние, являющееся своеобразной формой Субъектом сложной, экстремальной ситуации, в которой он находится. Где специфика отражения обуславливается процессами ... , особенности которых в значительной степени определяются ее целями, достижение которых побуждается содержанием мотивов деятельности.

56. С позиции представлений о функции психики как порождении психологической реальности стресс может рассматриваться.....

57. Наенко Н.И. выделяет два вида психической напряженности:.....

58. Вид психической напряженности, связанный с процессуальным мотивом деятельности называется, Вид психической напряженности, связанный с мотивом самоутверждения в деятельности, который резко расходится с ее целью, называется

59. Правомерность использования термина «психологический стресс» определяется тем, что первичным пусковым (причинным) фактором, определяющим последующее развитие эмоциональных реакций является, возникающее у данного индивида в ответ на воздействие.

60. Для обозначения различных аспектов временной последовательности событий, проявляющихся в состоянии тревоги Ч. Спилбергер предложил использовать термины «.....» и «.....».

61. Для обозначения условий окружающей среды, которые характеризуются определенной степенью опасности Спилбергер использует термин «.....».

62. Для описания субъективной (феноменологической) оценки индивидом ситуации как заключающей в себе физическую или психологическую опасность для него Спилбергер использует термин «...».

63. Перечислите, встречающиеся в литературе виды стресса.....

64. Понятие эмоционального стресса разрабатывалось следующими исследователями:

- А) Наенко Н.И.
- Б) Китаев-Смык Л.А.
- В) Щербатых Ю.В.

65. В транскоммунитивном подходе В.И. Кабрина в основе стрессоустойчивости:

- А) творчество, ориентированное на трансформацию стресса в эустресс
- Б) эмоциональная и психическая устойчивость
- В) саморегуляция состояния.

Тест № 7.

Стресс - это _____

1. Основная идея Ганса Селье по поводу адаптации организма к разнообразным факторам _____ внешней _____ среды _____ заключалась _____ в _____
2. С _____ сердечно-сосудистой _____ системой _____ человека _____ во _____ время _____ стресса _____ происходит _____
3. Значение гипоталамуса в развитии стрессорных реакций _____ заключается _____ в _____
4. Основные _____ отличия _____ психологического _____ стресса _____ от _____ стресса _____ биологического _____ _____
5. Эустресс – это _____
6. Начальный _____ стресс _____ может _____ принимать _____ форму _____ дистресса _____ в _____ случаях _____ _____

Выберите правильный вариант ответа

8. Стресс начинается со стадии
 - а) адаптации;
 - б) тревоги;
 - в) резистентности;
 - г) истощения.
9. Наиболее _____ важную _____ роль _____ в _____ формировании _____ ответных _____ реакций _____ организма _____ во _____ время _____ стресса _____ играют _____ железы
 - а) щитовидная железа;
 - б) поджелудочная железа;
 - в) мозговое вещество надпочечников;

- г) корковое вещество надпочечников.
10. Способствует переходу стресса в дистресс
- а) положительный эмоциональный фон;
 - б) наличие достаточных ресурсов для преодоления стресса;
 - в) опыт решения подобных проблем в прошлом;
 - г) негативный прогноз на будущее.
11. Способствует переходу стресса в эустресс
- а) чрезмерная сила стресса;
 - б) большая продолжительность стрессорного воздействия;
 - в) одобрение действий индивидуума со стороны социальной среды;
 - г) недостаток нужной информации.
12. У биологического и психологического стресса общее
- а) участие гормонов надпочечников;
 - б) преимущественное влияние на социальный статус человека;
 - в) наличие реальной угрозы жизни и здоровью;
 - г) «размытые» временные рамки.
13. Примером «психологического» стресса является
- а) воспалительная реакция после ожога;
 - б) болезнь, вызванная вирусной инфекцией;
 - в) повышение артериального давления после семейной ссоры;
 - г) травма, связанная с падением.

Тест №8

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

Выберите правильный вариант ответа

3. Нарушение концентрации внимания относится к _____ форме проявления стресса
- а) к поведенческой;
 - б) к эмоциональной;
 - в) к интеллектуальной;
 - г) к физиологической.
4. Головная боль относится к _____ форме проявления стресса
- а) к поведенческой;
 - б) к эмоциональной;
 - в) к интеллектуальной;
 - г) к физиологической.
5. Снижение самооценки при психологическом стрессе относится к
- а) изменению общего эмоционального фона;
 - б) выраженным негативным эмоциональным реакциям;
 - в) изменениям в характере;
 - г) невротическим состояниям.
6. Показатель 57 баллов по методике Ч.Спилбергера относится к _____ уровню ситуативной тревожности

- а) к низкому;
 - б) к среднему;
 - в) к высокому;
 - г) к сверхвысокому.
7. Не входит в состав триады поведения при структурном анализе стресса
- а) мысли;
 - б) действия;
 - в) чувства;
 - г) последствия.

Тест № 9.

1. Стадиями развития стресса, согласно концепции Ганса Селье являются _____
2. Характер влияния стресса на человека больше всего зависит от следующих трех факторов _____
3. Тип высшей нервной деятельности человека влияет на характер стресса тем, что _____
4. Когнитивные факторы, влияющие на уровень стресса _____
5. Основными психосоматическими заболеваниями, наиболее часто возникающие после переживания человеком сильного стресса являются _____
6. Клиническими симптомами посттравматического стрессового расстройства являются _____

Выберите правильный вариант ответа

7. Переход стресса в болезнь наиболее вероятен на стадии
- а) тревоги;
 - б) адаптации;
 - в) истощения;
 - г) на любой из перечисленных.
8. Наиболее вреден для организма человека (при прочих равных особенностях) следующий характер стресса
- а) слабый и короткий;
 - б) слабый и длительный;
 - в) сильный и короткий.
9. Больше всего влияют на формирование стрессоустойчивости человека следующие врожденные факторы / события первых лет жизни:
- а) уровень самооценки;
 - б) характер человека;
 - в) направленность психики;
 - г) характер протекания беременности у матери.
10. К когнитивным факторам, влияющим на развитие стресса, относится:
- а) тип высшей нервной деятельности;
 - б) родительские сценарии;
 - в) условия труда;
 - г) прогноз будущего.
11. К социальным факторам, влияющим на развитие стресса, не относится

- а) ближнее социальное окружение (родители, друзья, коллеги);
 - б) общественный статус;
 - в) условия труда;
 - г) установки и ценности человека.
12. Позже всего формируется элемент, влияющий на развитие стресса
- а) наследственные особенности стрессоустойчивости;
 - б) характер протекания беременности у матери;
 - в) черты личности;
 - г) ранний детский опыт;
 - г) тип высшей нервной деятельности.
13. Люди типа «А» (обладающие повышенной уязвимостью к стрессу) - это
- а) вспыльчивые, энергичные и честолюбивые;
 - б) аккуратные и добродушные;
 - в) спокойные и рассудительные;
 - г) быстро принимающие решения и не стремящиеся к карьерному росту.
14. На уровень сензитивности человека напрямую не влияет
- а) чувствительность рецепторов;
 - б) тип высшей нервной деятельности;
 - в) легкость образования условно-рефлекторных связей в коре мозга;
 - г) особенность процессов мышления;
 - д) изменение чувствительности в процессе индивидуального опыта.
15. Психосоматические болезни возникают в результате ослабления защитных сил организма и срыва работы органов по принципу «слабого звена» после
- а) стресса;
 - б) внутреннего конфликта;
 - в) депрессии.
16. Застойный очаг возбуждения в коре больших полушарий мозга является причиной ПТСР в рамках:
- а) физиологической концепции;
 - б) биохимической концепции;
 - в) психоаналитической концепции;
 - г) когнитивной концепции;
 - д) информационной концепции?

Тест № 10.

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

Выберите правильный вариант ответа

6. Аутотренинг относится к _____ группе антистрессорного воздействия
- а) к физической;
 - б) к физиологической;
 - в) к биохимической;
 - г) к психологической.
7. Алкоголь относится к _____ группе антистрессорного воздействия
- а) к физической;
 - б) к физиологической;
 - в) к биохимической;
 - г) к психологической.
8. Массаж относится к _____ группе антистрессорного воздействия
- а) к физической;
 - б) к физиологической;
 - в) к биохимической;
 - г) к психологической.
9. Биологическая обратная связь относится к
- а) к методам самопомощи;
 - б) к методам, требующим участия другого человека;
 - в) к техническим методам.
10. Основатель аутогенной тренировки
- а) И. Шульц;
 - б) У. Джеймс;
 - в) А. Ромен;
 - г) Э. Джекобсон.
11. На совершенствовании поведенческих навыков основан метод:
- а) аутогенной тренировки;
 - б) медитации;
 - в) визуализации;
 - г) активное слушание.

Темы проблемно ориентированных докладов:

1. Применение транспективного анализа к пониманию проблемы теоретического, терминологического и методического плюрализма в проблематике стресса.
2. Представления о стрессе и стрессоустойчивости с позиции принципов классической психологии (тенденции развития).
5. Проблема стресса и стрессоустойчивости в неклассической психологии.
6. Возможности постнеклассической психологии в понимании проблемы стресса.
7. Развитие и современное состояние представлений о стрессоустойчивости и совладающем поведении.
8. Методы психодиагностики и психокоррекции стресса с учетом методологических подходов к стрессу..
9. Профилактика дистрессов в различных методологических подходах к стрессу и совладанию.
10. Представить основные классификации копинг-стратегий, подобрать соответствующие

им методики и выявить собственные особенности копинг-стратегий.

11. Самостоятельно осуществить в течение недели самонаблюдение и фиксацию автоматических мыслей, возникающих в стрессовых ситуациях, и определить характер их стрессогенности.

12. Продемонстрировать стратегию экстренной психологической помощи при острой реакции на стресс: шоке, плаче, истерике, замкнутости, треморе и т.д. с учетом возрастных, гендерных и культурных особенностей.

13. Основные теории профессионального стресса, условия и механизмы формирования профессионального стресса.

14. Гендерные, возрастные, культурные факторы в выявлении симптомов ПТСР, профилактика и психологическая помощь.

Темы проектов профилактики:

- Стрессменеджмент для педагогов
- Стрессменеджмент для управленцев
- Стрессменеджмент для предпринимателей
- Стрессменеджмент для представителей "опасных" профессий (пожарники, МЧС, ОВД..)
- Стрессменеджмент для сотрудников организаций
- Профилактика дистрессов у кардиобольных
- Профилактика экзаменационного стресса
- Стрессменеджмент для выпускников вузов
- Стрессменеджменты для лиц работающих и проживающих в условиях риска техногенно-экологической угрозы
- Стрессменеджмент для мигрантов
- По собственному выбору

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения

Показатели для определения результатов обучения	Уровень сформированности компетенции, соответствующий им рейтинговый балл				
	1	2	3	4	5
Содержание реферирования статей	Отсутствие	Фрагментарное, не логично изложенное, не четко структурированное	Общее, но не структурированное, не отвечающее целостности понимания раскрытия основного тезиса публикации	Выявляющее основные логические моменты, достаточно структурированное и последовательное изложение с выходом в практикоориентированный контекст	Выявляющее основные логические моменты, их аргументацию, четко и последовательно структурированное с наличием выводов и проблемных вопросов с выходом в практикоориентированный контекст
Содержание докладов	Отсутствие	Фрагментарные	Общие, но не структурированные	Чувствительность к контексту и	Чувствительность к контексту и

		структурированные данные, отсутствие чувствительности к контексту проблемы	узкие данные в поле контекстов проблемы, неточность дефиниций, ограниченность библиографии	проблематике темы доклада, точность применяемых в докладе дефиниций и их релевантность общему контексту осваиваемой дисциплины, активность и самостоятельность библиографического поиска.	проблематике темы; точность применяемых в устном ответе дефиниций и их релевантность общему контексту осваиваемой дисциплины, чувствительность к проблематике репрезентации предмета в иных контекстах социальных отношений, активность и самостоятельность библиографического поиска. Умение аргументировано управлять дискуссией по теме доклада
Выполнение итоговых тестовых заданий и практических задач	Отсутствие знаний	30% верных ответов	30%-50% верных ответов	60%-80% верных ответов	90%-100% верных ответов
Работа на семинарских занятиях	Отсутствие знаний	Фрагментарные знания сущности основных категорий и проблематики психологии и стресса. Низкая активность на занятиях.	Общие, но не структурированные знания сущности основных категорий, закономерностей и механизмов стресса, видов психологической диагностики, психологической профилактики и коррекции в проблеме стресса. Репродуктивный характер активности на занятиях.	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания сущности основных категорий, закономерностей и механизмов стресса, видов психологической диагностики, психологической профилактики и коррекции в проблеме стресса. Инициативная и рефлексивная активность на занятиях	Сформированные систематические знания сущности основных теорий, категорий, закономерностей и механизмов стресса, видов психологической диагностики, психологической профилактики и коррекции в проблеме стресса. Рефлексивная и творческая активность на занятиях

Качество проектов	Отсутствие знаний	Проект не обеспечен научным обоснованием, все структурные составляющие разрознены не соответствуют контексту проблемы	Проект не обеспечен научным обоснованием, все структурные составляющие определены в соответствии, не раскрыто содержание проекта, нет четкого обоснования использования методов	Проект не обеспечен научным обоснованием, все структурные составляющие определены в соответствии, методы обоснованы, содержание проекта носит традиционный характер, как результат репродуктивной активности студента.	Проект характеризуется новизной, обеспечен профессионально грамотно изложенным научным обоснованием, все структурные составляющие определены в соответствии профессионально грамотно, четко и понятно сформулированы, методы обоснованы, содержание проекта носит творческий характер, проект характеризуется целостностью, подробным содержанием, возможностью отслеживания эффектов и может рекомендоваться для практической реализации.
-------------------	-------------------	---	---	--	--

	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Формируемые компетенции	Оценочные средства
1	Проблема стресса как междисциплинарного объекта исследования	ПК-3, I уровень	Тестовое задание
2	Концептуальное и методологическое многообразие в изучении психологии стресса	ПК-3, I уровень	Тестовое задание
3	Основные этапные теории стресса в контексте трансспективного анализа	ПК-3, I уровень	Тестовое задание
4	Проблема острого стресса: травматические, кризисные, экстремальные ситуации (методологические, феноменологические и практические аспекты)	ПК-3, I уровень	Тестовое задание
5	Проблема хронического стресса: социальный стресс,	ПК-3, I уровень	Тестовое задание

	профессиональный стресс, эмоциональное выгорание (методологические, феноменологические и практические аспекты).		
--	---	--	--

В соответствии с уровнями компетенции присваивается рейтинговый балл каждому показателю определения результатов обучения. Полученный балл умножается на вес данного задания в системе оценки результатов обучения по дисциплине:

РС - оценка содержания реферирования статей – 0,1

КД - оценка количества и подготовки докладов – 0,2

ТЗ - оценка выполнения тестовых заданий – 0,2

РС - оценка работы на семинарских занятиях– 0,2

КП - оценка защиты проектов – 0,3.

Итоговая оценка (ИО) образуется как сумма рейтинговых баллов, умноженных на вес показателей для определения результатов обучения:

$$ИО = РС \times 0,1 + КД \times 0,2 + ТЗ \times 0,2 + РС \times 0,2 + КП \times 0,3$$

Зачет оценивается как «зачтено» при итоговом балле не менее 3 баллов.