

МИНОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
Факультет психологии



**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Психология стресса**

**Направление подготовки (специальность)**  
37.05.01 «Клиническая психология»

**Специализация**  
«Психологическое обеспечение в чрезвычайных и экстремальных ситуациях»

**Квалификация (степень) выпускника**  
Специалист

**Форма обучения**  
очная

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

ПСК-1.9 способность и готовность к применению знаний о теоретических моделях и методах, разработанных в психологии экстремальных и стрессовых ситуаций для решения научных и практических задач

ПСК-1.11 способность и готовность к применению способов совершенствования системы саморегуляции и предотвращения синдрома профессионального выгорания консультанта и специалиста экстремального профиля

### **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 данное 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 взрослости 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 представлениях 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?

### **Примеры тестовых заданий:**

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 ..... 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.

7. 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.

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

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

10. 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

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

12. 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.....

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

14. Теории конфликтов связывают причины напряжения, стресса с .....

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

### **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
- Стрессменеджмент 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 изложено, 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 не структурированные данные, отсутствие чувствительности к контексту проблемы	Общие, но не структурированные данные в узком поле контекстов проблемы, неточность дефиниций, ограниченность библиографии	Чувствительность к контексту и проблематике темы доклада, точность применяемых в докладе дефиниций и их релевантность общему контексту осваиваемой дисциплины, активность и самостоятельность	Чувствительность к контексту и 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,

				ь библиографическо го поиска.	активность и самостоятельность библиографического поиска. Умение аргументировано управлять дискуссией по теме доклада
Выполнение итоговых тестовых заданий и практических задач	Отсут ствие знани й	30% верных ответов	30%-50% верных ответов	60%-80% верных ответов	90%-100% верных ответов
Работа на семинарских занятиях	Отсут ствие знани й.	Фрагмента рные знания сущности основных категорий и проблемат ики психологи ии стресса. Низкая активность на занятиях.	Общие, но не структурирова нные знания сущности основных теорий, категорий, закономерност ей и механизмов стресса, видов психологическ ой диагностики, психологическ ой профилактики и коррекции в проблеме стресса. Репродуктивны й характер активности на занятиях.	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания сущности основных теорий, 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	Отсут ствие знани й.	Проект не обеспечен научным обоснован ием, все структурн ые составляю щие	Проект не обеспечен научным обоснованием, все структурные составляющие определены в соответствие,	Проект не обеспечен научным обоснованием, все структурные составляющие определены в соответствие, методы	Проект характеризуется новизной, обеспечен профессионально грамотно изложенным научным обоснованием, все структурные составляющие определены в соответствие



		разрозненны не соответстви уют контексту проблемы	не раскрыто содержание проекта, нет четкого обоснования использования методов	обоснованны, содержание проекта носит традиционный характер, как результат репродуктивной активности студента.	профессионально грамотно, четко и понятно сформулированы, методы обоснованны, 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		Тестовое задание
2	Концептуальное и методологическое многообразие в изучении психологии стресса		Тестовое задание
3	Основные этапные теории стресса в контексте трансспективного анализа		Тестовое задание
4	Проблема острого стресса: травматические, кризисные, экстремальные ситуации (методологические, феноменологические и практические аспекты)		Тестовое задание
5	Проблема хронического стресса: социальный стресс, профессиональный стресс, эмоциональное выгорание (методологические, феноменологические и практические аспекты).		Тестовое задание

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.